



## Effectiveness of the Optimal Experience Educational Package Based on Csikszentmihalyi's Theory on Innovative Behaviors and the Effective Teaching of Primary School Teachers

Zahra Ghaderi<sup>1</sup>  , Ilnaz Sajjadian<sup>2\*</sup>  , Mohammad Ali Nadi<sup>3</sup>  

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Department of Psychology, Community Health Research Center, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
3. Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

\***Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Psychology, Community Health Research Center, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: [i.sajjadian@khuisf.ac.ir](mailto:i.sajjadian@khuisf.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 14 Sep 2023  
Revised: 02 Dec 2023  
Accepted: 08 Dec 2023  
Published: 01 Jul 2026

### Keywords:

*Csikszentmihalyi's Theory,  
Effective Teaching,  
Innovative Behaviors,  
Optimal Experience Educational  
package,  
Teachers.*

### ABSTRACT

The objective of the current investigation was to evaluate the efficacy of the optimal experience educational package in accordance with csikszentmihalyi's theory on innovative behaviors and effective instruction of primary school teachers. The research method was quasi-experimental, involving a pretest, posttest, control group, and a two-month follow-up. The statistical population of the research included elementary school teachers in Isfahan city in the academic year of 2020-2021. In this research, 30 primary school teachers were randomly assigned to the experimental and control groups, with 15 teachers in the experimental group and 15 teachers in the control group, selected through the purposive sampling method. The teachers in the experimental group received the optimal experience educational package based on csikszentmihalyi's theory during seven weeks in seven sessions of 90 minutes. The applied questionnaires in this study included innovative behaviors questionnaire and effective teaching questionnaire. The data from the study were analyzed through variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test via SPSS-23 statistical software. The results indicated that the optimal experience educational package, which is founded on csikszentmihalyi's theory, has a suitable level of content validity in the eyes of the experts. Moreover, this package has influenced the innovative behaviors and effective teaching of primary school instructors. During the two-month follow-up period, these results remained consistent. According to the results, the optimal experience educational package can be implemented as an effective approach to enhance the innovative behaviors and effective teaching of primary school teachers by leveraging the reconstruction of awareness and activities, mental comprehension of challenges, control of mental energy, and activity targeting.

**Cite this article:** Ghaderi, Z., Sajjadian, I., & Nadi, M. A. (2026). Effectiveness of the Optimal Experience Educational Package Based on Csikszentmihalyi's Theory on Innovative Behaviors and the Effective Teaching of Primary School Teachers. *Journal of Applied Psychological Research*, 17(2), 67-79. doi:10.22059/japr.2026.392659.645203



© Author(s) retain the copyright.

**Publisher:** University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2026.392659.645203>

## **Effectiveness of the Optimal Experience Educational Package Based on Csikszentmihalyi's Theory on Innovative Behaviors and the Effective Teaching of Primary School Teachers**

### **Extended Abstract**

#### **Aim**

Two critical dimensions of teacher effectiveness are innovative behavior and effective teaching. Innovative behavior refers to the generation, promotion, and implementation of new ideas in professional practice, and is recognized as a key driver of creativity and organizational development (Lin, 2023). In educational settings, innovative teachers adopt new instructional strategies, integrate technology, and implement creative solutions to enhance learning outcomes (Pasricha et al., 2023). Effective teaching, on the other hand, involves not only instructional competence and classroom management but also the ability to establish positive student–teacher relationships and foster supportive learning environments (Coleman et al., 2023). It reflects a combination of pedagogical knowledge, interpersonal skills, and reflective practice that enables teachers to respond effectively to educational challenges (Mahmodi et al., 2019).

To enhance these competencies, psychological and experiential approaches have gained increasing attention. One such approach is Csikszentmihalyi's Flow Theory, which conceptualizes optimal experience as a state of deep engagement characterized by the balance between perceived challenges and individual skills, leading to intrinsic motivation and focused attention (Csikszentmihalyi, 2022). Flow states enhance cognitive efficiency and professional performance by facilitating full concentration and reducing cognitive distractions (Liu & Csikszentmihalyi, 2020).

