

اثربخشی آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا بر ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه

اجتماعی معلمان زن

زهرا مسیبی^۱، غلامرضا شریفی راد^{۲*}

چکیده

مقدمه: مهارت‌های حرفه‌ای نیروی انسانی متخصص و سرمایه اجتماعی معلمان مدارس، در هر زمان نیازمند بروزرسانی و توسعه است و عدم توجه به آنها سبب نقصان در صلاحیت حرفه‌ای و توسعه نیافتن مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان می‌شود. لذا، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود و ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان زن انجام شد.

روش پژوهش: طرح پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی، طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۲ ماهه) بود. جامعه آماری معلمان زن مدرس دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان، با تعداد آنها ۳۹۶ نفر بودند، از این تعداد ۹۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه (آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا و گروه کنترل) به صورت تصادفی قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها، مقیاس ۹۰ گویه‌ای هیجان‌ها، تعاملات مثبت و سرمایه اجتماعی و مهارت‌های حرفه‌ای معلمان بود. در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس تک متغیره و چند متغیره انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مداخله آموزشی مولفه‌های مثبت‌گرا از جمله مولفه هیجان‌ها و تعاملات مثبت موجب بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی و ارتقای توانمندی‌های فردی و حرفه‌ای معلمان و بهبود سطح سرمایه اجتماعی آنها می‌گردد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان از آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا، برای بهبود ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌گرا، سبک‌های تبیین، سرمایه اجتماعی، هیجان‌ها مثبت، معلم، مهارت‌های حرفه‌ای

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۱۰/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۹/۲۱

استناد: مسیبی ز، شریفی راد غ. اثربخشی آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا بر ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان زن، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ ۱۳(۱): ۷۸-۹۳

۱- دکتری مدیریت آموزشی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران.

ORCID: 0000 0002 5204 8714, dr.mosayebi@gmail.com

۲- نویسنده مسئول، دکتری بهداشت، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران،

ORCID: 0000 0001 9955 2566, dr.sharifrad1@gmail.com



مقدمه:

مفهوم ارتقای حرفه‌ای معلمان از اواسط قرن بیستم و با ضرورت اجرای اصلاحات در نظام‌های آموزشی بیش از پیش مطرح شد (۱). در شکل‌گیری این مفهوم، یافته‌های پژوهشی و بررسی‌های مقایسه‌ای تأثیر زیادی داشته است و نشان می‌دهند که معلم در انجام اصلاحات نقش دو سویه‌ای دارد؛ از یک سو موضوع اصلاحات آموزشی است و از سوی دیگر عامل اصلاحات آموزشی محسوب می‌شود (۲). به همین منظور، رویکرد برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر شایستگی، به دلیل تأکیدی که بر شایستگی‌ها دارد می‌تواند به عنوان راهبردی برای تحقق هدف پرورش صلاحیت‌های شغلی در نظر گرفته شود (۳). از سوی دیگر، مهارت‌ها یا قابلیت‌های کارکنان در انجام وظایف محول، عمدتاً از طریق تجربه کسب می‌شود، اگر چه می‌تواند از طریق تحصیلات مدرسه‌ای نیز توسعه یابد (۴). علاوه بر مهارت‌های حرفه‌ای، سرمایه اجتماعی بسیار فراتر از دارایی‌هایی است که یک فرد در اختیار دارد و از اثرات آن افزایش بهره‌وری نیروی انسانی سازمانها، بخصوص معلمان است (۵).

سرمایه اجتماعی در واقع تعمیم معنایی سرمایه انسانی است (۶) که یکی از مولفه‌های بسیار مهم سرمایه فکری می‌باشد. به اعتقاد کلمن سرمایه اجتماعی به موازات توسعه سرمایه مالی، فیزیکی و انسانی است، ولی بر خلاف سرمایه انسانی و دارایی‌های سنتی سازمان، سرمایه اجتماعی منحصراً نتیجه روابط اجتماعی معنی‌داری است که افراد در طول زمان بر روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنند (۷)، رویکردهای مثبت منجر به بهبود سرمایه روانشناختی افراد می‌شود و بر موفقیت شغلی به طور غیر مستقیم تأثیر دارد (۸). سلیگمن^۱ روانشناسی مثبت‌گرا را رویکردی می‌داند که به نگرش، تفکر مثبت و توسعه احساسات مثبت، تأکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی توجه دارد (۹) و به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر: شادکامی، اشتیاق، خلاقیت، امید، سلامت روان، هوش هیجانی، خوش بینی، بهزیستی، همدلی، تاب‌آوری و قدر دانی می‌پردازد و یک رویکرد کاربردی است (۱۰). روانشناسی مثبت نگر مطالعه علمی کارکردهای بهینه انسانی است و هدف آن درک بهتر و به کارگیری این عوامل در کامیابی و شکوفایی افراد و جوامع می‌باشد (۱۱).

سلیگمن اظهار می‌دارد، بهزیستی موضوع روانشناسی مثبت نگر و هدف آن افزایش میزان شکوفایی در زندگی خود و دیگران است (۱۲). اولین مولفه روانشناسی مثبت‌گرا هیجان‌ها مثبت است. هیجان‌ها مثبت به عنوان منابع مفیدی برای تنظیم تجربیات عاطفی منفی در زندگی روزمره عمل می‌کند (۱۳). دومین مولفه روانشناسی مثبت‌گرا روابط مثبت است، روابط مثبت با افراد دیگر بهترین نوش داروی لحظات ناخوش زندگی و قابل اعتمادترین داروی نشاط آور هستند (۱۴).

