

ارائه الگوی پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی با بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی

مهین متقی¹

1-دیپلم، اقتصاد، اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان



MDOL-02-2026.0213
MNR-227-2-536122

هدف پژوهش حاضر، ارائه الگویی برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی با بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی است. با توجه به اهمیت سال‌های ابتدایی زندگی در شکل‌گیری شخصیت، سلامت روان و سازگاری اجتماعی کودکان، شناسایی مؤلفه‌های مؤثر در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر توانمندی‌های درونی کودکان، ضرورتی اساسی در نظام تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. این پژوهش با رویکرد مروری - تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داده است که الگوی پیشنهادی پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی باید بر چند مؤلفه اساسی شامل تقویت نقاط قوت و فضایل فردی، افزایش احساس شایستگی و خودکارآمدی، آموزش مهارت‌های ارتباطی، پرورش هوش هیجانی، تقویت تاب‌آوری، آموزش حل مسئله، مدیریت هیجان‌ها و ایجاد روابط مثبت اجتماعی استوار باشد. همچنین نتایج مطالعات نشان داد که تلفیق آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی با اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند موجب کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و مشکلات سازگاری در کودکان شده و زمینه افزایش احساس شادی، امید، تعلق اجتماعی و سلامت روانی آنان را فراهم کند. بر اساس یافته‌ها، نقش معلمان، والدین و محیط مدرسه در اجرای موفق این الگو بسیار تعیین‌کننده است و همکاری میان این عوامل می‌تواند اثربخشی برنامه‌های پیشگیرانه را افزایش دهد. بر اساس نتایج پژوهش، پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی در دوره ابتدایی نیازمند رویکردی جامع و توانمندساز است که به جای تمرکز صرف بر مشکلات و آسیب‌ها، بر رشد قابلیت‌ها و ظرفیت‌های مثبت کودکان تأکید کند. الگوی ارائه‌شده با ترکیب مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، می‌تواند به‌عنوان چارچوبی کاربردی برای ارتقای سلامت روان، بهبود سازگاری اجتماعی و پیشگیری از شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد. اجرای چنین برنامه‌هایی در مدارس می‌تواند زمینه‌ساز تربیت کودکانی تاب‌آور، مسئولیت‌پذیر، امیدوار و دارای توانایی مدیریت مؤثر چالش‌های فردی و اجتماعی باشد.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌گرا، اختلالات روان‌شناختی، کودکان دوره ابتدایی، مهارت‌های فردی، مهارت‌های اجتماعی، سلامت روان، پیشگیری

1- مقدمه

دوران کودکی، به‌ویژه سال‌های دوره ابتدایی، یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان به شمار می‌آید؛ زیرا در این دوره بسیاری از ویژگی‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی و شخصیتی شکل می‌گیرند و تجربیات این سال‌ها می‌توانند تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و سازگاری فرد در سال‌های آینده داشته باشند. کودکان در این مرحله علاوه بر یادگیری مهارت‌های تحصیلی، نیازمند کسب توانایی‌هایی برای شناخت خود، مدیریت هیجان‌ها، برقراری روابط سالم، حل مسائل و مقابله با چالش‌های زندگی هستند. چنانچه این نیازهای رشدی به‌درستی مورد توجه قرار نگیرند، احتمال بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، ضعف در تعاملات اجتماعی و کاهش احساس ارزشمندی افزایش می‌یابد (کاپلان و سادوک، ۲۰۲۲). اختلالات روان‌شناختی در دوران کودکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت فردی و اجتماعی محسوب می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات روانی دوران بزرگسالی ریشه در تجربیات نامناسب دوران کودکی دارند و مداخلات پیشگیرانه در سال‌های اولیه زندگی می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی داشته باشد. بر این اساس، رویکردهای نوین روان‌شناسی به جای تمرکز صرف بر شناسایی و درمان مشکلات، بر تقویت ظرفیت‌های مثبت، توانمندی‌های فردی و ایجاد عوامل محافظت‌کننده تأکید دارند (اوبراین و همکاران، ۲۰۲۱). در این میان، روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یکی از رویکردهای جدید در حوزه روان‌شناسی، بر مطالعه توانمندی‌ها، نقاط قوت، هیجان‌های مثبت، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و معنا در زندگی تأکید دارد. برخلاف دیدگاه‌های سنتی که بیشتر بر آسیب‌ها و اختلالات تمرکز داشتند، روان‌شناسی مثبت‌گرا تلاش می‌کند با پرورش ویژگی‌های مثبت افراد، زمینه رشد مطلوب و پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی را فراهم کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در محیط مدرسه می‌تواند موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی و بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). یکی از مؤثرترین راهبردها در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی کودکان، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی است. مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت هیجان، تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباط مؤثر، همدلی و همکاری اجتماعی به کودکان کمک می‌کند تا با موقعیت‌های دشوار زندگی سازگارانه‌تر برخورد کنند. آموزش این مهارت‌ها در دوره ابتدایی، علاوه بر افزایش توانایی‌های اجتماعی، موجب تقویت اعتمادبه‌نفس، احساس شایستگی و کنترل بهتر هیجان‌ها می‌شود (دورلاک و همکاران، ۲۰۱۱). مدرسه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین محیط‌های اجتماعی پس از خانواده، نقش اساسی در شکل‌دهی سلامت روان کودکان دارد. معلمان و برنامه‌های آموزشی مدرسه می‌توانند با ایجاد محیطی حمایتگر، فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی و تقویت ویژگی‌های مثبت شخصیتی فراهم کنند. پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه یادگیری اجتماعی - هیجانی نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های زندگی و شایستگی‌های اجتماعی - هیجانی، عملکرد تحصیلی، رفتارهای سازگارانه و سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشند (تیلور و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به افزایش چالش‌های روان‌شناختی در میان کودکان و اهمیت پیشگیری زودهنگام، طراحی الگوهای آموزشی جامع که تلفیقی از اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی باشد، ضرورتی اساسی دارد. چنین الگویی می‌تواند با تمرکز بر توانمندسازی کودکان، به جای رویکرد درمان‌محور صرف، زمینه رشد همه‌جانبه، افزایش تاب‌آوری و کاهش عوامل خطر روان‌شناختی را فراهم سازد. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف ارائه الگویی برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی با بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی انجام شده است.