Based on this framework, the present study aimed to develop an optimal experience educational package grounded in Flow Theory and examine its effectiveness on teachers' innovative behavior and effective teaching in elementary schools. It was hypothesized that the intervention would significantly improve both innovative behavior and effective teaching outcomes.

#### **Methodology**

The present study consisted of two phases: development of an intervention package and evaluation of its effectiveness using a quasi-experimental design. In the first phase, the Optimal Experience (Flow-based) Educational Package grounded in Csikszentmihalyi's theory (2021) was developed using a deductive thematic analysis approach based on Stirling's (2001) framework. Data sources included 32 books and articles on flow theory, and the initial structure of the package was reviewed and validated by 12 educational psychology experts. Content validity was assessed through expert feedback and iterative revisions, resulting in an acceptable inter-rater agreement coefficient of 0.88. A pilot implementation with four elementary school teachers supported the external validity of the intervention.

In the second phase, a quasi-experimental design with pretest–posttest, control group, and a two-month follow-up was employed. The statistical population consisted of elementary school teachers in Isfahan, Iran, during the 2020–2021 academic year. Using purposive sampling, teachers from one district (District 3) were recruited through 10 schools, and 30 eligible volunteers who met the inclusion criteria were selected and randomly assigned to either the experimental ( $n = 15$ ) or control group ( $n = 15$ ). Inclusion criteria included willingness to participate, at least five years of teaching experience, female gender, age range of 25–45 years, and no concurrent psychological intervention, while exclusion criteria included more than two absences, failure to complete assignments, or withdrawal from the study. The experimental group received the Optimal Experience educational package over seven weekly 90-minute sessions, whereas the control group received no intervention and remained on a waiting list.

Data were collected using the Innovative Behavior Questionnaire (IBQ; Janssen, 2000) and the Effective Teaching Questionnaire (ETQ; Mahmudi et al., 2019). In the present study, Cronbach's alpha coefficients were 0.73 for the IBQ and 0.86 for the ETQ. Data analysis was conducted using SPSS-23. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential analyses were performed. Normality was assessed using the Shapiro–Wilk test, homogeneity of variance using Levene's test, and sphericity using Mauchly's test. Repeated-measures ANOVA was applied to examine within- and between-group effects, and Bonferroni post-hoc tests were used for pairwise comparisons.

### **Findings**

Descriptive statistics showed an increasing trend in both dependent variables across measurement phases. In the experimental group, mean scores for innovative behavior increased from pretest to posttest and were largely maintained at follow-up, whereas the control group showed minimal changes across all stages. A similar pattern was observed for effective teaching, with higher improvements in the experimental group compared to the control group over time.

Results of the Shapiro–Wilk test confirmed normal distribution of the data ( $p > .05$ ). Levene's test indicated homogeneity of variances across groups ( $p > .05$ ). Baseline comparisons using t-tests showed no significant differences between groups at pretest ( $p > .05$ ). Mauchly's test confirmed the assumption of sphericity for repeated measures analyses ( $p > .05$ ).

The repeated-measures ANOVA revealed significant main effects of time on innovative behavior ( $F = 53.23$ ,  $\eta^2 = 0.65$ ,  $p < .001$ ) and effective teaching ( $F = 34.28$ ,  $\eta^2 = 0.55$ ,  $p < .001$ ). Group effects were also significant for innovative behavior ( $F = 19.38$ ,  $\eta^2 = 0.39$ ,  $p = .001$ ) and effective teaching ( $F = 22.48$ ,  $\eta^2 = 0.44$ ,  $p < .001$ ). Importantly, significant group  $\times$  time interaction effects were found for both innovative behavior ( $F = 54.35$ ,  $\eta^2 = 0.66$ ,  $p < .001$ ) and effective teaching ( $F = 45.72$ ,  $\eta^2 = 0.62$ ,  $p < .001$ ), indicating that changes over time differed significantly between the experimental and control groups.

