



اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب‌آوری معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان

هدی مرزوق پور^۱

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب‌آوری معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان در سال ۱۳۹۳ صورت گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. بدین منظور از میان معلمان مذکور ۲۰۰ نفر و از بین آن‌ها ۴۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی، بر اساس آزمون تاب‌آوری (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) شناسایی شدند و به‌طور تصادفی در ۲ گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل جای گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۲ ماه و ۸ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه در معرض متغیر مستقل- مهارت مثبت اندیشی- قرار گرفت. درحالی‌که از گروه کنترل فقط پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمد. سپس هر دو گروه باهم مقایسه شدند. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس و تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت مثبت اندیشی باعث افزایش تاب‌آوری معلمان می‌شود. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس مشخص نمود که مهارت مثبت اندیشی باعث تفاوت در گروه‌ها شده و نمره پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به نمره پس‌آزمون گروه کنترل افزایش داشته است. بنابراین روش مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌نگرا می‌تواند تاب‌آوری معلمان را افزایش دهد.

کلید واژگان: آموزش مهارت مثبت اندیشی، تاب‌آوری، معلمان مقطع ابتدایی.

^۱ کارشناسی ارشد، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمین، خمین، ایران (نویسنده مسئول) h.marzoghpoor@yahoo.com



مقدمه

نظام آموزش و پرورش در پرورش و تربیت نیروی انسانی خلاق جایگاه خاصی دارد. این نهاد نیز هرچند از فرهنگ جامعه خویش تأثیر می پذیرد اما می تواند نقش کاملاً تعیین کننده ای در گرایش های فکری و فرهنگی جامعه داشته باشد، بنابراین برای داشتن جامعه ی خلاق وجود نظام آموزش و پرورش پویا و خلاق اجتناب ناپذیر است (واجن^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). امروزه آموزش و پرورش همگانی به عنوان یکی از ارکان توسعه پایدار شناخته شده، و هر کشوری در جهان بخش بزرگی از درآمد خود را برای گسترش، بهبود و کارایی آن اختصاص می دهد در واقع آموزش و پرورش رکن اساسی جامعه انسانی است، یکی از اهداف عمده آن، آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان و پیشرفت تحصیلی آنان است و همه بر آنند تا عوامل مؤثر بر آن را شناسایی و هر یک از عوامل را طوری تنظیم کنند تا دانش آموزان به رشد و یادگیری بیشتر دست یابند (ویدانا^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). لازمی ماندگاری و دوام و بقاء انسان ها در عرصه تحولات پر شتاب امروز همانا توجه بیشتر به کیفیت نظام آموزشی است. تحولات پر شتاب در مراکز آموزشی بیشتر از سایر سازمان ها بوده، بدین تربیت مدارس باید عادت ها و رویه ها را محک بزنند و با دیده نقادی به راهیابی بهتر در همه زمینه ها بپردازند. ماندگاری سازمان ها به ویژه سازمان های آموزشی تابعی از تغییر پذیری آنها است (اوریشو و آرچیلو^۳، ۲۰۲۳).

به طور کلی، آموزش و پرورش در جوامع امروزی مهم ترین رکن برای نیل به توسعه و تحول به شمار می آید. با آموزش و پرورش توسعه یافته است که می توان جامعه را در مسیر رشد و توسعه در ابعاد مختلف قرارداد. در این میان بیشترین سهم برای تلاش به مدارس به عنوان الگوهای عملیاتی نظام های آموزشی برمی گردد که در خط مقدم طراحی و اجرای برنامه های آموزشی و پرورشی برای تحقق اهداف قرار دارند. مدارس از این رو، بیش از پیش نیازمند به نیروی انسانی پرتلاش و با انگیزه هستند و تحقق اهداف آموزش و پرورش را بیش از هر چیز دیگر باید در گرو تلاش و انگیزه معلمان دانست (پالونی می^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). عوامل گوناگونی می تواند معلم را آماده تحقق چنین هدفی سازد. به عبارت دیگر، نیل به یک معلم اثربخش که بتواند تدریس و در نتیجه آموزش و پرورش اثربخش را عاید سازد، پیش تر خود مستلزم تحقق شرایط و زمینه هایی است. از جمله این شرایط، تاب آوری معلم است که وجود آن موجب می شود معلم تمام همت و توان خود را به میدان عمل مدرسه و کلاس درس وارد سازد. در این صورت است که معلم هدف های تدریس را هدف خود تلقی نموده و آرزو می کند تا با ماندن در این عرصه بیشترین خدمت را نصیب دانش آموزان خود سازد. بنابراین برای تحقق مدرسه کارآمد باید در مسیر تحقق معلم اثربخش، باید با مفهوم متغیرهایی همچون تاب آوری و اهمیت و نقش آنها در عرصه کار تدریس آشنا شد و در جهت ارتقاء سطح آن در میان معلمان تلاش نمود (فلیپس^۵ و همکاران، ۲۰۲۱).

