

تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان

ابوالقاسم یعقوبی^۱، فاطمه مرادیانی^۲، رسول کردنوقابی^۳

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری در معلمان بود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری معلمان خانم مقطع ابتدایی شهرستان نورآباد بوده که پس از انتخاب شش مدرسه، تعداد ۴۰ معلم به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری و پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بوده که گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفت و سپس از آن‌ها پس‌آزمون گرفته شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد تفاوت میانگین نمرات تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری پس از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار است؛ به‌طوری‌که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش تفکر خلاق و انتظارات پیامد و کاهش تحریک‌پذیری در معلمان شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به معلمان تأثیر به‌سزایی در افزایش تفکر خلاق، بهبود انتظارات پیامد و کاهش تحریک‌پذیری آن‌ها دارد. تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند معلمان را در مواجهه با چالش‌های آموزشی توانمندتر ساخته و اثربخشی تدریس آنان را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، انتظارات پیامد، تحریک‌پذیری، تفکر خلاق،

معلمان.

۱. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (نویسنده مسئول). yaghoobi@basu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. fatemehmoradianiy29@gmail.com

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. R.kordnoghi@basu.ac.ir

مقدمه

در یک نظام آموزشی کارآمد، تعامل مؤثر میان اجزای مختلفی مانند برنامه و مواد درسی، یادگیرنده، معلم، وسایل آموزشی، فضا و تجهیزات، بودجه و اعتبارات، ضروری است. برای دستیابی به اهداف مورد انتظار، هر یک از این اجزا باید به تنهایی از کیفیت و کارآمدی لازم برخوردار باشند. در این میان، معلم به عنوان مهم‌ترین عنصر نظام آموزشی، نقش محوری در فراهم‌سازی شرایط مناسب برای فعالیت‌های یادگیری ایفا می‌کند؛ بنابراین، معلمان باید از صلاحیت‌های لازم برای انجام این نقش برخوردار باشند (احمدی فر و عبدالملکی، ۱۴۰۲).

معلمان به عنوان مؤثرترین عامل در مدرسه، تأثیر به‌سزایی بر اثربخشی نظام آموزشی دارند. معلمان به عنوان مهم‌ترین عنصر نظام آموزشی، نقش کلیدی در شکل‌گیری آینده جوامع ایفا می‌کنند. بر اساس پژوهش‌های اخیر، توجه به سلامت روانی و حرفه‌ای معلمان نه تنها عملکرد آموزشی آن‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه تأثیر مستقیمی بر موفقیت دانش‌آموزان دارد (سوی و ما، ۲۰۲۳).

از این‌رو، شناسایی عوامل مؤثر در بهبود عملکرد معلمان و ارتقای کیفیت آموزش، از اولویت‌های اصلی مدیران حوزه تعلیم و تربیت است. یکی از این عوامل کلیدی، وجود تفکر خلاق^۱ در معلمان است که می‌تواند به بهبود فرآیند یاددهی-یادگیری کمک شایانی کند. خلاقیت به عنوان یکی از ویژگی‌های ممتاز تفکر انسان، همواره نقش مهمی در پیشرفت جوامع ایفا کرده است. این مفهوم گسترده، تقریباً تمام ابعاد زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده و به عنوان موتور محرکه نوآوری و تغییرات مثبت در حوزه‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و محیطی شناخته می‌شود (صالحی و موسوی اصل، ۱۴۰۰؛ حسینا و سعدی پور، ۱۴۰۳). هرمانی^۳ (۲۰۲۳) نیز خلاقیت را سوخت توسعه و پیشرفت در تمام مشاغل می‌داند. به بیان دیگر، خلاقیت به معنای استفاده از قدرت تخیل برای ایجاد ایده‌ها و راه‌حل‌های نوین است که پیش از این وجود نداشته‌اند (حسینا و سعدی پور، ۱۴۰۳). با توجه به اهمیت این موضوع، امروزه به کارگیری خلاقیت در تمام جنبه‌های آموزشی، اقتصادی و رفاهی به یکی از دغدغه‌های اصلی نظام‌های تربیتی تبدیل شده است (لی^۴، ۲۰۲۳).

1. Cui & Ma
2. Creative Thinging
3. Hermanni
4. Li

تفکر خلاق به عنوان یکی از سبک‌های تفکر برتر، با ویژگی‌هایی مانند تغییرپذیری، ابتکار و ارزش اجتماعی همراه است. این نوع تفکر در تمام ابعاد زندگی انسان نمود پیدا می‌کند و در میان افراد با شدت و ضعف متفاوتی وجود دارد (صالحی و موسوی اصل، ۱۴۰۰). بسیاری از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، تدریس خلاق و استفاده از روش‌های آموزشی نوین را از ضروریات نظام‌های آموزشی می‌دانند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸).

در کنار تفکر خلاق، انتظارات پیامد^۱ و تحریک‌پذیری^۲ از دیگر مفاهیم مهمی هستند که می‌توانند عملکرد معلمان را تحت تأثیر قرار دهند. انتظارات پیامد به عنوان یکی از عوامل کنترل اعمال ارادی، بیانگر باورهای افراد درباره پیامدهای بالقوه رفتارشان است (رشیدیان و همکاران، ۱۴۰۱). این مفهوم به قضاوت فرد درباره میزان تأثیر رفتار بر نتایج خاص اشاره دارد (ویلیامز^۳، ۲۰۱۰). انتظارات پیامد می‌تواند شامل پیامدهای ملموس، اجتماعی یا حالت‌های درونی و خودارزیابانه باشد و نقش مهمی در انگیزش فرد برای اقدام و عمل ایفا می‌کند (بونیتز^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). پیش‌بینی‌های هر فرد درباره نتایج، بر رفتارهایی که او انتخاب خواهد کرد، تأثیرگذار است. زمانی که پیش‌بینی‌ها نشان‌دهنده نتایج مثبت یا مطلوب باشند، اتخاذ آن‌ها ساده‌تر خواهد بود؛ اما اگر این پیش‌بینی‌ها با عواقب منفی همراه باشند، افراد معمولاً از انجام آن‌ها اجتناب خواهند کرد (شریفی‌پور چوکامی و همکاران، ۱۴۰۱)؛ بنابراین، ایجاد انتظارات مثبت و مطلوب در معلمان حائز اهمیت است.

تحریک‌پذیری نیز از دیگر مفاهیم مورد نظر در این پژوهش است که می‌تواند رفتار معلمان را تحت شعاع خود قرار دهد. تحریک‌پذیری یک واکنش عاطفی و رفتاری شدید و بی‌دلیل به محرک است (میرباقری و همکاران، ۱۴۰۱)؛ به عبارت دیگر، تحریک‌پذیری حالتی از احساس خشم شدید، ناامیدی یا خستگی است که فرد در واکنش به هر تحریکی از خود نشان می‌دهد. حالت متعادل و متوسط تحریک‌پذیری عادی است و در بسیاری از اتفاقات روزانه رخ می‌دهد (پورافراز و همکاران، ۱۳۹۹). معلمان به دلیل اینکه روزانه با افراد دارای ویژگی‌های مختلف سروکار دارند، به‌طور مستمر استرس روانی شدیدی را تجربه می‌کنند و با توجه به ماهیت حساس، بااهمیت و پراسترس نقششان،

1. Outcome Expectations
2. Irritability
3. Williams
4. Bontiz

در معرض بروز رفتارهای پر خاشگروانه قرار می‌گیرند (پری‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹)؛ که بسته به میزان تحریک‌پذیری، می‌توانند آن را کنترل کنند یا بروز دهند.