سلیگمن در روانشناسی مثبت‌گرا تأکید می‌کند، نقاط قوت انسانی وجود دارد که در برابر بیماری‌های روانی، همچون سپر و محافظ، عمل می‌کند: شهامت، ذهنیت آینده نگر، مهارت‌های اجتماعی، ایمان، اخلاق کاری، امید، صداقت، پشتکار، توانایی انجام فعالیت‌های پویا و بینش چند نمونه از این نقاط قوت انسانی هستند (۱۵). مطالعات منتشر شده در زمینه‌ی روانشناسی و پزشکی نشان می‌دهد که بین سرمایه اجتماعی و کیفیت هدف و مفهوم زندگی پیوند مستقیمی وجود دارد که مشوق و انگیزه اولیه در زندگی، یعنی رشد و پیشرفت در ارتباط با دیگران و توسعه شبکه‌های اجتماعی است و در نهایت به خوشبختی، رشد و بالندگی و رضایت و زندگی هدف دار منجر می‌شود (۱۶). از آنجا که مهارت‌های حرفه‌ای نیروی انسانی متخصص و سرمایه اجتماعی معلمان مدارس، در هر زمان نیازمند بروزرسانی و توسعه است و عدم توجه به آنها موجب کاستی‌هایی در صلاحیت حرفه‌ای و توسعه نیافتن مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان می‌شود هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا در ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان بود تا مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی آنها ابتدا تعیین و مشخص شود و بعد

^۱ Sligman

از آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت گرا دوباره میزان مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان اندازه‌گیری شده و میزان تاثیر این آموزشها مشخص گردد. در همین خصوص چند پژوهش مرتبط با ماهیت و موضوع مقاله بیان خواهد شد.

کور^۱ و همکاران (۱۷) در پژوهشی با عنوان "نقش روان‌شناسی مثبت در بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی" به بررسی تاثیر صفات مثبت فردی در بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی پرداختند. نتایج نشان داد اجرای مفاهیم روان‌شناسی مثبت مانند خوش‌بینی، بهزیستی و قدرت شخصی در محیط کار باعث افزایش عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی می‌شود.

پتروویچ کوشکین^۲ و همکارش (۱۸) در پژوهشی با عنوان سرمایه اجتماعی دانشجویان و اساتید به عنوان منبعی برای ارتقاء کیفیت آموزش، که با هدف شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی تاثیر سرمایه اجتماعی تاکید دارد. نتایج پژوهش نشان داد که رفتار یک طرفه اساتید در کلاس درس و نوع آموزش آنها و همچنین رفتار یک طرفه دانشجویان با استاد سبب کاهش کیفیت آموزش و کاهش میزان سرمایه اجتماعی می‌شود.

مبصر آزاد و راهدار (۱۹) در پژوهشی با عنوان تبیین وضعیت ابعاد سرمایه اجتماعی در معلمان آموزش و پرورش شهر تهران و ارائه راهکارهای برای ارتقاء آن، که در بین ۳۵۰ نفر از معلمان آموزش و پرورش شهر تهران انتخاب شدند و نتایج نشان دادند که وضعیت متغیر سرمایه اجتماعی کمی بالاتر از متوسط قرار دارد؛ همچنین سرمایه ساختاری معلمان وضعیت مطلوب‌تری در مقایسه با سرمایه شناختی و رابطه‌ای معلمان دارد.

تقوی نیا (۲۰) پژوهشی با عنوان اثربخشی مداخله‌ای مبتنی بر آموزش مثبت بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان که با همین هدف به صورت آزمایشی، طرح پس‌آزمون - پیش‌آزمون، با استفاده از مداخله آموزشی مثبت جهت ارتقاء عاطفه مثبت و رضایت از زندگی و کاهش عاطفه منفی دانش‌آموزان انجام شده است بهزیستی ذهنی را یکی از سازه‌های مهم روانشناسی مثبت گرا می‌دانند که شناسایی عوامل موثر در آن از اهمیت زیادی برخوردار است و می‌تواند در رسیدن روانشناسی به هدفش که همان ارتقاء بهزیستی ذهنی افراد است تاثیر گذار باشد و منجر به بهبود مهارت‌های شخصی و اجتماعی آنها می‌شود.

راهداری و همکاران (۲۱) در پژوهشی کاربردی با عنوان ارزیابی مهارت‌های حرفه‌ای و وضعیت اشتغال دانش‌آموختگان کارشناسی مهندسی فناوری اطلاعات، به منظور سنجش مولفه‌های مهارت‌های حرفه‌ای، وضعیت اشتغال و تمایل به ادامه تحصیل را در مهندسان فناوری اطلاعات انجام شد نظر اعضای هیئت علمی و کارشناسان فناوری اطلاعات دانشگاه اصفهان را به وسیله مصاحبه در مورد مولفه‌های مهارت‌های حرفه‌ای از جمله مهارت تلفیق دانش فنی و کاربردی در عمل و برقراری ارتباط میان دو حیطة، قدرت تحلیل و تحقیق، مهارت در کار گروهی و تعاملات گروهی، مورد سنجش قرار دادند نتایج نشان داد که مهارت‌های حرفه‌ای بر وضعیت اشتغال تاثیری ندارد ولی بر تمایل به ادامه تحصیل تاثیر زیادی دارد. پس از بررسی پژوهش‌های قبلی و نتایجی حاصل از آنها، در پژوهش حاضر پژوهشگران به دنبال پاسخ به این سؤال هستند که آیا آموزش مولفه‌های هیجانات و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا بر ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان تاثیر دارد؟

^۱ Kour^۲ Petrovich Kushkin

روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری (۲ ماهه) بود. جامعه آماری معلمان مدرس دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند، که تعداد آنها ۳۹۶ نفر می‌باشد و از این تعداد ۹۰ نفر با استفاده از نرم افزار SPSS sample power به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه (آموزش مولفه‌های هیجان‌ها و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا و گروه کنترل) مورد مطالعه قرار گرفتند

