

## اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی

### معلمان

حسین افلاکی فرد<sup>۱</sup>، طاهره احمدی<sup>۲</sup>

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

### چکیده:

**مقدمه و هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان است.

**روش شناسی پژوهش:** روش تحقیق آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه معلمان شهرستان فراهیند مقطع متوسطه دوم می باشد که از بین آنها ۳۰ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند (به طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند). ابزار تحقیق حاضر پرسشنامه بهزیستی روانی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف، پرسشنامه تعهد شغلی استاندارد شده توسط بلاو (۱۹۹۷)، و پروتکل مثبت اندیشی بر گرفته از نظریه سلیگمن (۲۰۰۵) می باشد. داده های پژوهش به وسیله نرم افزار SPSS و آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان تاثیر معنی داری دارد. یافته های این پژوهش ضرورت کاربرد برنامه های آموزش مثبت اندیشی در راستای بهبود بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان را خاطر نشان میسازد.

**نتیجه گیری:** آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به معلمان تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی آنها دارد. این مهارت‌ها به معلمان کمک می کنند تا با چالش‌ها روبه‌رو شده و با انگیزه، خودکارآمد و امیدواری بیشتری در حرفه‌ی تدریس عمل کنند.

**کلمات کلیدی:** آموزگار ابتدایی، جهت گیری هدف تحصیلی، مسئولیت پذیری دانشجو معلمان.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

<sup>۱</sup> گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. H.a.f.1352@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران shmtahmadi@gail.com

## مقدمه

امروزه نظام آموزش و پرورش به عنوان یک نظام مهم و پایه در محیط اجتماعی محسوب می‌شود و در این نظام آموزشی، معلم جایگاه ویژه‌ای دارد و مهم‌ترین عضو شناخته می‌شود و در فرایند یاددهی و یادگیری معمار اصلی این نظام است. معلمان در کنار مدیران و سایر کارکنان مدرسه بار اصلی آموزش و پرورش دانش‌آموزان را بر عهده دارند و دانش‌آموزان خود را آماده زندگی می‌کنند. با این وجود، معلمان باید مهارت‌ها و صلاحیت‌های مختلف شغلی را کسب نمایند (هژبریان و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع، آموزش و پرورش رکن اساسی جامعه می‌باشد و هدف ویژه آن آموزش دادن به دانش‌آموزان توسط معلمان است و به هدف رسیدن این هدف مستلزم وجود معلمان با انگیزه در مدرسه است (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از موارد مهمی که معلمان در زمان حضور در محیط مدرسه باید از آن بهره‌برند بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد. افرادی که بهزیستی بالایی دارند علاقه بیشتری به شرکت در مجامع عمومی و اجتماع دارند و اوقاتی را که در مدرسه طی می‌کند شور و هیجان بیشتری دارد، دارای روحیه مشارکتی هستند اما کسانی که بهزیستی روان‌شناختی پایینی دارند نگاه نامطلوبی به محیط اطراف دارند و دچار هیجانات نامناسب مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌شود (دینر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). از عوامل مهم بودن مسئله بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی و تاثیرات مثبت وجود این امر در انسان بر مسائل فردی، اجتماعی، بین فردی، شغلی، تحصیلی و روانی و حتی در نحوه قضاوت انسان راجع به تجربه‌ها و اتفاقات زندگی است (گالانگر و بردریک، ۲۰۰۸، به نقل از رجبی ۱۳۹۱). همچنین بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند نقاط ضعف انسان‌ها را در رفتار و روان آنها اصلاح کند و این بخشی از کیفیت زندگی است و دارای هفت جزء است که عبارتند از استانداردهای زندگی، سلامت، موفقیت در زندگی، ایمنی، نسبت خویشی، تعاملات اجتماعی و آینده مطمئن و امن که به درک بهتر روانی افراد از مسئله بهزیستی کمک می‌کنند (جورونن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