در این میان، مثبت‌اندیشی^۱ به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناختی مؤثر، می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد معلمان ایفا کند. مثبت‌اندیشی به معنای اتخاذ رویکردی سازنده در مواجهه با مشکلات و تقویت نقاط قوت فردی است (صبوری و همکاران، ۲۰۲۳). به گفته فردریکسون^۲ (۲۰۱۷) مثبت‌اندیشی با گسترش دامنه توجه و تقویت توانایی حل مسئله، به افراد کمک می‌کند تا راه‌حل‌های نوآورانه‌تری ارائه دهند. این امر به ویژه در محیط آموزشی، جایی که معلمان نیاز به طراحی روش‌های تدریس خلاقانه و انطباق با شرایط مختلف دارند، بسیار حیاتی است.

بر اساس مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر، مهارت‌های مثبت‌اندیشی، ممکن است از طریق سه مکانیسم کلیدی بر متغیرهای پژوهش تأثیر بگذارند: نخست، با تقویت سازه‌های شناختی-هیجانی مانند خوش‌بینی و امیدواری، ذهنیت معلمان را به سمت تفسیرهای سازنده از موقعیت‌های آموزشی سوق دهند که این امر مستقیماً تفکر خلاق را با کاهش ترس از شکست و افزایش خطرپذیری شناختی تقویت می‌کند (سلیگمن^۳، ۲۰۱۱). دوم، از طریق مدل تنظیم هیجان، با افزایش آگاهی از هیجان‌ها و تقویت راهبردهای انطباقی، واکنش‌پذیری عاطفی معلمان را در مواجهه با استرس‌های کلاسی تعدیل کند که به کاهش تحریک‌پذیری منجر می‌شود (گراس^۴، ۲۰۱۵). سوم، با ایجاد چارچوب ارزیابی مجدد مثبت، انتظارات معلمان را از پیامدهای رفتارهای آموزشی خود اصلاح کند؛ به این صورت که با تبدیل ادراک تهدید به چالش، انگیزه سرمایه‌گذاری بر روش‌های نوآورانه را افزایش داده و انتظارات پیامد مثبت را تقویت می‌نماید (فردریکسون^۵، ۲۰۰۱). این سه مکانیسم در تعامل با یکدیگر، چرخه‌ای از بهبود عملکرد را ایجاد می‌کنند که در آن مثبت‌اندیشی هم به عنوان محرک و هم به عنوان تقویت‌کننده عمل می‌نماید.

با توجه به بررسی پیشینه پژوهش، اگرچه مطالعات متعددی به بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی بر متغیرهای روان‌شناختی پرداخته‌اند، اما پژوهش حاضر با تحقیقات پیشین متمایز است؛ چراکه در این

1. Positive thinking
2. Fredrikson
3. Seligman
4. Gross
5. Fredrickson

پژوهش، تمرکز ویژه بر جامعه معلمان ابتدایی به عنوان گروهی که در معرض استرس‌های شغلی شدید قرار دارند، می‌باشد. همچنین، این پژوهش، به بررسی همزمان سه متغیر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری در چارچوب یک مدل یکپارچه و بومی‌سازی پروتکل آموزشی بر اساس نیازهای فرهنگی معلمان ایرانی می‌پردازد. بر این اساس، پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به معلمان ابتدایی می‌تواند به‌طور همزمان تفکر خلاق و انتظارات پیامد مثبت را افزایش داده و سطح تحریک‌پذیری آن‌ها را کاهش دهد.

با توجه به اهمیت خلاقیت، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری در عملکرد معلمان و نقش مثبت‌اندیشی در بهبود این عوامل، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان انجام شد.

مبانی نظری و توسعه فرضیه‌ها

در بررسی مبانی نظری مرتبط با عملکرد معلمان، نظریه‌های متعددی به تبیین ابعاد مختلف این موضوع پرداخته‌اند. در حوزه تفکر خلاق، تورنس^۱ (۱۹۶۶) خلاقیت را ترکیبی از حساسیت به مشکلات، سیالی، انعطاف‌پذیری و ابتکار تعریف می‌کند. این دیدگاه توسط استرنبرگ^۲ (۲۰۰۹) در نظریه سیستمی تکمیل شده است که خلاقیت را محصول تعامل سه عامل فردی (توانایی‌های شناختی و شخصیتی)، محیطی (حمایت اجتماعی و فرهنگی) و زمینه‌ای (ویژگی‌های حوزه تخصصی) می‌داند. نظریه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز^۳ و همکاران، ۲۰۰۷) نیز با تأکید بر نقش مثبت‌اندیشی، امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی، نشان می‌دهد که معلمان دارای نگرش مثبت، توانایی بیشتری در ارائه راه‌حل‌های نوآورانه برای چالش‌های آموزشی دارند.

پرورش تفکر خلاق در نظام تعلیم و تربیت، همانند آموزش سواد، یک مهارت اساسی زندگی است که نسل‌های آینده را برای رشد و بقا آماده می‌سازد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸). معلمان خلاق، علاوه بر برخورداری از ویژگی‌های شخصیتی خلاق، در فرآیندهای تفکر خلاق نیز تبحر دارند و از این توانایی برای طراحی راهبردهای آموزشی مؤثر و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان

1. Torrance
2. Sternberg
3. Luthans

استفاده می‌کنند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸). علاوه بر این، صالحی و موسوی اصل (۱۴۰۰) رابطه مثبت بین تفکر خلاق و عملکرد آموزشی معلمان را نشان داده‌اند.

در ارتباط با انتظارات پیامد، نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) به عنوان چارچوب نظری اصلی مطرح است. این نظریه تأکید می‌کند که باور افراد درباره نتایج احتمالی رفتارهایشان (انتظارات پیامد) و نیز باور آن‌ها درباره توانایی‌شان در انجام آن رفتارها (خودکارآمدی)، تعیین‌کننده اصلی انگیزش و عملکرد است. هرچه فرد امید بیشتری نسبت به کسب نتایج مثبت داشته باشد، احساس رضایت بیشتری از زندگی خود تجربه خواهد کرد (محمدعلی‌پور و همکاران، ۱۴۰۰). ایجاد انتظارات پیامد مثبت در معلمان موجب بهبود عملکرد آموزشی و انگیزش در محیط‌های آموزشی می‌شود. بر اساس نظریه‌های روان‌شناختی و اجتماعی، انتظارات مثبت معلمان می‌تواند بر تعاملات و رفتارهای آموزشی آن‌ها تأثیر مستقیمی داشته باشد. زمانی که معلمان انتظارات مثبتی از پیشرفت دانش‌آموزان و نتایج تدریس خود دارند، این انتظارات به‌طور ناخودآگاه موجب افزایش انگیزش درونی و استفاده از روش‌های تدریس مؤثرتر می‌شود (شان، ۲۰۲۲). ویلیامز (۲۰۱۰) نیز تأیید کرده است که این باورها می‌توانند تعهد شغلی معلمان را افزایش و فرسودگی شغلی را کاهش دهند. علاوه بر این، بونیتز و همکاران (۲۰۱۰) تأثیر انتظارات پیامد مثبت بر انگیزه معلمان برای استفاده از روش‌های نوین تدریس را تأیید کرده‌اند.

در مورد تحریک‌پذیری، مدل تنظیم هیجان گراس (۲۰۱۵) چارچوب نظری مناسبی ارائه می‌دهد. این مدل نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با استفاده از راهبردهای شناختی مانند ارزیابی مجدد، پاسخ‌های هیجانی خود را تعدیل کنند. تحقیقاتی مانند مطالعه رامیرز و ملیسا (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که تحریک‌پذیری بالا با افزایش سطح اضطراب و کاهش عملکرد شغلی مرتبط است. از سوی دیگر، لیبنلوفت^۳ و همکاران (۲۰۲۴) دریافته‌اند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند با کاهش تحریک‌پذیری، سلامت روان معلمان را بهبود بخشد.

