

# طراحی، تدوین و روایی یابی بسته نوین آموزشی مثبت گرا بر مبنای بهبود مهارت‌های حرفه‌ای، توانمندیها و توسعه سرمایه فکری معلمان

زهرا مسیبی<sup>۱</sup>

غلامرضا شریفی راد<sup>۲</sup>

سالار فرامرزی<sup>۳</sup>

محمود ابوالقاسمی<sup>۴</sup>

## چکیده

روانشناسی مثبت‌گرا نظریه و تحقیق در مورد آن چیزی است که زندگی را ارزشمند می‌کند و نقاط قوت انسانی و عملکرد افراد را بهبود می‌بخشد. مطالعه حاضر با هدف طراحی، تدوین و روایی‌یابی بسته نوین آموزشی مثبت‌گرا بر مبنای بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه فکری معلمان در سال‌های ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در دو مرحله کلی اجرا شد. در مرحله اول طراحی و تدوین بسته نوین مثبت‌گرا، با روش تحلیل مضمون قیاسی انجام شد. در مرحله دوم، ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) جهت انتخاب مهمترین و صحیح‌ترین شاخصهای مثبت‌گرا و شاخص روایی محتوا (CVI) جهت کمیت و کیفیت ابزار و تکالیف بسته آموزشی مثبت‌گرا، محاسبه گردید. نتایج بررسی CVR، برابر ۰/۹۳ است که نشان‌دهنده انتخاب بهترین مضمین، مولفه‌ها و محتوا و شاخص CVI برابر ۱۰/۸۸ است، که نشان‌دهنده کیفیت تکالیف و ابزارهای سنجش، برای بسته آموزشی مثبت‌گرا می‌باشد. بسته آموزشی نوین مثبت‌گرا به کشف مولفه‌های مثبت‌گرا اعم از کسب هیجان مثبت، روابط مثبت، معذوبیت، هدف و معنای زندگی، دستاوردها و موفقیت‌ها، ذهن آگاهی، کنجکاوی، شجاعت، تاب‌آوری، اخلاق، کنترل و سلامت روان، و سلامت جسمانی، بر مبنای بهبود سلامت و پرورش شخصیت دانش‌آموزان و توسعه سرمایه فکری معلمان می‌پردازد و مطابق نظر متخصصان تمام موضوعات بسته دارای CVI و CVR مناسب و قابل قبولی هستند و می‌تواند سرمایه فکری و مهارت‌های حرفه‌ای معلمان را بهبود ببخشد.

کلمات کلیدی: مثبت‌گرا، مهارت‌های حرفه‌ای، سرمایه فکری، معلمان حرفه‌ای

۱ - زهرا مسیبی، دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران  
z.mosayebi.zm@gmail.com

۲ - نویسنده مسئول؛ غلامرضا شریفی راد، دکتری بهداشت، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران  
dr.sharifrad1@gmail.com

۳ - سالار فرامرزی، دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، ایران  
salarfaramarzi@yahoo.com

۴ - محمود ابوالقاسمی دکتری مدیریت آموزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی، ایران  
mabolghasemi60@gmail.com

## مقدمه

جنبش روانشناسی مثبت گرا قصد دارد مسیر علم روانشناسی را تغییر دهد و به دور از تمرکز بر آسیب شناسی، بیماری‌های روانی و کمبودها به مطالعه نقاط قوت انسانی، شکوفایی و عملکرد بهینه و آموزش افراد، گروه‌ها و نهادها می‌پردازد (هندریکس و همکاران ۲۰۱۹) روانشناسی مثبت گرا به دنبال ایجاد بهزیستی است همان چیزی که رایگان و بی‌زحمت بدست می‌آید و مردم آن را به خاطر خودشان انتخاب می‌کنند (سلیگمن ۲۰۱۸) سلیگمن عناصر بهزیستی را با مخفف PERMA نشان داد و اظهار داشت، که عناصر بهزیستی شامل: احساسات مثبت و یا هیجانات مثبت، سرگرمی و مشغله (غرق شدن در کار یا سرگرمی)، تعامل یا روابط مثبت، معنی یا هدف و دستاورد یا موفقیت می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۱۹). آنچه در اصطلاح کلی روانشناسی مثبت گرا نهفته است نظریه و تحقیق در مورد چیزی است که زندگی را ارزشمند می‌کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). در سال ۲۰۱۸ سلیگمن مدعی شد که دو عنصر دیگر برای روانشناسی مثبت وجود دارد که شامل سلامت جسمانی و سلامت روانی (کنترل) افراد می‌باشد، روانشناسی مثبت گرا جهت ادامه مسیرش به شخصیت نیاز دارد و این ایده به دو دلیل ضرورت دارد؛ اول اینکه صفاتی که در انسانها وجود دارد غیر قابل انکار است و در تمام فرهنگ‌ها و زبانها عمومیت دارد مثلاً اینکه کسی را باهوش، دوست داشتنی و یا آب‌زیرکار خطاب کنیم؛ دوم اینکه بسیاری از این ویژگی‌ها و صفات بردیگری ارجحیت دارد که البته از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است، روانشناسی مثبت با هدف کمک به افراد برای دستیابی بهتر به آنچه برایشان ارزش‌قائل هستند به توصیف صفات و ویژگی مثبت و پرورش شخصیت افراد می‌پردازد (سلیگمن، ۲۰۱۹) در تعریف شخصیت باید گفت که شخصیت شامل همه «نگرش»، «رفتار»، «تمایلات»، «ذهنیت»، «ویژگیهای فردی»، «خلق و خوی»، و «ارزشها» مشهور به «مهارتهای اجتماعی و عاطفی» می‌شود.