تاب آوری توانایی افراد در سازگاری مؤثر با محیط است، علی رغم قرار داشتن در معرض عوامل خطر آفرین^۶ (لی^۷، ۲۰۲۳). عوامل خطر آفرین آن دسته شرایط و موقعیت های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می شوند (وانگ و

¹ Vajen

² Widana

³ Orishev & Achilov

⁴ Paloniemi

⁵ Phelps

⁶ risk factors

⁷ Li



پانگ^۱، ۲۰۲۳). انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطرها و ناملايمات معمولاً احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند که در برابر خطرها و موقعیت ناگوار تحمل نمایند و نتایج غیرمنتظره‌ای به دست می‌آورند. توانایی اجرای این «جادوی رایج» اغلب در حوزه علوم اجتماعی به‌عنوان انعطاف‌پذیری یا «تاب‌آوری» نام دارد. تاب‌آوری در علوم اجتماعی به‌عنوان «فرایند کش‌کسانی و واکنش در مقابل ناملايمات» فرض می‌شود (رانچر و مورلند^۲، ۲۰۲۳). تاب‌آوری ویژگی یا خصلتی نیست که برخی دارای آن باشند و برخی آنرا نداشته باشند، به بیان دقیق‌تر، تاب‌آوری بیانگر تعاملی بین انسان و محیط است. تاب‌آوری اشاره به ایستادگی در برابر خطر دارد اما یک پدیده تدریجی است و انباشت خطر می‌تواند حتی تاب‌آورترین افراد را نیز مغلوب سازد. راتر خاطر نشان می‌کند که تاب‌آوری نوعی تعامل با عامل خطر است یعنی ماهیتی رو به رشد دارد که از بیولوژی و تجارب اولیه زندگی منشأ می‌گیرد و عوامل محافظتی می‌توانند از طریق شیوه‌های مختلف در مراحل متفاوت رشد، عمل کنند. به‌عنوان مثال مراقبت‌های والدین در کودکی قویاً محافظت‌کننده است، اما در نوجوانی یک چنین مراقبتی ممکن است مانع رشد سالم شود (گونزالز-والرو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳).

بنابراین همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا به بهترین شکل از عهده مشکلات خود برآییم تسلی‌بخش است. در زمانی که بشر فاتح ذره و فضا شده و بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کرده است هنوز هم بسیاری از افراد موفقیت‌ها، و فرصت‌های به‌دست‌آمده و نقاط قوت خود را ناشی از بخت و اقبال می‌دانند و شکست‌ها، تهدیدات و ضعف‌های خود را به بدشانسی نسبت می‌دهند این در حالی است که در واقع نوع نگاه و رویکرد ما به دنیا به باورها و رفتارهای ما شکل می‌دهد و موجب کامیابی یا عدم کامیابی ما می‌شود (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). با مثبت‌اندیشی افراد قادرند که بر چالش‌های خود غلبه کنند، احساس شادتری در مورد زندگی‌شان داشته باشند، همچنین افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها در افزایش و ارتقای احترام خود و اساس شادی و شادکامی باز شناسی کنند و با این‌حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نهایت اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند (اصغری و شهریاری، ۱۳۹۳). در حالی که افراد اغلب باورها و تفسیرهای خود را حقایقی غیرقابل تغییر می‌دانند، پس از آموزش‌های مثبت‌اندیشی می‌توانند با تأمل به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی و نادرستی آن‌ها را مشخص کنند. به‌طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند (تیموری، ۱۳۹۳). کسب مهارت‌های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و تاب‌آوری و منبع کنترل، از جمله ابعاد مهم زندگی سالم هستند (اوربیرت و جورمن^۴، ۲۰۲۰). در همین راستا، دمیر^۵ و همکاران (۲۰۱۴)، پژوهشی را تحت عنوان اثر برنامه مشاوره مثبت‌گرا برای مقابله با تنش و منبع کنترل در دانشجویان انجام دادند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که افزایش برنامه‌های مشاوره بر کنترل درونی و مقابله فعال با استرس در دانشجویان تأثیر دارد. افزایش کنترل درونی در دانشجویان باعث شد که آنان بیشتر بر استرس خود غلبه کنند. نتایج پژوهش دلاور (۱۳۸۹)، نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود. در نهایت باید گفت عدم توجه به تشخیص چالش‌های شغلی معلمان و درمان آن، علاوه بر به خطر انداختن تاب‌آوری و سلامت جسمانی آنان را نیز ممکن است تهدید کند (کوهن،

