فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

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

هدی مرزوق پور[۱]

چکیده

پژوهش حا ضر باهدف برر سی تأثیر آموزش مهارت مثبت اندیـشی بر تاب‌آوری معلمان زن مقطع ابتدایی شهر ستان آبادان در سال ۱۳۹۳ صورت گرفت. روش پژوهش نیمه آزمای شی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. بدین منظور از میان معلمان مذکور ۲۰۰ نفر و از بین آن‌ها ۴۰ نفر به شـــیوه نمونه‌گیری تصـــادفی، بر اســـاس آزمون تاب‌آوری (کانر و دیوید سون، ۲۰۰۳) شنا سایی شدند و به‌طور تصادفی در ۲ گروه ۲۰ نفری گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۲ ماه و ۸ جلســه و هر جلســه ۶۰ دقیقه در معرض متغیر مســتقل- مهارت مثبت اندیشــی- 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 اســتفاده شــد. نتایج یافته‌ها نشــان داد که آموزش مهارت مثبت اندیشــی باعث افزایش تاب‌آوری معلمان می‌شـــود. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس مشـــخص نمود که مهارت مثبت اندیشـــی باعث تفاوت درگروه‌ها شــده و نمره پس‌آزمون گروه آزمایش نســبت به نمره پس‌آزمون گروه کنترل افزایش داشــته اســت. 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مقدمه

نظام آموزش‌وپرورش در پرورش و تربیت نیروی انسانی خلاق جایگاه خاصی دارد. این نهاد نیز هرچند از فرهنگ جامعه خویش تأثیر می‌پذیرد اما می‌توانند نقش کاملاً تعیین‌کننده‌ای در گرایش‌های فکری و فرهنگی جامعه داشـــته باشـــد، بنابراین برای داشـــتن جامعه‌ی خلاق وجود نظام آموزش‌وپرورش پویا و خلاق اجتناب‌ناپذیر اســـت (واجن[1] و همکاران، ۲۰۲۳). امروزه آموزش‌وپرورش همگانی به‌عنوان یکی از ارکان توسعه پایدار شناخته‌شده، و هر کشوری در جهان‌بخش بزرگی از درآمد خود را برای گسترش، بهبود و کارایی آن اختصاص می‌دهد درواقع آموزش‌وپرورش رکن اساسی جامعه انسانی است، یکی از اهداف عمده آن، آموزش‌وپرورش 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 رشـــد و یادگیری بیشـــتر دســـت یابند (ویدانا[2] و همکاران، ۲۰۲۳). لازمه‌ی ماندگاری و دوام و بقاء انسان‌ها در عرصه تحولات پرشتاب امروز همانا توجه بیشتر به کیفیت نظام آموزشی است. تحولات پرشتاب در مراکز آموزشی بیشتر از سایر سازمان‌ها بوده، بدین تربیت مدارس باید عادت‌ها و رویه‌ها را محک بزنند و با دیده نقادی به راهیابی بهتر در همه زمینه‌ها بپردازند. ماندگاری ســازمان‌ها به‌ویژه ســازمان‌های آموزشــی تابعی از تغییرپذیری آن‌ها است (اوریشو و آرچیلو[3]، ۲۰۲۳).