شخصیت یک اصطلاح مختصر است که برای همه فرهنگها قابل تشخیص می‌باشد و ویژگی‌های شخصیتی به طور مجزا از مهارتها تعریف می‌شود (بیالیک و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۴) از زمان معرفی روانشناسی مثبت

---

<sup>1</sup> Hendriks

<sup>2</sup> Seligman

<sup>3</sup> Bialik

گرا، مطالعه نقاط قوت شخصیت در خط مقدم تحقیقات در مورد بهزیستی و عملکرد بهینه انسان بوده است؛ طبقه بندی نقاط قوت شخصیت و فضیلتها، در ابتدا پایه و زمینه ای برای تحقیق در مورد آن چیزی بود که شخصیت مطلوب و زندگی خوب را می سازد و ارتقا می دهد و بعداً این طبقه بندی یکی از بلوکها یا زیربنای اصلی روانشناسی مثبت در نظر گرفته شدند (لیتمن - اووادیا و همکاران ۲۰۲۱).

در حالیکه نقاط قوت شخصیت در روانشناسی مثبت گرا مورد بررسی قرار گرفته است اما هنوز هم تعاریف عملیاتی آن در حال توسعه هستند (برتیسچ و همکاران، ۲۰۱۴) قابلیتها و فضیلتها و ویژگیهای شخصیتی را می توان یاد گرفت و هر زمان که ممکن بود آنها را اندازه گیری کرد؛ موضوع ارزیابی شخصیت یک کار بزرگ و مهم است (بیالیک و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۷).

قابلیتها و فضیلتها به عنوان حفاظی در مقابل بدبختیها و اختلالات روانشناختی عمل کرده اند و می توانند کلید رسیدن به بهبودی باشند (سلیگمن، ۲۰۱۷: ۸) و از آنجا که روانشناسی مثبت، تجربیات زندگی روزمره و قابلیتها را افزایش می دهد بهتر است که همراه با علوم دیگر به دانش آموزان تدریس شود زیرا سبب میشود دانش آموزان خود را درگیر یادگیری تجربی کنند که همراه با اشتیاق و کنجکاوی است (بیزاواس - دیر و پاترسون، ۲۰۱۱) سلیگمن، پیشنهاد می دهد در صورت امکان، مثبت گرایی در مدارس آموزش داده شود، زیرا راهی برای افزایش رضایتمندی از زندگی است، لذا به منظور آموزش روانشناسی مثبت در مدارس و بهبود سلامت روان معلمان باید متون و محتوای آن به دقت بررسی، تحلیل و آموزش داده شود (مسیبی و همکاران، ۲۰۲۱) آموزشهای مثبت گرایی در مدارس به منظور، (۱) کمک به دانش آموزان در شناخت نقاط قوت شخصیتی منحصر به فردشان، و (۲) افزایش استفاده و بهره گیری آنها از این نقاط قوت در زندگی روزمره طراحی شده (سلیگمن، ۲۰۱۵: ۱۰۴) و مدرسه به عنوان یکی از جایگاه های اجتماعی در درک فزاینده دانش آموزان نسبت به عواطف و شکل گیری شخصیت، نقش قابل توجهی دارد (گنزالز و همکاران، ۲۰۱۴)؛ لذا با توجه به مطالعات انجام شده در زمینه آموزش مثبت گرایی در مدرسه و کمبود بسته مثبت گرایی جهت

<sup>1</sup> Littman-Ovadia

<sup>2</sup> Bertisch

<sup>3</sup> Biswas-Diener & Patterson

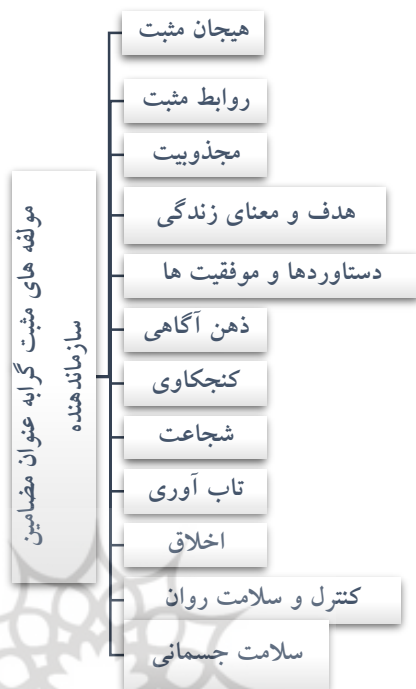
<sup>4</sup> González

فعالیت‌های حرفه‌ای و آموزشی معلمان، ارتقاء سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، ارتباط مثبت معلمان با دانش‌آموزان، ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه‌فکری معلمان، در این تحقیق یک بسته آموزشی مثبت‌گرای براساس نظریه سلینگمن طراحی شده، که علاوه بر آموزه‌های مثبت‌گرای، ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و سرمایه‌فکری معلمان، به می‌پردازد، این بسته شامل ۲ قسمت می‌باشد؛ قسمت‌هایی از این پروتکل مثبت‌گرا مربوط به خود معلم و قسمت‌هایی مخصوص دانش‌آموزان می‌باشد که باید توسط معلم به دانش‌آموز ارائه شود.