2- بیان مسئله

سلامت روان کودکان یکی از مهم‌ترین ابعاد رشد همه‌جانبه انسان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت، موفقیت تحصیلی، روابط اجتماعی و سازگاری فرد در مراحل بعدی زندگی دارد. دوره ابتدایی به دلیل ویژگی‌های رشدی خاص خود، مرحله‌ای حساس برای شکل‌گیری الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری کودکان محسوب می‌شود. در این دوره، کودکان برای نخستین‌بار به‌صورت گسترده وارد محیط‌های اجتماعی خارج از خانواده می‌شوند و با موقعیت‌هایی مانند برقراری ارتباط با همسالان، پذیرش قوانین اجتماعی، مدیریت هیجان‌ها، تجربه موفقیت و شکست و سازگاری با انتظارات آموزشی مواجه می‌شوند. چگونگی مواجهه کودک با این تجربه‌ها می‌تواند مسیر رشد روان‌شناختی او را تحت تأثیر قرار دهد؛ به‌گونه‌ای که

ضعف در مهارت‌های سازگاری و نبود حمایت‌های مناسب ممکن است زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند اضطراب، مشکلات رفتاری، کاهش اعتمادبه‌نفس، انزوای اجتماعی و اختلال در تنظیم هیجانی شود. در سال‌های اخیر، افزایش توجه به سلامت روان کودکان نشان داده است که بسیاری از اختلالات روان‌شناختی در دوران بزرگسالی، ریشه در تجربه‌های نامناسب دوران کودکی و نوجوانی دارند. به همین دلیل، رویکردهای جدید در حوزه روان‌شناسی بر اهمیت پیشگیری زودهنگام و ایجاد عوامل محافظت‌کننده در محیط رشد کودک تأکید می‌کنند. رویکرد آسیب‌شناسانه که تنها بر شناسایی مشکلات و درمان نشانه‌های اختلال تمرکز دارد، به‌تنهایی قادر به پاسخگویی به پیچیدگی‌های مسائل روان‌شناختی کودکان نیست؛ ازاین‌رو، توجه به رویکردهای توانمندساز که بر پرورش قابلیت‌ها و ظرفیت‌های مثبت کودکان تأکید دارند، اهمیت ویژه‌ای یافته است (کیم و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، روان‌شناسی مثبت‌گرا است که بر شناسایی و تقویت ویژگی‌های مثبت انسان مانند امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، احساس معنا، شایستگی و روابط مثبت اجتماعی تمرکز دارد. این رویکرد معتقد است که سلامت روان تنها نبود بیماری و مشکل روان‌شناختی نیست، بلکه شامل توانایی فرد برای تجربه هیجان‌های مثبت، ایجاد ارتباط مؤثر، استفاده از توانایی‌های شخصی و دستیابی به رشد مطلوب نیز می‌شود. در حوزه کودکان، آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند به افزایش احساس ارزشمندی، تقویت خودپنداره مثبت، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و کاهش آسیب‌پذیری روانی منجر شود (ونگ و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، بسیاری از مشکلات روان‌شناختی کودکان با ضعف در مهارت‌های فردی و اجتماعی ارتباط دارد. کودکانی که توانایی شناخت احساسات خود، کنترل هیجان‌ها، حل مسائل، برقراری ارتباط مناسب و همکاری با دیگران را ندارند، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی قرار می‌گیرند. مهارت‌های فردی و اجتماعی به کودکان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف تصمیم‌های مناسب‌تری اتخاذ کنند، روابط سالم‌تری ایجاد نمایند و در برابر فشارهای محیطی مقاومت بیشتری نشان دهند. بنابراین، آموزش این مهارت‌ها در سال‌های ابتدایی تحصیلی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد پیشگیرانه مؤثر مورد استفاده قرار گیرد (دورلاک و همکاران، ۲۰۱۱). با وجود اهمیت آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و اجتماعی، در بسیاری از نظام‌های آموزشی، برنامه‌های مدرسه‌ای همچنان بیشتر بر پیشرفت تحصیلی و انتقال دانش تأکید دارند و توجه کافی به پرورش شایستگی‌های هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی دانش‌آموزان نمی‌شود. در حالی که موفقیت تحصیلی پایدار و رشد متعادل کودکان، نیازمند توجه هم‌زمان به ابعاد شناختی، عاطفی و اجتماعی است. نبود برنامه‌های منسجم برای تقویت سلامت روان در مدارس ابتدایی می‌تواند موجب افزایش آسیب‌پذیری کودکان در برابر فشارهای روانی و کاهش توانایی آنان در مقابله با مشکلات زندگی شود (جونز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، بسیاری از مداخلات موجود در زمینه سلامت روان کودکان، بیشتر پس از ظهور نشانه‌های مشکل یا اختلال اجرا می‌شوند، در حالی که رویکردهای جدید بر ضرورت حرکت از درمان‌محوری به سمت پیشگیری و ارتقای سلامت روان تأکید دارند. پیشگیری در دوره کودکی، علاوه بر کاهش هزینه‌های فردی و اجتماعی ناشی از اختلالات روان‌شناختی، فرصت مناسبی برای پرورش نسلی سالم‌تر، انعطاف‌پذیرتر و توانمندتر فراهم می‌کند. در این میان، مدرسه به‌عنوان محیطی که کودکان بخش قابل‌توجهی از زمان خود را در آن سپری می‌کنند، ظرفیت بالایی برای اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان دارد (میشل و همکاران، ۲۰۲۲). بر این اساس، مسئله اساسی پژوهش حاضر آن است که چگونه می‌توان الگویی جامع و کاربردی برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی طراحی کرد که ضمن توجه به عوامل خطر، بر تقویت توانمندی‌ها، ویژگی‌های مثبت شخصیتی و مهارت‌های ضروری زندگی تمرکز داشته باشد. تلفیق اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا با آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی می‌تواند چارچوبی مناسب برای پاسخگویی به این نیاز فراهم کند؛ زیرا این ترکیب، هم به کاهش عوامل آسیب‌زا و هم به افزایش ظرفیت‌های روان‌شناختی کودکان توجه دارد. بنابراین، پژوهش حاضر تلاش می‌کند با بررسی مبانی نظری و یافته‌های پژوهش‌های پیشین، الگویی برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی ارائه دهد که قابلیت استفاده در محیط‌های آموزشی و تربیتی را داشته باشد.