Bonferroni post hoc tests showed significant improvements in both variables from pretest to posttest and from pretest to follow-up in the experimental group ( $p < .001$ ), while no significant differences were observed between posttest and follow-up scores ( $p > .05$ ), indicating that the effects of the intervention were stable over time. In contrast, no significant changes were observed across time points in the control group. Overall, the findings demonstrate that the flow-based educational package significantly improved teachers' innovative behavior and effective teaching, with sustained effects at follow-up.

### **Conclusion**

The present study aimed to develop an Optimal Experience educational package grounded in Csikszentmihalyi's theory and to examine its effectiveness on teachers' innovative behavior and effective teaching among primary school teachers. The findings indicated that the developed package demonstrated acceptable content validity according to expert evaluations and had a significant effect on both innovative behavior and effective teaching. Although the package was developed within this study, the findings are consistent with previous research. For instance, Tse et al. (2020) emphasized the role of Optimal Experience in enhancing well-being through deep engagement, and Kukita et al. (2022) highlighted the relationship between autonomy experience and improved well-being and competence.

Regarding the first finding, flow experience is formed when there is a balance between environmental challenges and individual skills. In such a state, individuals achieve higher cognitive efficiency and are more capable of generating creative and innovative behaviors (Tes et al., 2020). The intervention based on this theory helped teachers strengthen their skills in dealing with classroom challenges and utilize environmental resources more effectively, leading to increased innovative behaviors in educational settings. In addition, training sessions addressing creativity, self-

actualization, and professional growth increased teachers' awareness of their creative capacities and improved their professional attitudes, which ultimately contributed to enhanced innovative behavior.

Concerning the second finding, the results are consistent with Lambert and Csikszentmihalyi (2020) and Liu and Csikszentmihalyi (2020), who reported the positive role of flow in improving cognitive and social functioning. In this framework, optimal experience enhances deep concentration, reduces cognitive distractions, and aligns goals with skills, thereby improving teaching performance. Furthermore, emphasizing clear goals and immediate feedback during training sessions enabled teachers to perceive teaching as a meaningful objective, increasing their focus on instructional quality and ultimately enhancing effective teaching performance.

Finally, this study had several limitations, including the restriction of the sample to primary school teachers in Isfahan, limited control over individual and contextual variables, and the use of non-random sampling procedures. Therefore, future research is recommended to replicate this intervention in broader populations, across different groups of teachers, and with better control of confounding variables. It is also suggested that this educational package be implemented in in-service training programs and teacher education centers to enhance teachers' innovative behavior and effective teaching

**Keywords:** Csikszentmihalyi's Theory, Effective Teaching, Innovative Behaviors, Optimal Experience Educational Package, Teachers.

### **Ethical Considerations**

To ensure compliance with research ethics, informed consent was obtained from all teachers prior to their participation in the intervention program, and they were fully informed about the purpose and procedures of the study at all stages. Participants in the control group were also assured that they would receive the intervention after the completion of the research. Furthermore, both experimental and control group participants were informed that no personal identifying information would be collected, and that all data would be reported anonymously.

### **Acknowledgments and Funding**

This article was extracted from the doctoral dissertation of the first author at Isfahan Islamic Azad University. The authors would like to express their sincere gratitude to all participating teachers, school principals, and the educational authorities of District 3 of Isfahan, who generously supported and facilitated the implementation of this study.

### **Conflict of Interest**

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this study.

---

**Cite this article:** Ghaderi, Z., Sajjadian, I., & Nadi, M. A. (2026). Effectiveness of the Optimal Experience Educational Package Based on Csikszentmihalyi's Theory on Innovative Behaviors and the Effective Teaching of Primary School Teachers. *Journal of Applied Psychological Research*, 17(2), 67-79. doi:10.22059/japr.2026.392659.645203



© Author(s) retain the copyright.