یکی از عوامل مهمی که بر شغل معلمی و مهارت و کیفیت تدریس آنها اثر می‌گذارد میزان تعهد شغلی است. تعهد شغلی، توجه انسان به مسوولیت‌های شغلی و وظایف مختص آن است (قربانی و همکاران، ۱۳۹۱). تعهد شغلی نوعی نگرش و احساس درونی فرد نسبت به شغل است که در عملکرد، وفاداری و قضاوت‌ها نسبت به شغل تأثیرگذار است. با بهبود نگرش در رابطه با یک مسئله امکان افزایش تعهد وجود دارد درک فرآیند ایجاد تعهد برای سازمان و جامعه مفید است زیرا موجب نوآوری کارکنان، ماندگاری بیشتر در موسسه و قدرت رقابت بیشتر موسسه شده و با این حال جامعه نیز از بهره‌وری بیشتر سازمانها و کیفیت بهتر فرآورده‌ها بهره‌مند میشود (افشانی و همکاران، ۱۳۹۵). متعهد بودن به شغل و حرفه رکن مهمی در تدریس است و اندیشه تعهد فاکتور اساسی در این مباحث می‌باشد (وائق، ۱۳۸۸). از نظر هوبرمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۳)، تعهد شغلی معلمان یکی از حیاتی‌ترین فاکتورهای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان است و تعهد شغلی دارای ابعاد ویژه‌ای است که عبارتند از: ۱) وابستگی حرفه‌ای که بر علاقه و رضایت فرد شاغل از شغلش، ۲) وابستگی سازمانی که مصداق ارتباط روحی، عقلانی و دلدادگی به اهداف و رسالت‌های سازمان است، ۳)

<sup>1</sup> - Diener

<sup>2</sup>-Gaalagner & Brdrig

<sup>3</sup> -Jorwnn

<sup>4</sup> -Hoobren

### شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۶۹-۲۹۸۰

پایبندی به ارزشهای کار؛ که بر میل و اشتیاق بیشتر فرد نسبت به شغل خود و انتظاراتی که دیگران از شغل او دارند، دلالت دارد، (۴) مشارکت شغلی؛ که شامل درگیری و اشتیاق افراد برای پاسخگویی به خواسته‌هایی است که از شغل آنان انتظار می‌رود (طوسی، ۱۳۷۹).

تاکنون روش‌های آموزشی و درمانی متنوعی برای بهبود عملکرد معلمان بکار گرفته شده است. یکی از روش‌های جدید که بر مبنای رویکرد مثبت‌گرا است آموزش مثبت‌اندیشی است. از جمله عوامل مهمی که می‌تواند بر حرفه معلمی تأثیر بگذارد و آن را در مسیر مناسبی سوق دهد بحث آموزش مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری است که یکی از اصول انسان‌گرایی و به تقویت نقاط مثبت و قوت انسان کمک می‌کند (مورلی؛ ۲۰۱۵). مثبت‌اندیشی یا داشتن فکر مثبت مرتبط با نوع ارزیابی فرد نسبت به امور و پیامدها و نتایج آنها است. آموزش این امر به منظور بهبود رابطه مثبت با خود و دیگران به سمت حس خوب سوق می‌یابد و باعث می‌شود روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار شود و احساسات و هیجانات بسیار مناسب و مفید کنترل شوند. بنابراین، مثبت‌اندیشی و اجتناب از فکرهای منفی و نابودکننده اصول خوبی برای کنار آمدن با مشکلات است (غیائی، ۱۳۹۵). ارزش و اعتبار مثبت‌اندیشی زمانی خودنمایی می‌کند که بدانیم با وجود خوش‌بینی، امید و شادی بروز کند و حاصل ارتباط آرام با محیط اجتماعی است که نتیجه این امر رضایت‌مندی و اعتماد و اطمینان است (عمادی نژاد، ۱۳۹۲). همچنین باورهای مثبت معلمان و مدیران می‌تواند فرهنگ مثبت‌اندیشی را در مدرسه اعمال کند زیرا باعث می‌شود مثبت‌اندیشی در کنار اعتماد و علم معلمان ادغام شوند و حتی به دانش‌آموزان نیز کمک کنند (هوی و میسکل، ۱۳۹۷). بنابراین زمانی که مثبت‌اندیشی اعمال شود فرهنگی در مدرسه ایجاد می‌شود که براساس آن معلمان به این باور می‌رسند که می‌توانند تغییرات مثبتی در آن محیط بیافرینند و دانش‌آموزان نیز می‌آموزند و از نظر تحصیلی پیشرفت می‌کنند.

براساس تحقیقات انجام شده، بشکار و ملازهی (۱۴۰۲) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان پرداختند. روش تحقیق آنها نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود که در آن معلمان دوره ابتدایی شهرستان چابهار در سال ۱۳۹۹ مورد مطالعه قرار گرفتند. براساس یافته‌ها، اختلاف معنی‌داری در متغیرهای کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش وجود دارد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به صورت یک برنامه مدون و منظم در طول دوره‌های آموزش ضمن خدمت معلمان باید مورد توجه صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان نظام تعلیم و تربیت قرار گیرد.