نظریه گسترش و سازندگی فردریکسون (۲۰۰۱) و روان‌شناسی مثبت‌نگر سلینگمن (۲۰۱۱) پایه‌های نظری تأثیر مثبت‌اندیشی بر عملکرد معلمان را تشکیل می‌دهند. این نظریه‌ها نشان می‌دهند

1. Shan
2. Ramarise & Melissa
3. Leibenluft

که هیجان‌های مثبت می‌توانند دامنه توجه و تفکر را گسترش داده و به توسعه منابع روان‌شناختی مانند خلاقیت، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی منجر شوند. بر اساس نظریه اسنایدر ۱ و همکاران (۲۰۲۰)، افرادی که دارای نگرش مثبت هستند، تمایل بیشتری به پیش‌بینی نتایج مطلوب از اقدامات خود دارند و این باور به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا با پشتکار بیشتری به اهداف خود دست یابند. این موضوع در محیط آموزشی به معلمان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به برنامه‌ریزی و اجرای روش‌های آموزشی نوین بپردازند.

پیشینه پژوهش در این حوزه نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر عملکرد معلمان داشته باشد. بشکار و ملازمی (۱۴۰۲) بیان کردند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کیفیت زندگی و شکوفایی روان‌شناختی معلمان تأثیرگذار است. مرزوق پور (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری معلمان مؤثر است. افلاکی فرد و احمدی (۱۴۰۲) و گرانزیرا ۲ و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و تعهد شغلی معلمان اثربخش است. همچنین بریمانی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌نگر بر خوش‌بینی و ناگوایی هیجانی معلمان زن بازنشسته مضطرب مؤثر است. بر اساس مطالعه راستوگی ۳ و همکاران (۲۰۱۷) مثبت‌اندیشی با کاهش سطح استرس و افزایش تاب‌آوری، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و محرک‌های استرس‌زا، واکنش‌های عاطفی متعادل‌تری از خود نشان دهند. این امر به ویژه برای معلمان که در محیط‌های پر استرس و پویا کار می‌کنند، بسیار مفید است.

با توجه به این مبانی نظری و پیشینه پژوهش، فرضیه اصلی این تحقیق آن است که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان تأثیر دارد. فرضیه‌های فرعی نیز به ترتیب پیش‌بینی می‌کنند که این آموزش باعث افزایش تفکر خلاق، افزایش انتظارات پیامد مثبت و کاهش تحریک‌پذیری در معلمان خواهد شد.

این پژوهش با تلفیق نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، خودکارآمدی و تنظیم هیجان، چارچوب جامعی برای بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی بر سه متغیر کلیدی عملکرد معلمان ارائه می‌دهد. یافته‌های

1. Snyder
2. Granziera
3. Rastogi

این مطالعه می‌تواند مبنای علمی ارزشمندی برای سیاست‌گذاران آموزشی در طراحی برنامه‌های توانمندسازی معلمان فراهم آورد و به بهبود کیفیت نظام‌های آموزشی کمک کند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه گروه کنترل بوده که جامعه آماری آن متشکل از کلیه معلمان خانم مقطع ابتدایی شهرستان نورآباد می‌باشد. جهت دسترسی به شرکت‌کنندگان، ابتدا مجوز رسمی از اداره آموزش و پرورش شهرستان نورآباد اخذ شد و با همکاری این اداره، شش مدرسه ابتدایی با بیشترین تعداد معلم خانم شناسایی شدند. در جلسه‌ای با مدیران مدارس منتخب، اهداف و ماهیت پژوهش تشریح شد و سپس، در جلسات شورای معلمان، اطلاعات کاملی از پژوهش به معلمان ارائه شد.

در این پژوهش، نمونه‌گیری به صورت هدفمند صورت گرفت و معلمان علاقه‌مند به شرکت در پژوهش از طریق فرم ثبت‌نام اولیه شناسایی شدند. پس از اعمال معیارهای ورود به پژوهش (مانند داشتن حداقل یک سال سابقه تدریس، سن بین ۲۴ تا ۵۰ سال، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی یا دارویی در یک سال گذشته، تمایل و توانایی شرکت در تمام جلسات آموزشی و عدم شرکت همزمان در برنامه‌های آموزشی مشابه)، تعداد ۵۸ معلم واجد شرایط شناسایی شدند که از میان آنان ۴۰ معلم به صورت تصادفی انتخاب و رضایت آن‌ها برای شرکت در جلسات آموزشی جلب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند.

جهت کنترل عوامل مزاحم، ضمن اعمال معیارهای ورود به پژوهش، از آزمودنی‌ها پیش‌آزمون گرفته شد و برای حذف اثرات مزاحم از تحلیل کواریانس استفاده شد. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم مشارکت در تمرینات خانگی، غیبت بیش از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری بود. جلسات به صورت هفتگی در دبستان اسما شهرستان نورآباد، با هماهنگی معلمان و خارج از ساعت تدریس آن‌ها برگزار شد تا امکان دسترسی و مشارکت آن‌ها تسهیل شود. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری و پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بود.

پرسشنامه تفکر خلاق^۱ (CTQ): این پرسشنامه که توسط ولش و مک‌داوال^۲ (۲۰۱۰) ساخته

1. Creative Thinking Questionnaire
2. Welch & McDowall

شده، دارای ۲۰ گویه با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از هیچ تا همیشه) بوده و حداقل نمره‌ی هر فرد ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ می‌باشد. ولش و مک‌دونال (۲۰۱۰) روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را بر اساس آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ ذکر کرده‌اند. روایی محتوایی این پرسشنامه در پژوهش رحیمی (۱۴۰۰)، مطلوب ارزیابی شده و پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمده است.

مقیاس انتظارات پیامد^۱ (QES): مقیاس انتظارات پیامد یکی از مقیاس‌های فرعی پرسشنامه خودکارآمدی شغلی^۲ ریگز و نایت^۳ (۱۹۹۴) است. این مقیاس دارای ۸ گویه با طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) بوده و حداقل نمره‌ی هر فرد ۸ و حداکثر ۴۰ است. ریگز و نایت (۱۹۹۴) روایی این مقیاس را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را بر اساس آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۸ ذکر کرده‌اند. نجار اصل (۱۳۸۹) در پژوهش خود از روش تحلیل عاملی تأییدی برای تعیین اعتبار پرسشنامه استفاده کرد که شاخص‌های برازندگی تطبیقی و شاخص مجذورات خطای تقریب برابر با ۰/۷۰ و ۰/۹۰ به دست آمد که در حد قابل قبولی می‌باشد. در پژوهش مرعشیان و همکاران (۱۳۹۲) ضرایب پایایی این پرسشنامه به دو روش آلفاکرونباخ و تصنیف محاسبه شد که به ترتیب ضرایب ۰/۵۳ و ۰/۵۷ به دست آمد.

پرسشنامه تحریک‌پذیری^۴ (IQ): این پرسشنامه که توسط کریگ^۵ و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده، دارای ۲۱ گویه با مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (از اصلاً تا زیاد) می‌باشد و حداقل نمره‌ی هر فرد صفر و حداکثر ۶۳ می‌باشد. نمره بالاتر از ۴۲ نشان دهنده تحریک‌پذیری بالا و نمره پایین‌تر از آن نشان دهنده تحریک‌پذیری پایین است. کریگ و همکاران (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را بر اساس آلفای کرونباخ بالای ۰/۹۰ ذکر کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه در ایران به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است (میرباقری و همکاران، ۱۴۰۱).

پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی^۶: جهت انجام مداخلات لازم، از بسته آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی برگرفته از دیدگاه سلیگمن (۱۹۹۹) استفاده شد که در ۸ جلسه

1. Outcome Expectations Scale
2. Job Self-Efficacy Questionnaire
3. Riggs & Knight
4. Irritability Questionnaire
5. Craig
6. Positive Thinking Training Protocol

(هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) به شیوه‌ی پرسش و پاسخ و بحث گروهی برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. پروتکل آموزش به شرح زیر است:

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی (بشکار و ملازهی، ۱۴۰۲)

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آماده‌سازی	این جلسه با هدف ایجاد اعتماد و شناسایی نقاط قوت شخصی برگزار شد. ابتدا تسهیلگر خود را معرفی کرده و اهداف پژوهش به تفصیل شرح داده شد. سپس شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. در ادامه، هر معلم به تحلیل نقاط قوت خود و ارتباط آن با حرفه معلمی پرداخت.	برای تکلیف خانگی، از معلمان خواسته شد سه نقطه قوت برتر خود را همراه با مثال‌های عینی از کاربرد آن‌ها در محیط آموزشی یادداشت کنند.
دوم	شناسایی توانمندی‌های شخصی	این جلسه به آموزش عملی کاربرد نقاط قوت در زندگی حرفه‌ای معلمان اختصاص داشت. پس از مرور تکالیف جلسه قبل، نمونه‌های موفق استفاده از نقاط قوت در کلاس درس ارائه شد. سپس معلمان در قالب فعالیتی تعاملی، سناریوهای چالش‌برانگیز کلاسی را با تکیه بر نقاط قوت شخصی بازسازی کردند.	تکلیف این جلسه، ثبت سه رویداد مثبت روزانه و تحلیل نقش نقاط قوت در ایجاد آن رویدادها بود.
سوم	ایجاد هیجان مثبت و ذکر نعمت‌ها	با استناد به نظریه گسترش و ساخت هیجان‌های مثبت فردیکسون، اهمیت سپاس‌گزاری در سلامت روان بررسی شد. پس از آموزش علمی، کارگاه نوشتن نامه سپاس‌گزاری برگزار شد که در آن هر معلم به یکی از همکاران یا دانش‌آموزان خود نامه نوشت. در پایان، تأثیر این تمرین بر بهبود روابط کاری بحث شد.	یک نامه سپاس‌گزاری به دوستان خود بنویسند. معلمان موظف شدند نامه‌های خود را ارسال کرده و واکنش دریافت‌کننده را ثبت کنند.
چهارم	لذت بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی	این جلسه بر کاهش استرس از طریق تمرکز بر لحظه حال متمرکز بود. پس از معرفی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، تمرین عملی «چشیدن آگاهانه» با استفاده از شکلات انجام شد. سپس موانع ذهنی معلمان در تمرکز بر	چند مورد از تجربیات لذت‌بخش زندگی خود را بیان نمایند. تکلیف خانگی شامل انجام روزانه ۱۰ دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی و ثبت مشاهدات بود.

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
		زمان حال، به ویژه استرس های شغلی، مورد بحث قرار گرفت.	
پنجم	آموزش سبک پاسخ دهی و بهبود روابط با دیگران	در این جلسه، الگوی ارتباط غیرخشونت آمیز (NVC) به تفصیل آموزش داده شد. معلمان با چهار مرحله اصلی این روش (مشاهده، احساس، نیاز، درخواست) آشنا شدند. سپس با تحلیل موردی اختلافات رایج در محیط مدرسه، راهکارهای عملی ارائه شد.	با فرض مواجهه با خشونت یکی از اطرافیان، چگونه پاسخ دهی سازنده ای خواهید داشت؟ برای تکلیف، معلمان باید یک موقعیت تعارض واقعی را با این روش تحلیل می کردند.
ششم	افزایش امید و هدف گذاری	این جلسه با تمرین «چرخ زندگی» آغاز شد که در آن معلمان میزان رضایت از حوزه های مختلف زندگی خود را ارزیابی کردند. سپس با راهنمایی تسهیلگر، هر شرکت کننده بیانیه مأموریت شخصی خود به عنوان معلم را تدوین کرد.	چند مورد از ویژگی های ارزشمندی که دوست دارید توسط اطرافیان به شما نسبت داده شود، ذکر نمایید. همچنین سه هدف کوتاه مدت متناسب با ارزش های شخصی خود تعیین کنند.
هفتم	استفاده از توانمندی ها به شکلی نوین	در این جلسه، معلمان یاد گرفتند چگونه از نقاط قوت خود در موقعیت های جدید استفاده کنند. پس از طوفان فکری گروهی برای حل مسائل کلاسی، هر معلم «نقشه راه حل» خلاقانه ای برای چالش های تدریس خود طراحی کرد.	برای بروز توانایی های مثبت خود از چه روشی استفاده می کنید؟ تکلیف این جلسه، اجرای یکی از این راهکارها در کلاس و گزارش نتایج بود.
هشتم	افزایش هیجان های مثبت و مورو بر جلسات قبل	در جلسه پایانی، دستاوردهای هفت جلسه قبل مرور شد و معلمان تغییرات ایجاد شده در خود را به اشتراک گذاشتند. سپس با فعالیت «تابلوی آرزوها»، اهداف آینده به صورت تصویری ترسیم شدند. در پایان، از مشارکت معلمان تقدیر شد و از آن ها پس آزمون گرفته شد.	تکلیف نهایی، انتخاب یک تمرین از جلسات برای ادامه دادن در بلندمدت بود.

جهت اجرای پژوهش، در ابتدا به شش مدرسه ابتدایی شهرستان نورآباد مراجعه شده و توضیحاتی درباره هدف پژوهش حاضر به مدیران این مدارس ارائه شد. پس از مشخص شدن نمونه های پژوهش، معلمان، فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کرده و قبل از آموزش مهارت های

مثبت‌اندیشی، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفته و در مرحله بعد، از همه‌ی شرکت‌کنندگان پس‌آزمون گرفته شد. سپس داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش تعداد ۴۰ معلم خانم مقطع ابتدایی شهرستان نورآباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ شرکت داشتند. متوسط سن آن‌ها ۳۵/۷۷ با انحراف استاندارد ۷/۵۴ بود. جهت تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره) استفاده شد. در جدول ۲ شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیر	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین	انحراف معیار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین	انحراف معیار
تفکر خلاق	۵۹/۳۰	۳/۷۷	۷۵/۳۰	۴/۳۳	۵۹/۲۰	۳/۷۵	۵۹/۱۵	۳/۸۰
انتظارات پیامد	۱۹/۴۵	۳/۱۹	۲۹/۹۰	۳/۳۴	۱۹/۰۰	۳/۰۱	۱۹/۷۰	۳/۲۰
تحرک‌پذیری	۴۱/۵۰	۲/۳۷	۲۹/۸۵	۳/۴۵	۴۱/۱۵	۲/۵۶	۴۰/۳۰	۲/۴۳



طبق جدول ۲ میانگین تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحرک‌پذیری در پس‌آزمون گروه آزمایش دچار تغییرات چشم‌گیری شده‌اند، اما در پس‌آزمون گروه کنترل این تغییرات بسیار ضعیف بوده است.

جدول ۳. نتیجه آزمون لون جهت بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌های متغیرهای پژوهش

متغیرها	F	df1	df2	سطح معناداری
تفکر خلاق	۵/۰۴۰	۱	۳۸	۰/۰۳۱
انتظارات پیامد	۰/۰۴۷	۱	۳۸	۰/۸۳۰
تحرک‌پذیری	۰/۳۳۶	۱	۳۸	۰/۵۶۶

قبل از اجرای آزمون کوواریانس، پیش فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. نرمال بودن داده‌ها توسط آزمون شاپیرو-ویلکس ($P > 0/05$) تأیید شد. جهت بررسی همگونی خطای واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون طبق جدول ۳ نشان داد که خطای واریانس‌ها در متغیرهای تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک پذیری همگون است ($P > 0/05$)، بر این اساس گروه‌ها با یکدیگر قابلیت مقایسه دارند. بررسی شیب رگرسیون نیز نشان داد که تعامل پیش آزمون با گروه معنادار نیست ($P > 0/05$). همچنین، پیش فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس با استفاده از آزمون M-Box بررسی شد و نتایج ($F = 1/883$ و $P > 0/05$) نشان داد که این پیش فرض نیز محقق شده است؛ بنابراین مجوز استفاده از مدل تحلیل کواریانس برای داده‌های پژوهش وجود دارد.