**Publisher:** University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2026.392659.645203>

---



## اثربخشی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی<sup>۱</sup>

زهرا قادری<sup>۱</sup> ✉، ایلناز سجادیان<sup>۲\*</sup> ✉، محمدعلی نادى<sup>۳</sup> ✉

۱. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.  
 ۲. گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.  
 ۳. گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.  
 \*نویسنده مسئول: دانشیار، گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.  
 رایانامه: [i.sajadian@khuisf.ac.ir](mailto:i.sajadian@khuisf.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

### چکیده

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۱۰

#### کلیدواژه‌ها:

بسته آموزشی تدریس اثربخش،

تجربه بهینه،

رفتارهای نوآورانه،

معلمان،

نظریه چیکسنت میهای.

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی انجام گرفت. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش معلمان دوره ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. به این منظور ۳۰ معلم دوره ابتدایی به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). گروه آزمایش بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای را طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. معلمان به پرسشنامه‌های پژوهش شامل رفتارهای نوآورانه معلمان (IBQ) و تدریس اثربخش (ETQ) پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با نرم‌افزار SPSS-23 به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی تحلیل شد. نتایج نشان داد بسته آموزشی تجربه بهینه بر رفتارهای نوآورانه ( $F=54/25$ ;  $\text{Eta}=0/66$ ;  $P<0.001$ ) و تدریس اثربخش ( $F=45/72$ ;  $\text{Eta}=0/62$ ;  $P<0.001$ ) معلمان دوره ابتدایی تأثیر معنادار دارد. این نتایج در دوره پیگیری دوماهه نیز ثابت خود را حفظ کرد. براساس یافته‌ها، بسته آموزشی تجربه بهینه با بازسازی آگاهی و فعالیت‌ها، درک ذهنی چالش‌ها، کنترل انرژی روانی و هدف‌گذاری فعالیت‌ها می‌تواند به‌عنوان روشی کارآمد برای بهبود رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی استفاده شود.

**استناد:** قادری، ز.، سجادیان، ا.، و نادى، م. ع. (۱۴۰۵). اثربخشی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۷(۲)، ۶۷-۷۹. doi:10.22059/japr.2026.392659.645203

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2026.392659.645203>

© نویسندگان.



## ۱. مقدمه

امروزه مهم‌ترین مأموریت نظام آموزش و پرورش، ایجاد بستری مناسب برای رشد و در جامعه اطلاعاتی تعالی سرمایه‌های فکری و دانایی محور است (سیائو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳). آموزش و پرورش زمانی می‌تواند بیشترین بازدهی را داشته باشد که هدفمند باشد و براساس یک چارچوب و ساختار مشخص عمل کند. آنچه بیش از همه مهم بوده و همیشه به‌عنوان یک نگرانی مهم وجود داشته، پاسخگویی به این سؤال مهم است که برای ایجاد و حفظ اثربخشی در نظام‌های آموزشی و به‌ویژه نظام آموزش و پرورش، چه تدابیر و راهکارهایی را باید اتخاذ کرد تا بیشترین بازدهی به‌دست آید (قربانی و همکاران، ۱۴۰۰). آموزش و پرورش باید شواهد آتی را برای اعضای مدرسه خود تفسیر کند. در سایه پژوهش مشارکتی، کارکنان مدرسه باید دریابند در چه وضعیتی هستند و چگونه به این وضعیت و موقعیت رسیده‌اند و بالاخره، برای آینده‌ای که تغییر جزئی از آن است، چه باید کرد (یاسین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). تمرکز بر معلمان به‌عنوان پیش‌قراولان این عرصه و تأمین نیازهای آنان، همچنین توجه به اهداف و اولویت‌ها و ایجاد آمادگی برای رسیدن به هدف، آموزش و توسعه توانمندی‌های آنان، از ایده‌های نوین برای مدیریت باکیفیت است. از طریق توجه به جایگاه معلمان و ارزش‌نهادن به نظر آن‌ها، با تأکید بر برنامه‌ریزی برای تأمین نیازهای آنان، فرهنگ کیفیت جامع برای بهبود عملکرد مدرسه ترویج خواهد شد (هاشمی پورپتکوئی و همکاران، ۱۳۹۹).

