



The Effectiveness of Positivity Skills Training on Quality of Life and Psychological Flourishing of Teachers

Moslem Beshkar^{1*}, Asma Mollazehi²

1- PhD in Educational Psychology, Modares, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Iran. ORCID: 0000-0002-1999-6990

2- PhD Student in Educational Psychology, Modares, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Iran. ORCID: 0000-0003-3606-6653

***Corresponding author:** Moslem Bashkar, Ph.D. in Educational Psychology, Modares, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Iran.

Email: beshkar.moslem@gmail.com

Received: 12 Dec 2022

Revised: 30 March 2023

Accepted: 4 April 2023

Abstract

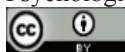
Introduction: The psychological health of teachers has an effect on their performance and the mental health of students, so it is necessary to apply appropriate psychological training to teachers. The present study was conducted to investigate the effect of teaching positivity skills on the quality of life and psychological development of primary school teachers in Chabahar city.

Methods: The present study was a semi-experimental study with a pre-test, and post-test design, in which elementary school teachers of Chabahar city were studied in 2019. The number 40 male and female teachers were selected randomly in the group using the available sampling method experimental and control groups were assigned (20 teachers in each group). The experimental group received positivity skills training in February 2019 during 8 sessions of 90 minutes following the health protocol. To collect data, Walton's quality of life questionnaires and Hejbarian et al.'s psychological flourishing scale were used. Data were analyzed using SPSS software version 22 and using multivariate analysis of covariance test at a significance level of less than 0.05.

Results: The pre-test average of quality of life and psychological flourishing variables before the intervention in the experimental group was 102.20 and 37.50 respectively, which changed to 118.75 and 51.60 after the intervention. Also, the findings showed a significant difference in the variables of quality of life and psychological flourishing of teachers in the pre-test and post-test in the experimental group ($P < 0.001$). In other words, 41% of the differences in the post-test scores of the quality of life and 51% of the differences in the post-test scores of teachers' psychological flourishing were related to the effect of positive education.

Conclusions: The results of this research showed that holding training courses on positive thinking skills in the form of a written and regular program during the training courses while serving the teachers should be considered by the experts and planners of the education system.

Keywords: Positivity, Quality of life, Psychological Flourishing, Teachers.





اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان

مسلم بشکار^{۱*}، اسماء ملازهی^۲

۱-دکترای روانشناسی تربیتی، مدرس، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۲-۱۹۹۹-۶۹۹۰
۲-دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، مدرس، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۳-۳۶۰۶-۶۶۵۳

*نویسنده مسئول: مسلم بشکار، دکترای روانشناسی تربیتی، مدرس، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران.
ایمیل: beshkar.moslem@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱/۱۵

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۱/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۹/۲۱

چکیده

مقدمه: سلامت روانشناختی معلمان بر شیوه عملکرد آنان و سلامت روانی دانش آموزان تأثیر دارد، لذا به کارگیری آموزش های روانشناختی مناسب به معلمان ضروری است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان دوره ابتدایی شهرستان چابهار انجام شد.

روش کار: مطالعه حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون بود که در آن معلمان دوره ابتدایی شهرستان چابهار در سال ۱۳۹۹ مورد مطالعه قرار گرفتند. تعداد ۴۰ معلم آقا و خانم با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل گمارده شدند (هر گروه ۲۰ معلم). گروه آزمایش آموزش مهارت های مثبت نگری را در بهمن ماه ۱۳۹۹ طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای با رعایت پروتکل بهداشتی دریافت نمودند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های کیفیت زندگی والتون و مقیاس شکوفایی روانشناختی هزبریان و همکاران استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: میانگین پیش آزمون متغیرهای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی قبل از مداخله در گروه آزمایش به ترتیب ۱۰۲/۲۰ و ۳۷/۵۰ بود که پس از مداخله به ۱۱۸/۷۵ و ۵۱/۶۰ تغییر یافت. همچنین یافته ها اختلاف معنی داری در متغیرهای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر ۴۱ درصد تفاوت ها در نمرات پس آزمون کیفیت-زندگی و ۵۱ درصد تفاوت ها در نمرات پس آزمون شکوفایی روانشناختی معلمان مربوط به تأثیر آموزش مثبت نگری بوده است.

نتیجه گیری: نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد برگزاری دوره های آموزشی مهارت های مثبت اندیشی به صورت یک برنامه مدون و منظم در طول دوره های آموزش ضمن خدمت معلمان باید مورد توجه صاحب نظران و برنامه ریزان نظام تعلیم و تربیت قرار گیرد.

کلیدواژه ها: مثبت نگری، کیفیت زندگی، شکوفایی روانشناختی، معلمان.

مقدمه

امروزه نظام آموزش و پرورش بنا به ضرورت تغییرات اجتماعی، یکی از سازمان های پیچیده و بزرگ اجتماعی در هر کشوری محسوب می شود. معلم هم به عنوان مهم ترین عضو نظام آموزشی در فرآیند یاددهی و یادگیری و معمار اصلی نظام آموزشی است، زیرا اعتبار یک نظام آموزشی به اعتبار مقام معلمان آن نظام وابسته است. معلمان بار اصلی آموزش و پرورش دانش آموزان را بر دوش می کشند و آنان را برای زندگی آماده می کنند. معلمان به دلیل نقش برجسته ای که در یادگیری دانش آموزان در طول تحصیلات و زندگی آنان دارند، نیازمند کسب مهارت ها و صلاحیت های مختلف شغلی و حرفه ای هستند [۱].