## روش کار

این مطالعه پژوهشی در دو مرحله استخراج مولفه‌های مربوط به موضوع روانشناسی مثبت‌گرا از طریق تحلیل مضمون و طراحی و تدوین بسته آموزشی مثبت‌گرا اجرا شد ابتدا محقق کلیه کتب و نوشته‌ها بخصوص مقالات منتشر شده در حوزه مثبت‌گرا را مورد بررسی و توجه قرار داده و سپس از بین این کتب و اسناد ۳۱ عنوان از کتابها و مقالات مرتبط با حوزه مثبت‌گرا مبتنی بر نظریه سلینگمن (تعداد ۸ کتاب ۲۳ مقاله) را با توجه به در دسترس بودن اسناد انتخاب، تا حاصل تحقیقات از کیفیت و مطلوبیت بالایی برخوردار باشد؛ همچنین مضامین از لحاظ ماهیت و قابلیت شناسایی به صورت توصیفی و مشهود (مشاهده‌پذیر در متن) و بر مبنای طبقه‌بندی و روش جایگاه مضمون در شبکه مضامین (آترید- استیرلینگ، ۲۰۱۱) می‌باشد، در تحقیقات کیفی، یکی از فنون تحلیلی مناسب، تحلیل مضمون است (عابدی جعفری و همکاران، ۱۳۹۰). منشاء تحلیل مضمون، شناسایی مضمون قیاسی یا مبتنی بر نظریه است (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۷: ۵۸) در این پژوهش مضامین استخراج شده بر اساس نظریه‌ها و تحقیقات علمی تا سال ۲۰۱۹ می‌باشد.

شکل (۱) مولفه های سازماندهنده ی مثبت گرا حاصل تحلیل مضمون و مورد استفاده در تدوین بسته مثبت گرا



در ادامه پس از تحلیل مضمون و نهایی شدن استخراج مولفه های مثبت گرا، فرایند بررسی مدلها و پروتکل‌های مثبت گرا، انجام شد و در نهایت پروتکل مثبت گرای رشید، ۲۰۱۵ و خلاصه بسته مثبت گرای رشید و سلیگمن، ۲۰۱۱، بسته مثبت گرای سلیگمن، ۲۰۱۹ و پروتکل روان درمانی مثبت نگر (مثبت گرا) گودوین (۲۰۱۰)، به عنوان مدل‌های الگو انتخاب شدند، سپس فرایند تطبیق شاخصای استخراج شده از کتب و مقالات مثبت گرا مبتنی بر نظریه سلیگمن بر مدل و رویکرد منتخب انجام گردید و با مد نظر قرار دادن مدل و رویکردهای ذکر شده، هم محتوا و هم قالب کار برای تهیه بسته آموزشی به شکلی نو انجام شد در مرحله بعد، برای سنجش روایی محتوای بسته آموزشی از نظرات یک پنل تخصصی ۲۰ نفره به روش دلفی استفاده شد. به این صورت که شرح مختصری از تکنیک های پیشنهاد شده در جلسات به همراه اهداف، منطق و روش کار هر جلسه به صورت دو فایل مجزا (شرح جلسات به صورت آفلاین و فرم ارزیابی روایی محتوایی) طراحی، و در اختیار اعضای خبرگان که به صورت هدفمند از بین افراد صاحب نظر در حوزه روانشناسی،

<sup>1</sup>Goodwin

برنامه درسی و متخصصان حوزه روانشناسی مثبت‌گرا انتخاب شده بودند قرار گرفت؛ اعضای پنل خبرگان، نظرات خود را درباره ضرورت داشتن و مرتبط بودن تکنیک‌ها و موضوعات پیشنهادی با منطق و اهداف هر جلسه مطرح کردند.

به جهت کمی‌سازی میزان توافق اعضای پنل تخصصی، از ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد؛ جهت اینکه مشخص شود مهمترین و صحیح‌ترین محتوی مطابق نظر متخصصان انتخاب شده، از نسبت اعتبار محتوا (CVR) استفاده شد. به این منظور هر گویه به اعضای خبره‌گان تخصصی داده شده تا هر یک از گویه‌ها را براساس طیف سه‌بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند، سپس نسبت اعتبار محتوا محاسبه می‌گردد. در نهایت اگر بیش از ۵۰ درصد کارشناسان، این گویه را ضروری تلقی کنند در این صورت اعتبار محتوا حاصل می‌شود (گبیرت و پروین، ۲۰۱۶). نمره نظرات متخصصان در این پژوهش در مورد محتوی ارائه شده اگر از ۰/۴۲ بیشتر باشد (  $CVR > 0/42$  ) یعنی محتوی طراحی شده برای معلمان مفید و ضروری است.

$$CVR = \frac{n - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

اگر بخواهیم مطابق نظر متخصصان از کیفیت ابزار و تکالیف جهت محتوی مثبت‌گرای ارائه شده اطمینان حاصل کنیم باید شاخص روایی محتوا CVI از ۰/۷۹ بیشتر باشد، جهت سنجش CVI از متخصصان درخواست شد تا هر آیت‌م را بر اساس طیف سه‌قسمتی «غیر مرتبط»، «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» پاسخ دهند؛ ایتمهایی که نمره بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ داشته‌اند یعنی نیاز به بازنگری دارد.

$$CVI = \frac{n \text{ بازبینی به نیاز اما مرتبط } + n \text{ مرتبط کاملاً}}{n}$$