با توجه به اهمیت نقش معلمان در شکل‌گیری پیشرفت سازمان آموزش و پرورش و همچنین بالندگی دانش‌آموزان کشور، توجه به مؤلفه‌های روانی، شغلی، هیجانی، عاطفی و اجتماعی آنان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. یکی از رفتارهایی که می‌تواند در مسیر تدریس فعال و عملکرد بهنجار در محیط آموزشگاه به معلمان یاری رساند، رفتارهای نوآورانه<sup>۳</sup> آنان است (سلیمی و قنبری، ۱۴۰۱). رفتارهای نوآورانه نوعی فرایند انگیزه‌ای و شناختی در افراد است که در فعالیت‌های خاصی دیده می‌شود. نوآوری یکی از اجزای کلیدی ارتقا و پیشرفت و خلق ارزش است و به شایستگی‌های افراد بستگی دارد (لین<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). محیط کاری امروز به کارکنانی نیاز دارد که بتوانند تصمیم بگیرند، راه‌حل‌های تازه‌ای برای مسائل پیدا کنند، خلاقیت داشته باشند و مسئولیت کارهایشان را بپذیرند (پاسریچا و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳). در پژوهش‌های انجام‌شده، نوآوری را به کاربرد ایده‌های جدید برای حل مشکلات، تبدیل ایده به برنامه کاربردی، محصول، خدمات جدید یا بهبود یک ارائه و عمل اداری جدید، مدیریت خلق دانش به خواسته‌های خاص و نیازهای جامعه و اندیشه خلاق تحقق‌یافته در دنیای کسب‌وکار تعریف کرده‌اند (صفایی فخری و مسن‌آبادی، ۱۳۹۹). مؤلفه‌های رفتارهای نوآورانه معلمان، استفاده از فناوری، روش‌ها و فنون جدید، ارائه اندیشه‌های خلاقانه، ترویج و پشتیبانی از اندیشه‌های جدید، تأمین بودجه و امکانات لازم برای اجرای اندیشه‌های جدید، به‌کارگیری طرح و برنامه‌های مناسب برای اجرای اندیشه‌های خود، خلاقیت و نوآوری در تدریس و توانایی استفاده از امکانات در جهت نوآوری است (مهرآمیز و همکاران، ۱۳۹۶).

علاوه بر رفتارهای نوآورانه، معلمان نیازمند آن‌اند که بر دیگر فرایندهای معلمی مسلط باشند. تدریس اثربخش<sup>۶</sup> از مقتضیاتی است که معلمان با برخورداری از آن می‌توانند علاوه بر مدیریت کلاس، رابطه سازنده‌ای را نیز با فراگیران برقرار کنند (کولمان و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳). تدریس به‌عنوان نقطه آغاز فعالیت در جهت اجرای برنامه درسی، موقعیتی بسیار حساس است که می‌تواند سبب تحقق یا عدم تحقق اهداف آموزشی شود (بالن و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). تدریس اثربخش، ترکیبی از دانش عملی تربیت و دانش موضوعی همراه با مهارت‌های روابط انسانی، قضاوت، شوخ‌طبعی و شهود است. معلم اثربخش شدن، چیزی فراتر از دانش فنی درباره روش‌های آموزشی را می‌طلبد. معلمان نیاز دارند به شکل پیوسته به سنجش و افزایش دانش‌ها و مهارت‌های خود بپردازند؛ زیرا معلم برای تبدیل شدن به نوعی رهبر آموزشی که پاسخگوی چالش‌های مدارس در حال و آینده باشد، باید به

1. Hsiao et al.
2. Yaseen
3. innovative behaviors
4. Lin
5. Pasricha et al.
6. effective teaching
7. Coleman et al.
8. Bullen et al.