3- اهمیت و ضرورت

سلامت روان کودکان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی رشد انسانی، تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی، روابط بین‌فردی و توانایی سازگاری آنان با شرایط مختلف دارد. دوره ابتدایی از مهم‌ترین مراحل رشد محسوب می‌شود؛ زیرا در

این دوره، الگوهای اساسی تفکر، احساس، رفتار و تعاملات اجتماعی کودکان شکل می‌گیرد. تجربه‌های مثبت یا منفی کودکان در این سال‌ها می‌تواند مسیر رشد روان‌شناختی آنان را در آینده تعیین کند. از این‌رو، توجه به پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی در این مرحله، نه تنها یک اقدام حمایتی برای کودکان، بلکه سرمایه‌گذاری بلندمدت برای سلامت فرد و جامعه محسوب می‌شود (کرنی و همکاران، ۲۰۲۱). در دهه‌های اخیر، افزایش میزان مشکلات روان‌شناختی در میان کودکان و نوجوانان، ضرورت توجه جدی‌تر به برنامه‌های پیشگیرانه در محیط‌های آموزشی را افزایش داده است. اضطراب، مشکلات سازگاری، ضعف در مهارت‌های ارتباطی، کاهش اعتمادبه‌نفس و مشکلات تنظیم هیجانی از جمله چالش‌هایی هستند که می‌توانند عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. اگر این مشکلات در سال‌های اولیه زندگی شناسایی و مدیریت نشوند، ممکن است در مراحل بعدی رشد به الگوهای پایدارتر و پیچیده‌تر تبدیل شوند. بنابراین، طراحی و اجرای برنامه‌هایی که پیش از شکل‌گیری اختلالات، عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی را تقویت کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (پاین و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از دلایل اهمیت پژوهش حاضر، تغییر نگرش در حوزه سلامت روان از رویکرد درمان‌محور به رویکرد پیشگیرانه و ارتقای است. در رویکردهای سنتی، تمرکز اصلی بر شناسایی نشانه‌های اختلال و کاهش مشکلات روانی بود؛ اما دیدگاه‌های جدید روان‌شناسی بر این باورند که سلامت روان تنها به نبود اختلال محدود نمی‌شود، بلکه شامل توانایی تجربه هیجان‌های مثبت، برقراری روابط سالم، داشتن هدف، احساس شایستگی و استفاده مؤثر از توانایی‌های فردی است. روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر ظرفیت‌ها و نقاط قوت انسان، چارچوبی فراهم کرده است تا کودکان بتوانند مهارت‌های لازم برای رشد سالم و مقابله با چالش‌های زندگی را کسب کنند (سلیگمن و چیکزنت‌میهای، ۲۰۰۰). اهمیت بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا در دوره ابتدایی از آن جهت است که این رویکرد به جای تمرکز بر ضعف‌ها و کاستی‌های کودکان، بر شناسایی و تقویت توانمندی‌های آنان تأکید دارد. آموزش مفاهیمی مانند امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی و قدردانی می‌تواند به کودکان کمک کند تا نگرش مثبت‌تری نسبت به خود و محیط پیرامون داشته باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌توانند موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش هیجان‌های منفی و تقویت سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شوند (چیکزنت‌میهای و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی یکی از ضرورت‌های اساسی نظام‌های آموزشی معاصر است. بسیاری از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان ناشی از ناتوانی آنان در شناخت احساسات، کنترل تکانه‌ها، حل تعارض‌ها و برقراری ارتباط مناسب با دیگران است. مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت هیجان، تصمیم‌گیری، حل مسئله، همدلی و ارتباط مؤثر می‌توانند نقش مهمی در افزایش توانایی کودکان برای مواجهه با فشارهای محیطی داشته باشند. مطالعات نشان داده‌اند که آموزش نظام‌مند مهارت‌های اجتماعی - هیجانی در مدارس، علاوه بر بهبود رفتارهای اجتماعی، موجب افزایش مشارکت تحصیلی و کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود (ماهلر و همکاران، ۲۰۲۲). ضرورت انجام این پژوهش همچنین از آنجا ناشی می‌شود که مدارس ابتدایی یکی از مناسب‌ترین محیط‌ها برای اجرای برنامه‌های پیشگیرانه سلامت روان هستند. مدرسه محیطی است که کودکان در آن علاوه بر یادگیری محتوای آموزشی، مهارت‌های زندگی اجتماعی را نیز تمرین می‌کنند. معلمان و مربیان می‌توانند با ایجاد فضای حمایتی و آموزش هدفمند مهارت‌های روان‌شناختی، نقش مؤثری در تقویت سلامت روان دانش‌آموزان ایفا کنند. بنابراین، ارائه الگویی علمی و کاربردی که بتواند مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و مهارت‌های فردی و اجتماعی را در قالب یک برنامه منسجم ترکیب کند، می‌تواند نیاز مهمی در حوزه آموزش و پرورش را پاسخ دهد (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، توجه به پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دارای پیامدهای گسترده فردی، خانوادگی و اجتماعی است. کودکی که از سلامت روان مطلوب برخوردار باشد، احتمال بیشتری دارد که در آینده فردی مسئولیت‌پذیر، دارای روابط اجتماعی سالم و توانمند در حل مسائل باشد. در مقابل، بی‌توجهی به مشکلات روان‌شناختی کودکان می‌تواند پیامدهایی مانند افت تحصیلی، کاهش مشارکت اجتماعی و افزایش آسیب‌پذیری روانی را به دنبال داشته باشد. از این‌رو، حرکت به سمت برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه و توانمندساز، ضرورتی انکارناپذیر در نظام تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. بر این اساس، پژوهش حاضر از آن جهت اهمیت دارد که تلاش می‌کند با تلفیق دو حوزه مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، الگویی جامع برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی ارائه دهد. چنین الگویی