عوامل روانشناختی مختلفی می توانند توانایی معلمان را در ارتقای مهارت های حرفه ای شان تحت تأثیر قرار دهند که از آن جمله می توان به سازه مثبت نگری اشاره کرد. آموزش مثبت نگری یکی از روش های برگرفته از رویکرد انسان گرا و مؤثر در بهبود ویژگیهای روانشناختی است که بر شناسایی و پرورش نقاط قوت و توانمندی ها با هدف ارتقای سلامت تأکید دارد [۲]. این روش با تأکید بر ایجاد و گسترش هیجان های مثبت به دنبال ایجاد سپری در برابر اختلال های روانی، ایجاد و افزایش ویژگی های روانشناختی مثبت می باشد [۳]. از جمله عواملی که در سال های اخیر در روانشناسی مثبت نگر مورد بررسی قرار گرفته است، شکوفایی روانشناختی است. شکوفایی روانشناختی بیشترین سهم را در تقویت نقاط قوت فردی بر عهده دارد. در واقع شکوفایی روانشناختی یک سازه چند بعدی است که از چندین بخش مهم از جمله رضایت و شادکامی، شایستگی فردی و مشارکت اجتماعی تشکیل شده است و حداکثر شکوفایی می تواند تنها زمانی اتفاق بیفتد که فرد سطح سلامتی از هر بعد یا مؤلفه را تجربه کند [۴].

رویکرد روانشناسی مثبت نگر می تواند در زمینه بهبود سطح کیفیت زندگی نیز مؤثر باشد [۵]. کیفیت زندگی شامل سلامت فیزیکی، وضعیت روانشناختی، سطح استقلال و روابط اجتماعی افراد است. درک افراد از موقعیت های زندگی شان در حوزه های فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می کنند و رابطه آن با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی هایشان به عنوان کیفیت

زندگی تعریف می شود [۶].

Seligman & Mihaly عقیده دارند که روانشناسی مثبت نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب های روانی ناشی از زندگی بی ثمر و بی معناست [۷]. در این رویکرد تأکید بر نزدیک شدن به اهداف به جای اجتناب از مشکلات است و مشکلات به عنوان فرصت هایی برای رشد فرمول بندی می شوند [۸]. روانشناسی مثبت نگر از طریق ایجاد و گسترش هیجان ها و شناخت های مثبت باعث افزایش نیرومندی، توانایی و شکوفایی استعداد های افراد می شود. با توجه به اینکه معلمان در طول دوره اشتغال خود با چالش ها و مشکلات زیادی مواجه هستند، تلاش می کنند که این چالش ها را کاهش داده و به بهبود وضعیت روانشناختی خود کمک نمایند [۹].

پژوهش های انجام گرفته در زمینه رویکرد آموزش مثبت نگر حاکی از اثربخش بودن آن در کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی است. فرنام و مددی زاده آموزش مثبت نگری را در افزایش حالت های روان شناختی مثبت دانش آموزان دختر دبیرستانی مؤثر دانسته اند [۱۰]. حکیمی و همکاران برنامه آموزش مثبت نگر را عامل افزایش شکوفایی روانشناختی در دانش آموزان دختر دانسته اند [۱۱]. قاسمی و همکاران آموزش مثبت نگری را عامل بهبود و ارتقاء سطح بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و شادکامی دانسته اند [۱۲]. کیانی و همکاران کیفیت زندگی پرستاران بخش مراقبت ویژه آموزش دیده را مثبت ارزیابی نمودند [۳]. Lara و همکاران، Arslan و همکاران؛ Yang و همکاران، آموزش مثبت نگر را بر شادکامی، انعطاف پذیری روانشناختی، سلامت روانشناختی، کاهش استرس های محیطی، رضایت از زندگی و ابعاد کیفیت زندگی مؤثر دانستند [۱۴-۱۶]. Shreffler و همکاران، آموزش مثبت نگری را عاملی برای افزایش شکوفایی روانشناختی و سازگاری اجتماعی و محیطی دانسته اند [۱۷]. Waters و همکاران، بیان نمودند آموزش مثبت نگری باعث بهبود و افزایش شکوفایی روانشناختی، کیفیت زندگی، رضایت از زندگی، سلامت روان، شادکامی و کاهش رنج روانی می گردد [۱۸].

کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان به عنوان یکی از عناصر مهم آموزشی [۱۹] می تواند در بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان، پیشرفت و عملکرد تحصیلی

و ارتقاء سطح دانش در دانش آموزان تأثیر بسزایی داشته باشد [۲۰] اگر معلمی از سلامت روانی در محیط کار رنج برد، در محیط کار خود نمی تواند به آسانی با شاگردان خود ارتباط برقرار کند و تدریس موفق داشته باشد که این امر منجر به عدم موفقیت فردی، خستگی روحی و عاطفی معلمان می گردد. از سوی دیگر از آنجایی که معلمان نقش بنیادی در آموزش، رشد و تربیت دانش آموزان دارند و دوره آموزش ابتدایی یکی از حساس ترین و تأثیرگذارترین دوره ها در نظام آموزش و پرورش است. آموزش هایی که بتواند به این عوامل کمک دهنده باشد ضروری به نظر می رسد، از جمله آموزش هایی که احتمال دارد به افزایش و بهبود این عوامل کمک دهنده باشد، مثبت نگری است. برخورداری معلمان از تفکر مثبت، سبب می گردد تا معلمان نیاز به رشد حرفه ای مستمر را به صورت یک هنجار بپذیرند و برای بهتر شدن کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی خود کوشش نماید. معلمانی که از سطح کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی بالاتری برخوردار هستند، دارای مثبت اندیشی بالاتر و به طور عمده هیجانات مثبت بیشتری را تجربه و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی بهتری دارند [۲۱]. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان انجام گرفته است.