به‌طورکلی، آموزش‌وپرورش در جوامع امروزی مهم‌ترین رکن برای نیل به توسعه و تحول به شمار می‌آید. با آموزش‌وپرورش توسعه‌یافته است که می‌توان جامعه را در مسیر رشد و توسعه در ابعاد مختلف قرارداد. در این میان بیشترین سهم برای تلاش به مدارس به‌عنوان الگوهای عملیاتی نظام‌های آموزشی برمی‌گردد که در خط مقدم طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و پرورشی برای تحقق اهداف قرار دارند. مدارس ازاین‌رو، بیش‌ازپیش نیازمند به نیروی انسانی پرتلاش و باانگیزه هستند و تحقق اهداف آموزش‌وپرورش را بیش از هر چیز دیگر باید درگرو تلاش و انگیزه معلمان دانست (پالونیمی[4] و همکاران، ۲۰۲۳). عوامل گوناگونی می‌تواند معلم را آماده تحقق چنین هدفی سازد. به‌عبارت‌دیگر، نیل به یک معلم اثربخش که بتواند تدریس و درنتیجه آموزش‌وپرورشی اثربخش را عاید سازد، پیش‌تر خود مستلزم تحقق شرایط و زمینه‌هایی است. ازجمله این شرایط، تاب‌آوری معلم است که وجود آن موجب می‌شود معلم تمام همت و توان خود را به میدان عمل مدرسه و کلاس درس وارد سازد. در این صورت است که معلم هدف‌های تدریس را هدف خود تلقی نموده و آرزو می‌کند 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 تاب‌آوری و اهمیت و نقش آن‌ها در عرصه کار تدریس آشنا شد و در جهت ارتقاء سطح آن در میان معلمان تلاش نمود (فلیپس[5] و همکاران، ۲۰۲۱).

تاب‌آوری توانایی افراد در سازگاری مؤثر با محیط است، علی‌رغم قرار داشتن در معرض عوامل خطرآفرین[6] (لی[7]، ۲۰۲۳). عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط و موقعیت‌های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می‌شوند (وانگ و

[1] Vajen
[2] Widana
[3] Orishev & Achilov
[4] Paloniemi
[5] Phelps
[6] risk factors
[7] Li

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

پانگ[1]، ۲۰۲۳). انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطرها و ناملایمات 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 کش کسانی و واکنش در مقابل ناملایمات» فرض می‌شود (رانچر و مورلند[2]، 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 تاب آورترین افراد را نیز مغلوب سازد. راتر خاطرنشان 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. به‌عنوان‌مثال مراقبت‌های والدین در کودکی قویاً محافظت‌کننده است، اما در نوجوانی یک چنین مراقبتی ممکن است مانع رشد سالم شود (گونزالز-والرو[3] 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. درزمانی 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 درواقع 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 مثبت اندیشی 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 بازشناسی کنند و بااین‌حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند وزندگی خود را شخصا شکل دهند، نهایت اینکه هر آنچه برسرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند (اصغری و شهریاری، ۱۳۹۳). درحالی‌که افراد اغلب باورها و تفسیرهای خود را حقایقی غیرقابل تغییر می‌دانند، پس از آموزش‌های مثبت اندیشی می‌توانند با تأمل به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی و نادرستی آن‌ها را مشخص کنند. به‌طورکلی مثبت اندیشی 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، ازجمله ابعاد مهم زندگی سالم هستند (اوریرت و جورمن[4]، ۲۰۲۰). در همین را ستا، دمیر[5] 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 مثبت اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود. درنهایت 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

بن-زور و روسنفلد[1]، ۲۰۰۸). می‌توان گفت که ممکن است یکی از روش‌های سودمند برای افزایش تاب‌آوری 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 تاب‌آوری معلمان مقطع ابتدایی تأثیر دارد؟