جنابادی و سالارپور (۱۴۰۰) به مطالعه اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر زاهدان پرداختند. روش انجام تحقیق نیمه‌آزمایشی از نتایج پیش‌آزمون-پس‌آزمون بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه مشغول به تحصیل شهر زاهدان در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ که تعداد ۳۰ نفر به صورت داوطلبانه و هدفمند انتخاب و سپس به صورت تصادفی و هم‌تا به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش

<sup>1</sup>- Morley

<sup>2</sup>-Hooy & Micsel

### شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۹-۲۹۸۰

و گواه تقسیم شدند. نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر اضطراب امتحان و مولفه های آن در بین دانش آموزان موثر است. همچنین آموزش مثبت اندیشی بر خودپنداره تحصیلی و مولفه های آن اثربخش بوده است.

بریمانی و همکاران (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر خوش بینی و ناگویی هیجانی معلمان زن بازنشسته مضطرب پرداختند. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۳۰ نفر از زنان مضطرب بازنشسته به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان دادند روان‌درمانی مثبت‌نگر بر خوش‌بینی، ناگویی هیجانی، افزایش شناسایی احساسات، کاهش دشواری توصیف احساسات و افزایش تفکر عینی معلمان زن بازنشسته مضطرب مؤثر است و بر ناگویی هیجانی در گروه آزمایش در پس‌آزمون و مرحله پیگیری تغییرات کاهشی دارد و بر متغیر خوش‌بینی در گروه آزمایش در پس‌آزمون و مرحله پیگیری تغییرات افزایشی دارد. همچنین، اثرات مداخلات تا زمان پیگیری در گروه آزمایش پایدار باقی مانده است.

قدم پور و همکاران (۱۴۰۰) به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر دچار ناتوانی یادگیری پرداختند. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان ۱۳-۱۵ سال مبتلا به اختلال یادگیری مراجعه‌کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود. نتایج تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری مؤثر است، به‌گونه‌ای که افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری همدلی بهتر و اضطراب اجتماعی کمتری دارند.

شاکری و همکاران (۱۳۹۸) به بررسی اثربخشی آموزش اخلاق حرفه‌ای بر درگیری شغلی و تعهد سازمانی در بین معلمان دوره ابتدایی پرداختند. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش اخلاق حرفه‌ای بر درگیری شغلی و تعهد سازمانی تأثیر دارد. همچنین یافته‌های پژوهش حاکی از این امر بود که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد دارای تفاوت معناداری بودند.

عسگری نژاد و فرقانی (۱۳۹۸) اعتماد به مدیریت، اعتماد به تیم کاری و حمایت سازمانی با تعهد شغلی رابطه مثبتی دارند و از سوی اعتماد به شرایط کاری و اعتماد به تیم کاری با تعهد سازمانی رابطه معناداری دارند. همچنین تعهد شغلی بر تعهد سازمانی اثرگذار است. حسین پور و همکاران (۱۴۰۰) به مطالعه مقایسه خودکارآمدی و تعهد شغلی معلمان دارای تدریس در حوزه تخصصی و غیرتخصصی در مقطع ابتدایی ناحیه یک آموزش و پرورش شهرستان سنجند پرداختند. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-مقایسه‌ای است. نتایج تحقیق نشان داد که خودکارآمدی معلمان دارای تدریس در حوزه تخصصی و خارج از حوزه تخصصی تفاوت معناداری دارد. همچنین تعهد شغلی معلمان دارای تدریس در حوزه تخصصی و خارج از حوزه تخصصی نیز تفاوت معناداری دارد. بروند<sup>۱</sup> (۱۳۹۴) به تحقیق در زمینه رابطه بین شفافیت نقش و آگاهی از شرح وظایف با تعهد

<sup>1</sup> -Brownd

شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۹-۲۹۸۰

شغلی و عملکرد شغلی معاونین مدارس منطقه شاوور انجام داد. نتایج نشان داد که بین شفافیت نقش و عملکرد شغلی رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد. و همچنین بین آگاهی از شرح وظایف و تعهد شغلی رابطه معنادار و غیرمستقیمی وجود دارد و بین آگاهی از شرح وظایف و عملکرد شغلی رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد.

متغیر دیگری که در پژوهش حاضر بدان پرداخته می‌شود بهزیستی روانشناختی می‌باشد. در این خصوص، شهابی و جعفری (۱۳۹۸) به تحقیق در راستای نقش پرخاشگری، افسردگی و بهزیستی روانشناختی معلمان در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان راهنمایی شهر تبریز پرداختند. پژوهش از نوع همبستگی بود. نتایج نشان داد که بین پرخاشگری، افسردگی معلمان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه منفی و معنادار و بین بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. از متغیرهای مورد مطالعه نتایج ۲۶ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی توسط متغیرهای پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، بهزیستی روانشناختی و افسردگی تبیین می‌شود. با توجه به مقادیر بنا، به ترتیب بهزیستی روانشناختی، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری فیزیکی و افسردگی به عنوان قویترین متغیرها برای پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان هستند.