ملاک ورود به گروه نمونه تدریس در آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان در یک مقطع زمانی توسط معلمان بود، معلمانی که پرسشنامه را پر کرده و در کلاس آموزشی، مداخله‌ی مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا را دریافت کنند. و ملاک خروج پاسخ‌ندان به سوالات پرسشنامه و شرکت نکردن در کلاس آموزشی است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری و بررسی سوالات این پژوهش از نرم افزار SPSS24 استفاده شد، به این منظور در سطح آمار توصیفی و آزمونهای استنباطی متناسب با نوع داده‌ها و متغیرها استفاده شد. به این منظور در سطح آمار توصیفی از فراوانی، میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها استفاده شد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل واریانس تک متغیره (آنکوا) و چند متغیره (مانکوا) استفاده شد؛ همچنین تحلیل واریانس یک طرفه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش، با آزمون تعقیبی توکی صورت پذیرفت. ابزار پژوهش عبارتند از:

برای پاسخ‌گویی به سؤالات تحقیق و گردآوری داده‌ها از تکنیک پرسشنامه مولف ساخته استفاده شد مقیاس ۹۰ گویه‌ای که شامل ۴ زیر مقیاس هیجان‌ها مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی می‌باشد و در اختیار معلمان مدرس زن دانشگاه فرهنگیان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ قرار گرفت. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره گذاری می‌شود. از جمع هرکدام از سوالات زیر مقیاسها، نمرات مربوط به دست‌می‌آید سوالات ۴۰-۱ هیجان‌ها مثبت، ۵۶-۵۰ روابط مثبت، ۴۹-۴۱ مهارت‌های حرفه‌ای و ارتباطی، ۹۰-۵۵ سرمایه اجتماعی، را گزارش می‌کند کلیه عبارت‌های پرسشنامه در جهت مثبت نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی برای مولفه‌های هیجان‌ها مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای تدریس و ارتباطی و سرمایه اجتماعی، مطابق جدول ۱ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۰، ۰/۷۰ و ۰/۷۰ را گزارش کرده است.

ضریب نسبی روایی محتوا جهت مولفه‌های هیجان‌ها مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای تدریس و مهارت‌های حرفه‌ای ارتباطی و سرمایه اجتماعی مورد سنجش قرار گرفت که گویه‌های مفید مطابق نظر متخصصان انتخاب شدند. برای رسیدن به این منظور از نسبت اعتبار محتوا (CVR) لاوشه استفاده شد. به این منظور هر گویه به ۱۵ نفر کارشناس (خبرگان عضو پنل تخصصی) داده شده و از آن‌ها خواسته شد تا هر یک از گویه‌ها را براساس طیف سه بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند، سپس نسبت اعتبار محتوا محاسبه گردید. در نهایت اگر بیش از ۵۰ درصد کارشناسان، این گویه را ضروری تلقی کنند در این صورت اعتبار محتوا حاصل می‌شود (گیبیرت و پروین، ۲۰۱۶). کسب حداقل نسبت اعتبار محتوا برای مولفه‌های هیجان‌ها مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای تدریس و مهارت‌های حرفه‌ای ارتباطی و سرمایه اجتماعی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۲، ۰/۶۵، ۰/۸۵ بود که از حداقل مقدار تعیین شده ۰/۴۲ بیشتر می‌باشد (CVR > ۰/۴۲) یعنی مولفه‌های انتخاب شده برای معلمان مفید و ضروری است.

برای اجرای پژوهش، معلمان در این پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه، در گام اول و در جلسه نخست و قبل از ارائه بسته آموزشی، به پرسشنامه‌ای که محقق با توجه به شاخصه‌های روانشناسی مثبت‌گرا، مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی، ساخته و ضریب روایی و پایایی آن توسط متخصصان تایید شده بود، پاسخ دادند. در گام دوم در یک جلسه معارفه و آشنایی که قبل از شروع جلسات

گذاشته شد توضیحات مختصری در رابطه با هدف و قوانین جلسات ارائه شد همچنین به دلیل ملاحظات اخلاقی به تمام شرکت کنندگان گفته شد شرکت در این تحقیق داوطلبانه است و شرکت کنندگان حق انصراف در هر مرحله از تحقیق را دارند. در گام سوم، برای شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته مجازی (به دلیل شیوع بیماری کرونا) در هر هفته برگزار شد. و توانمندیهایی که منجر به بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان بود را فرا گرفتند. در این جلسات علاوه بر ارائه مطالب و راهکارها متناسب با عنوان هر جلسه؛ تکالیف و ارزیابی‌هایی هم در پایان هر جلسه مطرح شده تا منجر به تثبیت مهارت مورد نظر بشود همچنین در پایان هر جلسه کتاب‌های متناسب به معلمان معرفی گردید؛ در این مرحله گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. جهت اینکه مشخص شود محتوی بسته آموزشی مثبت گرا دارای اعتبار است از نظر ۲۰ نفر متخصص استفاده شد و شاخص CVR جلسات برای میانگین کل بسته پیشنهادی مثبت گرا ۰/۹۳ مشخص گردید. محتوی بسته آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است. پس از اتمام جلسات، از هر دو گروه آزمایش و گواه، پس آزمون گرفته شد و بعد از ۲ ماه به منظور بررسی پایداری اثرات مداخله، آزمون پیگیری انجام شد.