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل تمامی معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تدریس بودند، می‌باشند. به‌منظور انتخاب آزمودنی‌های موردنیاز در این مطالعه، در ابتدا به‌صورت تصادفی از میان کلیه معلمان زن مقطع ابتدایی شهرآبادان ۲۰۰ نفر انتخاب گردید. و از آنان پیش‌آزمون تاب‌آوری و امید به زندگی به عمل آمد و ۴۰ نفر که از نمره میانگین متغیرهای تاب‌آوری (۰ تا ۱۰۰) و امید به زندگی (۴۸ تا ۲۰۵) بقیه، نمرات پایین‌تری داشتند به‌عنوان آزمودنی انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و در هر گروه ۲۰ نفر جایگزین گردیدند. ابزار گردآوری داده‌ها تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. تهیه‌کنندگان این پرسشنامه بر این باورند که این پرسشنامه به‌خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیر تاب‌آور درگروه‌های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی بکار برده شود (محمدی، ۱۳۸۴). این مقیاس۲۵گویه دارد که در یک مقیاس لیکرت بین (صفر) کاملاً نادرست (تا چهار)همیشه درست نمره‌گذاری می شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴)، هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هرگویه با نمره کل محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به‌جز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴را نشان داد.سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی گویه‌ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شدند. مقدارKMO برابر ۰/۸۷ و مقدار خی‌دو در آزمون بارتلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عامل نشان دادند.برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری 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 محاسبه‌شده که این ضریب ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرا به این صورت بود که: قبل از شروع برنامه آموزشی تمام آزمودنی‌ها (آزمایش و کنترل) در یک‌زمان مورد آزمون قرار گرفتند. به‌عبارت‌دیگر، پیش‌آزمون در یک شرایط زمانی برای هر دو گروه اجرا شد. سپس برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی (متغیر مستقل) روی آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در دو ماه اجرا شد. برنامه آموزشی به‌کاربرده شده در این پژوهش از چندین منبع معتبر علمی توسط پژوهشگر تهیه شد و محتوای برنامه قبل از اجرا توسط اساتید متخصص مشاوره و روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت. روش آموزش به‌این‌ترتیب بود که ابتدا مشاور (پژوهشگر) موضوع هر جلسه و هدف آن را بیان می‌کرد و در حدود ۱۵ دقیقه به ارائه موضوع می‌پرداخت. سپس مهارت‌ها در قالب مثال برای معلمان ارائه می‌شد و بعدازآن آزمودنی‌ها به چهار گروه ۵ نفره تقسیم‌شده و به انجام فعالیت‌های عملی ارائه‌شده در کلاس می پرداختند. در حین انجام فعالیت‌ها پژوهشگر به‌نوبت درگروه ها شرکت کرده و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌نمود. بعدازآن پاسخ‌ها جمع‌آوری و نماینده گروه به ارائه نتایج کارگروه خود می‌پرداخت. بازخوردهای لازم توسط مشاور به گروه داده می شد

[1] Cohen, Ben-Zur & Rosenfeld

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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 به‌جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به‌جای 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 وخودگویی های 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 درگروها.	تا جلسه‌ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خودرا شناسایی کنید و سه فکرمثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده 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 کنند.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح‌شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه باارزش‌ترین و معتبرترین آن‌ها قابل‌اتکا 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 اعضاء.

تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده 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 درگروها آزمایش و کنترل ارائه‌شده است.

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

متغیر	گروه آزمایش			گروه کنترل		
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
	ن		ن		ن		ن		ن	
تاب‌آوری	۶۸/۸۶	۱/۲۱۴	۹۳/۴۸	۱/۱۶۱	۹۳/۰۲	۱/۵۹	۶۶/۳۵	۱/۴۹۱	۶۷/۷	۱/۳۳	۶۶/۷۴	۱/۹۴۱
		۰		۱		۱		۱		۰		۰

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 ± ۵/۲۱۴، ۹۳/۴۸ ± ۵/۱۶۱، ۹۳/۰۲ ± ۴/۵۹ بوده است. هم‌چنین این آماره‌ها درگروه گواه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۶۶/۳۵ ±۱۱/۴۹۱، ۶۷/۷ ± ۱۰/۳۳، ۶۶/۷۴ ± ۱۰/۵۹۱ بوده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب‌آوری درگروه ها 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 ازلحاظ پس‌آزمون مربوط به نمرات تاب‌آوری تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب‌آوری۰/۷۹۸ از تغییرات مربوط به نمره آزمون 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 مثبت اندیشی بر تاب‌آوری بر تاب‌آوری درگروه ها 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 مثبت اندیشی بر تاب‌آوری در مرحله پیگیری را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین دو گروه آزمایش و گواه ازلحاظ مرحله‌ی پیگیری مربوط به نمرات تاب‌آوری تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت مثبت اندیشی۰/۷۴۱ از تغییرات مربوط به نمره آزمون 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 تداوم داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