¹ Wang & Pan

² Rancher & Moreland

³ González-Valero

⁴ Everaert & Joormann

⁵ Demir



بن-زور و روسنفلد^۱، ۲۰۰۸). می توان گفت که ممکن است یکی از روش های سودمند برای افزایش تاب آوری در معلمان مقطع ابتدایی، توجه به مثبت اندیشی باشد. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری معلمان مقطع ابتدایی تأثیر دارد؟

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تدریس بودند، می باشند. به منظور انتخاب آزمودنی های مورد نیاز در این مطالعه، در ابتدا به صورت تصادفی از میان کلیه معلمان زن مقطع ابتدایی شهر آبادان ۲۰۰ نفر انتخاب گردید. و از آنان پیش آزمون تاب آوری و امید به زندگی به عمل آمد و ۴۰ نفر که از نمره میانگین متغیرهای تاب آوری (۰ تا ۱۰۰) و امید به زندگی (۴۸ تا ۲۰۵) بقیه، نمرات پایین تری داشتند به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و در هر گروه ۲۰ نفر جایگزین گردیدند. ابزار گردآوری داده ها تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. تهیه کنندگان این پرسشنامه بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می تواند افراد تاب آور را از غیر تاب آور در گروه های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی بکار برده شود (محمدی، ۱۳۸۴). این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرت بین (صفر) کاملاً نادرست (تا چهار) همیشه درست نمره گذاری می شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴)، هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳، ضریب های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه های مقیاس به روش مؤلفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی گویه ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۰/۸۷ و مقدار خی دو در آزمون بارتلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی نشان دادند. برای تعیین پایایی مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴). در این پژوهش میزان پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که این ضریب ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرا به این صورت بود که: قبل از شروع برنامه آموزشی تمام آزمودنی ها (آزمایش و کنترل) در یک زمان مورد آزمون قرار گرفتند. به عبارت دیگر، پیش آزمون در یک شرایط زمانی برای هر دو گروه اجرا شد. سپس برنامه آموزش مهارت های مثبت اندیشی (متغیر مستقل) روی آزمودنی های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای در دو ماه اجرا شد. برنامه آموزشی به کار برده شده در این پژوهش از چندین منبع معتبر علمی توسط پژوهشگر تهیه شد و محتوای برنامه قبل از اجرا توسط اساتید متخصص مشاوره و روان شناسی مورد تأیید قرار گرفت. روش آموزش به این ترتیب بود که ابتدا مشاور (پژوهشگر) موضوع هر جلسه و هدف آن را بیان می کرد و در حدود ۱۵ دقیقه به ارائه موضوع می پرداخت. سپس مهارت ها در قالب مثال برای معلمان ارائه می شد و بعد از آن آزمودنی ها به چهار گروه ۵ نفره تقسیم شده و به انجام فعالیت های عملی ارائه شده در کلاس می پرداختند. در حین انجام فعالیت ها پژوهشگر به نوبت در گروه ها شرکت کرده و راهنمایی های لازم را ارائه می نمود. بعد از آن پاسخ ها جمع آوری و نماینده گروه به ارائه نتایج کار گروه خود می پرداخت. بازخوردهای لازم توسط مشاور به گروه داده می شد

¹ Cohen, Ben-Zur & Rosenfeld



و در پایان هر جلسه نیز تکلیفی تحت عنوان فعالیت در منزل به معلمان ارائه می شد. یک هفته پس از آخرین جلسه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی (متغیر مستقل) هر دو گروه (آزمایش و گواه) مجدداً مورد پس‌آزمون قرار گرفتند.