می‌تواند ضمن کاهش عوامل خطر، زمینه رشد ویژگی‌های مثبت، افزایش تاب‌آوری، ارتقای سلامت روان و بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم کند و به‌عنوان چارچوبی کاربردی در برنامه‌های تربیتی مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

جدول 1. مؤلفه‌های الگوی پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی

بعد	مؤلفه‌های اصلی	راهبردهای اجرایی	پیامد مورد انتظار
روان‌شناسی مثبت‌گرا	امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی، عزت‌نفس	آموزش مثبت‌اندیشی، تقویت نقاط قوت، تمرین شکرگزاری و تاب‌آوری	افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش اضطراب و افسردگی
مهارت‌های فردی	خودآگاهی، خودتنظیمی، حل مسئله، تصمیم‌گیری	آموزش مهارت‌های زندگی، مدیریت هیجان، حل مسئله	افزایش سازگاری و کنترل هیجان
مهارت‌های اجتماعی	ارتباط مؤثر، همدلی، همکاری، مدیریت تعارض	فعالیت‌های گروهی، ایفای نقش، آموزش تعامل اجتماعی	بهبود روابط اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری
محیط مدرسه و خانواده	حمایت معلم، مشارکت والدین، جو روانی مثبت	همکاری خانه و مدرسه، آموزش والدین، محیط حمایتی	تقویت سلامت روان و احساس امنیت
پیامد نهایی	ارتقای سلامت روان کودکان	اجرای هماهنگ مؤلفه‌های فوق	پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی، افزایش تاب‌آوری، بهزیستی و سازگاری اجتماعی

4- پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های حوزه سلامت روان کودکان به سمت شناسایی عوامل محافظت‌کننده و طراحی برنامه‌های پیشگیرانه حرکت کرده‌اند. دیدگاه‌های جدید بر این باورند که برای کاهش احتمال بروز اختلالات روان‌شناختی در کودکان، تنها تمرکز بر علائم و مشکلات کافی نیست، بلکه باید ظرفیت‌های روان‌شناختی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی‌های سازگارانۀ آنان نیز تقویت شود. دوره ابتدایی به دلیل انعطاف‌پذیری بالای شناختی و هیجانی کودکان، فرصت مناسبی برای اجرای برنامه‌هایی است که با هدف افزایش بهزیستی روان‌شناختی، تقویت خودتنظیمی و ارتقای روابط اجتماعی طراحی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات زودهنگام مبتنی بر توانمندسازی روان‌شناختی می‌توانند نقش مؤثری در کاهش عوامل خطر مرتبط با مشکلات هیجانی و رفتاری داشته باشند (آلن و همکاران، ۲۰۲۱). حیدری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سازگاری روانی و اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی پرداختند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، کنترل هیجان و ارتباط مؤثر موجب افزایش توانایی دانش‌آموزان در مدیریت موقعیت‌های دشوار و کاهش رفتارهای ناسازگارانه می‌شود. اکبری و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای نقش آموزش خودتنظیمی هیجانی را در سلامت روان دانش‌آموزان بررسی کردند. نتایج نشان داد دانش‌آموزانی که آموزش‌های مرتبط با شناخت و کنترل هیجان دریافت کرده بودند، اضطراب کمتر و توانایی بیشتری در مدیریت تعارض‌های بین‌فردی داشتند. پژوهشگران بر ضرورت گنجاندن آموزش‌های هیجانی در برنامه‌های تربیتی مدارس تأکید کردند. کاظمی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی کودکان نشان دادند که تقویت نگرش مثبت، امید و شناخت توانایی‌های فردی می‌تواند موجب افزایش احساس شایستگی و کاهش هیجان‌های منفی در دانش‌آموزان شود. میرزایی و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط مهارت‌های اجتماعی با سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی پرداختند. نتایج نشان داد کودکانی که از مهارت‌های اجتماعی بالاتری برخوردار بودند، روابط مثبت‌تری با همسالان برقرار کرده و مشکلات رفتاری کمتری نشان می‌دادند. نعمتی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به بررسی نقش تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی مشکلات روان‌شناختی کودکان پرداختند. نتایج نشان داد تاب‌آوری و احساس حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده در برابر فشارهای روانی عمل کنند و زمینه سازگاری بهتر کودکان را فراهم سازند. آلن و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی به بررسی نقش برنامه‌های مدرسه‌محور در ارتقای سلامت روان کودکان پرداختند. نتایج نشان داد برنامه‌هایی که بر مهارت‌های هیجانی، ارتباط اجتماعی و احساس تعلق به مدرسه تمرکز دارند، می‌توانند موجب کاهش نشانه‌های اضطراب و افزایش سازگاری روانی دانش‌آموزان شوند. واترز (۲۰۱۱) در پژوهشی درباره آموزش مثبت‌گرا در