هاشمی و اسدی مجره (۱۴۰۱) به مطالعه اثر ذهن آگاهی و مقابله مذهبی (مثبت و منفی) بر بهزیستی روانی دانشجویان در همه گیری ویروس کرونا با میانجی گری امیدواری و عاطفه مثبت پرداختند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و تحلیل مسیر است. داده ها با استفاده از شاخص های توصیفی و روش تحلیل مسیر تحلیل گردید. نتایج نشان داد که اثرات مستقیم متغیرهای پیش بین ذهن آگاهی، مقابله مذهبی مثبت و مقابله مذهبی منفی بر متغیر ملاک امیدواری و متغیر عاطفه مثبت معنادار است. اثرات غیرمستقیم عاطفه مثبت، ذهن آگاهی، مقابله مذهبی منفی، و مقابله مذهبی مثبت به ترتیب بر بهزیستی روانی افراد دارند. بر اساس یافته ها میتوان نتیجه گرفت امیدواری و عاطفه مثبت در ارتباط میان ذهن آگاهی و مقابله مذهبی با بهزیستی روانی دانشجویان نقش تعدیل کنندگی دارند و یافته های پژوهش، دارای تلویحات کاربردی برای روانشناسان بالینی و سلامت می باشد.

اردستانی بالائی و همکاران (۱۴۰۰) به مطالعه اثربخشی درمان هیجان مدار بر بهزیستی روانشناختی، پذیرش اجتماعی و کفایت اجتماعی معلمان پرداختند. روش پژوهش از نوع نیمه-آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. نتایج نشان داد که درمان هیجان مدار بر بهزیستی روانشناختی، پذیرش اجتماعی و کفایت اجتماعی معلمان اثربخش است.

از آنجا که تاکنون پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان صورت نگرفته است و آنچه اهمیت پژوهش حاضر را برجسته می کند این است که نمی توان پژوهشی را یافت که به تعیین این اثربخشی پرداخته باشد، بکارگیری این نوع مداخله کارآمد می تواند زمینه را برای تغییر و تحول اجتماعی معلمان فراهم نماید. پژوهش حاضر به دلیل پر کردن خلاء پژوهشی در این حوزه و کاربردی بودن نتایج ضرورت دارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی فرضیه های زیر است:

۱) آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی تاثیر معناداری دارد.

۲) آموزش مثبت اندیشی بر تعهد شغلی تاثیر معناداری دارد.



## روش شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل کلیه معلمان شهرستان فراشبند مقطع متوسطه دوم می‌باشد که از بین آنها ۳۰ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل). ۳۰ نفر از معلمان به طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. انتخاب آنها بر مبنای معیارهای ورود و خروج می‌باشد. معیارهای ورود عبارتند از محدوده سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، معلمانی که فقط در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل هستند، معلمانی که فقط در شهرستان مشغول به کار هستند نه معلمانی که در مناطق دیگر شهرستان. معیارهای خروج عبارتند از عدم علاقه به ادامه شرکت در پژوهش، وجود مشکلات ناگهانی در مدرسه. آزمودنی‌ها، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و از آنها پیش‌آزمون (بهزیستی روان‌شناختی و تعهد شغلی) گرفته شد. بعد از پیش‌آزمون، آموزش مثبت‌اندیشی بر روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه اجرا شد و سپس بعد از اتمام آموزش (به گروه آزمایش پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی آموزش داده می‌شود اما گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نمی‌کنند) از هر دو گروه پس‌آزمون (بهزیستی روان‌شناختی و تعهد شغلی) گرفته شد.

**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی:** پرسشنامه بهزیستی روانی درسال (۱۹۸۹) توسط ریف ساخته شد و در سال (۲۰۰۲) تجدیدنظر شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال است که در یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم: ۵، نمره گذاری میشود. حداقل نمره و حداکثر نمره ۹۰ است و شش عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را اندازه‌گیری میکند. مجموع نمرات این شش عامل، نمره کلی بهزیستی روانی را تشکیل میدهد. ریف، سینگر و سلنزر (۲۰۰۲) ضریب همسانی درونی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۹۱ گزارش کردند. در ایران خانجانی، هاشمی، پیمانیان و آقاگلزاده (۲۰۱۴) در پژوهشی، همسانی درونی عوامل این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰.۵۱ تا ۰.۷۶ گزارش کردند و برای بررسی ساختار عاملی پرسشنامه از تحلیل عاملی استفاده کردند که نتایج حاکی از آن بود که ساختار شش عاملی بهزیستی روانی ریف برازش خوبی با داده‌ها دارند. در پژوهش حاضر، برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه بهزیستی روانی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات ۰.۸۴ به دست آمده است.

