



Investigating the effect of positive psychology on improving hope, happiness and psychological flexibility of female elementary school teachers in Rafsanjan city

Faezeh Balochi Marj¹, Parisa Zare², Hakimeh Soleymani³

1. Master's Student, Department of Curriculum Planning, Payam Noor University, Rafsanjan, Iran. E-mail: Faezeh.balochi.marj@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran. E-mail: Parisa.zare@pnu.ac.ir

3. Master's Student, Department of Business Administration, Qeshm Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran. E-mail: H.Soleimani349@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 08 January 2024

Received in revised form 04 February 2024

Accepted 11 March 2024

Published Online 22 September 2024

Keywords:

Positive psychology, hope, happiness, psychological flexibility

ABSTRACT

Background: Positive psychology is the scientific study of optimal and desirable human functions. Psychologists following this trend claim that their techniques not only reduce the level of depression in individuals and societies, but also teach people the right way to live and, as a result, satisfaction with life and ultimately happiness. According to the researcher's studies, it was found that less research has been done in the field of the effect of positive psychology on improving hope, happiness and psychological flexibility of female teachers and most of the research has been done in the field of the effect of positive psychology on the happiness and hope of the elderly, the happiness of people with depression, the effect of positive psychology on life and happiness, flexibility, stress reduction, and the effect of positive thinking on strengthening and improving relationships with oneself and others.

Aims: The present study aimed to investigate the effect of positive psychology on improving the hope, happiness, and psychological flexibility of female primary school teachers in Rafsanjan city.

Methods: The current research method is a quasi-experimental type of pre-test and post-test. The statistical population of this research includes female primary school teachers in Rafsanjan city in the academic year 2021-2022, whose number is 510. Among these teachers, 40 people were selected through available sampling in two groups of 20 people, test and control. The measurement tools of the research were the positive psychology training package (Seligman et al., 2005), questionnaires of hope (Snyder, 2000), happiness (Hills and Argyle, 2002), and psychological flexibility (Dennis and VanderWaal, 2010). The therapy sessions consisted of 8 sessions, one session per week and each session was 90 minutes, which was held virtually using Skype software, and the teachers who had obtained the lowest score from the questionnaires of happiness, hope, and psychological flexibility, were under positive psychology group training. The pre-test and post-test were taken from the teachers of both groups during two separate sessions before the beginning of the sessions (pre-test) and after the end (post-test).

Results: The results show that positive psychology training improves teachers' hope with an effect size (0.86), improves teachers' happiness with an effect size (0.89), and improves teachers' psychological flexibility with an effect size (0.97).

Conclusion: The results showed that positive psychology training affects improving hope, improving happiness, and improving psychological flexibility of teachers. Positive psychotherapy helps teachers to adapt all the negative events that happen in life with positive events and achieve balance in their lives.

Citation: Balochi Marj, F., Zare, P., & Soleymani, H. (2024). Investigating the effect of positive psychology on improving hope, happiness and psychological flexibility of female elementary school teachers in Rafsanjan city. *Journal of Psychological Science*, 23(139), 263-279. [10.52547/JPS.23.139.263](https://doi.org/10.52547/JPS.23.139.263)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 139, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.139.263](https://doi.org/10.52547/JPS.23.139.263)



✉ **Corresponding Author:** Parisa Zare, Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

E-mail: Parisa.zare@pnu.ac.ir, Tel: (+98) 9177186652

Extended Abstract

Introduction

Positive psychology suggests that dispositional characteristics affect how successfully teachers and people, in general, manage the challenges they have to face in the workplace and deal with stressful events (De Stasio et al., 2017). Hope is a vague term. A person can be optimistic. Hope is a valuable personality trait that shows a person's enduring quality of enthusiasm and motivation. Hopeful teachers can better develop and maintain supportive social networks and make better life choices because they are more open to the world and more confident. They are also less likely to fall prey to a one-dimensional thought pattern in distress, which may impair choice (Wellenzohn et al., 2016).

According to Fineman (2012), the teaching experience may create significant and recurrent unpleasant feelings, which ultimately lead to high levels of stress and negative general health consequences. Accordingly, Lazarus and Folkman's (1984) transactional theory of stress and coping posits the dynamic, reciprocal, and two-way interactions of teachers with their workplace, including factors such as the teacher's perceived leadership style, attribution of student misbehavior, and perceived exchange of investments and outcomes (Clark, Miller, Berry & Cheng, 2021). This theory emphasizes the cognitive process through which people shape their interaction with specific features of their environment in the light of their evaluation of stimuli and coping strategies. Thus, positive psychology focuses on improving hope and happiness as ready resources that not only affect people's health but also influence how people react to their work environment and activate more resources to face work-related challenges (Pressman et al., 2018). There is evidence that people with positive thoughts are healthier and more successful in their work lives. They are also more productive and efficient in competitive conditions (Fisher et al., 2019).

Method

The present study was conducted using a quasi-experimental design. The research population

consisted of female primary school teachers ($n = 510$) in Rafsanjan in the school year 2021-2022. The participants were 40 teachers selected through convenience sampling and placed into two intervention and control groups each with 20 members. The data were collected using Snyder's (2000) Adult Hope Scale (AHS), Hills and Argyle's (2002) Oxford Happiness Questionnaire, and Dennis and Vander Wall's (2010) Cognitive Flexibility Inventory (CFI). The intervention was conducted following (Seligman et al., 2005) positive psychology theory. The Snyder's Adult Hope Scale (AHS)'s Cronbach's alpha value for the agency subscale ranges from 71% to 76% and for the pathways subscale ranges from 63% to 80% (Mohammad Najjar et al., 2017). Rezazadeh Moghadam, Khodabakhshi Koolahi, Hamidy Pour & Sanagoo (2018) reported the reliability values for the scale to be 0.70 using Cronbach's alpha and 0.74 using the test-retest method with a one-month interval.

Allahverdi and Moradizadeh (2020) reported the validity of the happiness questionnaire to be 91%. Pourfaraj Omran and Rezazadeh (2018) reported the validity of the questionnaire as 0.63. Allahverdi and Moradizadeh (2020) confirmed the reliability of the questionnaire with Cronbach's alpha of 0.91. Pourfaraj Omran and Rezazadeh (2018) also reported the reliability of the questionnaire to be 0.83 by measuring its Cronbach's alpha.

Mirdrikond et al. (2019) reported the validity of the instrument Cognitive Flexibility Inventory (CFI) as 0.82. Fazlipour and Akhundi (2017) reported the validity of the instrument to be 91% and Soltani, Shareh, Bahrainian & Farmani (2013) estimated the test-retest reliability index at 0.71.

The collected data were analyzed with SPSS-20 software. The data were summarized using descriptive statistics including mean and standard deviation. Moreover, the research hypotheses were tested using analysis of covariance (ANCOVA).

Results

As can be seen, there is a significant difference in the mean scores of hope between the participants in the intervention group (who received positive psychology training) and the teachers in the control group ($p < 0.05$). There is a significant difference in

the mean scores of happiness between the participants in the intervention group (who received positive psychology training) and the teachers in the control group ($p < 0.05$). There is a significant difference in

the mean scores of psychological flexibility between the participants in the intervention group (who received positive psychology training) and the teachers in the control group ($p < 0.05$).