### یافته ها

یافته های تحقیق بر اساس مراحل مختلف انجام کار ارائه شده اند، پس از کد گذاری متون و استخراج مطالب و به استناد مضامین پایه و مضامین سازماندهنده حاصله، ۱۲ مضمون سازماندهنده و ۱۰۴ مضمون پایه استخراج شده که در طراحی و تدوین بسته آموزشی مثبت گرا از آن استفاده شد. و فرایند مشخص نمودن مختصات جلسات آموزشی آغاز و بسته مثبت گرا که بتواند سرمایه فکری و مهارتهای حرفه ای معلمان را بهبود ببخشد طراحی و تدوین شد؛ بسته پیشنهادی در ۸ جلسه مجازی و به صورت افلاین در شبکه اجتماعی ایتا، با اهدافی مشخص که در جدول شماره (۱) آمده است برای معلمان و دانش آموزان طراحی گردید و در یک گروه ۵۰ نفره از معلمان مدرس میانی (مدرسان دانشگاه فرهنگیان که در آموزش و پرورش هم تدریس می کنند) قرار گرفت. طول دوره آموزشی ۲ ماه و در هر هفته ۲ جلسه غیر حضوری به مدت ۲ ساعت در شبکه اجتماعی ایتا می باشد؛ بدین صورت که در هر هفته ابتدا فیلم تدریس مدرس به همراه پاورپوینت درس، تکالیف و ارزیابی ها، ارائه می شود و بعد در جلسه دوم، همان هفته تکالیف بررسی می شود، همچنین خلاصه مطالب و یک کتاب بستگی به موضوع جلسه، شرکت کنندگان معرفی می شوند. از آنجا که جلسات به صورت آفلاین است آنها می توانند در زمانهای دلخواه به صفحه گروه مراجعه کرده و از آرشیو صوتی و تصویری، صوت و فیلم مدرس و مطالب تکمیلی را دانلود و مطالعه کنند

جدول (۱) خلاصه بسته مثبت گرا مبتنی بر توسعه حرفه ای و سلامت فکری معلمان

تعداد جلسات	موضوع - اهداف - تکالیف
جلسه اول	با موضوع: آشنایی با روانشناسی مثبت گرا، با هدف ایجاد موقعیتی برای آشنایی معلمان با روانشناس مدرس مثبت گرا/ بیان منطق، اهداف و قوانین، ساختار جلسات و روش کار بسته / ایجاد انگیزه برای شرکت در جلسات و انجام تکالیف / معرفی کاربردهای روانشناسی مثبت گرا و مزایای کاربست مولفه های مثبت گرا برای معلمان انجام شد؛ از جمله تکالیف این جلسه مشخص کردن فهرستی از انتظارات و توقعات معلمان از شرکت در دوره بود/ معلمان شرکت

تعداد جلسات	موضوع - اهداف - تکالیف
	<p>کننده در این دروه نیت اصلی شان از حضور در جلسات و انجام تکالیف را ارتقاء توانمندیها و فضیلتها، مهارتهای حرفه ای و پرورش شخصیت دانش آموزان شان قرار دادند، روش ارائه به صورت سخنرانی، نمایش پاورپوینت و ارائه فیلم تدریس مدرس بود</p>
جلسه دوم	<p>با موضوع: کاربرد ذهن آگاهی و آشنایی با هیجانات مثبت، چگونگی پرورش هیجانات مثبت و با هدف بیان ضرورت ذهن آگاهی/ آشنایی با خرده مولفه های ذهن آگاهی مثل خود آگاهی و خود شکوفایی/ کارکردهای ذهن آگاهی، راهکارها و تمرینها/ چگونگی آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان / شناخت هیجانات مثبت و روشهای ایجاد هیجان مثبت بواسطه لذتهای زود گذر و فضیلتها/ تعریف هیجان و مولفه های احساسی در هیجانات مثبت / رابطه هیجانات مثبت و طول عمر افراد/ معرفی شادی و شادکامی واقعی و تفاوت آن با لذت گرایی، هیجانات مثبت و تفکر مثبت و منش مثبت انجام شد از جمله تکالیف ارائه شده در این جلسه میتوان به تمرین ذهن آگاهی به وسیله مدیتیشن توسط معلم/ بحث در مورد آموزش ذهن آگاهی در کلاس درس و اینکه مثال های گفته شده کفایت لازم را داشت یا خیر؟/ نوشتن راهکارهای دیگر/ سنجش میزان هجان پذیری شرکت کنندگان با پرسشنامه پاناس/ مشخص کردن میزان شادی با پرسشنامه فوردیس اشاره کرد.</p>
جلسه سوم	<p>با موضوع: شناخت و پرورش مهارتهای شخصی و با هدف آشنایی با تمرینهایی که منجر به شوفایی قابلیتها و خصوصیتهای فردی مثبت میشود / شناسایی و توسعه مهارتها و توانمندیها و خصوصیات دانش آموزان، همانند اخلاق و شجاعت و آموزش آن در مدرسه/ شناخت و بهبود تفکر اخلاق و خلاقیت در دانش آموزان/ تمرین سه چیز خوب برای پرورش هیجانات مثبت / آشنایی با قابلیت شخصیتی مهم اخلاق و مولفه های آن/ شیوه آموزش اخلاق در مدرسه و ارزیابی آن/ آشنایی با قابلیت مهم شجاعت و مولفه های آن/ آموزش شجاعت در مدرسه/ شیوه آموزش تفکر اخلاق، انجام شد، از تکالیف ارائه شده در این جلسه می توان به نوشتن و ثبت این خاطرات است؛ یک دفترچه یادداشت تهیه کنید، و به ۲۴ ساعت گذشته فکر کنید، مواردی که منجر به رضایت شما از زندگی و شادمانی شما در طول ۲۴ ساعت گذشته شده است را یادداشت کنید/ نقاط قوت منحصر به فرد خود را بیان کنید و بنویسید از آنها چه بهره ای در روابط با دیگران و زندگی روزمره ی خودتان می برید؟/ در صورتی که حال و هوای تان بعد از تمرین یادداشت رویداد های خوب روزانه، عوض شد آن را به دانش آموزان خود آموزش بدهید/ اشاره کرد.</p>
جلسه چهارم	<p>با موضوع: مدیریت احساسات، خودآگاهی و روابط خوب و مثبت و با هدف کاربست موثرترین روشهای تعامل/ آشنایی با خودآگاهی به عنوان یکی از عناصر ذهن آگاهی/ آموزش و آشنایی با مدیریت احساسات و مهارتهای اجتماعی و کاربرد آنها / درک مفاهیمی چون انگیزه، همدلی، مهارتهای اجتماعی، و حفظ اعتماد به نفس/ آموزش مهارتهای اجتماعی چگونگی ارتباط با جرأت و حفظ اعتماد به نفس؛ و آموزش موثرترین روشهای تعامل/ آموزش مهارتهای اجتماعی</p>