جدول شماره ۱. خلاصه جلسات برنامه آموزشی مولفه‌های روانشناسی مثبت گرا

جلسات	عنوان جلسه	شرح جلسات و تکالیف
جلسه اول	آشنایی با روانشناسی مثبت گرا، بیان اهداف و قوانین	ایجاد انگیزه برای شرکت در جلسات و انجام تکالیف / معرفی کاربردهای روانشناسی مثبت گرا و مزایای کاربست مولفه‌های مثبت گرا برای معلمان
جلسه دوم	آشنایی با هیجان‌ها مثبت، چگونگی پرورش هیجان‌ها مثبت و شادی	شناخت هیجان‌ها مثبت و روش‌های ایجاد هیجان مثبت بواسطه لذت‌های زود گذر و فضیلت‌ها/ معرفی شادی و شادکامی واقعی و تفاوت آن با لذت گرایی، هیجان‌ها مثبت و تفکر مثبت؛ از جمله تکالیف ارائه شده نوشتن راهکارهای ایجاد شادی و سنجش میزان هجان پذیری شرکت کنندگان
جلسه سوم	شناخت و پرورش مهارت‌های شخصی	شناسایی و توسعه مهارت‌ها و توانمندیها / شناخت و بهبود تفکر خلاق و خلاقیت در دانش آموزان/ تمرین سه چیز خوب برای پرورش هیجان‌ها مثبت از تکالیف ارائه شده در این جلسه می‌توان به نوشتن و ثبت این خاطرات است
جلسه چهارم	مدیریت احساسات، خودآگاهی و روابط خوب و مثبت	با آموزش و آشنایی با مدیریت احساسات و مهارت‌های اجتماعی و کاربرد آنها / درک مفاهیمی چون انگیزه، همدلی، مهارت‌های اجتماعی، و حفظ اعتماد به نفس/ آموزش موثرترین روش‌های تعامل/ آموزش مهارت‌های اجتماعی و راهکارهای رفع تعارضات و آموزش رفتار خوب
جلسه پنجم	شناخت نسبت لوزدا در روابط و بهترین سبک‌های واکنش	شناخت انواع سبک‌های واکنش و آموزش بهترین و فعالترین سبک واکنش/ آموزش افزایش اعتماد و عزت نفس/ آموزش تاب آوری به جوانان و نوجوانان در مدرسه و بحث در رابطه با هیجان مثبت و استفاده از انواع مهارت‌های اجتماعی برای واکنش‌گری فعال و سازنده و مشخص کردن نسبت لوزدا با استفاده از جملات مثبت

جلسه ششم	مدیریت هیجانات منفی و کنترل خشم	توسعه مهارت‌ها و راهبردهای لازم جهت مدیریت احساسات، هیجانات منفی و کنترل خشم/ گفتگو در مورد تعریف خشم، درک و مدیریت خشم، انواع خشم در زندگی، واکنش‌ها و راهکارهای مقابله با احساسات منفی و مدیریت خشم/ تاثیرات خشم / شیوه‌های مقابله باخشم/ مجموعه فعالیت‌هایی که باید انجام ندهیم و یا انجام بدهیم
جلسه هفتم	خویشتن داری و پشتکار	تبیین سبک خوشبینی و رابطه آن با موفقیت / توسعه، موفقیت با شناخت و کاربرد خود کنترلی، خویشتن داری و پشتکار / بررسی مشکل عدم موفقیت دانش آموزان در مدرسه و موقعیت‌های دیگر زندگی
جلسه هشتم	آشنایی با سبک‌های تبیین	با موضوع: بکارگیری بهترین سبک تبیین و حرکت به سمت موفقیت در بخشش و امید؛ و با هدف شناخت سبک‌های تبیین و تغییر تفکر به سمت خوشبینی/ تعریف سبک‌های تبیین و ابعاد مهم آن از جمله: تداوم، فراگیری، و شخصی سازی بررسی تغییر تفکر از بدبینی به خوشبینی، راهکارهای تغییر از بدبینی به خوشبینی، راهکارهای رسیدن به خوشبینی و کنار گذاشتن بدبینی

یافته‌ها:

آزمودنی‌های پژوهش حاضر شامل ۹۰ نفر از معلمان بودند که به صورت کاملاً تصادفی، در دو گروه ۴۵ نفری به عنوان گروه آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا و گروه گواه قرار گرفتند. آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات هیجانات مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل آورده شده است. همانطور که ملاحظه می‌شود میانگین نمرات در گروه کنترل، در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی نسبت به گروه آزمایش نشان نمی‌دهد ولی در گروه آزمایش افزایش نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در متغیرهای هیجانات مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی مشاهده می‌شود.

جدول شماره ۲. آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات هیجانات مثبت، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی

Table No. 2. Descriptive statistics related to the mean and standard deviation of scores of positive emotions, positive interactions, professional skills and social capital

شاخص آماری			متغیرها
پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
۱۲۲/۹۸	۱۲۲/۱۸	میانگین	داشتن هیجان مثبت
۱۵/۶۰	۱۵/۹۱	انحراف استاندارد	
۱۶/۹۸	۱۶/۸۸	میانگین	تعاملات مثبت
۳/۴۹	۳/۸۲	انحراف استاندارد	
۳۰/۱۴	۲۹/۳۶	میانگین	مهارت‌های حرفه‌ای
۵/۴۷	۵/۷۳	انحراف استاندارد	

۱۲۲/۴۲	۱۲۰/۱۴	میانگین	سرمایه اجتماعی کل	آزمایش
۲۱/۳۶	۲۳/۳۰	انحراف استاندارد		
۱۶۷/۷۶	۱۲۴/۱۴	میانگین	داشتن هیجان مثبت	
۱۹/۸۹	۲۲/۸۴	انحراف استاندارد		
۲۲/۸۴	۱۷/۶۴	میانگین	تعاملات مثبت	
۲/۷۸	۳/۵۲	انحراف استاندارد		
۴۱/۶۰	۲۹/۰۰	میانگین	مجدوبیت	
۶/۰۸	۷/۷۶	انحراف استاندارد		
۱۶۵/۳۰	۱۲۲/۵۶	میانگین	سرمایه اجتماعی کل	
۱۴/۴۱	۲۰/۵۴	انحراف استاندارد		

منظور بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا بر بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان از تحلیل واریانس تک متغیره (آنکوا) و چند متغیره (مانکوا) استفاده شد؛ همچنین تحلیل واریانس یک طرفه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش انجام پذیرفت. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی است. قبل از اجرای آزمون استنباطی برای انجام تحلیل واریانس تک متغیره بررسی پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف)، همگنی واریانس (آزمون لوین)، همگنی شیب‌های رگرسیونی برای هر دو تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره و پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس (آزمون ام‌باکس) برای تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام شد. این پیش‌فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نرمال گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر صفر است. نتایج این آزمون نشان داد تمام متغیرها در پس‌آزمون و پیش‌آزمون از توزیع نرمال پیروی می‌کند.