Table 1. The effectiveness of positive psychology in improving hope, happiness, and psychological flexibility of female primary school teachers in Rafsanjan

	Source of changes	Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig.	Effect size
hopefulness	Pre-test	11.09	1	11.09	0.15	0.70	0.04
	Intervention effect	4459.89	1	4459.89	60.42	0.001	0.86
	Residual error	2730.90	37	73.80			
	Source of changes	Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig.	Effect size
happiness	Pre-test	10.95	1	10.95	0.24	0.62	0.07
	Intervention effect	14159.85	1	14159.85	313.64	0.000	0.89
	Residual error	1670.39	37	45.14			
	Source of changes	Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig.	Effect size
psychological flexibility	Pre-test	0.47	1	0.47	0.02	0.89	
	Intervention effect	36122.16	1	36122.16	1255.80	0.000	
	Residual error	1064.27	37	28.76			

Conclusion

The present study investigated the effectiveness of positive psychology in improving the hope, happiness, and psychological flexibility of female primary school teachers in Rafsanjan. The results showed that the teachers who received positive psychology training interventions had a higher level of hope than other teachers, confirming the effectiveness of positive psychology training in improving teachers' hope ($\eta^2 = 0.86$). The teachers who received positive psychology training interventions had a higher level of happiness than other teachers, confirming the effectiveness of positive psychology training in improving teachers' happiness ($\eta^2 = 0.89$). The teachers who received positive psychology training interventions had a higher level of psychological flexibility than other teachers, confirming the effectiveness of positive psychology training in improving teachers' psychological flexibility ($\eta^2 = 0.97$). Positivity is considered an important aspect of psychological flexibility. Positive people perceive and report lower stress levels in stressful situations and believe that generally good things happen to them in life. These reactions are due to their management and control over the situation and psychological flexibility. Positive psychology highlights that teachers are capable and can practice whatever they

think of because they have the required abilities and talents. Otherwise, they wouldn't think of doing this. Positive psychology helps teachers perform better than before and cope with unpleasant situations more effectively. Thus, positive psychology empowers teachers to cope with life events and improves their psychological flexibility.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In order to maintain the ethical principles in this research, it was tried to collect information after obtaining the consent of the participants, also the participants were assured of confidentiality in maintaining personal information and presenting the results without mentioning the names and characteristics of the individuals. **Funding:** This research is in the form of a master's thesis without financial support. **Authors' contribution:** This article is extracted from the master's thesis of the first author and the second author of the supervisor and the collaboration of the third author is extracted. **Conflict of interest:** The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research. **Acknowledgments:** We would like to express our gratitude to the honorable heads of education, principals and teachers of Rafsanjan who participated in this research and helped us.



بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری، شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان

فائزه بلوچی مرج،^۱ پرینا زارع^۲، حکیمه سلیمانی^۳

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه برنامه ریزی درسی، دانشگاه پیام نور، رفسنجان، ایران.

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه مدیریت بازرگانی، واحد قشم، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قشم، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها:

روانشناسی مثبت گرا،

امیدواری،

شادکامی،

انعطاف پذیری روانشناختی

زمینه: روانشناسی مثبت گرا مطالعه علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی است. با توجه به مطالعات پژوهشگر، مشخص شد که در حوزه تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری، شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن، پژوهش‌های کمتری انجام شده است و بیشتر در حوزه‌های تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی و امیدواری سالمندان، شادکامی افراد دارای افسردگی، تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر زندگی و شادکامی، انعطاف پذیری، کاهش استرس و تأثیر مثبت اندیشی بر تقویت و بهبود ارتباط با خود و دیگران انجام شده است.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان بود.

روش: روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون است. جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می‌باشد که تعداد آن‌ها ۵۱۰ نفر می‌باشد. از بین این معلمان ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه ۲۰ نفر آزمایش و گروه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش، بسته آموزش روانشناسی مثبت گرا (سلیمانی و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه‌های امیدواری (اسنایدر، ۲۰۰۰)، شادکامی (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۲) و انعطاف پذیری روانشناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰) بود. جلسات درمانی شامل ۸ جلسه هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه بود که به صورت مجازی با استفاده از نرم‌افزار اسکایپ برگزار شد. در نهایت نمرات این افراد با گروه کنترل مقایسه و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره با نرم‌افزار SPSS-20 مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج بیانگر آن است که آموزش روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری معلمان با اندازه اثر (۰/۸۶) بر بهبود شادکامی معلمان با اندازه اثر (۰/۸۹) و بر بهبود انعطاف پذیری روانشناختی معلمان با اندازه اثر (۰/۹۷) تأثیر گذار است.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد آموزش روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری، بهبود شادکامی و بهبود انعطاف پذیری روانشناختی معلمان تأثیر دارد. روان‌درمانی مثبت به معلمان کمک می‌کند تا بتوانند تمامی اتفاقات منفی که در زندگی رخ می‌دهد را با اتفاقات مثبت سازگار کرده و در زندگی خود به تعادل برسند.

استناد: بلوچی مرج، فائزه؛ زارع، پرینا؛ و سلیمانی، حکیمه (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری، شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۹، ۲۶۳-۲۷۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۹، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.139.263](https://doi.org/10.52547/JPS.23.139.263)



✉ نویسنده مسئول: پرینا زارع، استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. Parisa.zare@pnu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۷۷۱۸۶۶۵۲

مقدمه

سلامت روان معلمان در قرن گذشته بسیار بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، زیرا معلمان مدارس به عنوان دسته‌ای از کارگران ظاهر شده‌اند که در نتیجه استرس و فرسایشی که آن‌ها هر روز با آن سروکار دارند، مستعد ابتلا به انواع مشکلات روانی، ذهنی و جسمی هستند (کیاروچی و همکاران، ۲۰۲۲). به طور مداوم، ادبیات آکادمیک گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد نداشتن انعطاف‌پذیری روانشناختی یکی از علل اصلی غیبت معلمان در بیماری، بازنشستگی ناخوشایند و ترک شغل است. با وجود تفاوت‌های فرهنگی، سازمانی و آموزشی در بین کشورها، نرخ بالای فرسودگی معلمان هم در کشورهای غربی و هم در کشورهای غیر غربی مشاهده می‌شود (کار و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، رویکرد روانشناسی مثبت نشان داده است که ویژگی‌های گرایشی بر چگونگی مدیریت موفقیت‌آمیز معلمان و به طور کلی افراد، چالش‌هایی که باید در محل کار خود با آن‌ها رو به رو شوند و با رویدادهای استرس‌زا کنار می‌آیند، تأثیر می‌گذارد (دی استاسیو و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین این یک واقعیت است که شادی در محل کار اغلب تحت تأثیر رویدادهای تجربه کاری خود فرد است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد ممکن است سطح شادی بالاتری نسبت به روزهای معمولی را در مقایسه با روزهای ابتدایی خود تجربه کنند، زمانی که احساس می‌کنند نیازهای اساسی خود را برای شایستگی، استقلال و ارتباط در فعالیت‌های اصلی در محل کار خود برآورده می‌کنند (بونومو و همکاران، ۲۰۱۹). لازم به ذکر است که شادی در کار عمدتاً در ارتباط با تأثیرات ویژگی‌های سازمان یا شغل بر افراد بوده است، بنابراین توجه کمی به فرآیندهای شناختی و عاطفی می‌شود. از این مطالعات، مشخص شد که عوامل اصلی منجر به درجه بالاتر شادی در کار عبارتند از: رابطه بین فردی مثبت، هم با همکاران و هم با مافوق (فیشر و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، اخیراً تأثیر ویژگی‌های پایدار افراد بر شادی در کار شناسایی شده است، بنابراین نیاز به تعمیق دانش در مورد چگونگی ارتباط متغیرهای روانشناختی با شادی شغلی را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، ویژگی‌های فردی که به عنوان شادی پیشین در محل کار شناسایی می‌شوند عبارتند از: ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و توافق‌پذیری (گرین والت و همکاران، ۲۰۱۹)، و همچنین عاطفه مثبت‌گرایی (هافمن و همکاران، ۲۰۲۱). یافته