روش کار

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه معلمان دوره ابتدایی (اول تا ششم) شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بودند. از آنجایی که در تحقیقات مداخله ای حجم نمونه در هر گروه بین ۱۵ تا ۲۰ نفر توصیه شده است [۲۲]. برای انتخاب نمونه، ابتدا از بین تمامی مدارس شهرستان چابهار ۶ مدرسه با روش تصادفی انتخاب

و به شیوه نمونه گیری در دسترس تعداد ۴۰ معلم خانم و آقای داوطلب جهت شرکت در پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل گمارده شدند (۲۰ نفر گروه آزمایش، ۲۰ نفر گروه کنترل). معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا، حداقل ۲ سال سابقه کاری، علاقه به شرکت در پژوهش و تکمیل فرم رضایت نامه شرکت در جلسات آموزشی. معیار خروج غیبت بیش از دو جلسه در طی جلسات آموزشی بود. محقق پس از اخذ کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه سیستان و بلوچستان به شماره شناسه IR.USB.REC.1400.005 و پس از کسب اجازه از آموزش و پرورش شهرستان چابهار و دریافت مجوزهای لازم به مدارس منتخب مراجعه نموده و هماهنگی لازم با مدیر آموزشگاه و معلمین را انجام داد و پس از توضیحات لازم در زمینه روش و اهداف پژوهش، رعایت اصل راز داری، و محرمانه نگه داشتن اطلاعات به دست آمده، آزادی مشارکت کنندگان در ترک مطالعه، به تخصیص تصادفی نمونه ها در گروه های آزمایش و کنترل و اجرای پیش آزمون پرداخت. گروه آزمایشی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مثبت نگر شرکت نمودند. محتوا و اهداف جلسات برگرفته و گسترش یافته از دیدگاه Seligman و همکاران [۲۳] در زمینه مثبت نگری بود. جلسات آموزشی در بازه زمانی دو ماهه دی ماه تا پایان بهمن ماه ۹۹ توسط پژوهشگر و در سالن سمعی- بصری اداره آموزش و پرورش چابهار به شیوه ی پرسش و پاسخ و بحث گروهی و ارائه تکلیف خانگی در گروه آزمایش اجرا شد. با توجه به اینکه آموزش در زمان بیماری کرونا انجام شد، کارگاه آموزشی با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی (استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی) توسط محقق اجرا شد. پس از پایان جلسات آموزشی، پس آزمون اجرا گردید. خلاصه ساختار و محتوای جلسات آموزشی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. خلاصه ساختار و محتوای جلسات آموزشی بر اساس پروتکل درمانی سلیگمن و همکاران

جلسات	محتوا و فعالیت های هر جلسه	هدف
جلسه اول	در این جلسه، معارفه مشارکت کنندگان، ارائه توضیحات در مورد اهداف برگزاری جلسات و گفتگو در مورد نقاط قوت مشارکت کنندگان صورت گرفت. تکلیف: چه نقاط قوتی در خود سراغ دارید؟	آماده سازی
جلسه دوم	درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزانه توضیح داده شد. تکلیف: ۳ رویداد مثبت زندگی خود را بیان نمایید.	شناسایی توانمندیهای شخصی
جلسه سوم	درباره سپاسگزاری و نوشتن نامه سپاسگزاری توضیح داده شد. تکلیف: یک نامه سپاسگزاری به دوستان خود بنویسید.	ایجاد هیجان مثبت و ذکر نعمتها
جلسه چهارم	درباره تجربه لذت بردن از زمان حال با تمرکز بر موضوع زمان حال توضیح داده شد. تکلیف: چند مورد از تجربیات لذت بخش زندگی خود را بیان نمایید.	لذت بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی
جلسه پنجم	درباره پاسخ دهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با سایر افراد توضیح داده شد. تکلیف: با فرض مواجهه با خشونت یکی از اطرافیان چگونه پاسخدهی سازنده ای خواهید داشت؟	آموزش سبک پاسخ دهی و بهبود روابط با دیگران
جلسه ششم	درباره ویژگیهای شخصیتی و ارزشهای که فرد دوست دارد در آینده اطرافیان به او نسبت دهند، توضیح داده شد. تکلیف: چند مورد از ویژگیهای ارزشمندی که دوست دارید توسط اطرافیان به شما نسبت داده شود، ذکر نمایید.	افزایش امید و هدف گذاری
جلسه هفتم	درباره تواناییهای مثبت و شیوهای که فرد می تواند تواناییهایش را بروز دهد، توضیح داده شد. تکلیف: برای بروز تواناییهای مثبت خود از چه روشی استفاده می کنید؟	استفاده از توانمندیها به شکلی نوین
جلسه هشتم	در باره مثبت نگری و انتخاب یک تمرین مورد علاقه از تمرین های ارائه شده در جلسات قبل و بحث در آن زمینه توضیح داده شد.	افزایش هیجانهای مثبت و مروری بر جلسات قبل

ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های ذیل بود؛

فرم جمعیت شناختی: این فرم شامل اطلاعاتی درباره سن، تحصیلات و سابقه کار شرکت کنندگان در پژوهش بود.