جدول ۱: شرح جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت اندیشی که هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی‌ها می‌باشد.	یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی.	یادداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت نگری	آموزش مثبت نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.
پنجم	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آن‌ها در گروه‌ها.	تا جلسه‌ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خود را شناسایی کنید و سه فکر مثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت‌های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده می‌شود به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می‌شود.	توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند به لیست خود اضافه کنید.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکالی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزش‌ترین و معتبرترین آن‌ها قابل اتکا هستند.	جمع‌آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن دست یافته‌اند با ذکر دلیل.
هشتم	جمع‌بندی بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از دانشجویان و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود.	تعیین زمان اجرای پس‌آزمون، تقدیر و تشکر از اعضا.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار spss24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مقیاس تاب‌آوری در جدول ۲ به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌ها آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
				گروه کنترل		



میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف
ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار
۶۸/۸۶	۱/۲۱۴	۹۳/۴۸	۱/۱۶۱	۹۳/۰۲	۱/۵۹	۶۶/۳۵	۱/۴۹۱	۶۷/۷	۱/۳۳	۶۶/۷۴	۱/۹۴۱
ی	.	.	۱	۱	۱

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی مربوط به تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و گواه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد تاب‌آوری آزمودنی‌های گروه آزمایش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب $۶۸/۸۵ \pm ۱/۲۱۴$ ، $۹۳/۴۸ \pm ۱/۱۶۱$ ، $۹۳/۰۲ \pm ۱/۵۹$ بوده است. هم‌چنین این آمارها در گروه گواه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب $۶۶/۳۵ \pm ۱/۴۹۱$ ، $۶۷/۷ \pm ۱/۳۳$ ، $۶۶/۷۴ \pm ۱/۵۹۱$ بوده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری (P)	اندازه اثر	توان آماری
تاب‌آوری	۱	۱۴/۳۵	۱۷۴/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۸۰۲	۰/۷۹۸

چنانچه در جدول (۳)، مشاهده می‌شود بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ پس‌آزمون مربوط به نمرات تاب‌آوری تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری $۰/۷۹۸$ از تغییرات مربوط به نمره تاب‌آوری را در پس‌آزمون تبیین می‌کند ($p < ۰/۰۵$). توان آماری ($۰/۷۹۸$) نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه برای تحلیل‌ها کافی بوده است. لذا این فرضیه تأیید می‌شود و بین میانگین‌های نمرات تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری در گروه‌ها در مرحله پیگیری با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری (P)	اندازه اثر	توان آماری
تاب‌آوری	۱	۱۳/۲۱۷	۱۷۱/۷	۰/۰۰۰	۰/۷۶۸	۰/۷۴۱

علاوه بر نتایج به‌دست‌آمده در جدول فوق، جدول (۴)، نتایج مربوط به تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری در مرحله پیگیری را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ مرحله‌ی پیگیری مربوط به نمرات تاب‌آوری تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت مثبت‌اندیشی $۰/۷۴۱$ از تغییرات مربوط به نمره تاب‌آوری را در مرحله پیگیری تبیین می‌کند ($p < ۰/۰۵$). لذا این فرضیه تأیید می‌شود و بین میانگین‌های نمرات تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارتی، اثر مداخله درمانی در دوره پیگیری بر متغیر تاب‌آوری مداوم داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش استرس قبل از امتحان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شد. نتایج پژوهش با یافته‌های طباطبایی و همکاران (۱۳۹۷)، آرامی و همکاران (۱۳۹۷)، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷)، لمبرت و همکاران (۲۰۱۹)، پورفرج و رضازاده (۱۳۹۷)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴)، فرنام و مددی زاده (۱۳۹۵)، زادولی خواجه و