های پژوهش فرجی امیری و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند با کاهش میزان افسردگی، به افزایش معناداری زندگی دانشجویان کمک کننده باشد. توجه به مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا با تأکید بر توانمندی‌ها و افزایش شادمانی، نقش هائز اهمیتی در بهبود ابعاد روانشناختی و حتی معنوی دانشجویان دارد (فرجی امیری و همکاران، ۱۴۰۲). نتایج کوچکی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که در همه‌ی شاخص‌های برازش، مدل ساختاری شادکامی برازش مناسبی دارد. همچنین طبق نتایج پژوهش روان‌آزردگی با شادکامی رابطه منفی (۰/۲۹-)، برون‌گردی (۰/۳۱)، و ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی (۰/۵۰) با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند. در مجموع این متغیرها توانستند ۳۶ درصد از واریانس متغیر شادکامی را پیش‌بینی و بیان کنند (کوچکی و همکاران، ۱۴۰۱). یافته‌های پژوهش شریفی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد روان درمانی مثبت نگر به طور معناداری موجب افزایش بهزیستی ذهنی آزمودنی‌های گروه تحت مداخله در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد ($p < 0/01$). همچنین مداخله درمانی در افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی بیماران مؤثر بود ($p < 0/01$). نتایج نشان داد زنانی که در جلسات روان‌درمانی مثبت‌نگر شرکت داشتند بهزیستی ذهنی‌شان افزایش یافت (شریفی و همکاران، ۱۴۰۰). همراه با دانش محتوایی و مهارت آموزشی، ویژگی‌های شخصی معلمان بر کلاس‌های درس و کار آن‌ها بر عمق و اهمیت تدریستان تأثیر می‌گذارد. ویژگی‌های اخلاقی که معلمان با خود به کلاس می‌آورند، تصمیم‌گیری‌ها، تمرین را مستقیماً هدایت می‌کند و فرهنگ جامعه یادگیرنده را هدایت می‌کند. امید یک فضیلت و انگیزه مهم برای معلمان در هر موقعیت و زمینه تدریس است، زیرا امید در هر جنبه‌ای از تجربه تدریس نفوذ می‌کند. آموزش بر پایه امید استوار است. اگر امید نبود چرا یاد دادن؟ معلمان آموزش می‌دهند زیرا امیدوار هستند با تلاش آن‌ها آینده به نحوی بهتر شود. امید برای کار آموزش ضروری است (پیترز و همکاران، ۲۰۱۷). امید یک مفهوم مبهم است. شخص می‌تواند خوش‌بین و امیدوار باشد. امید یک فضیلت است که ویژگی پایدار یک فرد از شور و انگیزه نشان می‌دهد است. معلمان امیدوار بیشتر قادر به توسعه و حفظ شبکه‌های اجتماعی حمایتی و انتخاب بهتر در زندگی هستند، زیرا «آن‌ها نسبت به دنیا بازتر و اعتماد به نفس بیشتری دارند. آن‌ها همچنین کمتر قربانی الگوی تفکر تک بعدی در پریشانی می‌شوند،

که ممکن است انتخاب را مختل کند» (ولنزوهن و همکاران، ۲۰۱۶). معلمان علی‌رغم ویژگی‌های منشی خود، باید با شرایط کاری خاص رو به رو شوند و با آن کنار بیایند، که ممکن است باعث به چالش کشیدن یا افزایش شادی آن‌ها شود. معلمان در خلاء فعالیت نمی‌کنند و مدارس یک عرصه عاطفی هستند که می‌توانند احساسات مثبت یا منفی را در تعامل افراد با محیط کاری خود برانگیزند (کیاروچی و همکاران، ۲۰۲۱).

همان‌طور که فاینمن (۲۰۱۲) اشاره کرد، تجربه تدریس ممکن است احساسات ناخوشایند قابل توجه و تکراری ایجاد کند، که در نهایت منجر به سطح بالایی از استرس و پیامدهای منفی بر وضعیت عمومی سلامت می‌شود. در این راستا، نظریه معاملاتی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مثبت‌گرایی و تعاملات پویا، متقابل و دوسویه معلمان را با محل کارشان، از جمله عواملی مانند سبک رهبری ادراک شده از معلم، نسبت دادن رفتارهای نادرست دانش‌آموز، و مبادله درک شده سرمایه‌گذاری‌ها و نتایج را مطرح می‌کند (کلارک و همکاران، ۲۰۲۱). این نظریه بر فرآیند شناختی تأکید می‌کند که از طریق آن افراد تعامل خود را با ویژگی‌های خاص محیط خود، در پرتو ارزیابی آن‌ها از محرک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای، شکل می‌دهند. بنابراین، روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی، به عنوان منابع آماده، نه تنها بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه واکنش افراد به محیط کاری خود نیز تأثیر می‌گذارد و منابع بیشتری را برای رویارویی با چالش‌های محل کار معلمان فعال می‌کند (پرسمن و همکاران، ۲۰۱۸). شواهدی وجود دارد که ثابت می‌کند افراد دارای افکار مثبت در زندگی کاری خود سالم‌تر و موفق‌تر هستند. آن‌ها مولدتر و کارآمدتر هستند و رقابتی را ایجاد می‌کنند (فیش و همکاران، ۲۰۱۹). سوامی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی در مورد اثربخشی روانشناسی مثبت بر شادکامی و بهزیستی ذهنی در زنان دچار تصویر بدنی منفی به این نتیجه رسیدند روانشناسی مثبت بر شادکامی و بهزیستی ذهنی تأثیر داشته است و زنانی که تصویر بدنی مطلوب‌تری از خود داشته‌اند، سطوح بالاتری از شادکامی و بهزیستی ذهنی را تجربه کردند. عبدیان و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند شادکامی و امیدواری سالمندان را ارتقاء دهد. حسین عزیزاده، داداشلو و آتشین جبین (۱۳۹۹) مشاهده کردند که با آموزش مثبت‌اندیشی می‌توان در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران تأثیر معنادار داشت. عصار زادگان و رئیسی

(۱۳۹۸) گزارش کردند آموزش مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند به طور مؤثری باعث بهبود کیفیت زندگی و شادکامی شود. هادی-زاده کفاش و همکاران (۱۳۹۸) اثربخشی روان‌درمانگری گروهی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و سازش یافتگی اجتماعی زنان سرپرست خانوار را مورد مطالعه و بررسی قرار داد. نتایج پژوهش نشان داد روان‌درمانی مثبت‌گرا کیفیت زندگی، امید به زندگی و سازش یافتگی اجتماعی زنان سرپرست خانوار را بهبود می‌بخشد. روانشناسی مثبت‌گرا، کاری بیش از بازتولید یک مکانیسم قدرت انجام می‌دهد. اینجا و اکنون، زندگی خوب، زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد، زندگی‌ای است که دائماً به دنبال سلامتی است و توسط افکار و احساسات مثبت ایجاد می‌شود (رومانی ریورا و همکاران، ۲۰۲۳).

نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴) تأیید کردند روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه افسردگی تأثیر می‌گذارد و سبب افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی شده است. غلامی حیدرآبادی و همکاران (۱۳۹۳) بیان کردند بین مثبت‌نگری با سخت‌رویی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و افراد سخت‌رو از میزان شادکامی بالاتری بهره‌مند هستند. کیاروچی و همکاران (۲۰۲۲) مشاهده کردند روانشناسی مثبت‌گرا بر انعطاف‌پذیری تأثیر دارد. واترز (۲۰۲۰) در پژوهشی تأیید کرد استفاده از مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر شادکامی را تقویت کرده است. نتایج پژوهش گرین والت و همکاران (۲۰۱۹) در مورد تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا در کاهش استرس و افزایش شادکامی نشان دادند که روانشناسی مثبت‌نگر در کاهش استرس و افزایش شادکامی افراد سالمند مؤثر واقع شده است. پیترز و همکاران (۲۰۱۷)، کاکرلا و پرزا (۲۰۱۵)، لئونتوپولو (۲۰۱۵)، ترنی (۲۰۱۵)، یولیازیک و همکاران (۲۰۱۵)، لیوبومرسکی و لایوئس (۲۰۱۳)؛ کوزنس و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند، روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و امید به زندگی اثربخشی مثبت دارد. با توجه به مطالعات پژوهشگر، مشخص شد که در حوزه تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری، شادکامی و انعطاف‌پذیری روانشناختی معلمان زن، پژوهش‌های کمتری انجام شده است، و بیشتر در حوزه‌های تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و امیدواری سالمندان، شادکامی افراد دارای افسردگی، تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر زندگی و شادکامی، انعطاف‌پذیری، کاهش استرس و تأثیر

مثبت‌اندیشی بر تقویت و بهبود ارتباط با خود و دیگران انجام شده است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی و انعطاف‌پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان انجام شد. معلمان گروهی از کارمندان را نشان می‌دهند که هنوز در ادبیات در این زمینه به آن‌ها زیاد پرداخته نشده است، بنابراین پرداختن به این موضوع ممکن است فرصتی برای شناسایی اقدامات مؤثر برای ارتقای رفاه معلمان فراهم کند. با توجه به آن‌چه که گفته شد، فرضیه ای که این پژوهش در صدد آزمون آن است، این است که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی و انعطاف‌پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان تأثیر ندارد.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که تعداد آن‌ها ۵۱۰ نفر برآورد شد. از بین این معلمان ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه ۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بود از: سن آزمودنی‌ها بین ۲۰ تا ۴۰ سال باشد، حداقل تحصیلات دیپلم باشد، جنسیت مؤنث و رضایت شرکت در جلسات. ملاک‌های خروج عبارت بود از: دریافت سایر مداخلات روانشناختی، ناتوان از انجام تکالیف هر جلسه، غیبت بیش از دو بار از جلسات آموزشی و ایجاد اخلاص در جریان آموزش. در این پژوهش برای بررسی تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری، شادکامی و انعطاف‌پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی استفاده شد.