پرسشنامه کیفیت زندگی: به منظور سنجش کیفیت زندگی معلمان از پرسشنامه طراحی شده توسط والتون (۱۹۷۵) استفاده شده است. پرسشنامه مشتمل بر ۳۶ گویه است که از ۸ مؤلفه اصلی؛ پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری سالم و ایمن، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، قانون گرایی در سازمان، وابستگی اجتماعی زندگی کاری، فضای کلی زندگی، یکپارچگی و انسجام اجتماعی و توسعه قابلیت های انسانی تشکیل شده است. این پرسشنامه به صورت لیکرت ۱ تا ۵ (بسیار ناراضی تا بسیار راضی) نمره گذاری می گردد. نمره کل کیفیت زندگی افراد از ۰ تا ۱۱۶ است. پایایی این پرسشنامه برای هریک از مؤلفه ها بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۸ و برای کل ابزار ۰/۹۶ گزارش گردید [۲۴]. در ایران پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه های، پرداخت منصفانه و کافی (۰/۷۲) محیط کاری سالم و ایمن (۰/۷۱) توسعه قابلیت های انسانی (۰/۷۳) تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم (۰/۷۶) انسجام اجتماعی (۰/۷۳) قانون گرایی در سازمان (۰/۷۳) یکپارچگی (۰/۷۳) وابستگی اجتماعی زندگی کاری (۰/۷۱) و فضای کلی زندگی (۰/۷۶) به دست آمده است [۲۵]. در پژوهش حاضر فقط از نمره کل این ابزار به منظور تعیین ارتباط سازه و همزمان MFQ-9 استفاده شد که آلفای کرونباخ برای مؤلفه های فضای

کلی زندگی (۰/۶۸) محیط کاری سالم و ایمن (۰/۶۸) تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم (۰/۷۱) قانون گرایی در سازمان (۰/۷۰) وابستگی اجتماعی زندگی کاری (۰/۶۹)، فضای کلی زندگی (۰/۸۲) یکپارچگی (۰/۶۰) انسجام اجتماعی (۰/۷۵) و توسعه قابلیت های انسانی (۰/۸۲) به دست آمد. پرسشنامه خودشکوفایی روانشناختی: مقیاس شکوفایی روانشناختی هزبریان و همکاران (۱۳۹۳) ۱۲ ماده دارد که با استفاده از روش تحلیل عوامل و بر اساس مدل بومی شکوفایی بر روی معلمان شهر تهران ساخته شده است. بر مبنای این مدل، شکوفایی روانشناختی دارای سه مؤلفه؛ احساس رضایت و شادکامی، شایستگی/پیشرفت فردی مشارکت اجتماعی می باشد. پرسشنامه براساس طیف لیکرت از ۱ تا ۶ نمره گذاری می گردد. به این ترتیب نمره کلی شکوفایی بین ۱۲ تا ۷۲ و نمره هر عامل بین ۴ تا ۲۴ باشد. اعتبار همگرایی پرسشنامه شکوفایی روانشناختی از طریق اجرای همزمان آن با ۴ پرسشنامه شکوفایی دینر ($r=0.90$)، نیمرخ پریماس ($r=0.90$)، شکوفایی سلیمانی و همکاران (۰/۸۲) $r=$ و «خودشکوفایی اهواز» ($r=0.82$) و اعتبار واگرایی آن با استفاده از «پرسشنامه افسردگی بک ($r=-0.66$) بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است ($P<0.001$). علاوه بر آن، نتایج پایایی شکوفایی روانشناختی با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) نشان داد که شکوفایی روانشناختی از ضرایب پایایی مناسبی برخوردار است، به طوریکه مقدار پایایی برای عوامل احساس رضایت و شادکامی، شایستگی/پیشرفت

آزمون شاپیرو-ویلک، ام باکس، همگنی شیب رگرسیون به عنوان پیش فرض و بررسی نرمال بودن داده ها استفاده گردید.

یافته ها

یافته های جمعیت شناختی گروه های مورد مطالعه نشان داد اکثریت شرکت کنندگان در هر دو گروه در رده سنی ۲۷-۳۱، دارای مدرک فوق دیپلم و سابقه کار بین ۲ تا ۱۰ سال بودند. نتایج نشان داد اختلاف معنی داری از نظر سن، سطح تحصیلات و سابقه کار بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود ندارد بنابراین دو گروه همگن بودند (جدول ۲).

فردی، مشارکت اجتماعی و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۷، ۰/۷۹ و ۰/۸۷ گزارش شده است [۱]. آلفای کرونباخ در این پژوهش برای احساس رضایت و شادکامی، شایستگی روانشناختی، مشارکت اجتماعی و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۸ می باشد.

داده ها پس از جمع آوری با ابزارهای مطرح شده، وارد نرم افزار Spss نسخه ۲۲ شده و مورد تحلیل با آزمون های آمار توصیفی و استنباطی قرار گرفت. در بخش آمار توصیفی به شاخص های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد پرداخته شد. در بخش آمار استنباطی از تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل کواریانس یکراهه در متن MANCOVA در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد. همچنین از

جدول ۲. متغیرهای جمعیت شناختی در گروه آزمایش و کنترل و معنی داری شاخص های دموگرافیک

متغیر	مؤلفه	آزمایش		کنترل		خی دو	سطح معناداری
		تعداد	درصد	تعداد	درصد		
سن	۲۲-۲۶ سال	۶	۳۰	۵	۲۵	۶/۹۵	۰/۰۷
	۲۷-۳۱ سال	۷	۳۵	۶	۳۰		
	۳۲-۳۶ سال	۴	۲۰	۵	۲۵		
	۳۷-۴۱ سال	۳	۱۵	۴	۲۰		
تحصیلات	فوق دیپلم	۱۰	۵۰	۹	۴۵	۳/۲۱	۰/۶۵
	لیسانس	۷	۳۵	۸	۴۰		
	فوق لیسانس و بالاتر	۳	۱۵	۳	۱۵		
سابقه کار	۲-۵ سال	۹	۴۵	۷	۳۵	۴/۵۱	۰/۱۰
	۶-۱۰ سال	۵	۲۵	۷	۳۵		
	۱۱-۱۵ سال	۶	۳۰	۶	۳۰		