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چند متغیره متغیرهای پژوهش

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلای	۰/۸۸۷	۸۶/۴۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷
لامبدای ویلکز	۰/۱۱۳	۸۶/۴۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷
اثر هتلینگ	۷/۸۶۳	۸۶/۴۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷
بزرگ‌ترین ریشه خطا	۷/۸۶۳	۸۶/۴۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷

نتایج آزمون چهارگانه تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که با کنترل اثرات نمرات پیش آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$).

جدول ۵. نتیجه تحلیل کوواریانس برای متغیرهای پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
تفکر خلاق	۲۳۶۲/۶۲	۱	۲۳۶۲/۶۲	۱۵۶/۰۲	۰/۰۰۰	۰/۸۱۷
انتظارات پیامد	۱۲۱۲/۳۵	۱	۱۰۷۲/۰۳	۱۴۹/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۱۰
تحریک پذیری	۱۲۴۵/۷۳	۱	۱۰۴۳/۸۱	۱۵۴/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۸۱۵

طبق جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین نمرات دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ تفکر خلاق ($F=156/02$, $P=0/000$)، انتظارات پیامد ($F=149/27$, $P=0/000$) و تحریک‌پذیری ($F=154/51$, $P=0/000$) وجود دارد؛ به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان مؤثر بوده است و با توجه به شاخص مجذور اتا در دو گروه کنترل و آزمایش می‌توان گفت تقریباً ۸۲ درصد از واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه کنترل و آزمایش در مقیاس تفکر خلاق، ۸۱ درصد از واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه کنترل و آزمایش در مقیاس انتظارات پیامد و ۸۱ درصد از واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه کنترل و آزمایش در مقیاس تحریک‌پذیری، ناشی از تأثیر متقابل متغیر وابسته یعنی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی است.

جدول ۶. میانگین تعدیل‌شده نمرات متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	فاصله اطمینان ۹۵٪ حد پایین حد بالا
تفکر خلاق	آزمایش	۷۵/۲۰۵	۰/۸۸۶	۷۳/۴۰۷ ۷۷/۰۰۲
	کنترل	۵۹/۲۹۵	۰/۸۸۶	۵۷/۴۹۸ ۶۱/۰۹۳
انتظارات پیامد	آزمایش	۳۰/۱۴۸	۰/۶۴۹	۲۸/۸۳۲ ۳۱/۴۶۵
	کنترل	۱۸/۷۵۲	۰/۶۴۹	۱۷/۴۳۵ ۲۰/۰۶۸
تحریک‌پذیری	آزمایش	۲۹/۷۲۴	۰/۶۴۶	۲۸/۴۱۲ ۳۰/۰۳۶
	کنترل	۴۱/۲۷۶	۰/۶۴۶	۳۹/۹۶۴ ۴۲/۵۸۸



جدول فوق نشان‌دهنده نمرات پس‌آزمون پس از حذف اثر پیش‌آزمون است. میانگین تعدیل‌شده نمرات تفکر خلاق (۷۵/۲۰۵ و ۵۹/۲۹۵) و انتظارات پیامد (۳۰/۱۴۸ و ۱۸/۷۵۲) در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل و میانگین تحریک‌پذیری (۲۹/۷۲۴ و ۴۱/۲۷۶)، در گروه کنترل بیشتر از گروه آزمایش بود، در نتیجه مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان تأثیر داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت‌های

مثبت‌اندیشی بر تفکر خلاق معلمان اثرگذار بوده و باعث افزایش تفکر خلاق آنان می‌شود. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات دستغیب، علیزاده و فرخی (۱۳۹۱)؛ حسینی ماشلی و همکاران (۱۴۰۲)؛ چاریتون ۱ و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی توانایی‌های تفکر خلاق را در معلمان افزایش دهد. بر اساس نظریه تفکر خلاق توریس و گاردنر، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به معلمان کمک کند تا از الگوهای تفکر محدودکننده خارج شوند و به ایده‌های نوآورانه دست یابند. همچنین، نظریه مدل خودکارآمدی بندورا (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که وقتی معلمان به توانایی‌های خود در زمینه تدریس و حل مسائل آموزشی ایمان دارند، احتمالاً خلاقیت بیشتری را در فرآیند یاددهی-یادگیری به کار می‌برند و این خود به افزایش کیفیت آموزش منجر می‌شود.

مثبت‌اندیشی که با نگرش‌های خوش‌بینانه و خودگفتاری سازنده مشخص می‌شود، محیطی را تقویت می‌کند که در آن افراد برای کشف ایده‌های جدید و ریسک‌های خلاقانه احساس قدرت بیشتری می‌کنند. در مطالعه‌ای که توسط ایوانیدو و کوترومانیدس ۳ (۲۰۲۴) انجام شد، مشخص شد افرادی که در تکنیک‌های روان‌شناسی مثبت آموزش دیده‌اند، در مقایسه با افرادی که چنین آموزشی را دریافت نکرده‌اند، سطوح بالاتری از خلاقیت را در رویکردهای برنامه‌ریزی و حل مسئله نشان می‌دهند. این نشان می‌دهد که وقتی معلمان ذهنیتی متمرکز بر مثبت‌اندیشی را پرورش می‌دهند، برای تفکر خارج از چارچوب و ایجاد راه‌حل‌های نوآورانه در محیط‌های آموزشی مجهزتر می‌شوند. در نتیجه، ادغام مهارت‌های مثبت‌اندیشی در برنامه‌های توسعه حرفه‌ای معلمان ممکن است به عنوان یک استراتژی حیاتی برای افزایش قابلیت‌های خلاقانه در زمینه‌های آموزشی عمل کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انتظارات پیامد معلمان اثرگذاری مثبتی دارد؛ به این صورت که انتظارات پیامد مثبت و مطلوبی را در آن‌ها ایجاد می‌کند. این نتیجه با یافته‌های رئیسی و رئیسی (۲۰۲۳)؛ هیکرنز و اد ۴ (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به معلمان، به‌طور قابل‌توجهی بر انتظارات پیامد آن‌ها تأثیر می‌گذارد که می‌تواند باورهای مطلوبی را در مورد نتایج احتمالی اقدامات آن‌ها در

-
1. Charyton
 2. Bandura
 3. Ioannidou & Koutroumanidis
 4. Heekeren & Eid

کلاس درس ایجاد کند. بر اساس نظریه انتظارات اجتماعی بندورا (۲۰۰۴)، زمانی که معلمان به توانایی‌های خود و تأثیر مثبت تفکر مثبت بر عملکردشان ایمان داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که انتظارات بالاتری از نتایج تدریس و یادگیری داشته باشند که این امر می‌تواند به بهبود عملکرد دانش‌آموزان نیز منجر شود.

انتظارات نقش مهمی در شکل دادن به انگیزه و رفتار معلمان ایفا می‌کند، زیرا بر نحوه برخورد معلمان با چالش‌ها و فرصت‌ها برای مشارکت دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. زمانی که معلمان تحت آموزش‌هایی قرار می‌گیرند که بر استراتژی‌های تفکر مثبت تأکید می‌کند، آن‌ها اغلب اعتماد به نفس بالایی را در توانایی‌های خود برای هدایت موقعیت‌های پیچیده کلاس تجربه می‌کنند. این افزایش خودکارآمدی، دیدگاهی خوش‌بینانه را نسبت به نتایج آموزشی پرورش می‌دهد و در نتیجه اثربخشی کلی تدریس را به دنبال دارد.