زندیان (۱۳۹۷) همخوانی دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده در این پژوهش می توان این گونه بیان کرد که؛ وقتی افراد ارزیابی مثبتی از خود، دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند. برای این که آن ها به چنین دیدگاهی برسند، بایستی از ویژگی های مثبت، توانایی ها، زیبایی ها و استعداد های ویژه خود آگاه شده و به آن ها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند. افراد، موفقیت ها و شکست های خود را به عوامل شخصی و یا محیطی نسبت می دهند. در آموزش مهارت مثبت اندیشی، فرد تشویق می شود تا تجربه های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آن را در افزایش و ارتقای تاب آوری خود بازشناسی کند، در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کند. آموزش این مهارت ها، ظرفیت روانی - اجتماعی افراد را بالا برده و آن ها را قادر می سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی آورند. به طور کلی، آموزش مهارت مثبت اندیشی از جمله مداخلات رفتاری است که در بهبود سازگاری فرد با محیط، استفاده می شود و باعث خشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش می شود، که خود زمینه ساز سلامت عمومی و بهداشت روانی در افراد می شود و ضمن حفظ سلامتی فرد، احتمال به دست آوردن نتایج مطلوب در فرد را افزایش می دهد. همچنین یکی از مهم ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت گرا کمک به ارتقا و افزایش میزان تاب آوری و بهزیستی افراد می باشد. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی تر کردن زندگی می شود. در واقع رسیدن به بهزیستی و تاب آوری از اهداف غایی روان شناسی مثبت گرا می باشد. برنامه آموزشی مثبت گرا رویکرد نسبتاً نوین در روان شناسی مثبت گرا برای هر چه گسترده تر کردن حیطه روان شناسی معمول است. فرض اصلی در این شیوه آن است که ایجاد و تقویت احساسات و عواطف مثبت، نقاط قوت و معنا باعث ارتقاء و افزایش میزان تاب آوری در معلمان می شود. بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴) هیجان های مثبت و توانمندی ها دارای اصالت بوده به اندازه علائم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت گرا، به افراد کمک می کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت کوشی و هوش عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هر چند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می شود، اما مهم تر از آن، ایجاد و تقویت هیجان ها و جنبه های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان و تاب آوری در افراد می شود. در برنامه روان درمانی مثبت گرا یکی از مهم ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان تاب آوری در معلمان است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می شود. در واقع رسیدن به سرزندگی از اهداف روان شناسی مثبت گرا می باشد. در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان های مثبت، تعهد و معنا، میزان احساس انسجام افراد افزایش پیدا می کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می نماید. با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت گرا ارتقا تاب آوری و رضایتمندی افراد و مطابق با استعاره گابل و هاید (۲۰۰۵) رساندن و ارتقاء آنان از صفر به مثبت هشت می باشد. بنابراین آموزش مثبت نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش مؤثر واقع شود. به گونه ای که می توان گفت که مداخله ی مثبت نگری موجب افزایش تاب آوری شده است. از دیدگاه علوم رفتاری و روان شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و چگونگی تجربه ی درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ی افراد نشأت می گیرد، هر چه افراد بزرگ تر، سالم تر و زیباتر فکر کنند زندگی عینی خودشان را گسترده تر، عمیق تر و لذت بخش تر می کنند و این شیوه ی تفکر افراد است که کیفیت زندگی را تعیین می کند.

از محدودیت های پژوهش می توان به استفاده از ابزار خود گزارشی و عدم دوره پیگیری طولانی مدت اشاره نمود. به پژوهشگران آینده پیشنهاد می شود که تأثیر آموزش مثبت اندیشی را روی گروه های متفاوت (از نظر جنس، سن، شغلی) بسنجند و با نتایج

به دست آمده از این پژوهش مقایسه شود. بر اساس نتایج پژوهش که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث افزایش تاب‌آوری در معلمان می‌گردد، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و خوش‌بینی به صورت یک برنامه منظم و مدون در طول سال تحصیلی به معلمان آموزش ارائه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در انجمن‌های مشاوره‌ای سازمان آموزش و پرورش شهر و استان این نوع آموزش‌ها را به صورت رایگان به کارکنان آموزش و پرورش بخصوص معلمان ارائه دهند.

منابع

آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبیه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، احمد و قاسمی پیربلوطی، محمد. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی برنامه مثبت اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر اضطراب امتحان دانش آموزان تیزهوش. *مجله پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۳ (۴)، ۴۱-۵۰.

اصغری راد، علی اکبر و شهریاری، وحید. (۱۳۹۳). آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی معلولین. *اولین کنفرانس بین المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری*.

پورفرج، مجید و رضازاده، حلیمه. (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۹ (۳۳)، ۱۱۹-۱۳۶.