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی در

جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	مؤلفه	مرحله	گروه کنترل		گروه آزمایش	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
یکپارچگی و انسجام اجتماعی	رضایتمندی از پرداخت منصفانه	پیش آزمون	۱۳/۲۵	۱/۸۳	۱۲/۹۵	۱/۷۶
		پس آزمون	۱۳/۵۵	۱/۳۶	۱۷/۳۵	۱/۲۷
		پیش آزمون	۱۰/۹۰	۱/۶۸	۱۱/۹۵	۱/۷۳
		پس آزمون	۱۱/۰۵	۱/۴۳	۱۳/۲۰	۱/۶۴
رضایتمندی از شرایط کاری امن	ارتباط اجتماعی زندگی شغلی	پیش آزمون	۱۳/۱۰	۱/۵۹	۱۳/۷۰	۱/۱۳
		پس آزمون	۱۲/۹۵	۱/۳۶	۱۶/۱۵	۱/۴۶
		پیش آزمون	۱۳/۳۵	۱/۶۳	۱۳/۶۵	۱/۳۵
		پس آزمون	۱۲/۸۵	۱/۳۱	۱۴/۰۵	۱/۳۲
فرصت مناسب برای توسعه	فرصت برای امنیت و رشد	پیش آزمون	۱۲/۶۰	۱/۷۶	۱۳/۰۵	۱/۶۷
		پس آزمون	۱۲/۲۰	۱/۴۰	۱۳/۱۰	۱/۵۲
		پیش آزمون	۱۲/۳۰	۱/۵۲	۱۱/۴۰	۱/۶۲
		پس آزمون	۱۱/۹۵	۱/۵۰	۱۵/۷۵	۱/۹۲
فضای کلی زندگی	نمره کل	پیش آزمون	۱۱/۵۰	۱/۷۳	۱۲/۳۵	۲/۲۱
		پس آزمون	۱۱/۰۵	۲/۰۶	۱۵/۹۵	۱/۳۹
		پیش آزمون	۱۱/۸۰	۲/۰۴	۱۲/۱۵	۱/۳۱
		پس آزمون	۱۲/۰۵	۱/۲۸	۱۳/۲۰	۲/۰۹
		پیش آزمون	۹۸/۸۰	۱۰/۰۲	۱۰۲/۲۰	۹/۷۱
		پس آزمون	۹۷/۶۵	۸/۵۱	۱۱۸/۷۵	۵/۶۴

۱/۰۵	۱۲/۵۰	۲/۳۲	۱۳/۰۱	پیش آزمون	رضایت و شادکامی	شکوفایی روانشناختی
۱/۴۷	۱۸/۴۵	۲/۱۹	۱۳/۹۵	پس آزمون		
۲/۰۱	۱۲/۳۵	۱/۵۹	۱۲/۱۰	پیش آزمون	شایستگی/پیشرفت فردی	
۱/۲۳	۱۶/۶۵	۲/۱۰	۱۲/۸۵	پس آزمون		
۱/۹۵	۱۲/۶۵	۱/۹۳	۱۳/۶۰	پیش آزمون	مشارکت اجتماعی	
۱/۳۶	۱۶/۵۰	۱/۹۸	۱۳/۶۵	پس آزمون		
۳/۴۹	۳۷/۵۰	۳/۹۹	۳۸/۷۰	پیش آزمون	نمره کل	
۲/۶۶	۵۱/۶۰	۴/۰۴	۴۰/۴۵	پس آزمون		

شد که با توجه به عدم معنی داری مقادیر به دست آمده فرض نرمال بودن توزیع نمرات تأیید شد. نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل نشان داد که تعامل متغیر مستقل با دو متغیر همپراش (کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی) از $0/05$ بیشتر است و معنی دار نیست. بنابراین شرط همگنی شیب رگرسیون برای انجام تحلیل کواریانس برقرار است ($F=1/177$, $P>0/05$). جهت بررسی برابری ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل از Box's M test استفاده شد. نتایج آزمون Box's M test نشان داد که ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($F=1/190$, $P>0/05$). نتایج آزمون کواریانس چندمتغیره در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون مربوط به کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
کیفیت زندگی	آزمون اثر پیلاهی	۰/۸۹۴	۲۰/۲۰	۱۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۵
	آزمون لامبدای ویلکس	۰/۱۸۸	۲۰/۲۰	۱۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۵
	آزمون اثر هتلینگ	۳/۸۷۶	۲۰/۲۰	۱۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۵
	آزمون بزرگتری ریشه ی روی	۳/۷۶۰	۲۰/۲۰	۱۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۵
شکوفایی روانشناختی	آزمون اثر پیلاهی	۰/۷۷۲	۱۱/۱۰	۸	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۸۵
	آزمون لامبدای ویلکس	۰/۲۶۲	۱۱/۱۰	۸	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۸۵
	آزمون اثر هتلینگ	۲/۶۹۳	۱۱/۱۰	۸	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۸۵
	آزمون بزرگتری ریشه ی روی	۲/۶۴۴	۱۱/۱۰	۸	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۸۵

وجود دارد.