انتظارات پیامد مثبت و مطلوب، نه تنها به نفع خود معلمان است، بلکه می‌تواند بر تجربیات یادگیری دانش‌آموزان نیز تأثیر مثبت داشته باشد. معلمانی که ذهنیت متمرکز بر نتایج مثبت را می‌پذیرند، تمایل به اجرای راهبردهای آموزشی نوآورانه دارند که یادگیری فعال و مشارکت دانش‌آموزان را ترویج می‌کند. این تغییر پویا می‌تواند به محیط‌های کلاسی پیشرفته‌تر منجر شود که در آن دانش‌آموزان، احساس مشارکت و انگیزه بیشتری جهت یادگیری دارند. به این ترتیب، گنجاندن مهارت‌های مثبت‌اندیشی در برنامه‌های معلمان به عنوان یک رویکرد امیدوارکننده برای تقویت انعطاف‌پذیری و سازگاری آن‌ها حائز اهمیت است و به‌طور همزمان بر پیشرفت دانش‌آموزان نیز تأثیر می‌گذارد.

اثرگذاری آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تحریک‌پذیری معلمان از دیگر یافته‌های پژوهش بود؛ به این صورت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش تحریک‌پذیری معلمان شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های نعیمی و همکاران (۱۳۹۵)؛ خطیب زنجانی و احمدوند (۱۴۰۲)؛ سبایی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که مهارت‌های مثبت‌اندیشی شامل راهبردهای شناختی است که افراد را قادر می‌سازد موقعیت‌ها را به شیوه‌ای خوش‌بینانه تفسیر کنند، تاب‌آوری داشته و مکانیسم‌های مقابله‌ای سازنده را تقویت کنند. تحقیقات

نشان می‌دهد که اتخاذ یک ذهنیت مثبت می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی استرس را کاهش و بهزیستی عاطفی را افزایش دهد (سلیگمن، ۲۰۱۱). بر اساس نظریه تنظیم هیجانی، وقتی معلمان توانایی بیشتری در مدیریت احساسات و تفکر مثبت دارند، می‌توانند به‌طور مؤثرتری بر واکنش‌های خود نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا کنترل داشته باشند و در نتیجه، تحریک‌پذیری کمتری را تجربه کنند. در زمینه تدریس، معلمان اغلب به دلیل عوامل مختلفی مانند حجم کاری، رفتار دانش‌آموزان و خواسته‌های اداری با استرس بالایی مواجه می‌شوند. با اجرای برنامه‌های آموزشی متمرکز بر تکنیک‌های مثبت‌اندیشی، معلمان می‌توانند دیدگاه متعادل‌تری را در مورد چالش‌های روزانه پرورش دهند. این نه تنها به رفاه شخصی کمک می‌کند، بلکه بر تعامل آن‌ها با دانش‌آموزان تأثیر مثبتی می‌گذارد و یک محیط یادگیری مناسب‌تری ایجاد می‌کند.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با ترویج تنظیم عاطفی و تقویت روابط بین فردی به‌طور مؤثر تحریک‌پذیری را در بین معلمان کاهش می‌دهد (وو و آلن ۱، ۲۰۲۲). وو و آلن (۲۰۲۲) نشان دادند معلمانی که درگیر مداخلات ساختاریافته با هدف مثبت‌اندیشی بودند، سطوح کمتری از تحریک‌پذیری و بهبود رضایت و بهزیستی کلی را گزارش کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مجهز کردن معلمان به ابزارهایی برای مدیریت افکارشان می‌تواند احساس ناامیدی و خشم را در محیط‌های آموزشی چالش‌برانگیز کاهش دهد. در نتیجه، این کاهش در تحریک‌پذیری نه تنها برای سلامت روان معلمان مفید است، بلکه پویایی کلاس را بهبود می‌بخشد و منجر به نتایج بهتر دانش‌آموزان می‌شود.

مهارت‌های مثبت‌اندیشی از آماده‌سازی شروع شده و تا شناسایی توانمندی‌های شخصی، ایجاد هیجانات مثبت و ذکر نعمت‌ها، لذت بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی، آموزش سبک پاسخ‌دهی و بهبود روابط با دیگران، افزایش امید و هدف‌گذاری و استفاده از توانمندی‌ها به شکلی نوین ادامه می‌یابد تا در آخر به افزایش هیجان‌های مثبت ختم شود. بر این اساس، مثبت‌اندیشی با تقویت مهارت‌های مدیریت هیجانی، به معلمان کمک می‌کند تا در مواجهه با رفتارهای چالش‌برانگیز دانش‌آموزان، تحریک‌پذیری کمتری از خود نشان دهند و به جای واکنش‌های تکانشی، از راه‌حل‌های سازنده‌تر استفاده کنند. به‌طورکلی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

می‌تواند به معلمان کمک کند تا تفکر خلاق خود را تقویت کنند، انتظارات پیامد مثبت را در خود افزایش دهند و تحریک‌پذیری خود را کاهش دهند که این عوامل در نهایت به بهبود کیفیت آموزش و یادگیری منجر خواهد شد.

بر اساس نتایج حاصل، برگزاری دوره‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌طور قابل توجهی کیفیت تعاملات معلمان با دانش‌آموزان را بهبود بخشد و کارایی حرفه‌ای آن‌ها را افزایش دهد. پیشنهاد می‌شود این مهارت‌ها به‌عنوان بخشی از برنامه‌های توسعه حرفه‌ای معلمان گنجانده شود تا معلمان به ابزارهای لازم برای مدیریت افکار و هیجانات خود مجهز شوند. مدارس باید با فراهم آوردن حمایت‌های روان‌شناختی و بهزیستی عاطفی برای معلمان، به کاهش استرس‌های شغلی و تقویت روابط بین فردی در محیط کار پردازند. این اقدامات باعث ایجاد فضایی مثبت و انگیزشی در مدارس می‌شود که در آن معلمان می‌توانند توانمندی‌های خود را در شرایط پیچیده‌تر نیز به بهترین نحو به کار گیرند. علاوه بر این، ارزیابی‌های مستمر برای بررسی تأثیر این آموزش‌ها بر توانمندی‌های تفکر خلاق، انتظارات پیامد و کاهش تحریک‌پذیری معلمان می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف این برنامه‌ها کمک کند.

پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به بررسی اثرات ترکیبی مهارت‌های مثبت‌اندیشی با سایر مهارت‌های روان‌شناختی مانند هوش هیجانی و تاب‌آوری پردازند و تأثیر این ترکیب بر کیفیت تدریس را تحلیل کنند. همچنین، تحقیقاتی که تأثیر آموزش‌های دیجیتال و آنلاین مهارت‌های مثبت‌اندیشی را مورد بررسی قرار دهند، می‌توانند به گسترش روش‌های نوین آموزشی کمک کنند. مقایسه تأثیر برنامه‌های آموزشی مثبت‌اندیشی در مدارس با فرهنگ‌های مختلف و بررسی تأثیرات آن‌ها بر کیفیت زندگی شغلی معلمان نیز می‌تواند زمینه‌ساز طراحی مدل‌های آموزشی متناسب با نیازهای متنوع معلمان باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش، انجام پژوهش روی خانم‌ها است بنابراین در تعمیم به مردها با محدودیت مواجه است علاوه بر این می‌توان به عدم اجرای مرحله پیگیری اشاره کرد که ممکن است بررسی پایداری اثرات آموزش مثبت‌اندیشی در بلندمدت را محدود کند. استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند نیز ممکن است تعمیم نتایج به سایر معلمان را با چالش مواجه سازد. همچنین، تمرکز پژوهش بر تفکر خلاق، انتظارات پیامد و تحریک‌پذیری معلمان بوده است؛ در حالی که

عوامل روان‌شناختی دیگری نیز ممکن است بر عملکرد معلمان تأثیرگذار باشند که در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. محدودیت‌های فرهنگی نیز می‌توانند بر نتایج این پژوهش تأثیرگذار باشند و تعمیم آن به سایر جوامع را دشوار سازند. رفع این محدودیت‌ها در پژوهش‌های آینده می‌تواند نتایج دقیق‌تر و جامع‌تری را ارائه دهد.

منابع

احمدی فر، رشید؛ و عبدالملکی، شوبو. (۱۴۰۲). ارزیابی کیفیت صلاحیت‌های حرفه‌ای معلمان چندپایه مطالعه موردی (معلمان چندپایه استان کردستان). *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۸(۳)، ۶۵-۷۸.