مدارس نشان داد که استفاده از مؤلفه‌هایی مانند شناسایی نقاط قوت، قدردانی و ایجاد نگرش مثبت می‌تواند به افزایش شادی، امید و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی منجر شود. این پژوهش نقش آموزش مثبت‌گرا را در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی مورد تأکید قرار داد. شوشانی و اسلون (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای تأثیر برنامه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا را بر سلامت روان کودکان بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد شرکت در این برنامه‌ها موجب افزایش رضایت از زندگی، بهبود روابط اجتماعی و کاهش هیجان‌های منفی دانش‌آموزان می‌شود. تامپسون و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی درباره مهارت‌های اجتماعی - هیجانی کودکان نشان دادند که آموزش این مهارت‌ها موجب افزایش خودکنترلی، توانایی حل مسئله و کاهش رفتارهای پرخطرانه در کودکان می‌شود. پژوهشگران تأکید کردند که مدارس نقش مهمی در ایجاد فرصت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی دارند. دی‌سیلوا و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی فراتحلیلی درباره مداخلات ارتقای سلامت روان کودکان نشان دادند که برنامه‌های مبتنی بر افزایش تاب‌آوری، خودآگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای، اثربخشی قابل‌توجهی در کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان دارند. بررسی مطالعات داخلی و خارجی نشان می‌دهد که پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی نیازمند توجه به مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی است. یافته‌های پژوهش‌های داخلی بر اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی، خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری و تقویت نگرش مثبت در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان تأکید دارند. همچنین مطالعات خارجی نشان داده‌اند که برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی می‌توانند نقش مؤثری در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش عوامل خطر مرتبط با اختلالات روانی داشته باشند. با وجود ارزشمندی این مطالعات، بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده بر یک مؤلفه خاص مانند مهارت‌های زندگی، تاب‌آوری یا روان‌شناسی مثبت‌گرا تمرکز داشته‌اند و کمتر الگویی جامع ارائه شده است که بتواند همه این عناصر را در قالب یک نظام پیشگیرانه برای کودکان دوره ابتدایی ترکیب کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف ارائه الگویی تلفیقی از روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، درصدد پاسخگویی به این خلأ پژوهشی است.

5- روش‌شناسی

پژوهشگر در این پژوهش از روش علمی- ترویجی «مروری» استفاده کرده است. مقالات مروری به بررسی یک حوزه پژوهشی می‌پردازند و روند مطالعات و پیشرفت‌های آن حوزه را ترسیم می‌کند. معمولاً دو گروه از پژوهشگران به نگارش پژوهش‌های مروری اقدام می‌کنند: گروه اول، پیشکسوتان و محققان صاحب نام یک حوزه پژوهشی هستند، که اغلب به دعوت ناشران می‌نویسند. این پژوهش‌ها، خطوط اصلی پژوهش در حوزه مورد مطالعه را ترسیم می‌کند. گروه دوم، پژوهشگران تازه وارد در یک حوزه موضوعی اند که در مرحله مقدماتی قرار دارند. آن‌ها برای بررسی جنبه‌های گوناگون کار خود، ابتدا اقدام به نگارش پژوهش‌های مروری می‌کنند. مثل دانشجویان فوق لیسانس و دکتری که برای پایان نامه تحصیلی خود بایستی پیشینه موضوعی آن حوزه را مطالعه کنند. نتیجه این مطالعه را می‌توان برای تدوین پژوهش مروری استفاده کرد (منصوریان، 1396).