تعداد جلسات	موضوع - اهداف - نکالیف
	<p>و راهکارهای رفع تعارضات و آموزش رفتار خوب، برگزار شد. از تکالیف ارائه شده می توان به تکلیف اطمینان معلمان از آموزش رفتار خوب به دانش آموزان، اشاره کرد توجه کنید و مطمئن شوید که دانش آموزان در هر روز حداقل یک کار خوب انجام دهند. مطمئن شوید که دانش آموزان اعمال نیک و مثبت خود را حفظ می کنند و شاید هم شایسته ی یک پاداش باشند</p>
جلسه پنجم	<p>با موضوع: شناخت نسبت لوزدا در روابط و بهترین سبک های واکنش و مجذوبیت در فعالیتها و در همه زندگی و با هدف شناخت انواع سبکهای واکنش و آموزش بهترین و فعالترین سبک واکنش/ آموزش افزایش اعتماد و عزت نفس/ آموزش تاب آوری به جوانان و نوجوانان در مدرسه و بحث در رابطه با هیجان مثبت و استفاده از انواع مهارتهای اجتماعی برای واکنش گری فعال و سازنده و مشخص کردن نسبت لوزدا با استفاده از جملات مثبت با استفاده از هیجانات مثبت، و مشخص نمودن جملات منفی، تا با استفاده از نسبت لوزدا / شناخت انواع ۴ واکنش اصلی، واکنش فعال و سازنده را معرفی و راهکار/ تعریف اعتماد و اعتماد اجتماعی و عناصر دخیل در آن و ارتباط اعتماد با واکنشهای فعال و سازنده؛ انجام شد. از تکالیف ارائه شده می توان به مشخص کردن لوزادای خود در خانه با فرزند و همسر تان و نوشتن نسبت جملات مثبت و منفی اشاره کرد و مشخص کنید رابطه تان به چه سمتی پیش می رود؟</p>
جلسه ششم	<p>با موضوع: مدیریت هیجانات منفی و کنترل خشم، و با هدف بحث در مورد توسعه مهارتها و راهبردهای لازم جهت مدیریت احساسات، هیجانات منفی و کنترل خشم/ گفتگو در مورد تعریف خشم، درک و مدیریت خشم، انواع خشم در زندگی، واکنش ها و راهکارهای مقابله با احساسات منفی و مدیریت خشم/ تاثیرات خشم / شیوه های مقابله باخشم/ مجموعه فعالیتهایی که باید انجام ندهیم و یا انجام بدهیم مشروخی را ارائه می دهد و حتی سبب می شود که فرد به نحوه خشمگین شدن خودش توجه کند و در صدد مدیریت آن برآید/ و در آخر جلسه بیان فنون مهم کنترل خشم و راهکارهایی تحت عنوان بایدها و نبایدها برای کنترل خشم ارائه شده است؛ از تکالیف ارائه شده می توان به فهرستی از مواردی که مردم جهت حفظ آرامش یا آرام کردن خود باید انجام بدهند را بنویسند. مثلاً قدم زدن دور از حادثه؛ شمردن تا ۱۰؛ نفس عمیق کشیدن؛ گوش دادن به موسیقی/ شما در هنگام خشم چه کاری برای آرام کردن خودتان انجام داده اید؟/ چگونه می توانید به وسیله ساختن چیزهایی که از قبل خوب بوده اند یا امتحان کردن راه حلهای جدید، رفتار خود را بهبود بدهید؟ اشاره کرد</p>
جلسه هفتم	<p>با موضوع: کنجکاو و موفقیت، با هدف آموزش کنجکاو/ بررسی رابطه خویشتن داری و پشتکار، در توسعه موفقیت/ تبیین سبک خوشبینی و رابطه آن با موفقیت / توسعه، موفقیت با شناخت و کاربرد خود کنترلی، خویشتن داری و پشتکار / بررسی مشکل عدم موفقیت دانش آموزان در مدرسه و موقعیت های دیگر زندگی / توجه و راهکارهایی را برای دستیابی به موفقیت</p>