ب) ابزار

پرسشنامه امیدواری اشنایدر^۱ (SHS): مقیاس امیدواری اشنایدر که توسط گروه (اشنایدر، ۱۹۹۴) به وجود آمد و شامل اندازه‌گیری‌های خود گزارشی صفت و حالت امیدواری می‌شوند. این پرسشنامه حاوی ۱۲ سؤال چهار گزینه‌ای است که ۴ عبارت مربوط به سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت

مرتبط با سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است؛ این پرسشنامه دو زیرمقیاس عامل و راهبرد را در بر می‌گیرد؛ که سؤال‌های ۱، ۴، ۶، ۸ مربوط به خرده مقیاس راهبرد و سؤال‌های ۲، ۹، ۱۰، ۱۲ مربوط به خرده مقیاس عامل می‌باشد و در آن سؤال‌های ۳، ۵، ۷، ۱۱ به دلیل خنثی بودن حذف می‌شوند و سؤال‌های مثبت از راست به چپ و سؤال‌های منفی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند. روش نمره‌گذاری، آزمودنی از بین پاسخ‌های کاملاً غلط، تا حدی غلط، تا حدی درست و کاملاً درست که به ترتیب نمره ۱، ۲، ۳، ۴ می‌گیرد و در نهایت نمره امیدواری در محدوده ۲۳-۸ قرار می‌گیرد. آلفای کرونباخ جهت خرده مقیاس عامل ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس راهبرد از ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ اعلام شده است (محمندنجار و همکاران، ۱۳۹۶) با بررسی رضازاده مقدم و همکاران در پژوهش خود (۱۳۹۷) اعتبار این مقیاس از شیوه آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و از شیوه بازآزمایی پس از یک ماه ۰/۷۴ حاصل شد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه برابر است با ۰/۷۳.

پرسشنامه شادکامی^۲ (OHQ): این پرسشنامه، نسخه بازنگری شده پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگیل و همکاران، ۱۹۸۹) است که به وسیله هیلز و آرگیل (۲۰۰۲)، به وجود آمده است. این پرسشنامه از ۲۹ بخش (۲۰ بخش از پرسشنامه قبلی و ۹ بخش بازنگری شده) ایجاد شده است. این پرسشنامه سازه‌های روانشناختی زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. ۱. پاداش دهنده‌گی زندگی، آمادگی روانی، رضایت از خود، احساس زیبایی شناختی، رضایت از زندگی، سازمان‌دهی زمانی، جستجوی جذابیت و خاطرات شاد. هیلز و آرگیل (۲۰۰۲)، ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی گویه‌ها را بین ۰/۰۴ تا ۰/۶۵ گزارش نمودند. همچنین همبستگی مثبتی بین این پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری زندگی، شاخص توجه زندگی^۳، آزمون حرمت خود و مقیاس رضایت‌مندی از زندگی به‌دست آمده است که نشان دهنده اعتبار سازه مطلوب این پرسشنامه می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه برابر است با ۰/۷۳. الهوردی و مرادی زاده (۱۳۹۹) میزان روایی پرسشنامه شادکامی را (۹۱٪) اعلام کرده‌اند؛ و در پژوهش پورفرج عمران و رضازاده (۱۳۹۷) روایی پرسشنامه شادکامی، ۰/۶۳ بیان شده است. در بررسی الهوردی و مرادی‌زاده (۱۳۹۹) پایایی

3. Life Attention Index

1. Snyder Hope Scale

2. Oxford Happiness Questionnaire.

پرسشنامه شادکامی از طریق فرمول کرونباخ آزمایش شده است. ضریب پایایی محاسبه و اندازه آن ۰/۹۱ حاصل شد. پورفرج عمران و رضازاده (۱۳۹۷) پایایی پرسشنامه شادکامی به وسیله فرمول کرونباخ ۰/۸۳ بیان کرده‌اند.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی^۱ (PFQ): این پرسشنامه به واسطه دنیس و وندروال (۲۰۱۰) شناخته می‌شود و یک ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سؤالی است که در ایران در پژوهش سلطانی، شاره، بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲) ترجمه شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از ۱ تا ۷ می‌باشد. بالاترین نمره‌ای که فرد در این پرسشنامه می‌تواند به دست آورد ۱۴۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ می‌باشد. نمره بالاتر نشانه انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتر و نمره پایین نزدیک به ۲۰ نشانه انعطاف‌پذیری شناختی پایین می‌باشد. این آزمون از روایی مناسبی برخوردار است. میردیکوند، گودرزی، قاسمی و غلامرضایی (۱۳۹۷)

روایی پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را ۰/۸۲ به دست آورده است و فاضلی‌پور و آخوندی (۱۳۹۶) میزان روایی انعطاف‌پذیری شناختی را (۰/۹۱) گزارش نموده است. سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی پرسشنامه را ۰/۷۱ به دست آوردند. میردیکوند و همکاران (۱۳۹۷) ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی را ۰/۹۵ گزارش کرده است و فاضلی‌پور و آخوندی (۱۳۹۶) پایایی پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی با استفاده از فرمول کرونباخ ۰/۸۸ گزارش نمودند. در پژوهش سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه برابر است با ۰/۸۶.

بسته آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا: متغیر روانشناسی مثبت‌گرا از طریق بسته آموزشی (سلیگمن و همکاران ۲۰۰۵) به صورت هشت جلسه نود دقیقه‌ای، به معلمان آموزش داده شد (جدول ۱).

جدول ۱. جلسات روانشناسی مثبت‌گرا

جلسه	شرح جلسات آموزشی
جلسه اول	اهداف جلسه: تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن شرح جلسه: پس از بیان اهداف و مقررات گروه، اعضا به ۳ گروه ۵ نفره تقسیم می‌شوند. مثبت‌اندیشی را براساس کتاب سوزان کوئیلیام برای آنان تعریف می‌شود و حدود ۱۰ دقیقه فرصت داده می‌شود تا با هم مشورت نموده و مثال‌هایی را در راستای تعریف ارائه کنند. تکلیف جلسه: انتظارات خود را با توجه به مباحث مطرح شده جهت شرکت در گروه برای جلسه بعدی تعیین نمایند و نمودهایی از افکار مثبت و منفی غیر از آنچه در گروه گفته شد برای نوبت بعدی آماده نمایند.
جلسه دوم	اهداف جلسه: آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش شرح جلسه: این جلسه با سؤال از تکلیف جلسه قبلی شروع می‌شود و نماینده هر گروه به بیان نظرات سایر اعضا می‌پردازد. پس از آن پژوهشگر به چگونگی شکل‌گیری افکار و نگرش در انسان می‌پردازد. تکلیف: یک موضوع مثبت و یک موضوع منفی را انتخاب نموده و آن را در ذهن خود مجسم نمایند و سپس تصویر آن را به خاطر بیاورید (مانند، من آدم ناتوانی هستم، این کار از من ساخته نیست).
جلسه سوم	اهداف جلسه: آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد شرح جلسه: ابتدا در خصوص تفکر منفی و راه‌های تعدیل آن مطالبی ارائه می‌شود. پس از بیان مطالب از اعضا خواسته می‌شود که در خصوص انتقاد بیش از حد از خود و دیگران و زیان‌های آن‌ها در قالب گروه‌ها بحث نمایند. تکلیف: صبح خود را با یک موضوع مثبت مانند طلوع خورشید، مرور خاطرات شیرین، گفتگو با کسانی که برایشان لذت‌بخش است شروع کنند.
جلسه چهارم	اهداف جلسه: آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها شرح جلسه: از اعضا درخواست می‌گردد که احساس خود را نسبت به آنچه در ذهن می‌گذرد بیان کنند. پس از آن پژوهشگر وارد مبحث آزمون مثبت‌گرایی می‌شود. تکلیف: پنج عامل مثبت را در زندگی خود فهرست کنید (شامل: افراد، فعالیت و یا هر رویدادی که از نظر خودشان مثبت تلقی می‌گردد).
جلسه پنجم	اهداف جلسه: آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آن‌ها را حل کنیم.