افلاکی فرد، حسین؛ و احمدی، طاهره. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و تعهد شغلی معلمان. *انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی* ۲(۴)، ۱۱۱-۱۲۴.

بریمانی، ابوالقاسم؛ دنیوی، رضا؛ و تقی‌زاده، شهره. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر خوش‌بینی و ناگویی هیجانی معلمان زن بازنشسته مضطرب. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۶(۲)، ۴۹-۶۴.

بشکار، مسلم؛ و ملازهی، اسماء. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روان‌شناختی معلمان. *آموزش پرستاری*، ۱۲(۲)، ۱۲۳-۱۳۳.

پری‌زاده، سیما؛ درکه، محسن؛ و بشلیده، کیومرث. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت مقابله با استرس بر فرسودگی شغلی و پرخاشگری معلمان مقطع متوسطه در اهواز. *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۵(۴)، ۴۳-۶۴.

پورافراز، الهام؛ ستایشی، سعید؛ بیگدلی، ایمان‌الله؛ و پدرام، میرحسین. (۱۳۹۹). ساخت و هنجاریابی روان‌سنجی پرسشنامه تحریک‌پذیری. *روان‌سنجی*، ۸(۳۲)، ۲۱-۷.

حسینا، فریبا؛ و سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). فرا تحلیل متغیرهای همبسته با خلاقیت معلمان ایرانی. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱(۱۴)، ۱۴۷-۱۲۱.

حسینی ماشلی، سیده سحر؛ آزاد یکتا، مهرناز؛ و درتاج، فریبرز. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت‌اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران. *تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲(۴۵)، ۱-۱۳.

دستغیب، سیده مریم؛ عزیزاده، حمید؛ و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱(۴)، ۱-۱۷.

رحیمی، فاطمه. (۱۴۰۰). بررسی رابطه میان توسعه حرف‌های با تفکر خلاق معلمان ابتدایی اصفهان با میانجی‌گری رویکرد خود راهبری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده‌ی علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران.

رشیدیان، صمد؛ پناغی، لیلی؛ و سید موسوی، پرینا سادات. (۱۴۰۱). پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد بر مبنای انتظارات پیامد، نظارت والدینی و پایداری در برابر تأثیرات همسالان. اعتیاد پژوهی، ۱۶(۶۵)، ۷-۲۶.

شریفی پور چوکامی، زینب؛ ابوالقاسمی، عباس؛ و کافی، موسی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی خودجراحی بدون قصد خودکشی بر اساس در معرض قرار گرفتن، انتظارات پیامد و خودکارآمدی اجتنابی در دانشجویان دانشگاه گیلان. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۰(۱)، ۷۵-۸۷.

صالحی، میلاد؛ و موسوی اصل، سیدعلی. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی یادگیری مغزمحور و تفکر خلاق در ارتقاء مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱۱(۴۳)، ۳۵-۵۲.

عزیزی، نعمت اله؛ بلندهمتان، کیوان؛ و ساعدی، پیمان. (۱۳۹۸). بررسی زمینه‌ها و عوامل خلاقیت در تدریس معلمان خلاق در مدارس روستایی. تدریس پژوهی، ۷(۲)، ۸۸-۱۱۴.

محمدعلی‌پور، زهره؛ بحرینیان، سید عبدالمجید؛ و اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تغییر سبک زندگی بر بهبود خودکارآمدی، انتظارات پیامد و کاهش منبع کنترل بیرونی دانشجویان. علوم روان‌شناختی، ۲۰(۱۰۷)، ۲۱۲۴-۲۱۰۷.

مرزوق پور، هدی. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان آبادان. ایده‌های نوین روانشناسی، ۱۹(۲۳)، ۱-۱۰.

مرعشیان، فاطمه سادات؛ نادری، فرح؛ حیدرئی، علیرضا؛ عنایتی، میرصلاح الدین؛ و عسگری، پرویز. (۱۳۹۲). مقایسه فرهنگ سازمانی، هوش هیجانی و خودکارآمدی شغلی در کارکنان زن و مرد. روان‌شناسی اجتماعی، ۸(۲۸)، ۹۱-۷۹.

- میرباقری، امیر مسعود؛ زنجانی، زهرا؛ و امیدی، عبدالله. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان تحریک پذیری و بی حسی هیجانی در فرزندان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه جنگ. *طب نظامی*، ۲۴(۴)، ۱۲۴۹-۱۲۴۱.
- نچاراصل، صدیقه. (۱۳۸۹). رابطه بین برخی متغیرهای مهم انگیزش شغلی با رفتار مدنی سازمانی کارکنان دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه شش. یافته های نو در روان شناسی، ۵(۱۶)، ۸۵-۹۸.
- نعیمی، ابراهیم؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ و داوودآبادی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر تاب آوری و رغبت های شغلی دانش آموزان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷(۲۸)، ۳۱-۱.
- Aflakifard, H., & Ahmadi, T. (2023). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Teachers' Psychological Well-being and Job Commitment. *New Paradigms in Educational Research*, 2(4), 111-124. (In Persian)
- Ahmadifar, R., & Abdolmaleki, S. (2023). Evaluation of the Quality of Professional Qualifications of Multi-Grade Teachers: A Case Study. *Teacher Professional Development*, 8(3), 65-78. (In Persian)
- Azizi, N., Bolandhamatan, K., & Saedi, P. (2019). Investigating the contexts and factors of creativity in teaching of creative teachers in rural schools. *Teaching Research*, 7(2), 88-114. (In Persian)
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior*, 31(2), 143-164.
- Barimani, A., Donyavi, R., & Taghizade, S. (2020). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Optimism and Alexithymia in Retired Female Teachers with Anxiety. *Positive Psychology Research*, 6(2), 49-64. (In Persian)
- Beshkar, M., & Mollazehi, A. (2023). The Effectiveness of Positivity Skills Training on Quality of Life and Psychological Flourishing of Teachers. *Nursing Education*, 12(2), 123-133. (In Persian)
- Bonitz, V. S., Larson, L. M., & Armstrong, P. I. (2010). Interests, self-efficacy, and choice goals: An experimental manipulation. *Journal of Vocational Behavior*, 76(2), 223-233.
- Charyton, C., Hutchison, S., Snow, L., Rahman, M. A., & Elliott, J. O. (2009). Creativity as an attribute of positive psychology: The impact of positive and negative affect on the creative personality. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(1), 57-66.
- Craig, K. J., Hietanen, H., Markova, I. S., & Berrios, G. E. (2008). The Irritability Questionnaire: a new scale for the measurement of irritability. *Psychiatry research*, 159(3), 367-375.