برای پی بردن به این نکته که در کدام یک از ابعاد کیفیت زندگی (یکپارچگی و انسجام اجتماعی، رضایتمندی از پرداخت منصفانه، رضایتمندی از شرایط کاری امن، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، فرصت مناسب برای توسعه، قانونمندی کار، فرصت برای امنیت و رشد و فضای کلی زندگی) و ابعاد خودشکوفایی (رضایت و شادکامی، شایستگی/پیشرفت فردی و مشارکت اجتماعی) بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس

نتایج جدول ۳ نشان می دهد نمره های مربوط به ابعاد کیفیت زندگی (یکپارچگی و انسجام اجتماعی، رضایتمندی از پرداخت منصفانه، رضایتمندی از شرایط کاری امن، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، فرصت مناسب برای توسعه، قانونمندی کار، فرصت برای امنیت و رشد و فضای کلی زندگی) و ابعاد شکوفایی روانشناختی (رضایت و شادکامی، شایستگی/پیشرفت فردی و مشارکت اجتماعی) در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در قیاس با گروه کنترل افزایش یافته است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان، از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون Shapiro-Wilk استفاده

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که بین معلمان در دو گروه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته ابعاد کیفیت زندگی (یکپارچگی و انسجام اجتماعی، رضایتمندی از پرداخت منصفانه، رضایتمندی از شرایط کاری امن، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، ارتباط اجتماعی زندگی شغلی، فرصت مناسب برای توسعه، قانونمندی کار، فرصت برای امنیت و رشد و فضای کلی زندگی و نمره های مربوط به ابعاد خودشکوفایی (رضایت و شادکامی، شایستگی/پیشرفت فردی و مشارکت اجتماعی) تفاوت معنی داری

یکراهه در متن MANCOVA انجام گرفت که نتایج در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس یکراهه در متن MANCOVA بر روی میانگین نمرات ابعاد کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	ابعاد	مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
کیفیت زندگی	یکپارچگی و انسجام اجتماعی	گروه	۱۳۸/۸۰۰	۲	۱۳۸/۸۰	۴۲/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	رضایتمندی از پرداخت منصفانه	گروه	۱۵/۶۶۷	۲	۱۵/۶۶	۶/۱۳	۰/۰۰۴	۰/۲۰۰
	رضایتمندی از شرایط کاری امن	گروه	۸۳/۱۴۱	۲	۸۳/۱۴	۱۹/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴۱
	ارتباط اجتماعی زندگی شغلی	گروه	۱۱/۸۱۵	۲	۱۱/۸۱	۳/۶۵	۰/۰۳۳	۰/۱۳
	فرصت مناسب برای توسعه	گروه	۱۳/۵۳۶	۲	۱۳/۵۳	۳/۸۵	۰/۰۲	۰/۱۵
	قانونمندی کار	گروه	۱۳۵/۹۰۱	۲	۱۳۵/۹۰	۳۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	فرصت برای امنیت و رشد	گروه	۱۸۱/۳۴۴	۲	۱۸۱/۳۴	۳۱/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۵۶
شکوفایی روانشناختی	فضای کلی زندگی	گروه	۱۸/۸۲۷	۲	۱۸/۸۲	۳/۲۵	۰/۰۴	۰/۰۷
	کل	گروه	۲۴۶/۰۹۶	۲	۱۲۳/۰۴	۲۵/۱۵	۰/۰۰۲	۰/۳۹
	رضایت و شادکامی	گروه	۲۵۰/۲۳۰	۲	۲۵۰/۲۳	۳۶/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	شایستگی/پیشرفت فردی	گروه	۱۶۱/۵۰	۲	۱۶۱/۵۰	۲۴/۳۱۶	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	مشارکت اجتماعی	گروه	۱۰۳/۴۸۵	۲	۱۰۳/۴۸	۲۸/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	کل	گروه	۱۶۲/۶۴۰	۲	۸۱/۳۲	۲۵/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۵۱

کیانی و همکاران [۱۳]، الیاسی و همکاران [۲۶]، صادقلو و همکاران [۲۷] بود که بیانگر تأثیر آموزش مثبت-نگری بر بهبود و ارتقاء سطح بهزیستی هیجانی، شکوفایی روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی، کیفیت-زندگی و شادکامی بوده است.

همچنین Lara و همکاران، Arslan و همکاران، Yang و همکاران، Usan Supervia و همکاران در پژوهش های خود گزارش کردند که آموزش مثبت نگری بر شادکامی، انعطاف پذیری روانشناختی، سلامت روانشناختی، کاهش استرس های محیطی، رضایت از زندگی و ابعاد کیفیت-زندگی مؤثر است [۱۴-۱۶، ۲۸].

در تبیین این نتایج می توان بیان نمود که آموزش مثبت نگری در افزایش کیفیت زندگی باعث به وجود آمدن احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه های مختلف خانواده و شغل می شود. بنابراین معلمان با کیفیت زندگی مطلوب و مثبت اندیشی بالا به طور عمده هیجانات مثبت بیشتری را تجربه و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی بهتری دارند. از سویی معلمان دارای کیفیت زندگی نامطلوب و مثبت اندیشی پایین حوادث و موقعیت های زندگیشان را نامطلوب ارزیابی

نتایج جدول ۵ نشان می دهد، با کنترل پیش آزمون بین معلمان گروه آزمایش و کنترل در ابعاد کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مثبت نگری در معلمان گروه آزمایش موجب افزایش میانگین و بهبود کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی آنان شده است. میزان تأثیر یا تفاوت در ابعاد کیفیت زندگی به ترتیب برابر با ۶۳، ۲۰، ۴۴، ۱۳، ۱۵، ۵۵، ۵۶ و ۷۷ درصد و در ابعاد شکوفایی روانشناختی به ترتیب برابر ۴۷، ۵۱ و ۵۱ درصد می باشد. به عبارت دیگر ۴۱ درصد تفاوت ها در نمرات پس آزمون کیفیت زندگی و ۵۱ درصد تفاوت ها در نمرات پس آزمون شکوفایی روانشناختی مربوط به تأثیر آموزش مثبت نگری می باشد.

بحث

هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان به صورت مداخله ای در دو گروه آزمایش و کنترل بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های مثبت نگری تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی معلمان داشته است. همسو با یافته های پژوهش حاضر نتایج پژوهش های

دوستی، مذهب معنویت به بهترین وجه از پس مشکلات بر آید و به سطح مطلوبی از شکوفایی روانشناختی دست یابد [۲۹].