**پرسشنامه تعهد شغلی:** این پرسشنامه استاندارد شده توسط بلاو (۱۹۹۷) طراحی و تنظیم شده، استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال میباشد. پاسخ‌های معلمان به گویه‌ها به صورت طیف ۵ قسمتی از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۵» میباشد. تعهد شغلی را در قالب چهار مولفه وابستگی حرفه‌ای، وابستگی سازمانی، پایبندی به ارزشهای کار و مشارکت شغلی مورد سنجش قرار میدهد. بنی طبا شاه طلبی و کریمی (۱۳۸۸) ضریب پایایی را برای پرسشنامه تعهد شغل ۰.۸۹ برآورد کردند. همچنین پایایی کل مقیاس تعهد شغلی با روش آلفای کرونباخ ۰.۸۵، به دست آمده و پایایی برای خرده‌مقیاس‌های وابستگی حرفه‌ای، وابستگی سازمانی، پایبندی به ارزشهای کار و مشارکت شغلی به ترتیب،

شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۹-۲۹۸۰

۶۲٪، ۶۹٪، ۷۰٪، ۷۶٪ محاسبه شده است. همچنین جهت بررسی روایی پرسشنامه از تحلیل عامل تاییدی مرتبه دوم استفاده شد، نتایج حاصل از تحلیل عامل تاییدی نشان داد که شاخصهای تطبیقی، خطای میانگین مجذورات تقریبی، نیکویی برازش و شاخص برازندگی افزایشی، در حد مطلوب گزارش شد و مدل با داده‌ها برازش خوبی داشت (قادری و همکاران، ۱۳۹۸).

**پروتکل آموزش مثبت اندیشی:** پروتکل مثبت اندیشی بر گرفته از نظریه سلینگمن (۲۰۰۵) می باشد.

جدول ۱: پروتکل مثبت اندیشی برگرفته از نظریه سلینگمن

ردیف	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
۱	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات بیاناهداف، بحث کلی در مورد خوشبینی و مثبت اندیشی با هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمونها	یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند
۲	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی) احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی	یادداشت نقاط قوت خود از دید دیگران
۳	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی یا جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیر منطقی و منفی
۴	آموزش مثبت‌نگری	آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر
۵	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران بیان حداقل کتبربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه	شناسایی و نگارش حداقل سه مورد از افکار منفی خود و سه فکر مثبت متضاد آن
۶	بازخوردهای مثبت	ارائهی بازخوردهای مثبت به افراد با توجه به فعالیت‌های انجام شده در جلسه پنجم؛ به این صورت که هر فرد نوبت میگیرد تا نکات مثبتی که درباره دیگری تشخیص داده است را به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده میشود	تواناییهایی که در طول هفته به آن دست مییابند به لیست خود اضافه کنید
۷	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویت آنها، بیان نقاط قابل اتکالی که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزشترین و معتبرترین آنها قابل اتکا هستند	گزارش هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن پی برده اند با ذکر دلیل

شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۶۹-۲۹۸۰

۸	جمع بندی و بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها و تمرین توانایی اعتقاد به توانمندیهای خود	تعیین زمان اجرای پس آزمون، تقدیر و تشکر از اعضا
---	-------------------------	--	---

### روش تحلیل داده ها

در پژوهش حاضر به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار و در قسمت آمار استنباطی از توزیع فراوانی و تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده ها استفاده شده است. لازم به ذکر است که داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS (version24) تحلیل شدند.

### یافته ها

در جدول شماره ۲ اطلاعات مربوط به فراوانی سن اعضای نمونه به تفکیک برای دو گروه کنترل و آزمایش نشان داده شده است.

جدول ۲: توزیع فراوانی سن اعضای گروه نمونه

گروه سن	کنترل		آزمایش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
۲۵ تا ۳۰ سال	۹	۴۸	۵	۳۰
۳۱ تا ۴۰ سال	۶	۵۱	۱۰	۷۰
کل	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰

براساس اطلاعات ارائه شده در جدول بالا در گروه کنترل ۹ نفر بین ۲۵ تا ۳۰ سال و ۶ نفر بین ۳۱ تا ۴۰ سال سن دارند. و در گروه آزمایش ۵ نفر بین ۲۵ تا ۳۰ و ۱۰ نفر بین ۳۱ تا ۴۰ سال هستند. مشارکت کنندگان دو گروه ۱۵ نفری از معلمان بودند که میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل در بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی در پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. برای این منظور در سطح توصیفی از شاخص هایی مانند میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل در بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی در پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه ها	تعداد	میانگین		انحراف معیار	
			پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
کنترل	۳۰	۳۰	۴۳/۲	۴۸/۳	۷/۷	۶/۴
			۵۳/۸	۵۸/۱	۸	۴/۴
آزمایش	۳۰	۳۰	۱۷/۴۵	۱۳/۱۰	۴/۳	۳/۰
			۱۸/۸	۱۹/۱۲	۶/۶	۶/۰



شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۶۹-۲۹۸۰

براساس جدول ۲، میانگین گروه آزمایش در بهزیستی روانشناختی از ۵۳/۸ به ۵۸/۱ افزایش یافته است و میانگین گروه کنترل در بهزیستی روانشناختی از ۴۳/۲ به ۴۸/۳ افزایش یافته است در حالیکه میانگین گروه کنترل در تعهد شغلی از ۱۷/۴۵ به ۱۳/۱۰ کاهش یافته اما میانگین گروه آزمایش در تعهد شغلی از ۱۸/۸ به ۱۹/۱۲ افزایش یافته است. به منظور ارزیابی و آزمون معناداری گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته (بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی) و مشخص شدن میزان تاثیر پیش آزمون و وجود متغیر مستقل (آموزش مثبت اندیشی) از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. بدین خاطر در ابتدا آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلمونگروف-اسمیرنوف بررسی شد که ( $p > 0.05$ ) بود.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه بهزیستی روانشناختی در گروه آزمایش و

کنترل

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
	اثر پیلائی	0.627	21	2	25	0.001	0.627
	لامبدای ویلکز	0.373	21	2	25	0.001	0.627
گروه	اثر هتلینگ	1.680	21	2	25	0.001	0.627
	بزرگترین ریشه روی	1.680	21	2	25	0.001	0.627

براساس جدول بالا، سطح معناداری چهار عامل ذکر شده کوچکتر از ۰/۰۱ است ( $p < 0.01$ ). بنابراین، فرض صفر آماری رد شد و مشخص شد که بین بهزیستی روانشناختی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر همین مبنا می‌توان خاطر نشان کرد که آموزش مثبت اندیشی موثر بوده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه تعهد شغلی در گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
	اثر پیلائی	0.540	4.461	5	19	0.007	0.540
	لامبدای ویلکز	0.460	4.461	5	19	0.007	0.540
گروه	اثر هتلینگ	1.174	4.461	5	19	0.007	0.540
	بزرگترین ریشه روی	1.174	4.461	5	19	0.007	0.540

براساس جدول بالا، سطح معناداری چهار عامل ذکر شده کوچکتر از  $0/01$  است ( $p < 0/01$ )، بنابراین، فرض صفر آماری رد شد و مشخص شد که بین تعهد شغلی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر همین مبنا می‌توان گفت که آموزش مثبت اندیشی موثر بوده است.

### یافته‌ها

پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان تاثیر دارد و موجب افزایش سطح این دو مورد می‌شود. به این صورت اولین فرضیه این پژوهش مبنی بر مؤثر بودن آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی مورد تأیید قرار گرفت. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های جنآبادی و سالارپور (۱۴۰۰)، بشکار و ملازمی (۱۴۰۲)، رضایی شریف و همکاران (۱۳۹۶)، دهقان نژاد و همکاران (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. در راستای تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مثبت نگری در افزایش بهزیستی روانشناختی موجب به وجود آمدن احساس مثبت در بین معلمان و شغل آنها می‌شود. بنابراین چگونگی واکنش فرد در مقابل تغییرات و مشکلات زندگی از جمله عواملی است که به طور مستقیم بر سلامتی فرد اثر می‌گذارد. روانشناسی مثبت نگر عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. مشکل، اصلاح نحوه ضعف‌های افراد نیست بلکه تقویت و پرورش توانایی‌های افراد است. روانشناسی مثبت‌نگر در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر کند و استعدادهای آنان را شکوفا کند. این نوع روانشناسی به مطالعه علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی می‌پردازد و همچنین متکی بر نقاط قوت و استعدادهای بالقوه و شکوفایی آنها است و به انسان کمک می‌کند که به صورت فردی و جمعی رشد کند. با پدیدآیی روانشناسی مثبت نگر در چند دهه‌ی اخیر توانمندی‌ها و ارتقای سطح سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد همواره تأکید بر بالفعل نمودن استعدادهای وی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. به‌گونه‌ای که علم روانشناسی دستخوش تغییر بنیادی از پرداختن صرف به ترمیم آسیب‌ها در جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی شد (رایبسن، ۲۰۰۸).