- Cui, N., & Ma, H. (2023). Research on the influence of teachers' mental health on teaching quality. *J. Educ. Humanit. Soc. Sci*, 8, 2048-2054.
- Dastgheyb, S. M., Alizadeh, H., & Farokhi, N. (2012). The effect of positive thinking skills training on creativity of first-year female high school students. *Innovation and Creativity in Humanities*, 1(4), 1-17. (In Persian)
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2017). Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Granziera, H., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and student achievement: a multilevel analysis. *Social Psychology of Education*, 26(2), 279-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Heekerens, J. B., & Eid, M. (2021). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 322-347.
- Hermanni, A. J. (2023). *Creativity. In Business Guide for Strategic Management: 50 Tools for Business Success* (pp. 85-89). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Hosseini Mashli, S. S., Azadyekta, M., & Dortaj, F. (2023). The effectiveness of positive thinking and emotional self-regulation training on creativity, reducing test anxiety, and academic achievement in second-year students of Tehran high schools. *Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 12(45), 1-13. (In Persian)
- Hoseina, F., & Sadipour, E. (2024). Meta-analysis of variables related to creativity of Iranian teachers. *Innovation and Creativity in Human Science*, 1(14), 121-147. (In Persian)
- Ioannidou, L., & Koutroumanidis, D. (2024). Positive Psychology and Special Education: Fostering Hope and Optimism. In *Building Mental Resilience in Children: Positive Psychology, Emotional Intelligence, and Play* (pp. 66-83). IGI Global.
- Leibluft, E., Allen, L. E., Althoff, R. R., Brotman, M. A., Burke, J. D., Carlson, G. A., ... & Stringaris, A. (2024). Irritability in youths: a critical integrative review. *American Journal of Psychiatry*, 181(4), 275-290.
- Li, W. (2023). On the role of creativity in the application-oriented university students' engagement and success. *Heliyon*, 9(6). e17374.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford university press.
- Marashian, F. S., Naderi, F., Heidari, A., Enayati, M. S., & Asgari, P. (2013). Comparison of organizational culture, emotional intelligence and job self-efficacy in male and female employees. *Social Psychology*, 8(28), 79-91. (In Persian)

- Marzoukpour, H. (2023). The effectiveness of positive thinking skills training on resilience of female elementary teachers in Abadan County. *New Ideas in Psychology*, 19(23), 1-10. (In Persian)
- Mirbagheri, A. M., Zanjani, Z., & Omidi, A. (2022). Investigating the Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Irritability and Emotional Numbness in Children of Veterans Suffering from War-Induced Posttraumatic Stress Disorder. *Military Medicine*, 24(4), 1241-1249. (In Persian)
- Mohammad Alipour, Z., Bahrainian, S. A. M., & Asgharnejad Farid. A. A. (2021). Efficacy of lifestyle change training on improving self-efficacy, outcome expectations and reducing locus of external control in students. *Psychological Science*, 20(107), 2107-2124. (In Persian)
- Naeimi, E., Shafiabadi, A., & Davoodabadi, F. (2016). The impact of training positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and vocational interest of students of Chahardangeh country high schools. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 7(28), 1-31. (In Persian)
- Najarasl, S. (2010). The relationship between some important variables of job motivation and organizational civic behavior of employees of Islamic Azad Universities in Region 6. *New Findings in Psychology*, 5(16), 85-98. (In Persian)
- Parizadeh, S., Darakeh, M., & Beshlideh, K. (2021). Effectiveness of Teaching Coping Skills for Stress on Occupational Burnout and Aggression of High School Teachers in Ahvaz. *Teacher Professional Development*, 5(4), 43-64. (In Persian)
- Pourafraz, E., Setayeshi, S., Bigdali, I., & Pedram, M. Making and Standardization the Psychometricof irritability questionnaire. *Psychometry*, 32(8), 7-21. (In Persian)
- Rahimi, F. (2021). *Investigating the relationship between professional development and creative thinking of Isfahan elementary school teachers mediated by the self-directed approach*. Master's thesis, Educational Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Mazandaran. (In Persian)
- Raisi, H., & Raisi, K. (2023). The impact of positive thinking skills training on the hope and resilience of female primary school teachers in ramhormoz. *Comprehensive Health and Biomedical Studies*, 2(2), e150430.
- Ramarise, G., & Melissa, B. (2018). A Novel Treatment for sever Irretability. *Journal of attention*, 16(2), 18-22.
- Rashidian, S., Panaghi, L., & Seyed Mousavi, P. S. (2022). Prediction of Substance Use Tendency based on Outcome Expectancies, Parental Monitoring, and Resistance to Peer Influences. *research on addiction*, 16(65), 7-26. (In Persian)
- Rastogi, R., Chaturvedi, D. K., Arora, N., Trivedi, P., & Singh, P. (2017). Role and efficacy of positive thinking on stress management and creative problem solving for adolescents. *Int. J. Comput. Intell., Biotechnol. Biochem. Eng*, 2(2), 1-27.

- Riggs, M. L., & Knight, P. A. (1994). The impact of perceived group success-failure on motivational beliefs and attitudes: A causal model. *Journal of Applied psychology*, 79(5), 755-766.
- Sabouri, F., Rambod, M., & Khademian, Z. (2023). The effect of positive thinking training on hope and adherence to treatment in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *BMC psychology*, 11(1), 6.
- Salehi, M., & Mousavi Asl, S. A. (2021). Comparison of the effectiveness of brain-based learning and creative thinking in improving students' social skills. *Social Psychology Research*, 11(43), 35-52. (In Persian)
- Sebaie, S. R. E., Aziz, M. M. A. E., & Atia, S. M. M. (2024). Positive thinking, resourcefulness skills, and future anxiety among the caregivers of children with intellectual disability: an intervention study. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 24.
- Seligman, M. (1999). Positive psychology and positive interventions. the tanner lectures on human values. *Michigan: University of Michigan*.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Shan, C. (2022). The Effect of Teacher Expectation to Students' Intrinsic Motivation. In *2021 International Conference on Education, Language and Art (ICELA 2021)* (pp. 153-160). Atlantis Press.
- Sharifipour Chokami, Z., Abolghasemi, A., & Kafie, M. (2022). Predicting Non-Suicidal Self-Injury Based on Exposure, Outcome Expectancies, and Avoidance Self-Efficacy in Students of the University of Gilan. *Clinical Psychology and Personality*, 20(1), 75-87. (In Persian)
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2020). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). Sage Publications.
- Sternberg, R. J. (2009). The nature of creativity. *The Essential Sternberg: Essays on intelligence, psychology and education*, 103-118.
- Torrance, E. P. (1966). Torrance tests of creative thinking. *Educational and psychological measurement*.
- Vo, D. T., & Allen, K. A. (2022). A systematic review of school-based positive psychology interventions to foster teacher wellbeing. *Teachers and Teaching*, 28(8), 964-999.
- Welch, D. J. A., & McDowall, J. J. (2010). A comparison of creative strategies in teaching undergraduate students in the visual arts and design. In *Proceedings of the 2010 Conference* (pp. 1-3).
- Williams, D. M. (2010). Outcome expectancy and self-efficacy: Theoretical implications of an unresolved contradiction. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 417-425.

The Effect of Positive Thinking Skills Training on Creative Thinking, Outcome Expectations, and Irritability in Teachers

Abolghasem Yaghoobi¹, Fatemeh Moradiani², Rasool Kordnoghi³

Abstract

This study aimed to investigate the effect of positive thinking skills training on creative thinking, outcome expectations, and irritability in teachers. The present study was a semi-experimental pretest-posttest with a control group. The statistical population consisted of elementary school teachers in Noorabad city. After selecting six schools, 40 teachers were selected using purposive sampling and randomly assigned to two experimental and control groups of 20. The instruments used included the Creative Thinking (Welch & McDowall, 2010), Outcome Expectations (Riggs & Knight, 1994), and Irritability (Craig et al, 2006) questionnaires, and the Positive Thinking Skills Training Protocol (Seligman, 2014). The experimental group underwent positive thinking skills training for eight sessions. Then a post-test was administered. The results of the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) indicated that the mean differences in creative thinking, outcome expectations, and irritability scores after teaching positive thinking skills were significant for the experimental group compared to the control group ($P < 0.01$). This suggests that teaching positive thinking skills led to an increase in creative thinking and outcome expectations and a decrease in irritability among teachers. The findings of this study indicated that teaching positive thinking skills to teachers significantly enhances their creative thinking, improves their outcome expectations, and reduces their irritability. Strengthening positive thinking skills can empower teachers to better face educational challenges and increase the effectiveness of their teaching. Furthermore, by promoting positive attitudes and constructive strategies, it is possible to create more favorable educational environments and improve the quality of student learning.

Keywords: Creative thinking, Irritability, Outcome expectations, Positive thinking skills training, Teachers

Classification: Educational psychology, positive psychology, school psychology, teacher education.

1. Professor, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.(corresponding author) yaghoobi@basu.ac.ir
2. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran. fatemehmoradiani29@gmail.com
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran. R.kordnoghi@gmail.com