6- یافته‌ها

بررسی و تحلیل نظام‌مند مطالعات داخلی و خارجی نشان داد که پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی، مستلزم اتخاذ رویکردی چندبعدی است که هم‌زمان به تقویت توانمندی‌های فردی، ارتقای مهارت‌های اجتماعی و ایجاد محیط‌های آموزشی و خانوادگی حمایت‌کننده توجه داشته باشد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، الگوی پیشنهادی از دو محور اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی تشکیل شده است که از طریق تعامل با خانواده، مدرسه و محیط اجتماعی، زمینه ارتقای سلامت روان کودکان را فراهم می‌آورد. یافته‌ها نشان داد که نخستین مؤلفه اساسی الگوی پیشنهادی، تقویت ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی مانند امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی، عزت‌نفس و احساس شایستگی است. مرور مطالعات نشان داد کودکانی که از این ویژگی‌ها برخوردارند، در برابر فشارهای روانی مقاومت بیشتری داشته و احتمال بروز اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و مشکلات سازگاری در آنان کمتر است. این یافته با نتایج پژوهش واترز (۲۰۱۱) همسو است که نشان داد اجرای برنامه‌های آموزش مثبت‌گرا در مدارس موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و کاهش هیجان‌های منفی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین نتایج پژوهش شوشانی و اسلون (۲۰۱۷) نیز بیانگر آن است که تقویت نقاط قوت شخصیت و آموزش هیجان‌های مثبت، تاب‌آوری و سلامت روان کودکان را به‌طور

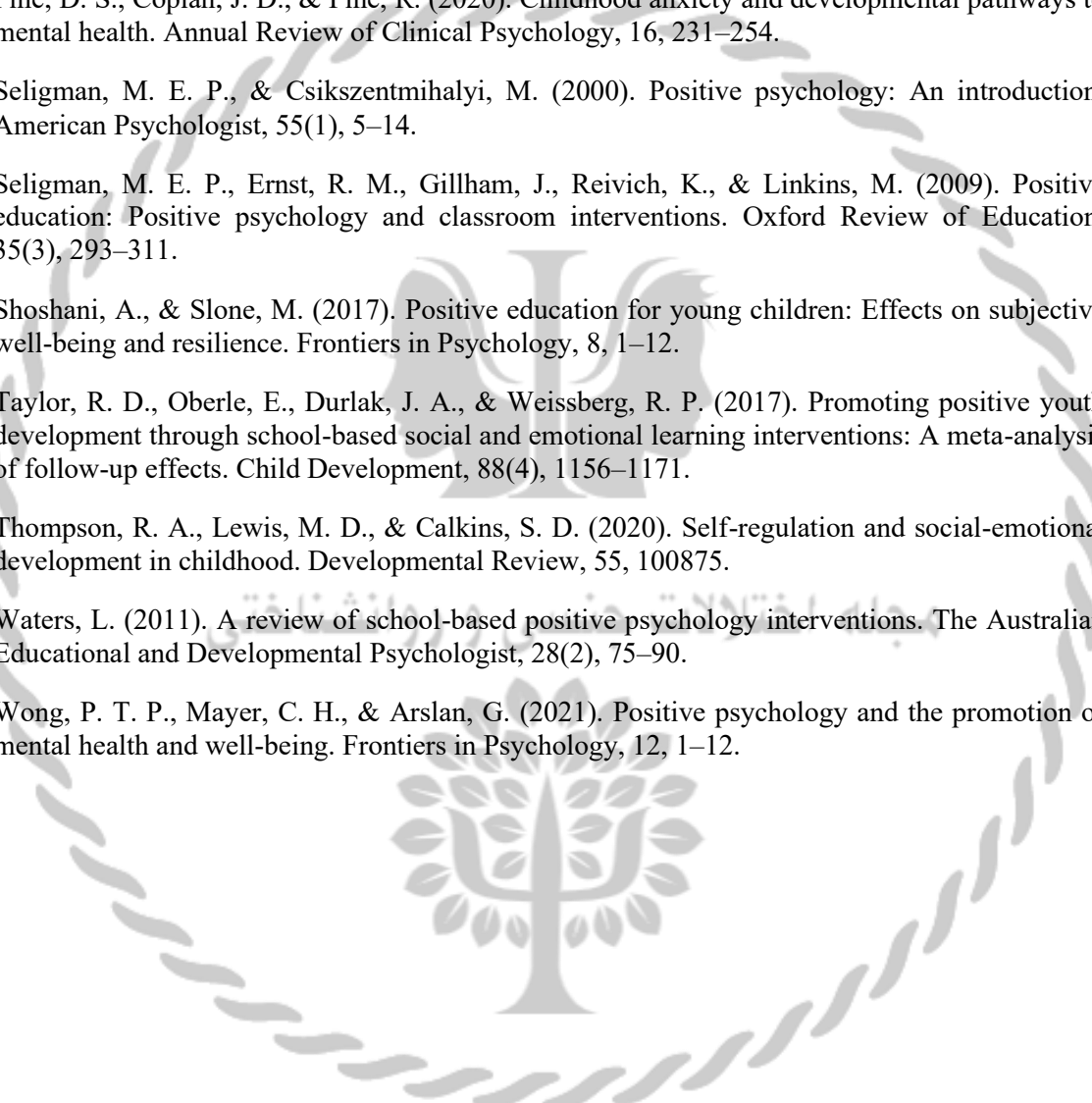
معناداری افزایش می‌دهد. یافته دیگر پژوهش حاضر بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های فردی از مهم‌ترین راهبردهای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی است. مهارت‌هایی نظیر خودآگاهی، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مدیریت استرس و کنترل هیجان، توانایی کودکان را برای مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا افزایش داده و از بروز مشکلات رفتاری جلوگیری می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش تامپسون و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد که نشان داد آموزش مهارت‌های خودتنظیمی موجب کاهش رفتارهای تکانشی، افزایش کنترل هیجان و بهبود سازگاری کودکان می‌شود. همچنین نتایج مطالعه دی‌سیلوا و همکاران (۲۰۲۲) نیز تأکید می‌کند که برنامه‌های آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و خودآگاهی، نقش مهمی در کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان دارند. از دیگر یافته‌های مهم این پژوهش، نقش آموزش مهارت‌های اجتماعی در پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی است. بررسی منابع نشان داد کودکانی که مهارت‌هایی مانند همدلی، ارتباط مؤثر، همکاری، احترام به دیگران، حل تعارض و مسئولیت‌پذیری را فرا می‌گیرند، روابط اجتماعی موفق‌تری برقرار کرده و کمتر در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی قرار می‌گیرند. این نتیجه با یافته‌های دورلاک و همکاران (۲۰۱۱) همسو است که در فراتحلیل خود نشان دادند برنامه‌های یادگیری اجتماعی - هیجانی موجب بهبود رفتارهای اجتماعی، افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش مشکلات هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین پژوهش گرینبرگ و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد که آموزش شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی یکی از مؤثرترین راهبردهای پیشگیری اولیه در مدارس است. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که تاب‌آوری یکی از مؤلفه‌های کلیدی الگوی پیشنهادی است. کودکانی که از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند، در مواجهه با شکست، استرس و مشکلات زندگی، توانایی بیشتری در بازگشت به شرایط عادی و حفظ سلامت روان دارند. این یافته با نتایج پژوهش ماستن و همکاران (۲۰۲۰) مطابقت دارد که تاب‌آوری را مهم‌ترین عامل محافظت‌کننده در رشد سالم کودکان معرفی کرده‌اند. همچنین نتایج پژوهش زیمرمن و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که وجود عوامل محافظت‌کننده مانند حمایت اجتماعی، امید و تاب‌آوری، احتمال بروز مشکلات روان‌شناختی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش، نقش محیط مدرسه و خانواده در موفقیت برنامه‌های پیشگیرانه است. تحلیل پژوهش‌ها نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی زمانی افزایش می‌یابد که خانواده، معلمان و مدیران مدارس به‌صورت هماهنگ در اجرای برنامه‌های آموزشی مشارکت داشته باشند. این یافته با نتایج پژوهش آلن و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که احساس تعلق به مدرسه، حمایت معلمان و روابط مثبت با همسالان را از مهم‌ترین عوامل ارتقای سلامت روان کودکان معرفی کرده‌اند. همچنین پژوهش جونز و کان (۲۰۱۷) نشان داد که برنامه‌های مدرسه‌محور زمانی بیشترین اثربخشی را دارند که مشارکت والدین نیز در آن‌ها پیش‌بینی شود. از منظر تلفیق یافته‌ها، پژوهش حاضر نشان داد که هرچند مطالعات پیشین به اثربخشی برنامه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا یا آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی به‌صورت جداگانه اشاره کرده‌اند، اما ترکیب این دو رویکرد در قالب یک الگوی جامع پیشگیرانه می‌تواند اثربخشی بیشتری در ارتقای سلامت روان کودکان داشته باشد. در این الگو، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی به‌عنوان بستر عملی رشد شایستگی‌های کودکان عمل می‌کند و روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز با تقویت ویژگی‌های مثبت شخصیت، پایداری این مهارت‌ها را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر نسبت به بسیاری از الگوهای پیشین، نگاهی جامع‌تر و نظام‌مندتر به پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی دارد. در مجموع، یافته‌های این پژوهش با اغلب مطالعات داخلی و خارجی همسو است و نشان می‌دهد که پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی در کودکان دوره ابتدایی باید بر تقویت نقاط قوت روان‌شناختی، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، افزایش تاب‌آوری، بهبود روابط مدرسه و خانواده، توسعه شایستگی‌های هیجانی و ایجاد محیط‌های آموزشی حمایت‌کننده استوار باشد. در عین حال، وجه تمایز پژوهش حاضر نسبت به مطالعات پیشین، ارائه یک الگوی تلفیقی و چندبعدی است که مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی را در قالب یک چارچوب منسجم برای استفاده در مدارس ابتدایی ترکیب می‌کند و می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه در نظام تعلیم و تربیت قرار گیرد.