نتایج بررسی فرضیه در سه گام انجام شد که در جداول (۳-۵) آورده شده است در گام اول اثر آموزش مولفه‌های هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا بر بهبود همان مولفه‌ها (داشتن هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت) در پیش از مداخله آموزشی (پیش‌آزمون) و پس از مداخله آموزشی (پس‌آزمون) با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا بررسی شده است. در گام دوم، برای نشان دادن بهبود مهارت‌های حرفه‌ای معلمان بر اثر آموزش مولفه‌های هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا از تحلیل واریانس یک راهه در متن آنکوا استفاده و تاثیر آن بررسی شده است. در گام سوم برای نشان دادن بهبود سرمایه اجتماعی بر اثر آموزش مولفه‌های هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا از تحلیل واریانس یک راهه در متن آنکوا استفاده و تاثیر آن بررسی شده است.

گام اول: نتایج تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا برای بررسی اثر آموزش مولفه‌های هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا بر بهبود همان مولفه‌ها یعنی داشتن هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول شماره ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا

Table No. 3. One-way covariance analysis test results in Mankwa text

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجذور	توان
		مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا	آماری
داشتن هیجان مثبت	قبل از آموزش	۱۲۸۵۸/۹۹۳	۱	۱۲۸۵/۹۹۳	۷۳/۲۶۶	<۰/۰۰۱	۰/۴۶۰	۱/۰۰۰
	گروه	۴۱۲۸۰/۱۳۵	۱	۴۱۲۸/۱۳۵	۲۳/۲۰۰	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۱۵۰۹۳/۹۴۵	۸۶	۱۷۵/۵۱۱				
تعاملات مثبت	قبل از آموزش	۳۸۳/۵۲۴	۱	۳۸۳/۵۲۴	۱۲۱/۲۷۹	<۰/۰۰۱	۰/۵۸۵	۱/۰۰۰
	گروه	۶۶۱/۵۰۰	۱	۶۶۱/۵۰۰	۲۰۹/۱۸۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۰۹	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۲۷۱/۹۶۱	۸۶	۳/۱۶۲				

طبق نتایج به دست آمده از جدول شماره ۳، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین معلمان، گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (داشتن هیجان مثبت و تعاملات مثبت) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (داشتن هیجان مثبت، $P < 0/001$ و $F = 73/266$)، (تعاملات مثبت، $P < 0/001$ و $F = 209/181$)، به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش مولفه‌های هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا) بر متغیرهای وابسته (داشتن هیجان مثبت و تعاملات مثبت) معلمان مورد مطالعه تأثیر مثبت داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای داشتن هیجان مثبت و تعاملات مثبت، که به ترتیب برابر با مقدار ۰/۷۳۲ و ۰/۷۰۹ میباشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۷۳ و ۷۰ درصد تغییرات مربوط به متغیر هیجان مثبت و تعاملات مثبت در مرحله پس‌آزمون ناشی از تأثیر مداخله (آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا) بوده است.

گام دوم: نتایج تحلیل واریانس یک راهه در متن آنکوا برای بررسی اثر آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود مهارت‌های حرفه‌ای معلمان در جدول شماره ۵ آمده است.

جدول شماره ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا

Table No. 4. Results of one-way covariance analysis test in ANQUA text

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجذور	توان
		مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا	آماری
مهارت‌ها	قبل از آموزش	۱۵۹۷/۱۴۲	۱	۱۵۹۷/۱۴۲	۱۳/۵۸۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۱۵	۱/۰۰۰
ی حرفه‌ای	گروه	۳۱۱۱۷/۸۷۸	۱	۳۱۱۱۷/۸۷۸	۲۶۸/۵۸۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۵۷	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۹۹۸/۳۲۰	۸۷	۱۱/۶۰۸				

طبق نتایج به دست آمده از جدول شماره ۴، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین معلمان، گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (مهارت‌های حرفه‌ای) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (مهارت‌های حرفه‌ای، $P < 0/001$ و $F = 268/589$) به عبارت دیگر، متغیر

مستقل (آموزش مولفه‌های هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا) بر متغیرهای وابسته (مهارت‌های حرفه ای) معلمان مورد مطالعه تأثیر مثبت داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای مهارت‌های حرفه ای، که برابر با مقدار ۰/۷۵۷ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۷۵ درصد تغییرات مربوط به متغیر مهارت‌های حرفه‌ای در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر مداخله (آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا) بوده است. گام سوم: نتایج تحلیل واریانس یک راهه در متن آنکوا برای بررسی اثر آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت گرا بر بهبود سرمایه اجتماعی معلمان در جدول شماره ۶ آمده است.

جدول شماره ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا

Table No. 5. Results of one-way covariance analysis test in ANQUA text

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذو ر اتا	توان آماری
سرمایه اجتماع ی	قبل از آموزش	۲۶۰۶/۹۶۱	۱	۲۶۰/۹۶۱	۳۹/۰۵۱	<۰/۰۰۱ P	۱/۸۰۱	۱/۰۰۰
	گروه	۴۲۰۶/۳۱۰	۱	۴۲۰/۳۱۰	۶۲/۴۳۲	<۰/۰۰۱ P	۱/۸۶۶	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۶۴۸۲/۷۱۹	۸۷	۶۶/۸۳۲				

طبق نتایج به دست آمده از جدول شماره ۵، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون بین معلمان، گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (سرمایه اجتماعی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (سرمایه اجتماعی، $P < 0/001$ و $F = 629/432$). به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا) بر متغیر وابسته (سرمایه اجتماعی) معلمان مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای سرمایه اجتماعی، که برابر با مقدار ۰/۸۶۶ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۸۷ درصد تغییرات مربوط به متغیر سرمایه اجتماعی در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر مداخله (آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا) بوده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش روانشناسی مثبت گرا بر سرمایه اجتماعی اثر مثبت دارد.