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر تعهد شغلی تاثیر دارد. به این صورت دومین فرضیه این پژوهش مبنی بر مؤثر بودن آموزش مثبت اندیشی بر تعهد شغلی مورد تأیید قرار گرفت. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های کیانی و همکاران (۲۰۲۰)، الیاسی و همکاران (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در راستای تبیین این فرضیه تعهد شغلی معلمان می‌توان گفت که هر اندازه معلم بیشتر در کار خود درگیر شود میزان بهره‌وری و موفقیت آنها در کار بیشتر می‌شود و داشتن دیدگاه مثبت نسبت به امر تدریس و یادگیری می‌تواند بدانها کمک کند. همچنین انگیزش معلمان برای ایفای نقش حرفه‌ای خود و ارزش نهادن به کاری که بر عهده دارد، موجب

1-Rabins

### شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۶۹-۲۹۸۰

می شود که به دنبال اعمال تعهد نسبت به کار و حرفه خود باشند. به عبارتی دیگر تعهد شغلی علاوه بر شرایط همه جانبه آن شغل، وابسته به شرایط زندگی افراد محیط رشد، گذشته و سیستم شناختی- اخلاقی آنان می باشد. پژوهش حاضر دارای محدودیت هایی است که عبارتند از تعداد آنها. به دلیل محدودیت زمانی و نزدیک شدن به زمان امتحانات پایان ترم، تعداد معلمان کم بود. محدودیت دیگر اجرای پروتکل توسط خود پژوهشگر بود. بنابراین پیشنهاد میشود در پژوهشهای بعدی این نکات مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اثر بخشی مثبت اندیشی در افزایش بهزیستی روانشناختی و تعهد شغلی معلمان به شاغلین حرفه معلمی و نظام آموزش و پرورش توصیه می گردد از این پروتکل بر روی سایر افراد شاغل در نظام آموزش و پرورش نیز استفاده شود. همچنین اگر مهارتهای مثبت اندیشی به عنوان یک واحد درسی در برنامه درسی معلمان گنجانده شود این امر می تواند باعث بهبود وضعیت روانشناختی آنها می شود.

### منابع فارسی:

- اردستانی بالائی، زهرا؛ بنی سی، پریناز؛ زمردی، سعیده. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان هیجان مدار بر بهزیستی روانشناختی، پذیرش اجتماعی و کفایت اجتماعی معلمان. *دوفصلنامه یویش در آموزش علوم تربیتی و مشاوره*، ۷ (۱۴)، ۱۴۷-۱۶۸.
- بروند؛ غلامرضا. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه بین شفافیت نقش و آگاهی از شرح وظایف با تعهد شغلی و عملکرد شغلی معاونین مدارس منطقه ساوور*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بریمانی، ابوالقاسم؛ دنیوی، رضا؛ تقی زاده، شهره. (۱۳۹۹). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر خوش بینی و ناگویی هیجانی معلمان زن بازنشسته مضطرب. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۶ (۲)، ۴۶-۶۴.
- بشکار، مسلم؛ ملازهی، اسما. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری بر کیفیت زندگی و شکوفایی روانشناختی معلمان. *نشریه آموزش پرستاری*، ۱۲ (۲)، ۱۲۳-۱۳۳.
- جنابآبادی، حسین؛ سالارپور، مسعود. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر خود پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر زاهدان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸ (۴۱)، ۸۹-۱۱۷.
- حسین پور، سهیلا؛ سعیدی، فرهاد؛ عبدی، حیدر. (۱۴۰۰). مقایسه خودکارآمدی و تعهد شغلی معلمان دارای تدریس در حوزه تخصصی و غیر تخصصی در مقطع ابتدایی ناحیه یک آموزش و پرورش شهرستان
- سندج. *فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی*، ۱۶ (۶۷)، ۱۷۹-۲۰۰.

شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۹-۳۹۸۰

دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منیوره و اژهای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار، فصلنامه علمی پژوهشی

روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره (۱) پیاپی ۶۵-۴۸، ۲۱

رجبی، حکیمه. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های والدگری با بهزیستی ذهنی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.

رضایی شریف، یلی؛ زاهد بابلان، یادل و بیرانوند، زهرا. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر شهر خرم‌آباد، پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم

تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، تهران.

شاکری، محسن؛ کهدوئی، سمیه؛ عباسی هرفته، شیما. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش اخلاق حرفه‌ای بر

درگیری شغلی و تعهد سازمانی در بین معلمان دوره ابتدایی. فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، ۱۶

(۱)، ۶۰-۶۸.

شهابی، سیده سارا؛ جعفری، علی. (۱۳۹۸). نقش پرخاشگری، افسردگی و بهزیستی روانشناختی معلمان در

پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان راهنمایی شهر تبریز. مجله روانشناسی مدرسه، ۸ (۳)،

۱۲۱-۱۴۰.

طوسی، محمدعلی. (۱۳۷۹). مدیریت و مشارکت کارکنان. تهران: مرکز آموزش مدیریت دولتی.