یکی از مهمترین محدودیت های پژوهش حاضر که تعمیم پذیری نتایج آن را محدود می سازد تعداد نمونه مورد مطالعه و محدود بودن نمونه به معلمان مقطع ابتدایی شهرستان چابهار می باشد. از جمله دیگر محدودیت های پژوهش یکی بودن پژوهشگر و درمانگر، نبود مرحله پیگیری به دلیل وجود بیماری کرونا بوده است.

با توجه به محدودیت های به وجود آمده در پژوهش حاضر پیشنهاد می گردد که با صرف منابع مالی و زمان بیشتر، از درمانگر مجزا (غیر از پژوهشگر) جهت انجام و پیگیری آموزش استفاده گردد تا از سوگیری های احتمالی جلوگیری شود. همچنین پیشنهاد می گردد که سازمان آموزش و پرورش و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش معلمان از رویکرد آموزشی مثبت نگر به عنوان آموزش هایی در جهت افزایش و بهبود کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی در کلاس های ضمن خدمت استفاده نمایند. علاوه بر این اقداماتی جهت تدارک برنامه هایی در قالب کلاس ها و کارگاه های آموزشی با توجه نقش و اثر گذاری آموزش مثبت نگر در بهبود کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان صورت پذیرد.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش حاکی از تأثیر آموزش مثبت نگر بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی و ابعاد آنها بر معلمان بود، به طوریکه اندازه اثر در هر دو متغیر در سطح مطلوبی قرار داشت. بنابراین، می توان انتظار داشت که ارائه راهکارهای مناسب از قبیل اجرای برنامه های آموزشی مثبت اندیشی، نگاه به زندگی از جنبه های خوب آن و افزایش سازگاری در معلمان می تواند موجبات اصلاح و ارتقای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی آنان را تضمین نماید. همچنین با توجه به اهمیت بالینی کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی در معلمان و متقابلاً تأثیر آن بر دانش آموزان، انجام پژوهش های بیشتر در این حوزه ضروری و اجتناب ناپذیر است.

سپاسگزاری

بدین وسیله از کلیه معلمانی که جهت اجرای این پژوهش

و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند. آموزش روانشناسی مثبت نگر منجر به روش های سازگانه تر پاسخ به موقعیت های دشوار می شود. بنابراین داشتن دیدگاه مثبت نسبت به تجارب گذشته و آینده باعث می شود تا معلمان از پس وضعیت های نامساعد برآمده و از هر موقعیت یک موفقیت بسازند. در واقع مثبت اندیشی درک پذیرش و جنبه های منفی زندگی را تسهیل می کند و باعث سازگاری با شرایط می شود [۲۹]. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت های مثبت نگر تأثیر مثبتی بر شکوفایی روانشناختی معلمان داشته است. همسو با این یافته ها، نتایج پژوهش های فرنام و مددی زاده [۱۳]، Shreffler و همکاران [۱۷]، Icekson و همکاران [۲۸] بود که بیانگر تأثیر آموزش مثبت نگر بر افزایش شکوفایی روانشناختی (هیجان های مثبت، روابط مثبت و احساس معنا) و سازگاری اجتماعی و محیطی بوده است.

همچنین Waters و همکاران در پژوهشی که به بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر سلامت روان و رنج روانی پرداخته بودند دریافتند که آموزش مثبت نگر باعث بهبود و افزایش شکوفایی روانشناختی، رضایت از زندگی، سلامت روان، شادکامی و کاهش رنج روانی می گردد [۳۰].

در تبیین این نتایج می توان بیان نمود که آموزش روانشناسی مثبت نگر در ارتقای شکوفایی روانشناختی (رضایت و شادکامی، شایستگی/ پیشرفت فردی و مشارکت اجتماعی) در معلمان تأثیر و کاربرد دارد که مهمترین اثر آن تقویت روابط فردی، مشارکت اجتماعی، شادکامی و افزایش معلمان است. علاوه بر این، واکنش در مقابل تغییرات و مشکلات زندگی از جمله عواملی هستند که تأثیر مستقیم بر سلامتی معلمان می گذارند؛ لذا در رویکرد مثبت نگر مسأله این نیست که چگونه می توان ضعف ها را اصلاح نمود، بلکه این است که چگونه می توان توانایی ها را پرورش داد و تقویت کرد. روانشناسی مثبت نگر موجب می گردد معلمان نیرومندتر و پربارتر شده و استعدادهای آنان شکوفا گردد. روانشناسی مثبت نگر با تأکید بر روی نقاط قوت و احساسات مثبت به معلمان ابزاری می دهد تا بتوانند به سطح مطلوب رفاه بدون در نظر گرفتن شرایط خود برسند و آنها را قادر می سازند، تا به این درک برسند که چگونه با بهره گیری از امید، خوش بینی، شادکامی، مشارکت اجتماعی، انعطاف پذیری، علاقه، حکمت، نوع