به منظور بررسی نمرات گروه آزمایش، در مرحله پیگیری و ثابت ماندن اثر آموزش روانشناسی مثبت گرا در این گروه، بعد از گذشت زمان ۲ ماهه و وجود تفاوت در نمرات گروه آزمایش، از تحلیل واریانس یک طرفه با آزمونهای تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول شماره ۶. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه هیجانات مثبت و تعاملات مثبت

Table No. 6. One-way analysis of variance test results of positive emotions and positive interactions

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	نتیجه
داشتن هیجان مثبت	بین گروه‌ها	۶۶۵۴۴/۳۳	۲	۳۳۲۷/۱۷	۷۸/۹۵	$P < 0.001$	تأیید
	درون گروهی	۶۱۹۵۴/۳۶	۱۴۷	۴۲۱/۴۵۸			
	جمع کل	۱۲۸۴۹/۶۹	۱۴۹				
تعاملات مثبت	بین گروه‌ها	۸۲۳/۸۵	۲	۴۱۱/۹۳	۳۳/۸۳	$P < 0.001$	تأیید
	درون گروهی	۱۷۹۰/۰۲	۱۴۷	۱۲/۱۸			
	جمع کل	۲۶۱۳/۸۷	۱۴۹				

با توجه به نتایج جدول شماره ۶، تأثیر مداخله آموزشی هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر هیجانات و تعاملات مثبت با مقدار آزمون F بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری برابر با کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار دارد.

به منظور بررسی تفاوت بین مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول شماره ۸ از آزمون توکی استفاده شد.

جدول شماره ۷. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

Table No. 7. The results of Tukey's post hoc test for the difference between grades in the three stages of pre-test, post-test and follow-up

متغیرها	مرحله	مراحل	اختلاف	خطای	سطح	فاصله اطمینان ۹۵٪	نتیج
داشتن هیجان مثبت	پیگیری	پیش آزمون	۴۵/۶۰	۴/۱۰۵	< 0.001	حد پایین حد بالا	تأیید
	پس آزمون	پیش آزمون	۱/۹۰	۴/۱۰۵	۰/۸۸۹	-۷/۸۲۱	رد
تعاملات مثبت	پیگیری	پیش آزمون	۵/۳۶	۰/۶۹۷	< 0.001	۳/۷۰۷	تأیید
	پس آزمون	پس آزمون	۰/۹۰	۰/۶۹۷	۰/۴۰۳	-۰/۷۵۲	رد

بر اساس نتایج جدول شماره ۷، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر هیجانات و تعاملات مثبت بین مرحله پیگیری با مراحل پیش آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین برای همه متغیرها، بین مراحل پیگیری و پس آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد یعنی تأثیر مداخله آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا بر مولفه‌های هیجانات و تعاملات مثبت در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون در این متغیرها، ثابت مانده است.

جدول شماره ۸. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه مهارت‌های حرفه ای

Table No. 8. One-way variance analysis test results of professional skills

متغیر	منبع	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	نتیجه
	تغییرات	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	
مهارت‌های	بین گروه‌ها	۵۶۰۵/۲۹	۲	۲۸۰۲/۶۵	۶۶/۳۳	P < ۰/۰۰۱	تأیید
حرفه‌ای	درون	۶۲۱۱/۵۴	۱۴۷	۴۲/۲۶			
	گروهی						
	جمع کل	۱۱۸۱۶/۸۳	۱۴۹				

با توجه به نتایج جدول شماره ۸، تأثیر مداخله آموزشی هیجان‌ات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا بر مهارت‌های حرفه‌ای با مقدار آزمون F بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری برابر با کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار دارد. به منظور بررسی تفاوت بین مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول شماره ۹، از آزمون توکی استفاده شد.

جدول شماره ۹. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

Table 9. The results of Tukey's post hoc test for the difference between grades in the three stages of pre-test, post-test and follow-up

متغیرها	مرحله	مراحل	اختلاف	خطای	سطح	فاصله اطمینان	نتیجه
	پیگیری		میانگین	استاندارد	معناداری	حد پایین	
مهارت‌های	پیگیری	پیش آزمون	۱۳/۳۴	۱/۳۰	P < ۰/۰۰۱	۱۰/۲۶۱	تأیید
حرفه‌ای							
	پس آزمون		۰/۷۸	۱/۳۰	۰/۸۲۰	-۲/۲۹۸	رد

بر اساس نتایج جدول شماره ۹، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله آموزش هیجان‌ات و تعاملات مثبت مبتنی بر مهارت‌های حرفه‌ای معلمان بین مرحله پیگیری با مراحل پیش آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین برای همه متغیرها، بین مراحل پیگیری و پس آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد یعنی تأثیر مداخله آموزشی روانشناسی مثبت گرا بر مولفه مهارت‌های حرفه‌ای در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون در این متغیرها، ثابت مانده است.

جدول شماره ۱۰. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه سرمایه اجتماعی

Table 10. The results of one-way variance analysis of social capital

نتیج	سطح	F	میانگین	درجه	مجموع	منبع	متغیر
ه	معناداری		مجذورات	آزادی	مجذورات	تغییرات	سرمایه
تأیید	$P < 0.001$	۱۱۵/۷۱۵	۳۱۶۳۳/۸۴۷	۲	۶۳۲۶۷/۶۹۳	بین گروه‌ها	اجتماعی
			۲۷۳/۳۷۸	۱۴۷	۴۰۱۸۶/۵۰۰	درون	گروهی
				۱۴۹	۱۰۳۴۵۴/۱۹۳	جمع کل	

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۰، تأثیر مداخله آموزشی هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر سرمایه اجتماعی با مقدار آزمون F بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری برابر با کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار دارد.