^۱. Psychological Flexibility Questionnaire

جلسه	شرح جلسات آموزشی
جلسه ششم	شرح جلسه: درخواست صادقانه نظر همه اعضا در مورد ۴ جلسه قبل و ادامه مثبت‌آمیزی و مثبت بودن، قرار گرفتن در مسیر حفظ رفتار مثبت و استمرار این تمرین‌ها در جلسه و زندگی تکلیف: برای جلسه بعدی فهرستی از کلمات مثبت را در زندگی خود تنظیم نمایید و آنقدر آن‌ها را تکرار کنید که به تدریج جزء دامنه لغات شما گردد. اهداف جلسه: امتحان مثبت‌زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش‌نیاز مثبت‌گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب شرح جلسه: پیشنهاداتی برای ایجاد یک رابطه مثبت داده می‌شود و ارائه راهکارهایی برای حفظ شیوه مثبت‌زندگی و مثبت‌اندیشی تکلیف: فهرستی از داشته‌های مثبت خود را یادداشت کرده و روی آن‌ها تمرکز کنید.
جلسه هفتم	اهداف جلسه: مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی شرح جلسه: آموزش تکنیک‌هایی برای چگونگی توقف افکار و شیوه آرام‌سازی، سپس بعد از این تمرین به اعضا یادآور شد که ما برده افکار خود نیستیم، بلکه خودمان می‌توانیم افکار خود را تحت کنترل درآوریم.
جلسه هشتم	تکلیف جلسه: هر زمان ما از واژه باید استفاده کنیم نوعی تنش و اضطراب در ما به وجود می‌آید، بنابراین برای رفع این حالات، الزام‌ها را باید مهار کنیم. اهداف جلسه: وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد بنفس و ایجاد عادت مطلوب ورزش شرح جلسه: به اعضا گفته شد که به دنبال انجام فعالیت‌هایی باشند که بهترین تجربه بدنی لذت‌بردن، یعنی خنده را در آن‌ها ایجاد کند. تکلیف: برای افزایش اعتماد به نفس، خود را به شکل فردی موفق تجسم کنید، حتی اگر برای این کار لازم باشد تا بر موانع و مشکلات غلبه کنید. به طور دائم توانایی‌های خود را افزایش بدهید.

یافته‌ها

در جدول ۳ میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۶۶/۰۵ و پس‌آزمون ۱۰۶/۴۰ و در گروه گواه میانگین پیش‌آزمون ۶۷/۱۵ و پس‌آزمون ۶۸/۶۵ به دست آمده است.

در جدول ۲ میانگین نمرات امیدواری گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۲۷/۷۵ و پس‌آزمون ۵۲/۴۰ و در گروه گواه میانگین پیش‌آزمون ۲۷/۲۰ و پس‌آزمون ۲۸/۱۵ به دست آمده است.

جدول ۲. شاخص‌های آماری مربوط به امیدواری

پیش‌آزمون				پس‌آزمون			
گروه آزمایش		گروه گواه		گروه آزمایش		گروه گواه	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۲۷/۷۵	۵/۸۲	۲۷/۲۰	۵/۱۷	۵۲/۴۰	۷/۸۵	۲۸/۱۵	۹/۰۸

جدول ۳. شاخص‌های آماری مربوط به شادکامی

پیش‌آزمون				پس‌آزمون			
گروه آزمایش		گروه گواه		گروه آزمایش		گروه گواه	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۶۶/۰۵	۹/۴۱	۶۷/۱۵	۱۰/۳۹	۱۰۶/۴۰	۳/۱۶	۶۸/۶۵	۸/۸۵

گزنش طبیعی بودن متغیر از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و از آزمون لوین برای انتخاب همگونی واریانس‌ها به کار برده شد. جدول زیر نمایان می‌کند که تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش معنادار نیست. یعنی شیب خط رگرسیون برای شرایط آزمایشی مشابه است.

در جدول ۴ میانگین نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۵۵/۴۶ و پس‌آزمون ۹۸/۰۴ و در گروه گواه میانگین پیش‌آزمون ۵۶/۸۷ و پس‌آزمون ۵۶/۰۹ به دست آمده است.
با نگرش به اینکه تحلیل کوواریانس بسته به عوامل یکسانی شیب خط رگرسیون، همگونی کوواریانس‌ها و طبیعی بودن متغیر حساس است، برای

جدول ۴. شاخص‌های آماری مربوط به انعطاف‌پذیری روانشناختی

پیش‌آزمون				پس‌آزمون			
گروه آزمایش		گروه گواه		گروه آزمایش		گروه گواه	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۵۵/۴۶	۷/۴۸	۵۶/۸۷	۹/۵۱	۹۸/۰۴	۱۵/۱۸	۵۶/۰۹	۹/۸۱

یافته‌ها نشان می‌دهد که تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش معنادار نیست (۰/۴۱). به عبارت دیگر، شیب خط رگرسیون برای شرایط آزمایشی یکسان است. نتایج نشان می‌دهد که آماره‌های مرتبط گروه‌های پیش‌آزمون (۰/۲۳) و پس‌آزمون (۰/۲۲) که در هر مرحله از سطح ۹۵ درصد بیشتر هستند را ارائه می‌کند. بنابراین فرض طبیعی بودن نمره‌های امیدواری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پذیرفته می‌شود. با توجه به سطح معنی‌داری (۰/۳۱) فرضیه صفر بر پایه همگونی واریانس‌ها در دو پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح ۵ درصد نقض نمی‌گردد. بنابراین فرضیه برابری واریانس‌ها قبول می‌شود. در مورد شادکامی یافته‌ها، تساوی شیب خط رگرسیون نمره کل شادکامی (۰/۳۲) را نمایش می‌دهد پس شیب خط رگرسیون برای شرایط آزمایشی متمایز نمی‌باشد. نتایج بیانگر طبیعی بودن نمرات شادکامی در پیش‌آزمون (۰/۱۹) و پس‌آزمون (۰/۱۲) می‌باشد چون آماره‌های دو گروه در هر مرحله بیشتر از سطح ۰/۰۵ می‌باشد. نتایج خطای واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون (۰/۵۶) را در شادکامی ارائه می‌دهد. پس موردهای عوامل یکسانی شیب خط رگرسیون،

همگونی کواریانس‌ها و طبیعی بودن مورد مطالعه قرار گرفت و نمایش داد که می‌توانیم آزمون کواریانس را استفاده کنیم. یافته‌ها، آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون (۰/۳۸) نمره کل انعطاف‌پذیری روانشناختی را ارائه می‌دهد. بنابراین، شیب خط رگرسیون برای شرایط آزمایشی گوناگون نمی‌باشد. نتایج طبیعی بودن نمرات شادکامی در پیش‌آزمون (۰/۳۹) و پس‌آزمون (۰/۴۱) را نشان می‌دهد. زیرا آماره‌های دو گروه در هر مرحله بیشتر از سطح ۰/۰۵ می‌باشد. نتایج همگونی خطای واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون (۰/۵۶) را در انعطاف‌پذیری روانشناختی نشان می‌دهد. یافته‌ها نشان داد که نمرات امیدواری معلمان کل آزمایش (گروهی که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا دریافت کردند) با نمرات امیدواری معلمان در گروه گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵). سرانجام می‌توان دریافت که معلمانی که مداخله آموزش روانشناسی مثبت‌گرا دریافت می‌کنند، نسبت به دیگر معلمان، امیدواری بیشتری دارند. به طور کلی مشاهدات بیان می‌کند اثر آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود امیدواری معلمان با اندازه اثر (۰/۸۶) تأثیرگذار است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش‌آزمون و گروه بر نمرات پس‌آزمون امیدواری

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۱۱/۰۹	۱	۱۱/۰۹	۰/۱۵	۰/۷۰	۰/۰۴
اثر اصلی	۴۴۵۹/۸۹	۱	۴۴۵۹/۸۹	۶۰/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶
خطای باقیمانده	۲۷۳۰/۹۰	۳۷	۷۳/۸۰	-	-	-

در جدول زیر ملاحظه می‌شود، در پس‌آزمون نمرات شادکامی کل آزمایش (گروهی که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر دریافت کردند) با نمرات شادکامی در گروه گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵). بنابراین می‌توان دریافت که معلمانی که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا دریافت می‌کنند، نسبت به دیگر معلمانی، شادکامی بیشتری دارند. به طور کلی مشاهدات بیان می‌کند آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود شادکامی معلمان با اندازه اثر (۰/۸۹) تأثیرگذار است.