زندیان (۱۳۹۷) همخوانی دارد. در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده در این پژوهش می‌توان این‌گونه بیان کرد که؛ وقتی افراد ارزیابی مثبتی از خود، دیگران وزندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند. برای این‌که آن‌ها به چنین دیدگاهی برسند، بایستی از ویژگی‌های مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادهای ویژه خودآگاه شده و به آن‌ها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس رضایت کنند. افراد، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل شخصی و یا محیطی نسبت می‌دهند. در آموزش مهارت مثبت اندیشی، فرد تشویق می‌شود تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آن را در افزایش و ارتقای تاب‌آوری خود بازشناسی کند، درعین‌حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کند. آموزش این مهارت‌ها، ظرفیت روانی- اجتماعی افراد را بالابرده و آن‌ها را قادر می‌سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه باتحمل روی‌آورند. به‌طورکلی، آموزش مهارت مثبت اندیشی ازجمله مداخلات رفتاری است که در بهبود سازگاری فرد با محیط، استفاده می‌شود و باعث خشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش می‌شود، که خود زمینه‌ساز سلامت عمومی و بهداشت روانی در افراد می‌شود و ضمن حفظ سلامتی فرد، احتمال به دست آوردن نتایج مطلوب در فرد را افزایش می‌دهد. همچنین یکی از مهم‌ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت‌گرا کمک به ارتقا و افزایش میزان تاب‌آوری و بهزیستی افراد می‌باشد. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی‌تر کردن زندگی می‌شود. درواقع رسیدن به بهزیستی و تاب‌آوری از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد. برنامه آموزشی مثبت‌گرا رویکرد نسبتاً نوین در روان‌شناسی مثبت‌گرا برای هر چه گسترده‌تر کردن حیطه روان‌شناسی 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 تاب‌آوری در معلمان می‌شود. بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴) هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها دارای اصالت بوده به‌اندازه علائم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت‌گرا، به افراد کمک می‌کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت‌کوشی و هوش عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هرچند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می‌شود، اما مهم‌تر از آن، ایجاد و تقویت هیجان‌ها و جنبه‌های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان و تاب‌آوری در افراد می‌شود. در برنامه روان‌درمانی مثبت‌گرا یکی از مهم‌ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان تاب‌آوری در معلمان است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌شود. درواقع رسیدن به سرزندگی از اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد. در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا، میزان احساس انسجام افراد افزایش پیدا می‌کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می‌نماید. با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت‌گرا ارتقا تاب‌آوری و رضایتمندی افراد و مطابق با استعاره گابل و هاید (۲۰۰۵) رساندن و ارتقاء آنان از صفر به مثبت هشت می‌باشد. بنابراین آموزش مثبت نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان‌های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش مؤثر واقع شود. به‌گونه‌ای که می‌توان گفت که مداخله‌ی مثبت نگری موجب افزایش تاب‌آوری شده است. از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و چگونگی تجربه‌ی درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی افراد نشأت می‌گیرد، هر چه افراد بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنند زندگی عینی خودشان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند و این شیوه‌ی تفکر افراد است که کیفیت زندگی را تعیین می‌کند.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به استفاده از ابزار خود گزارشی و عدم دوره پیگیری طولانی‌مدت اشاره نمود. به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که تأثیر آموزش مثبت اندیشی را روی گروه‌های متفاوت (ازنظر جنس، سن، شغلی) بسنجند و با نتایج

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

به‌دست‌آمده 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 به‌صورت یک برنامه منظم و مدون در طول سال تحصیلی به معلمان آموزش ارائه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در انجمن‌های مشاوره‌ای سازمان آموزش‌وپرورش شهر و استان این نوع آموزش‌ها را به‌صورت رایگان به کارکنان آموزش‌وپرورش بخصوص معلمان ارائه دهند.

منابع

آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبه؛ 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)، ۵۰-۴۱.

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 متاهل. 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 نگری به شیوه گروهی بر اضطراب امتحان دانشجویان. *چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی و آموزش‌وپرورش، تهران*.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۴). تأثیر برنامه آموزشی مثبت نگری 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

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

Hoda Marzoghpour[1]

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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]