به منظور بررسی تفاوت بین مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول شماره ۱۱ از آزمون توکی استفاده شد.

جدول شماره ۱۱. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

Table 11. The results of Tukey's post hoc test for the difference between grades in the three stages of pre-test, post-test and follow-up

نتیجه	فاصله اطمینان ۹۵٪	سطح	خطای	اختلاف	مراحل	مرحله	متغیرها
	حد پایین	معناداری	استاندارد	میانگین	پیش آزمون	پیگیری	سرمایه
تأیید	۵۲/۰۶۹	$P < 0.001$	۳/۳۰۶	۴۴/۲۴۰	پس آزمون	پیگیری	اجتماعی
رد	۹/۲۰۹	-۶/۴۴۹	۰/۹۰۹	۳/۳۰۶	پس آزمون	پیگیری	اجتماعی

بر اساس نتایج جدول شماره ۱۱، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر مهارت‌های حرفه‌ای معلمان بین مرحله پیگیری با مراحل پیش آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین برای همه متغیرها، بین مراحل پیگیری و پس آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد یعنی تأثیر مداخله آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا بر مولفه سرمایه اجتماعی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون در این متغیرها، ثابت مانده است.

بحث و نتیجه گیری:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان بود. نتایج نشان دادند آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا موجب افزایش و بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی معلمان می‌شود. در بررسی فرضیه پژوهش، آموزش هیجانات و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا متغیر مستقل است و مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه اجتماعی نقش متغیر وابسته را ایفا می‌کند. بنابراین فرضیه در سه گام بررسی شد. در گام اول، نتایج نشان دادند آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا موجب بهبود همان مولفه‌ها یعنی داشتن هیجانات مثبت و تعاملات مثبت می‌شود که با نتایج پژوهش کور و همکاران (۱۷) با عنوان نقش

روانشناسی مثبت در بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی، که آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا سبب بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی بیشتر شده بود و پژوهش تقوی نیا (۲۰) با عنوان اثربخشی مداخله‌ای مبتنی بر آموزش مثبت بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان که با همین هدف به صورت آزمایشی، طرح پس‌آزمون - پیش‌آزمون، نشان داد که مداخله‌های مثبت بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان را بهبود داده است، تقریباً هم‌راستا می‌باشد.

میتوان گفت آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا سبب ارتقای عملکرد و مهارت‌های شخصی افراد مورد مطالعه در آن تحقیقات شده است لذا ضروری می‌باشد این نوع آموزشها به معلمان ارائه شود زیرا باعث بهبود توانمندی‌های شخصی آنها به خصوص داشتن هیجانات مثبت و برقراری تعاملات مثبت آنها می‌شود. در گام دوم، نتایج پژوهش نشان داد آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا موجب بهبود مهارت‌های حرفه‌ای معلمان می‌شود که با نتایج پژوهش راهداری و همکاران (۲۱) با عنوان ارزیابی مهارت‌های حرفه‌ای و وضعیت اشتغال دانش‌آموختگان کارشناس فناوری دانشگاه اصفهان، که نشان داد وضعیت مهارت‌های حرفه‌ای کارشناسان در انتخاب شغل و ادامه تحصیل آنها نقش دارد تقریباً در یک سو بود. از آنجا که آموزشهای مثبت‌گرا بخصوص دو مولفه هیجانات مثبت و تعاملات مثبت سبب بهبود مهارت‌های شخصی معلمان زن شده است و رشد مهارت‌های شخصی سبب توسعه و بهبود مهارت‌های حرفه‌ای می‌شود، بنابراین این آموزشها مهارت‌های حرفه‌ای معلمان و انگیزه برای حرفه‌ای بودن را بهبود می‌بخشد و برای حرفه‌معلمی بسیار ضروری است در گام سوم، نتایج پژوهش نشان داد آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا موجب بهبود سرمایه اجتماعی معلمان می‌شود که با نتایج پژوهش کوشکین (۱۸) با عنوان سرمایه اجتماعی دانشجویان و اساتید به عنوان منبعی برای ارتقاء کیفیت آموزش، که ارتقای کیفیت آموزش را مرهون سرمایه اجتماعی می‌داند و نتایج پژوهش مبصر آزاد و راهدار (۱۹) با عنوان تبیین وضعیت ابعاد سرمایه اجتماعی در معلمان شهر تهران، در یک راستا می‌باشد. بر همه آشکار است که سرمایه اجتماعی در صورت داشتن اعتماد و تعاملات مثبت، دو صدچندان می‌شود و لذا می‌توان گفت آموزش تعاملات مثبت و هیجانات مثبت به معلمان سرمایه اجتماعی آنها را بهبود میدهد و همانطور که نتیجه تحقیقات نشان داد سرمایه اجتماعی حتی بر کیفیت آموزش هم تاثیر مثبت و سازنده داشته است. بنابراین در نتیجه کلی می‌توان گفت آموزش مولفه‌های هیجانات مثبت و تعاملات مثبت روانشناسی مثبت‌گرا سبب بهبود مهارت‌های شخصی و مهارت‌های اجتماعی معلمان و ارتقای سطح سرمایه اجتماعی آنها می‌شود.

محدودیت پژوهشی:

از جمله محدودیتهای پژوهش، انتخاب نمونه از جامعه معلمانی بود که در دانشگاه فرهنگیان به صورت حق‌التدریس فعالیت داشتند، لذا نتایج آن را نمی‌توان به کلیه معلمان شهر اصفهان تعمیم داد.