در جدول ۷ ملاحظه می‌شود، در پس‌آزمون نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی کل آزمایش (گروهی که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر دریافت کردند) با نمرات شادکامی در گروه گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵). پس می‌توان دریافت که معلمانی که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا دریافت می‌کنند، نسبت به دیگر معلمان، انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتری دارند. به طور کلی مشاهدات بیان می‌کند آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود انعطاف‌پذیری روانشناختی معلمان با اندازه اثر (۰/۹۷) تأثیرگذار است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون شادکامی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش آزمون	۱۰/۹۵	۱	۱۰/۹۵	۰/۲۴	۰/۶۲	۰/۰۷
اثر اصلی (درمان)	۱۴۱۵۹/۸۵	۱	۱۴۱۵۹/۸۵	۳۱۳/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۸۹
خطای باقیمانده	۱۶۷۰/۳۹	۳۷	۴۵/۱۴	-	-	-

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون انعطاف پذیری روانشناختی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش آزمون	۰/۴۷	۱	۰/۴۷	۰/۰۲	۰/۸۹	۰/۰۳
اثر اصلی (درمان)	۳۶۱۲۲/۱۶	۱	۳۶۱۲۲/۱۶	۱۲۵۵/۸۰	۰/۰۰۰	۰/۹۷
خطای باقیمانده	۱۰۶۴/۲۷	۳۷	۲۸/۷۶	-	-	-

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان بود. تشریح و گفت و گو برآیندهای پژوهش، با نگرش به هر یک از فرضیه های پژوهش در ذیل عرضه می شود. نتایج نشان داد آموزش روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری معلمان تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با یافته های عبدیان و همکاران (۱۴۰۰)، هادی زاده کفاش و همکاران (۱۳۹۸)، اسکندری پيله رود و همکاران (۱۳۹۸)، پورفرج عمران و رضازاده (۱۳۹۷)، محمدنجمار و همکاران (۱۳۹۶)، پیترز و همکاران (۲۰۱۷)، کاکرلا و پرزا (۲۰۱۵)، لئونوپولو (۲۰۱۵)، نتایج پژوهش ترنی (۲۰۱۵)، یولیاژیک و همکاران (۲۰۱۵)، لیوبومرסקی و لایوئس (۲۰۱۳) و کوزنس و همکاران (۲۰۱۳) هم خوانی دارد.

نتایج نشان داد آموزش روانشناسی مثبت گرا بر بهبود شادکامی معلمان تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با یافته های عبدیان و همکاران (۱۴۰۰)، عصار زادگان و رئیس (۱۳۹۸)، شعبانی و همکاران (۱۳۹۶)، پورفرج عمران و رضازاده (۱۳۹۷)، سهرابی و جعفری (۱۳۹۵)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴)، غلامی حیدرآبادی و همکاران (۱۳۹۳)، واترز (۲۰۲۰)، گرین والت و همکاران (۲۰۱۹)، پیترز و همکاران (۲۰۱۷)، سوامی و همکاران (۲۰۱۵)، یولیاژیک و همکاران (۲۰۱۵)، لیوبومرסקی و لایوئس (۲۰۱۳) و کوزنس و همکاران (۲۰۱۳) هم خوانی دارد. بنابراین چنین تبیین می شود که مثبت گرایی یکی از بنیادی ترین اجزایی است که امنیت را بالا می برد و باعث تندرستی، آسودگی و مطلوبیت جامعه می شود. آن چه در انتصاب شخصیت نقش بنیادین دارد، احتیاج به امنیت و مصونیت و رهایی از ترس

است. نیک بینی و مثبت گرایی در مواجهه با فشارهای زندگی و تسلط بر مشکلات روانی اجتماعی - در عمل به رفتارهای وابسته به سلامت، اصلاح سبک زندگی و در پایان کاهش نمود بیماری های جسمانی و روانشناختی تأثیر بسزایی دارد. آموزش روانشناسی مثبت گرا به قدردانی از آن چه در زندگی دارید، تأثیر دارد و می تواند رضایت و شادی بیشتری را به همراه داشته باشد. هم داشتن آن چه می خواهید و هم خواستن چیزهایی که دارید، می تواند منجر به احساس قدردانی شود، فعالیت های تشویق کننده قدردانی می تواند منجر به احساس فراوانی و رضایت از زندگی و همچنین بهبود خلق و خوی و شادکامی معلمان شود. یافته های به دست آمده نشان داد آموزش روانشناسی مثبت گرا بر بهبود انعطاف پذیری روانشناختی معلمان تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با یافته های حسین علیزاده و همکاران (۱۳۹۹)، رضازاده مقدم و همکاران (۱۳۹۷)، میردريکوند و همکاران (۱۳۹۷)، فاضلی پور و آخوندی (۱۳۹۶)، کیاروچی و همکاران (۲۰۲۲) هم خوانی دارد.

در تبیین این نتیجه می توان گفت که مثبت گرایی دیدگاه مثبت افراد را به شرایط ناخوشایند و اتفاقات خطرناک نشان می دهد. از این رو مثبت گرایی به عنوان جنبه ای مهم در انعطاف پذیری روانشناختی محسوب می شود. افراد مثبت گرا در زمان های استرس زا، مقدار استرس کمتری را دریافت و اعلام می کنند و بر این عقیده اند که به طور کلی در زندگی وقایع خوبی برایشان اتفاق می افتد و این عکس العمل ها به خاطر مدیریت و مهار آن ها بر شرایط است و انعطاف پذیری روانشناختی را به همراه دارد. همچنین این نوع روانشناسی تأکید بسیار زیادی بر این دارد که معلمان یک فرد توانا هستند و هر فکری که به سرشان می زند را می توانند عمل کنند زیرا توانایی ها و

استعداد آن را دارند در غیر این صورت به فکر انجام این کار نمی افتادید. این نوع از روانشناسی به معلمان کمک می کند تا بتوانند بهتر از قبل عمل کنند و سعی کنند و بهتر با مسائل ناراحت کننده کنار بیایند از این رو قدرت معلمان در زندگی بیشتر خواهد شد و انعطاف پذیری روانشناختی را به همراه خواهد داشت. از محدودیت های این پژوهش می توان به عدم همکاری مدیران مدرسه جهت توزیع پرسشنامه و همکاری نامنظم تعدادی از آزمودنی ها که برخی مواقع فرآیند پژوهش را از نظم پیش بینی شده خارج می کرد، اشاره کرد. با توجه به نتایج پژوهش که نشان داد روانشناسی مثبت گرا بر بهبود امیدواری و شادکامی و انعطاف پذیری روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر رفسنجان تأثیر دارد، به مدیران مدارس پیشنهاد می گردد تا موارد زیر را در جهت تقویت روانشناسی مثبت گرا در مدارس به کار ببرند: برگزاری کارگاه های تخصصی آموزش روانشناسی مثبت گرا برای معلمان همچنین فرصت هایی را فراهم آورند برای آشنایی معلمان با اهداف مدارس و قابل درک نمودن این اهداف برای آنان؛ توجه مدیران به امور معلمان و رفاه آن ها؛ فراهم نمودن امکانات و فرصت های لازم برای رشد و ارتقای معلمان؛ واگذاری مسئولیت های در حد ظرفیت معلمان؛ هماهنگی بودن میزان پرداخت حقوق و مزایا با میزان کاری که معلمان انجام می دهند و فراهم نمودن امکانات مناسب و اثربخش آموزش برای معلمان. همچنین به محققین آینده توصیه می شود در زمینه موارد زیر به بررسی بپردازند: بر اساس نتایج فرضیه اول به محققین آینده پیشنهاد

می شود به بررسی راهکارهای روانشناسی مثبت گرا بپردازند. بر اساس نتایج فرضیه دوم به محققین آینده پیشنهاد می شود عوامل ارتقاءدهنده امیدواری و شادکامی شناسایی شوند و در این خصوص به دانش آموزان آموزش های لازم ارائه شود. بر اساس نتایج فرضیه سوم به محققین آینده پیشنهاد می شود به پژوهشی در خصوص تأثیر عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری روانشناختی بپردازند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشگاه پیام نور است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و همکاری نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از استاد راهنما، روسای آموزش و پرورش، مدیران و معلمان مقطع ابتدایی شهرستان رفسنجان که در این پژوهش مشارکت و همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

منابع

اسکندری پيله رود، سجاده نجفیان پور، بانودخت و نژاد محمد نامقی، عاطفه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی سرپرست. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰ (پیاپی ۷۶)، ۲۴-۳۳.