تیموری، اکرم. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

دلاور، الهام. (۱۳۸۹). *اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی.

زادولی خواجه، لیلا و زندیان، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر مثبت اندیشی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی کتابداران کتابخانه های عمومی سطح شهرستان تبریز. *نشریه بازیابی دانش و نظام‌های معنایی*، ۱۵ (۱)، ۶۴-۴۷.

سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان. *مجله دانشور رفتار*، شماره ۳۷.

فرنام، علی و مددی زاده، طاهره. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مثبت نگر بر حالت های روان شناختی مثبت (توانمندی های منش) دانش آموزان دختر دبیرستانی. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۱۷-۲۹.

قدم پور، عزت اله؛ رادمهر، پروانه و یوسف وند، لیلا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت نگر به شیوه گروهی بر اضطراب امتحان دانشجویان. *چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی و آموزش و پرورش، تهران*.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۴). تأثیر برنامه آموزشی مثبت نگر بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۱-۱۸.

Demir, S., Demir, S. G., Bulut, H., & Hisar, F. (2014). Effect of mentoring program on ways of coping with stress and locus of control for nursing students. *Asian nursing research*, 8(4), 254-260.

Everaert, J., & Joormann, J. (2020). Emotion regulation habits related to depression: A longitudinal investigation of stability and change in repetitive negative thinking and positive reappraisal. *Journal of Affective Disorders*, 276, 738-747.

González-Valero, G., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Corral-Pernía, J. A., Zurita-Ortega, F., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Could the complying with WHO physical



- activity recommendations improve stress, burnout syndrome, and resilience? A cross-sectional study with physical education teachers. *Sport Sciences for Health*, 19(1), 349-358.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162.
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185079.
- Orishev, J., & Achilov, S. (2023). Digital technologies as an educational process in preparing future teachers for project activities. *Science and innovation*, 2(B3), 425-429.
- Paloniemi, A., Pulkkinen, J., Kärnä, E., & Björn, P. M. (2023). The work of special education teachers in the tiered support system: The Finnish case. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(1), 35-50.
- Phelps, A., Colburn, J., Hodges, M., Knipe, R., Doherty, B., & Keating, X. D. (2021). A qualitative exploration of technology use among preservice physical education teachers in a secondary methods course. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103400.
- Rancher, C., & Moreland, A. D. (2023). Adverse childhood experiences, stress, and resilience among early childhood teachers. *Early Childhood Research Quarterly*, 62, 186-193.
- Vajen, B., Kenner, S., & Reichert, F. (2023). Digital citizenship education—Teachers' perspectives and practices in Germany and Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 122, 103972.
- Wang, Y., & Pan, Z. (2023). Modeling the effect of chinese efl teachers' self-efficacy and resilience on their work engagement: A structural equation modeling analysis. *Sage Open*, 13(4), 21582440231214329.
- Widana, I. W., Sumandya, I. W., & Citrawan, I. W. (2023). The special education teachers' ability to develop an integrated learning evaluation of Pancasila student profiles based on local wisdom for special needs students in Indonesia. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 44(2), 527-536.

Effectiveness of Positive Thinking Skill Training on the Resilience of Primary School Female Teachers in Abadan City

Hoda Marzoghpour¹

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effect of positive thinking skill training on the resilience of female primary school teachers in Abadan city in 2013. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. For this purpose, among the mentioned teachers, 200 people and among them 40 people were identified by random sampling method, based on resilience test (Connor and Davidson, 2003) and were randomly placed in 2 groups of 20 people, experimental and control group. . The experimental group was exposed to the independent variable - positive thinking skill - for 2 months and 8 sessions, each session lasting 60 minutes, While the control group only had a pre-test and a post-test. Then both groups were compared. Analysis of variance and analysis of covariance were used to test the research hypotheses. The results of the findings showed that teaching positive thinking skills increases the resilience of teachers. Also, the results of covariance analysis revealed that the positive thinking skill caused a difference in the groups and the post-test score of the experimental group increased compared to the post-test score of the control group. Therefore, the intervention method of positive psychology can increase the resilience of teachers.

Key words: Teaching Positive Thinking Skills, Resilience, and Primary School Teachers.

¹ MA, Department of Counseling and Psychology, Islamic Azad University, Khomein Branch, Khomein, Iran (Corresponding Author)