پیشنهادها:

پیشنهاد می‌شود این مداخله آموزشی مثبت‌گرا برای معلمان در سایر مقاطع آموزش و پرورش اجرا شود.

ملاحظات اخلاقی:

به منظور رعایت اخلاق در پژوهش ابتدا شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که در یک کار پژوهشی شرکت دارند و شرکت در آن اختیاری می‌باشد. همچنین اهداف پژوهش، رعایت صداقت و امانتداری علمی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، ناشناس ماندن آزمودنی‌ها و محرمانه نگه داشتن اطلاعات، برای آنها تشریح شد.

تضاد منافع:

بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

تشکر و قدردانی:

این مقاله مستخرج شده از رساله دکتری رشته علوم تربیتی با کد اخلاق IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1401.078 است. بدینوسیله نویسندگان از کلیه‌ی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و تمام کسانی که به نحوی مؤثری در انجام این پژوهش همکاری کردند، تقدیر و تشکر می‌کنند.

References:

1. McNulty J.K., B.R. Karney. Positive expectations in the early years of marriage: should couples expect the best or brace for the worst? *Pers Soc Psychol*, 2004; 86(5): 729-743, DOI: [10.1037/0022-3514.86.5.729](https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.5.729)
2. Hayes S.C., Strosahl. K.D., Wilson. KG. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of Mindful change. Guilford Press; 2011.
3. Gordon K.C., Baucom D.H., Snyder D.K. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2004; 30(2): 213-231. DOI: [10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x)
4. Fatollahzadeh N., Majlesi Z., Mazaheri Z. The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy with Internalized Shame and Self-Criticism on Emotionally Abused Women. *Psychological Studies Faculty of Education and Psychology*, Summer, 2017; 13:2 [Persian]
5. Golchin N., Mirhashemi M., PashaSharifi H. Structural Equation Modeling of Infertility Stress Based on Cognitive Emotion Regulation, Mindfulness, Basic Psychological Needs mediated by Psychological Hardiness in infertile women and men. *Family and Health*, 2022; 11(4): 40-56. D.O.R. [20.1001.1.23223065.1400.11.4.2.1](https://doi.org/20.1001.1.23223065.1400.11.4.2.1)
6. Au T.M., Sauer-Zavala S., King M. W., Petrocchi N., Barlow, D. H., Litz B.T. Compassion based therapy for trauma-related shame and posttraumatic stress: Initial evaluation using a multiple baseline design. *Behavior therapy*, 2017; 48(2): 207-221. DOI: [10.1016/j.beth.2016.11.012](https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.012)
7. Weinstein N., Brown KW., Ryan M. A multi-method of effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *J Res Pers*, 2009; 43: 374-85. DOI: [10.1016/j.jrp.2008.12.008](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008)
8. Asberg K. Hostility/anger as a mediator between college students' emotion regulation abilities and symptoms of depression, social anxiety, and generalized anxiety. *J Psychol: Interdiscip Appl*, 2013; 147: 469-490. DOI: [10.1080/00223980.2012.715601](https://doi.org/10.1080/00223980.2012.715601)
9. Seligman MEP. The Annual Review of Clinical Psychology is online at clinpsy. *Annualreviews.org Annu. Rev. Clin. Psychol.* by Annual Reviews. All rights reserved; 2019. 15:3.1–3.23 <https://doi.org/10.1146/050718-095653>
10. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *J Pers Soc Psychol*, 2014; 68(4): 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>

11. Chen B., Vansteenkiste M., Beyers W., Boone L., Deci EL., Van der Kaap-Deeder J.. Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *J Motiv Emot*, 2015; 39(2): 216-236. DOI:[10.1007/s11031-014-9450-1](https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1)
12. Dasht Bozorgi Z. Effectiveness of self- compassion therapy on loneliness and emotion regulation of damaged women from marital infidelity. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2017; 18(2): 72-79. [in Persian]
13. Dasht Bozorgi Z. Effectiveness of self- compassion therapy on loneliness and emotion regulation of damaged women from marital infidelity. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2017; 18(2): 72-79. [file:///C:/Users/Negin/Downloads/33413967008%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Negin/Downloads/33413967008%20(1).pdf) [in Persian]
14. Sin NL., Dellaporta MD., Lyubomirsky S. Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In: Donaldson SI, Csikszentmihalyi M, Nakamura J. (editors). *Applied positive psychology*. New York: Rotelge, 2011: 725-35. DOI:[10.4324/9780203818909](https://doi.org/10.4324/9780203818909)
15. Seligman MEP., Rashid T., Park AC. Positive psychotherapy. *Am Psychol*, 2006; 61: 774-88. DOI:[10.1037/0003-066X.61.8.774](https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774)
16. Steger MF., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the studies that measured both. *Br J Psychiatry*, 2006; 202: 22-7. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
17. Kour J., El-Den J., Sriratanaviriyakul N. The role of positive psychology in improving employees' performance and organizational productivity: an experimental study. *Procedia Comput Science*, 2019; 161:226-232. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.11.118>
18. Petrovich Kushkin A., Vadimovich Novikov A. Social capital of students and faculty as a resource for improving the quality of education. *Revista ESPACIOS*, 2018; 39 (23): 1-6. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n23/18392323.html>
19. Mobaser Azad AM., Rahdar, Kh. Clarifying the status of social capital dimensions in education teachers in Tehran and providing solutions for its improvement. *Educational Leadership and Management Quarterly*, 2017; 12(2): 203-219. [in Persian]
20. Taghvaeinia A. The Effectiveness of intervention based on positive education on the subjective wellbeing in students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 2019; 6 (1) :125-137. DOI:[10.29252/shenakht.6.1.125](https://doi.org/10.29252/shenakht.6.1.125) [in Persian]
21. Rahdari M, Nasr A R, Nili M R, Tork Ladani B. Evaluating professional skills and employment status of baccalaureate's alumni in Information Technology Engineering. *IRPHE* 2015; 21 (2) :1-24. [in Persian]