تضاد منافع

در این مطالعه هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Hojabrian H, Rezaie A M, Bigdeli I A, Najafi M, Ali Mohammadifar M. The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategy in Medical Sciences Journal*. 2018; 11 (2) :26-38.
- Morley S. Single cases are complex Illustrated by Flink et al. Happy despite pain: A pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain*. 2015; 7 (1), 55-57. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2015.02.004>
- Bekhet A; Nakhala K. Positive training intervention: Assessing critical parameters from first generation middle eastern immigrants perspectives. *Psychology and Behavioral Science Journal*. 2019; 12(4):1-6.
- Mohamadjani H, Rezaei M, Mohammadyfar A, Hojabrian H. Prediction of flourishing based on the components of human psychological flourishing model (HPFM). *Psychology Science journal*. 2021; 19 (95):1439-1452.
- Mostafaei M, Emamghooli Khooshehchin T, Dadashi M, Mokhtari Zanjani P. Effect of positive psychology group counseling on quality of life of pregnant women. *Mazandaran University of Medical Sciences Journal*. 2020; 30 (184) :61-72.
- Masoudi N, Mohammadi A, Azin A. The Relationship between perceptual social support and life quality in high school teachers. *Disability Studies Journal* . 2020; 10 (1) :215-215.
- Flanagan J. C, Joseph J. E, Nietert P. J, Back S.E, McCrady B.S. Design of a randomized controlled trial examining the efficacy of oxytocin to enhance alcohol behavioral couple therapy. *Contemporary Clinical Trials Journal*. 2019; 82: 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.05.002>
- Baharloo GH, Mohammadi K, Fallahchai R, Javdan M. Evaluate the efficacy of positive couple therapy and integrative behavioral couple therapy on marital adjustment. *Women and Family Studies journal*. 2019; 7 (3): 83-107.
- Szarkowski A, Brice P. Positive psychology in research with the deaf community: An idea whose time has come. *Deaf Study and Deaf Education Journal*. 2018; 23(2): 111-117. <https://doi.org/10.1093/deafed/enx058>
- Farnam A, Madadizade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychology Research Journal*. 2017; 3 (1): 61-75.
- Sorayya Hakimi S. Tālepasand S. Sājedi Z. Effectiveness of positive education on well-being, character strengths and optimism of students. *Quarterly Journal of Educational Inovations*. 2018; 17 (2): 113-128.
- Goudarzi M. Ghasemi N. Ghadampour E. Gholamrezaie S. The effectiveness of positive psychotherapy on time perspective, emotional well-being and optimism in students with depression disorder symptoms. *Woman and Family Studies Journal*. 2019; 7 (2): 157-182.
- Kyani P, Naeini S M K, Safavi M. The effect of positive thinking training on happiness and resilience of nurses in intensive care units: a randomized clinical trial. *Medical Sciences Journal*. 2020; 30 (2) :193-203. <https://doi.org/10.29252/iau.30.2.193>
- Lara R, Vázquez ML, Ogallar A, Godoy-Izquierdo D. Optimism and social support moderate the indirect relationship between self-efficacy and happiness through mental health in the elderly. *Health Psychology Open Journal*. 2020; 7(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2055102920947905>
- Arslan G, Yıldırım M, Tanhan A. Buluş M, Allen K.A. Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021; 19 (6): 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Yang D, Tu C. C, Dai X. The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy Journal*. 2020; 12 (S1): S6-S14. <https://doi.org/10.1037/tra0000930>
- Shreffler J, Petrey J, Huecker, M. The impact of COVID-19 on healthcare worker wellness: A scoping review. *Western Journal of Emergency Medicine*. 2020; 21(5): 1059-1066. <https://doi.org/10.5811/westjem.2020.7.48684>
- Waters L, Algoe S. B, Dutton J, et all.

- Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *positive psychology Journal*. 2020; 17(1): 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
19. Naderlou M, Yaghmaei F, Mehrabi Y. Development and measuring psychometrics properties of "quality of work life scale in teachers of students with special needs". *Health Promotion Management Journal*. 2017; 6 (1) :51-58. URL: <https://doi.org/10.21859/jhpm-06038>
 20. Fatemian S V, Pardachi, M H, Malik M. Examining the relationship between the quality of work life of teachers and the academic progress of students, the second international conference on innovation in business management and economics. 2019. 43 (4): 232-248. <https://doi.org/10.1177/0013161X07306452>
 21. Pourrazavi S, Hafezian, M . The effectiveness of teaching positive - thinking skills on adjustment of high - school students. *School psychology Journal*. 2018; 7 (1): 26-47. <https://doi.org/10.21859/jhpm-08013>
 22. Delavar A. *Research methodology in psychology and education*. Tehran: virayesh. 2015: 123.
 23. Seligman, M. *Flourish: Positive Psychology and positive interventions*. The Tanner Lectures on Human Values. Delivered at The University of Michigan. 2014; 231-43.
 24. Walton RE. Quality of working life: what is it. *Sloan management review*. 1973; 15 (1): 11- 21.
 25. Hatam A.R, Rezaei S, Kouchaki Nejad L, Yousefzadeh. SH. Role of organizational justice, organizational commitment and job satisfaction on quality of work life: case study of pour-sina state hospital personnel in Rasht. *Journal of Hospital*. 2015; 13 (4): 133-144.
 26. Elyasi F, Esmaeili Douki H, Hasanzadeh R. Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression and quality of life of mothers of children with leukemia. *Nursing and Midwifery Sciences journal*. 2019; 6 (1): 1-21. https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_33_18
 27. Shamsaei P, Akhoundzadeh G, Hojjati H The effect of positive thinking education on the quality of life of parents of teenagers thalassemia. *Journal of Nursing Education* 2019. 8 (1): 29-35. <https://doi.org/10.21859/jne08104>
 28. Usan Supervia, Salavera Bordas C, Murillo Lorente V. Exploring the psychological effects of optimism on life satisfaction in tudents: the ediating Rorle of goal orientations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17 (21): 7887-2895. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217887>
 29. Icekson T, Kaplan O, Slobodin O. Does optimism predict academic performance? Exploring the moderating roles of conscientiousness and gender. *Studies in Higher Education Journal*. 2020; 45(3): 635-647. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1564257>
 30. Reiter, Ch., Wilz, GResource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *Positive Psychology Journal*. 2017;11(1), 99-108. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025423>