تعداد جلسات	موضوع - اهداف - نکالیف
	<p>تعریف منش و صحبت در مورد هیجان‌ات آینده و منش دانش آموزان، تعریف سرعت یادگیری و مزایای کند بودن/ تعریف خودکنترلی و پشتکار و تعریف خویشتن داری و رابطه آن با موفقیت تحصیلی؛ توجه به شخصیت به جای محیط / تبیین سرعت یادگیری، انجام شد. از تکالیف ارائه شده می توان به موارد زیر اشاره کرد؛ به نوشتن عادات بد منظور افزایش خویشتن داری / تمرکز روی فعالیت‌هایی که باید انجام می دادید ولی انجام نشده / برنامه ریزی کنید؛ اهداف و هیجان‌ات و افکار خودتان را مشخص و بنویسید و آن افکاری که سبب عدم دستیابی شما به اهدافتان شده را مشخص کنید/ چند مورد از خویشتن داری هایی که تا کنون برای دستیابی به موفقیت بیشتر انجام دادید را بنویسید./ نظرتان را درمورد سرعت ذهنی و بعد از آن کند شدن بیان کنید</p>
جلسه هشتم	<p>با موضوع: آشنایی با سبک‌های تبیین، بکارگیری بهترین سبک تبیین و حرکت به سمت موفقیت در بخشش و امید؛ و با هدف شناخت سبک‌های تبیین و تغییر تفکر به سمت خوشبینی/ تعریف سبک های تبیین و ابعاد مهم آن از جمله: تداوم، فراگیری، و شخصی سازی؛ که هر کدام به شکل عام و خاص بررسی شده است/ امید و ناامیدی، و بدبینی یا خوشبینی/ بررسی و تعریف سبک های تبیین/ انواع سبک های تبیین، امیدواری، بررسی تغییر تفکر از بدبینی به خوشبینی، راهکارهای تغییر از بدبینی به خوشبینی، راهکارهای رسیدن به خوشبینی و کنار گذاشتن بدبینی، انجام شد/ از تکالیف ارائه شده میتوان به راهکارهای ثبت خاطرات مثبت و فراموشی خاطرات منفی، اشاره کرد. اگر بخشش را به عنوان راهی برای رهایی و فراموشی خاطرات منفی و هیجان‌ات منفی گذشته، انتخاب می کنید، مراحل آن را تمرین کنید</p>

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل تخصصی در بررسی شاخص روایی محتوا (CVI) که شامل کمیت و کیفیت ابزار و تکالیف بسته آموزشی مثبت گرا بود نشان داد که حداقل و حداکثر ۰/۷۹ و ۱ می باشد که با توجه به تعداد ۲۰ نفره گروه تخصصی خبرگان حداقل قابل قبول (۰/۷۹) برای تایید روایی شاخص محتوا است از ۶۱ آیتم جهت ارزیابی و تکالیف با توجه به محتوی بسته آموزشی ۸ آیتم حداقل میزان CVI را به دست نیاوردند و علیرغم بازنگری از بسته حذف گردیدند در نهایت ۵۳ آیتم جهت ابزار ارزیابی و تکالیف باقی ماندند که همگی حداقل مقدار قابل قبول را برای این شاخص دارا هستند (جدول شماره ۲) شاخص CVI برای میانگین کل بسته پیشنهادی جهت ابزار و تکالیف ۰/۸۸ می باشد.

جدول (۲) روایی محتوایی جلسات غیر حضوری و آفلاین مثبت گرا

جلسه	موضوع	CVI	CVR
اول	آشنایی با روانشناسی مثبت گرا و معارفه مدرس به مشارکت کنندگان و بالعکس	۰/۸۲	۰/۹۴
دوم	کاربرد ذهن آگاهی و آشنایی با هیجان‌ات مثبت، چگونگی پرورش هیجان‌ات مثبت	۰/۹۷	۱
سوم	شناخت و پرورش مهارت‌های شخصی، دامنه هیجان پذیری، تمرین سه چیز خوب، آموزش اخلاق در مدرسه	۰/۹۱	۰/۸۷
چهارم	مدیریت احساسات، خودآگاهی و روابط خوب و مثبت	۰/۸۹	۰/۹۵
پنجم	شناخت نسبت لوزدا در روابط و بهترین سبک های واکنش و مجذوبیت در فعالیتها و در همه زندگی	۱	۰/۹۸
ششم	مدیریت هیجان‌ات منفی و کنترل خشم	۰/۸۱	۰/۸۹
هفتم	کنجکاوی و تمایل به کسب دستاورد های فردی و اجتماعی و یا موفقیت	۰/۸۷	۰/۹۵
هشتم	آشنایی با سبک‌های تبیین، بکارگیری بهترین سبک تبیین و حرکت به سمت موفقیت در بخشش و امید	۰/۸۸	۰/۹۶
جلسه اختتامیه	جمع بندی مطالب و تشویق مشارکت کنندگان به وسیله جملات و کلیپ ها و فیلم های آموزشی	۰/۷۹	۰/۸۷
	میانگین کل جلسات	۰/۸۸	۰/۹۳