<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665257>

الهوردی، فتح‌اله و مرادی زاده، سیروس (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه شهر سرابله. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۱۱ (۳)، ۲۲۳-۲۴۲.

<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1698445>

پورفرج عمران، مجید و رضازاده، حلیمه (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹ (۳)، ۱۳۶-۱۱۹.

<https://www.sid.ir/paper/213999/fa>

حسین‌علیزاده، محبوبه؛ داداشلو، فریبا؛ آتشین جبین، معصومه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی در شهر تهران. *نشریه رویش روانشناسی*، ۹ (۲)، ۱۳۵-۱۴۲.

<https://www.magiran.com/paper/2114474>

رضا زاده مقدم، سونه؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ حمیدی پور، رحیم و ثناگو، اکرم (۱۳۹۷). اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر امید و تاب‌آوری مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی. *نشریه روان پرستاری*، ۶ (۳)، ۳۷-۳۱.

<https://www.sid.ir/paper/235797/fa>

سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، عبدالمجید و فرمانی، اعظم (۱۳۹۲). نقش انعطاف‌پذیری در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری و افسردگی. *مجله پژوهشی پژوهنده*، دوره ۱۸، شماره ۲، ۹۹-۹۶.

<http://pajooohande.sbm.ac.ir/article-1-1518-fa.html>

سهرابی اسمرود، فرامرز و جعفری روشن، فریبا (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی گروهی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۲ (پیاپی ۵)، ۴۵-۳۱.

<https://www.sid.ir/paper/257789/fa>

شریفی، غنچه؛ نظرپور، داود؛ داورنیا، محمد، داورنیا، رضا (۱۴۰۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی ذهنی زنان چاق مبتلا به دیابت نوع ۲. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۹۷)، ۸۹-۱۰۲.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-829-fa.html>

شعبانی، سمیرا؛ زمانی، پرویز و صفاری اصفهانی، مریم (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا بر ارتقا عملکرد تحصیلی ریاضی، شادکامی و کاهش کم‌رویی دانش‌آموزان. *سومین همایش تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس*.

<https://civilica.com/doc/614503/>

عبدیان، طاهره؛ بنایی، الهام و رمضانلی، سمیه (۱۴۰۰). تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و امیدواری در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *نشریه سالمندشناسی*، دوره ۶، شماره ۲، ۱-۱۲.

<https://civilica.com/doc/1360481/>

عصار زادگان، مهسا و رئیس، زهره (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر بر کیفیت زندگی و شادکامی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. *نشریه علمی سلامت‌روان*، سال ۸، شماره ۲ (۳۰)، ۹۷-۱۱۶.

<https://www.sid.ir/paper/227350/fa>

غلامی حیدر آبادی، زهرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ دلاور، علی و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا. *فصلنامه افراد استثنایی*، ۴ (۱۶)، ۹۷-۱۱۶.

https://jpe.atu.ac.ir/article_1440.html

فاضلی پور، مریم و آخوندی، نیلا (۱۳۹۶). اثر بخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی دانشجویان پیام نور. *پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین*.

<https://civilica.com/doc/686924/>

فرجی امیری، کتایون؛ رفیعی پور، امین و ثابت، مهرداد (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دانشگاه هنر، *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲ (۱۲۵): ۹۸۵-۱۰۰۰.

[doi:10.52547/JPS.22.125.985](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.985)

<http://psychologicalscience.ir/article-1-1926-fa.html>

کوچکی، عاشور محمد؛ شریعت نیا، کاظم؛ اسدی، اردشیر و میرانی، ارسطو (۱۴۰۱). نقش میانجی‌گر نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانشجویان، *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱ (۱۱۸): ۲۱۰۶-۲۰۹۱.

[doi:10.52547/JPS.21.118.2091](https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091)

کوثیلیام، سوزان (۱۳۹۰). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. مترجمان فریده براتی سده و افسانه صادقی، تهران: آرین.

محمدنجانر، نرگس؛ خوشنویس، الهه و بنی‌سی، پریناز (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر امیدواری افراد وابسته به مواد مخدر. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران.

<https://civilica.com/doc/732492/>

میردیکوند، فضل‌الله؛ گودرزی، میترا؛ قاسمی، ندا و غلامرضایی، سیمین (۱۳۹۷). اثربخش روان‌درمانی مثبت بر انعطاف‌ناپذیری روانشناختی و خودکارآمدی در زنان مبتلا به درد مزمن. فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد، ۹(۴)، ۱-۱۳.

<http://jap.iiums.ac.ir/article-1-5405-fa.html>

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۴). اثر بخشی روان‌درمانی مثبت گرا بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه افسردگی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، شماره ۱، ۱-۱۸.

<https://www.sid.ir/paper/257725/fa>

هادی‌زاده کفاش، راضیه؛ ماردپور، علیرضا؛ رمضان، خسرو (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانگری گروهی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و سازش‌یافتگی اجتماعی زنان سرپرست خانوار. مجله علوم روانشناختی، دوره ۱۸، شماره ۱۱، ۱۰۹-۱۱۹.

<https://www.sid.ir/paper/92938/fa>

References

- Abdian, T., Banaei, E., & Ramzanelli, S (2021). The effect of positive psychology on happiness and hope in the elderly living in nursing homes. *Journal of Gerontology*, Volume 6, Number 2, 1-12. <https://civilica.com/doc/1360481/> (Persian).
- Allahverdi, F., & Moradizadeh, S. (2020). The effectiveness of positive psychology training on increasing happiness and psychological well-being of divorced women in Sarablah city. *Women and Society Scientific Research Quarterly*, Year 11, Number 3, 242-223. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1698445>. (Persian).
- Argyle, M., Martin, M., R., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:147830309>.
- Assarzagadan, M., & Raeisi, Z. (2019). The Effectiveness of Training Based on Positive-Psychology on

Quality of life and Happiness of Patients with Type 2 Diabetes. *Quarterly Journal Of Health Psychology*, 8(2 (30)), 97-116. SID. <https://sid.ir/paper/227350/en>. (Persian).

- Buonomo, I., Fiorilli, C., & Benevene, P. (2019). The impact of emotions and hedonic balance on teachers' self-efficacy: testing the bouncing back effect of positive emotions. *Front. Psychol.* 10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01670>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., et al. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *J. Positive Psychol.* 16, 1-21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Ciarrochi, J., Sahdra, B., Hofmann, S., & Hayes, S. (2021). Assessing processes of change in psychological interventions: the process-based assessment tool (PBAT). *J. Contextual Behav. Sci.* <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.001>
- Ciarrochi, J., Hayes SC., Oades, LG., & Hofmann, SG. (2022) Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Front.Psychol.*12:809362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Clark, M., Miller, A., Berry, J., & Cheng, K. (2021).Mental contrasting with implementation intentions increases study time for university students. *Br. J.Educ. Psychol.*91, 850864. <http://dx.doi.org/10.1111/bjep.12396>
- Cucarella, S. P., & Pereza, M. A. C. (2015). Positive psychology in women with breast cancer. *The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences*. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2015.07.3>
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-Malmivaara, L., & Di Chiacchio, C. (2017). Burnout in special needs teachers At Kindergarten and PrimarySchool: investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools.* 54, 472-486. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.22013>
- Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory.Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cogn Ther Res*, 34(3), 241-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Eskandari pilehroud, S., NAJAFIANPOUR, B., & Nezhad Mohammad nameqi, A. (2019). Effectiveness of Training positive thinking skills on self-esteem and