عمادی نژاد، سیده کبری. (۱۳۹۲). مثبت‌اندیشی، کیفیت زندگی و رضایت شغلی در معلمان و مشاوران زن

دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد ساری.

قادری، مصطفی؛ محمدیان، کویستان، محمدی، شیرکوه. (۱۳۹۸). رابطه تعهد شغلی و سبک مدیریت

کلاس درس با کیفیت تدریس معلمان به روش خودارزیابی. نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۱۴

(۳)، ۲۱-۳۶.

قدم‌پور؛ عزت‌الله؛ قیصری‌گودرزی، سارا؛ درخشان‌فر، روح‌الله؛ پادروند، حافظ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش

مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر دچار

ناتوانی یادگیری. فصلنامه علمی ناتوانی‌های یادگیری، ۱۰ (۳)، ۳۶۶-۳۷۹.

قدمپور، ع. منصور، ل. و نصرآباد، ح. (۱۳۹۶). نقش ابعاد حمایت اجتماعی در پیش‌بینی اشتیاق شغلی

معلمان زن مدارس استثنائی دوره ابتدایی شهر اهواز. فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۹ (۳۳)،

۷۵-۸۳.

شاپای الکترونیکی: ۹۱۶۶۹-۲۹۸۰

قربانی، رحیم؛ نفری، ندا؛ رضایی، سیمین. (۱۳۹۱). رابطه بین شفافیت نقش و تعهد شغلی مسولین گروه شعب بانک کشاورزی تهران، نشریه مدیریت دولتی، ۴(۹)، ۸۳-۹۸.

هاشمی، زهره؛ اسدی مجره، سامره. (۱۴۰۱). اثر ذهن آگاهی و مقابله مذهبی (مثبت و منفی) بر بهزیستی روانی دانشجویان در همه گیری ویروس کرونا با میانجیگری امیدواری و عاطفه مثبت. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۳(۴)، ۲۳۱-۲۴۵.

واثق، بهار، فرهنگ، علی اکبر، فتاحی، مهدی، نرگسیانی، عباس. (۱۳۸۸). بررسی روابط میان هوش معنوی، هوش عاطفی و رهبری تحول آفرین. فصلنامه علوم تربیت ایران، ۴(۱۵)، ۵۷-۳۱.

منابع انگلیسی:

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Douki, H. E., Elyasi, F., & Hasanzadeh, R. (2019). Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression and quality of life of mothers of children with leukemia. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(1), 21.
- Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(2), 26-38.
- Joronen, K. (2005). *Adolescents' subjective well-being in their social contexts*. Tampere University Press.
- Khanjani, Z., Hashemi, T., Peymannia, B., & Aghagolzadeh, M. (2014). Relationship between the quality of mother-child interaction, separation anxiety and school phobia in children. *Studies in Medical Sciences*, 25(3), 231-240.
- Kyani, P. A., Naeini, S. M. K., & Safavi, M. (2020). The effect of positive thinking training on happiness and resilience of nurses in intensive care units: A randomized clinical trial. *Medical Science Journal of Islamic Azad University-Tehran Medical Branch*, 30(2), 193-203.



Morley, S. (2015). 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*, 7(1), 55-57.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

## The Effectiveness of Positive Thinking Training on Teachers' Psychological Well-being and Job Commitment

Hosien Aflakifard<sup>1</sup>, Tahere Ahmadi<sup>2</sup>

### Abstract

**Introduction and goal:** The purpose of the current research is the effectiveness of positive thinking training on the psychological and occupational well-being of teachers.

**Research methodology:** The experimental research method is a pre-test-post-test type with a control group. Its statistical population includes all secondary school teachers of Farashband city, among whom 30 people were randomly selected as samples (15 people were randomly assigned to the experimental group and 15 people to the control group). The current research tool is psychological well-being questionnaire in 1989 by Rief, standardized job commitment questionnaire by Blau (1997), and positive thinking protocol based on Seligman's theory (2005). Research data was analyzed by SPSS software and multivariate analysis of covariance test.

**Findings:** The results showed that teaching positive thinking skills has a significant effect on teachers' psychological well-being and job commitment. The findings of this research highlight the necessity of using positive thinking training programs in order to improve the psychological well-being and job commitment of teachers.

**Conclusion:** Teaching positive thinking skills to teachers has a significant effect on their psychological well-being and job commitment. These skills help teachers to face challenges and act with more motivation, self-efficacy and hope in the teaching profession.

**Key words:** Teaching positive thinking, psychological well-being, career, teachers

<sup>1</sup> Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.  
H.a.f.1352@gmail.com

<sup>2</sup> M.A student, Farhangian University, Shiraz, Iranshmtahmadi@gmail.com