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل تخصصی در بررسی ضریب نسبی روایی محتوا، جهت انتخاب مهمترین و صحیح ترین شاخصهای مثبت گرا (CVR) جلسات غیر حضوری و آفلاین نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVR جلسات به ترتیب ۰/۸۷ تا ۱ می باشد که با توجه به تعداد ۲۰ نفره گروه تخصصی خبرگان حداقل قابل قبول (۰/۴۲) برای تایید روایی ضریب نسبی محتوا است. همچنین از ۱۶۵ آیتم آموزشی ارائه شده جهت ارزیابی، ۵۱ آیتم حداقل مقدار CVR را بدست نیاوردند و علیرغم بازنگری از بسته آموزشی مثبت گرا حذف گردیدند؛ در نهایت ۱۰۴ آیتم آموزشی که همگی حداقل مقدار مورد قبول برای این شاخص، را دارا هستند. شاخص CVR برای میانگین کل بسته پیشنهادی مثبت گرا ۰/۹۳ مشخص گردید (جدول شماره ۲)

## بحث و نتیجه گیری

بسته آموزشی اولیه با توجه به مضامین استخراج شده، جهت بهبود سرمایه فکری و مهارت‌های حرفه ای معلمان طراحی گردید و پس از روایی یابی توسط کارشناسان و متخصصان و انجام اصلاحات، بسته آموزشی نوین تدوین شد. در تدوین این بسته آموزشی به دو بخش اساسی بسته یعنی بخش محتوایی و شکلی بسته توجه ویژه گردید. نتایج بررسی روایی محتوایی این مطالعه نشان داد که تمام موضوعات بسته آموزشی مثبت گرا دارای CVI و CVR مناسب و قابل قبولی هستند و می توانند جزء موضوعات مثبت گرایی قرار بگیرند و مهارت‌های حرفه ای، توانمندیها و توسعه سرمایه فکری معلمان را بهبود ببخشند و در مدارس بکار گرفته شود نکته قابل توجه اینکه برخی از موضوعات در این بسته مانند آموزش ذهن آگاهی، کنترل خشم، کنجکاوی، اخلاق، تاب آوری و مدیریت احساسات و آموزش شجاعت؛ که تا بحال به صورت همزمان در هیچ یک از بسته های آموزشی مثبت گرایی مورد استفاده قرار نگرفته، میتوانند سبب بهبود و توسعه نقاط قوت و مهارت‌های شغلی و حرفه ای و سرمایه فکری معلمان شود؛ در بخش شکلی تدوین بسته نیز برای اینکه معلمان مشارکت کننده در پژوهش در بازه زمانی ۲ ماهه دوره، با کیفیت بالاتر و مدت زمان بیشتری با آموزش های مثبت گرایی درگیر باشند، چند راهکار توسط محقق در طراحی بسته حاضر بکار برده شد:

جلسات غیر حضوری: مزیت جلسات غیر حضوری این است که محصور به بعد مکان و زمان خاصی نیست و معلمان شرکت کننده در پژوهش می توانند در همان روز کلاس هر زمانی که فرصت داشتند از مطالب صوتی و تصویری و محتوای ارائه شده استفاده کنند.

تکالیف: برای غنی کردن تکالیف بسته آموزشی مثبت گرا، علاوه بر تکالیف اختصاصی مرسوم هر جلسه، می توان از تکالیف مستمری که در تمام طول دوره اجرا می شوند استفاده نمود، از جمله تنظیم و اصلاح برنامه غذایی، تنظیم برنامه ورزش و پیاده روی، تنظیم برنامه خواب، حفظ نظافت و بهداشت دائمی، داشتن ظاهر آراسته، پیش دستی در برقراری ارتباط با همکاران و دانش آموزان، طلب توفیق از خداوند برای آرامش

درونی، شکر گذاری از خداوند بابت توفیق در خدمت معلمی، می تواند از فعالیت های مستمر دوره مثبت گرایی برای معلمان باشد.

یادیارها: جهت غنی کردن دوره مثبت گرایی علاوه بر ارائه محتوای مثبت گرا، استفاده از یادیارها است. در شغل معلمی، معلم علاوه بر امر تدریس درگیر مسائل و موارد دیگری از لحاظ شغلی و مسائل فردی خود و دانش آموزانش است و ممکن است شرکت در دوره مثبت گرا را از یاد ببرد و فعالیتها و تمرین ها را انجام ندهد؛ لذا نیازمند یادآوری است، منظور از یادیارها، یاد آوری نکات مهمی همچون، تاکید بر ذهن آگاهی و تمرین آن، در هر روز قبل از شروع فعالیتها، یادآوری انجام تکالیف مستمر مربوط به موضوع هر جلسه، می باشد.

کتاب: در هر جلسه متناسب با موضوع، کتابی معرفی شد که به درک بیشتر مطالب کمک کند و راهنمای معلمان باشد مثلا در جلسه دوم در بحث هیجانان مثبت و ذهن آگاهی کتابی در رابطه با ذهن آگاهی و شیوه تمرین آن معرفی شود.

از ویژگی مثبت این تحقیق، می توان به اخذ نظرات متخصصان روانشناسی و متخصصان برنامه درسی که در زمینه مثبت گرا و پرورش شخصیت دانش آموزان فعالیت داشته اند اشاره کرد که با دیدگاه های مختلف مانع یک جانبه گرایی در تحقیق شدند.

تشکر و قدر دانی:

از استاد معلمان دانشگاه فرهنگیان که به عنوان معلم مدرس میانی در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می گردد.