- life expectancy of orphan and irresponsible teenagers 12 to 17 years old. *Knowledge & Reserch in Applied psychology*, 20, (2 (76)), 24-33. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665257>. (Persian).
- Faraji amiri, K., Rafiipour, A., & sabet, M. (2023). Investigating the effectiveness of positive psychology on the meaning of life and depression of art university students. *Journal of Psychological Science*, 22(125), 985-1000. [doi:10.52547/JPS.22.125.985](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.985) <http://psychologicalscience.ir/article-1-1926-fa.html>
- Fazlipour, M. & Akhundi, N. (2017). Effectiveness of positive thinking intervention on psychological flexibility of Payam Noor students. The 5th National Conference on Strategies for the Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran, Tehran, Association for the Development and Promotion of Basic Sciences and Techniques. <https://civilica.com/doc/686924/> (Persian).
- Fineman, S. (2012). *Emotion in Organizations Emotion in organizations*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.1177/1350507697281002>
- Fisher, A. J., Bosley, H. G., Fernandez, K. C., Reeves, J.W., Soyster, P. D., Diamond, A. E., et al. (2019). Open trial of a personalized modular treatment for mood and anxiety. *Behav. Res. Ther.* 116, 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.01.010>
- Gholmi, z., navabinejad, s., de, avar, a., & shafi abadi, a. (2014). The Effectiveness of the Training of Positivism on Increasing Happiness and Hardiness among the Blind Children's Mothers. *Psychology of Exceptional Individuals*, 4(16), 97-116. https://jpe.atu.ac.ir/article_1440_43757e503dc1568f947110ae6906962c.pdf. (Persian).
- Greenawalt, K., Orsega – Smith, E., Turner, J., Goodwin, S., Rithie, E. (2019). The impact of “The Art of Happiness” class on community dwelling older adults: a positive psychology intervention, *Activities Adaptation Aging*, 43(2), 118-32. <http://dx.doi.org/10.1080/01924788.2018.1493898>
- Hadizadeh Kafash, R., Ramezani, Kh. & Maredpour, A. (2019). The effectiveness of group positive psychotherapy on quality of life, life expectancy, and social adjustment of female-headed households. *Journal of Psychological Science*, 18(73), 109-119. <https://sid.ir/paper/92938/en>. (Persian).
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Journal of personality and individual differences*, 33, 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2021). Learning Process-Based Therapy: A Skills Training Manual for Targeting the Core Processes of Psychological Change in Clinical Practice. Oakland, CA: New Harbinger Publications. ISBN: 9781684037551. <https://a.co/d/boD3CLS>
- Hosseinalizadeh, M., Dadashloo, F., & Atashinjabin, M. (2020). The Effectiveness of Positive Thinking Education on the Cognitive Flexibility and Resilience of Mothers with Hyperactivity Disorder, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 9(2), 135- 142. <https://www.magiran.com/paper/2114474>. (Persian). <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.113762>.
- Kosnes, L., Whelan, R., O'Donovan, A., & McHugh, L. A. (2013). Implicit measurement of positive and negative future thinking as a predictor of depressive symptoms and hopelessness. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 22(3), 898–912. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.06.001>
- Koucheki, A.M., Shariatnia, K., Asadi, A., & Mirani, A. (2022). The mediating role of psychological basic needs in the relationship between personality traits and students' happiness. *Journal of Psychological Science*, 21(118), 2091-2106. [doi:10.52547/JPS.21.118.2091](https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091) <http://psychologicalscience.ir/article-1-1653-fa.html>.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Free Press. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2013.06.001>
- Leontopoulou, S. (2015). A PositivePsychology Intervention with EmergingAdults. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 113–136. <http://dx.doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.33>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How dosimple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721412469809>.
- Mirdrikond, F., Goudarzi, M., Ghasemi, N., Gholamrezaie, S. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychosocial inflexibility and Self-Efficacy of Pain in Women with Chronic Pain. *Journal of Anesthesiology and Pain*. 9 (4):1-14. <http://jap.iums.ac.ir/article-1-5405-fa.html>. (Persian).

- Mohammad Najjar, N., Khoshnevis, E., & Bani Si, P. (2017). The effect of teaching positive thinking skills on the hope of drug addicts. The 6th Congress of the Iranian Psychological Association, Tehran. <https://civilica.com/doc/732492/> (Persian).
- Noferesty, A., Rimaz, S., Fata, L., Asmar, M., Pasandideh, A., & Shaeiri, M. (2015). The Effectiveness of Positive Psychotherapy in Increasing Happiness and Psychological Well-Being in People with Depression SYMPTOMS Symptoms: A Multiple Utlple-Baseline Study. *Postitive Psychology Research*, 1(1 (1)), 1-18. SID. <https://sid.ir/paper/257725/en>. (Persian).
- Peters, M., et al. (2017). Happy despite pain: Arandomized controlled trial of an 8-week internetdeliveredpositive psychology intervention forenhancing well-being in patients with chronic pain. *The Clinical journal of pain*, 33.11, 962. <http://dx.doi.org/10.1097/AJP.0000000000000494>
- Pourfaraj Omran, M. & Rezazadeh, H. (2018). Effectiveness of Positive Therapy on Happiness of and Hope in Cancer PATIENTS Patients. *Counseling Culture and Ture and Psychotherapy*, 9(33), 119-136.SID. <https://sid.ir/paper/213999/en>. (Persian).
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2018). Positive affect and health: what do we know and where next should we go? *Annu Rev Psychol*. 2019 Jan 4; 70:627-650. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-102955. Epub 2018 Sep 27. PMID: 30260746.
- Rastad, Z., Golmohammadian, M., Jalali, A., Kaboudi, B., & Kaboudi, M. (2021). Effects of positive psychology interventions on happiness in women with unintended pregnancy: randomized controlled trial. *Heliyon*, Volume 7, Issue 8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07789>
- Rezazadeh Moghadam, S., Khodabakhshi Koolahi, A., Hamidy Pour, R., & Sanagoo, A. (2018). Effectiveness of Positive Psychology on Hope and Resilience in Mothers with Mentally Retarded Children. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*, 6(3), 32-37. SID. <https://sid.ir/paper/235797/en>. (Persian).
- Romaní Rivera, A., Gálvez-Mozo, A., & Tirado-Serrano, F. (2023). The imperative of happiness in positive psychology: Towards a psychopolitics of wellbeing. *New Ideas in Psychology*, Volume 72. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101058>
- Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. & Peterson, Ch., (2005), "Positive psychology progress: empirical Vlidation of Interventions". *American Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410>
- Shabani, S., Zamani, P., & Safari Esfahani, M. (2016). The effectiveness of teaching positive psychology components on improving math academic performance, happiness and reducing students' shyness. The 3rd conference on new positive psychology, Bandar Abbas, Islamic Azad University, Bandar Abbas branch. <https://civilica.com/doc/614503/> (Persian).
- Sharifi, G., Nazarpour, D., Davarnia, M., & Davarniya, R. (2021). The effectiveness of positive psychotherapy on subjective wellbeing of obese women with type 2 diabetes. *Journal of Psychological Science*, 20(97), 89-102. <http://psychologicalscience.ir/article-1-829-fa.html>
- Shu-Hua Yeh, C., & Barrington, R. (2023). Sustainable positive psychology interventions enhance primary teachers' well-being and beyond – A qualitative case study in England. *Teaching and Teacher Education*, Volume 125. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104072>
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope. Theory, measures, and applications. *Academic press*. ISBN-13: 978-0126540505. <https://a.co/d/hHc7BrS>
- Sohrabi, F., & Jafari Roshan, F. (2016). EFFECTIVENESS Effectiveness of Positive Group Psychotherapy on RESILIENCY Resiliency, Happiness and General Health on Women with A SUBSTANCE Substance Dependence Spouses. *Positive Psychology Research*, 2(1 (5)), 31-45. SID. <https://sid.ir/paper/257789/en>. (Persian).
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohande*, 18 (2), 88-96 URL: <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1518-fa.html>. (Persian).
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women'sbodyimage and happiness: Results o theYouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718. <https://doi.org/10.1007/S10902-014-9530-7>
- Terni, P. (2015). Solution-Focus: BringingPositive Psychology into theConversation. *International Journal ofSolution-Focused Practices*, 3(1), 8-16. <http://dx.doi.org/10.14335/ijfsfp.v3i1.25>

- Uliaszek, A., Rashid, T., & Williams, G. (2015). Group Therapy for University Students: A Randomized Control Trial of Dialectical Behavior Therapy and Positive Psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 83, 34-50. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.003>
- Waters. L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness a family systems approach *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-25. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-59.
- Yin, H., Wing Yi Tam, W., & Lau, E. (2022). Examining the relationships between teachers' affective states, self-efficacy, and teacher-child relationships in kindergartens: An integration of social cognitive theory and positive psychology. *Studies in Educational Evaluation*, Volume 74. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2022.101188>