7- نتیجه‌گیری

سلامت روان کودکان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه انسانی و از اساسی‌ترین مؤلفه‌های کیفیت نظام‌های آموزشی به شمار می‌آید. دوره ابتدایی، به دلیل ویژگی‌های رشدی و انعطاف‌پذیری بالای کودکان، مناسب‌ترین زمان برای اجرای مداخلات پیشگیرانه و تقویت عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی است. بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف ارائه الگویی برای پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی بر پایه رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی انجام شد. نتایج حاصل از مرور و تحلیل پژوهش‌های داخلی و خارجی نشان داد که پیشگیری مؤثر از اختلالات روان‌شناختی نیازمند نگاهی جامع، نظام‌مند و چندبعدی است و نمی‌توان آن را صرفاً به درمان مشکلات پس از بروز اختلال محدود کرد. یافته‌های پژوهش نشان داد که رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر تقویت توانمندی‌ها، نقاط قوت شخصیت، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت، می‌تواند ظرفیت روانی کودکان را برای مقابله با فشارهای زندگی افزایش دهد و احتمال بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و ناسازگاری اجتماعی را کاهش دهد. در کنار آن، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباط مؤثر، همدلی، همکاری و مسئولیت‌پذیری، زمینه لازم را برای رشد متوازن شخصیت و ارتقای سلامت روان کودکان فراهم می‌سازد. تلفیق این دو رویکرد، الگویی جامع ایجاد می‌کند که علاوه بر کاهش عوامل خطر، به تقویت عوامل محافظت‌کننده و افزایش بهزیستی روان‌شناختی نیز توجه دارد. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که موفقیت برنامه‌های پیشگیرانه به همکاری و تعامل مستمر میان مدرسه، خانواده و جامعه وابسته است. مدرسه به‌عنوان مهم‌ترین محیط آموزشی و اجتماعی کودکان، باید بستری برای آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت روابط مثبت، افزایش احساس تعلق، حمایت عاطفی و پرورش ویژگی‌های مثبت شخصیتی فراهم آورد. از سوی دیگر، والدین نیز با ایجاد محیطی امن، حمایتگر و سرشار از تعاملات مثبت، می‌توانند نقش مهمی در تثبیت و تقویت آموخته‌های کودکان ایفا کنند. بنابراین، اثربخشی الگوی پیشنهادی زمانی افزایش خواهد یافت که همه عوامل مؤثر در رشد کودک، به‌صورت هماهنگ در اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت روان مشارکت داشته باشند. از مهم‌ترین دستاوردهای پژوهش حاضر، ارائه الگویی تلفیقی است که مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی را در قالب یک چارچوب منسجم با یکدیگر ترکیب می‌کند. این الگو نشان می‌دهد که پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی تنها با کاهش عوامل آسیب‌زا امکان‌پذیر نیست، بلکه باید هم‌زمان بر توسعه توانمندی‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی کودکان نیز تمرکز شود. چنین رویکردی با سیاست‌های نوین سلامت روان و اهداف نظام‌های آموزشی در زمینه تربیت انسان‌های سالم، توانمند، مسئولیت‌پذیر و تاب‌آور همسو است. از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های درسی، بسته‌های آموزشی، کارگاه‌های مهارت‌آموزی و برنامه‌های ارتقای سلامت روان در مدارس ابتدایی باشد. همچنین، یافته‌های پژوهش می‌تواند مورد استفاده مدیران مدارس، معلمان، مشاوران، روان‌شناسان، برنامه‌ریزان آموزشی و سیاست‌گذاران حوزه آموزش و پرورش قرار گیرد تا با طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر شواهد، زمینه ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان را فراهم سازند. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی کودکان دوره ابتدایی، مستلزم گذار از رویکردهای درمان‌محور به رویکردهای پیشگیرانه، توانمندساز و مبتنی بر شواهد است. الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر با تلفیق روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، چارچوبی جامع، علمی و کاربردی برای ارتقای سلامت روان کودکان ارائه می‌دهد که می‌تواند ضمن کاهش عوامل خطر، زمینه رشد نسلی سالم، تاب‌آور، خلاق، مسئولیت‌پذیر و برخوردار از مهارت‌های لازم برای مواجهه با چالش‌های زندگی را فراهم سازد. این الگو، در صورت حمایت و اجرای نظام‌مند در مدارس، می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی، بهبود عملکرد تحصیلی، تقویت روابط اجتماعی و افزایش سرمایه انسانی جامعه در بلندمدت منجر شود.

منابع

1. اکبری، م.، رضایی، س. و احمدی، ن. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش خودتنظیمی هیجانی بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی.
2. حیدری، ف.، کاظمی، م. و موسوی، ر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی. فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری.
3. کاظمی، ع.، محمدی، ر. و حسینی، م. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی کودکان. فصلنامه روان‌شناسی سلامت کودک.
4. میرزایی، ن.، کریمی، ف. و رضوانی، س. (۱۴۰۱). بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی در سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی. مجله پژوهش‌های تربیتی.
5. نعمتی، ل.، احمدی، م. و مرادی، ح. (۱۴۰۲). نقش تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی مشکلات روان‌شناختی کودکان. فصلنامه سلامت روان کودک.
6. Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2021). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33, 1–34.
7. Chickzentmihalyi, M., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, I. S. (2020). The concept of positive psychology and its applications in human development. *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 456–468.
8. de Silva, M., Cooper, S., & Johnson, S. (2022). School-based interventions for promoting mental health and resilience in children: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(4), 345–356.
9. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
10. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
11. Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2021). Social and emotional learning as a public health approach to education. *Future of Children*, 31(1), 1–18.
12. Jones, S. M., Bailey, R., Brush, K., & Nelson, B. (2021). Introduction to the science and practice of social and emotional learning. Harvard Graduate School of Education.
13. Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Ruiz, P. (2022). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Philadelphia: Wolters Kluwer.
14. Kearney, C. A., Childs, J., & Youngstrom, E. A. (2021). School-based prevention and early intervention for childhood mental health problems. *School Psychology Review*, 50(3), 345–360.
15. Kim, H., Do, C., & Kim, J. (2020). Positive psychological interventions and mental health promotion among children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–15.

- 
16. Mahler, D., Gross, J. J., & Rehm, M. (2022). Social and emotional learning interventions in schools: Effects on student well-being and adjustment. *Educational Psychology Review*, 34, 2151–2175.
 17. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. (2022). Psychological development and self-regulation in childhood. *Developmental Psychology Review*.
 18. O'Brien, C., McGinnis, E., & Larson, R. (2021). Positive psychology interventions in schools: Promoting well-being and preventing mental health problems among children. *Journal of School Psychology*, 85, 1–15.
 19. Pine, D. S., Coplan, J. D., & Pine, R. (2020). Childhood anxiety and developmental pathways to mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 231–254.
 20. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
 21. Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
 22. Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects on subjective well-being and resilience. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–12.
 23. Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
 24. Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2020). Self-regulation and social-emotional development in childhood. *Developmental Review*, 55, 100875.
 25. Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.
 26. Wong, P. T. P., Mayer, C. H., & Arslan, G. (2021). Positive psychology and the promotion of mental health and well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12.