تضاد منافع

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

منابع

- بیالیک م، بوکان م، فادل ج، هورواتوا م، ۱۴۰۰، پرورش شخصیت در قرن ۲۱ دانش آموزان باید چه چیزی یاد بگیرند؟، مترجمین افسانه کلباسی، شهلا ذهبیون، تهران: علم استادان-<https://opac.nlai.ir/opac>

<prod/search/briefListSearch>

• عابدی جعفری ح، تسلیمی م س، فقیهی ا، شیخ زاده م، ۱۳۹۰، تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داد‌های کیفی، اندیشه مدیریت راهبردی، سال پنجم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۰، شماره پیاپی ۱۰، صص ۱۹۸-۱۵۱. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage>. /896313.

• خنیفر ح، مسلمی ن، ۱۳۹۷، اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی رویکردی نو و کاربردی، تهران: نگاه دانش، چاپ سوم، <https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULLVIEW&id=4560459>

- Attride-Stirling, J. (2001), "Thematic Networks: An Analytic Tool for Qualitative Research", *Qualitative Research*, Vol. 1, No. 3, Pp. 385-405.
- Bertisch H, Rath R, Long C, Ashman A & Rashid T, (2014), *Positive psychology in rehabilitation medicine: A brief report*, *Neuro Rehabilitation* 34 (2014) 573-585. DOI:10.3233/NRE-141059. IOS Press.
- Biswas-Diener R & Patterson L (2011) *An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates*, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6:6, 477-481, DOI: 10.1080/17439760.2011.634818.
- Braun V., Clarke V., Hayfield N., & Terry G., (2019), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences || Thematic Analysis*. 10.1007/978-981-10-5251-4(Chapter 103), 843-860. doi:10.1007/978-981-10-5251-4\_103.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M, Hassankhan, A, Jong, J, Bohlmeijer, E, (2019) *The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*, *Journal of Happiness Studies*, 2019,. Springer Nature B.V. 2019, <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>.
- Hyrkäs K, Appelqvist- Schmidlechner K, Oksa L. *Validating an instrument for clinical supervision using an expert panel*. *International Journal of nursing studies*. 2003;40(6):619-625. [https://doi.org/10.1016/s0020-7489\(03\)00036-1](https://doi.org/10.1016/s0020-7489(03)00036-1).
- Khanifar Hossein, Muslimi Nahid, (2019), *Aswa and Fundamentals of Qualitative Research Methods, a New and Applied Approach*, Tehran Negah Danesh, Fourth Edition, 2019, <https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULLVIEW&id=4560459> & page Status=1&sortKeyValue1=sortkey\_title&sortKeyValue2=sortkey\_author [Persian]

- González R, Ehrenzweig Y, Sánchez-Gracida O, Enríquez-Hernández C, López-Mora G, Martínez A, Larralde C, (2014), *Promotion Of Individual Happiness and Wellbeing of Students by a Positive Education Intervention, Journal of Behavior, Health & Social Issues* vol. 5 num. 2 Pp. 79-102 NOV-2013 / APR- 2014. DOI: 10.5460/jbhsi.v5.2.42302.
- Goodwin, E. M. (2010). *Does group Positive Psychotherapy help improve relationship satisfaction in a stressed and/or anxious population?. Palo Alto University*
- Gilbert, G. E., & Prion, S. (2016). *Making sense of methods and measurement: Lawshe's content validity index. Clinical Simulation in Nursing, 12(12), 530-531.*
- Miller, L. A., McIntire, S. A., & Lovler, R. L. (2011). *Foundations of psychological testing: A practical approach. Sage.*
- Seligman, M. E. P, (2018), *PERMA and the building blocks of well-being, The Journal of Postive Psychology, 2018* <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466> <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/perma wellbeing.pdf>.
- Seligman, M. E. P., (2019), *The Annual Review of Clinical Psychology is online at clinpsy. annualreviews.org Annu. Rev. Clin. Psychol. 2019. 15:3.1–3.23* <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653> Copyright © 2019 by Annual Reviews. All rights reserved.
- Seligman M E P., Tracy S A, Park N , Peterson C, (2006), *The Journal of Positive Psychology, July 2006; 1(3): 118–129. ISSN 1743-9760 print/ISSN 1743-9779 online/06/030118–12 , 2006 Taylor & Francis, DOI: 10.1080/17439760600619567.*
- Seligman M. E. P. (2017), *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Tabrizi M, Karimi R, Niloofari A, translators. 6th Edition. Tehran: Danjeh; 2017. [Persian] http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/1846161.*
- Seligman M. E. P, (2015), *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Kamkar A, Hojabrian S, translators. 2nd Edition. Tehran: Nashr-e Ravan; 2015. [Persian] - http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/3388924.*
- Mosayebi, Z. and Sharifi Rad, Gh. and Faramarzi, S. and Abolghasemi, M, (2021), *Role of Applied Components of Positive Psychology on Teachers' Mental Health and Students' Academic Achievement from the Perspective of School Principals, 2021. https://civilica.com/doc/1253208. [Persian].*

- Littman-Ovadia H, Dubreuil P, Meyers MC and Freidlin P (2021) Editorial: VIA Character Strengths: Theory, Research and Practice. *Front. Psychol.* 12:653941. doi: 10.3389/fpsyg. 2021.653941.
- Rashid, Tayyab, 2015, *Positive psychotherapy: A strength-based approach*, *The Journal of Positive Psychology*, 2015, Vol. 10, No. 1, 25–40, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>.
- Roepke, A, Seligman E.P, M.,(2015), *Doors opening: A mechanism for growth after adversity*, *The Journal of Positive Psychology*, 2015,. Vol. 10, No. 2, 107–115, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.913669>