شکل مناسبی در این ابعاد توانمند شود (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸). اثربخشی معلمان به شیوه عمل آن‌ها در کلاس درس، تصمیماتی که می‌گیرند، تعاملاتی که با دانش‌آموزان دارند، مهارت‌های آن‌ها در تدریس و شیوه مدیریت گروه‌ها در کلاس بستگی دارد. معلمان اثربخش علاوه بر دانش محتوایی، به دانش محتوای آموزش عملی نیز نیاز دارند (فینفتر-روزنبلا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). آنان علاوه بر داشتن مهارت‌های عالی تدریس، در امور روزانه نیز حرفه‌ای هستند و جو مثبت کلاسی ایجاد می‌کنند که در آن دانش‌آموزان احساس ارزش، اعتماد و حمایت می‌کنند. همچنین با دانش‌آموزانی که به آن‌ها درس می‌دهند، رابطه مثبت دارند و برای آن‌ها احترام قائل‌اند. تدریس اثربخش با تعاملات پویای بین معلمان و فراگیران سروکار دارد (کولمان و همکاران، ۲۰۲۳).

روش‌های آموزشی مختلفی برای معلمان در جهت بهبود عملکرد فردی و شغلی آنان به کار گرفته شده است. در این پژوهش بسته آموزشی تجربه بهینه با بهره‌گیری از مبانی نظریه چیکسنت میهای<sup>۲</sup> تدوین شد. تجربه بهینه وضعیت مثبت و پیچیده‌ای است که در آن اجزای شناختی، انگیزشی و عاطفی در یک ادغام متقابل، منسجم و بیان شده هم‌زیستی دارند. افراد به‌طور مداوم در تجربیات خود تجدیدنظر می‌کنند، معانی جدیدی به آن‌ها نسبت می‌دهند، سیستم معنایی خود را گسترش می‌دهند یا آن را محدود می‌کنند (چیکسنت میهای<sup>۳</sup>، ۱۴۰۱). فعالیت‌های تولیدی (کار و مطالعه) و اوقات فراغت ساختاریافته (ورزش، هنر و صنایع‌دستی، سرگرمی) به‌عنوان فرصت‌های برجسته برای تجربه بهینه گزارش شده است. تجربه بهینه نظم در آگاهی است. وقتی اطلاعاتی که مدام به آگاهی می‌رسند با اهداف همخوانی دارند، انرژی روانی بدون زحمت جریان می‌یابد (لیو و چیکسنت میهای<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). هنگامی که فرد بتواند آگاهی خود را به‌گونه‌ای سازمان‌دهی کند و کنترل انرژی خود را به‌دست بگیرد و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد، روال‌های کاری هدفمند و لذت‌بخش می‌شوند و موقعیت‌هایی به‌دست می‌آید که می‌توان آزادانه برای دستیابی به اهداف، قوی‌تر و با اعتمادبه‌نفس بیشتر اقدام کرد؛ زیرا بیشتر انرژی روانی فرد در اهدافی سرمایه‌گذاری می‌شود که آن‌ها را انتخاب کرده است (تسی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). اگر درباره تمام مهارت‌های فرد برای رویارویی با چالش‌ها، کنش و آگاهی ادغام شود، توجه آن شخص به‌طور کامل جذب فعالیت می‌شود. هیچ انرژی اضافی برای پردازش اطلاعات نامربوط به فعالیت باقی نمی‌ماند و تمام توجه بر محرک‌های مرتبط متمرکز می‌شود (کاکیتا و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). در نتیجه، یکی از جهانی‌ترین و متمایزترین ویژگی‌های تجربه بهینه رخ می‌دهد؛ یعنی افراد چنان درگیر کاری می‌شوند و آن را انجام می‌دهند که فعالیت خودبه‌خودی و تقریباً خودکار می‌شود (لامبرت و چیکسنت میهای<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). دگرگونی زمان یکی از متداول‌ترین توصیف‌های تجربه بهینه است که در آن، به‌نظر می‌رسد زمان دیگر مانند گذشته نمی‌گذرد. زمان عینی و بیرونی‌ای که با اشاره به رویدادهای بیرونی مانند شب و روز یا حرکت منظم ساعت‌ها اندازه‌گیری می‌کنیم، به‌وسیله ریتم‌های دیکته‌شده با فعالیت بی‌ربط نشان داده می‌شود؛ چنان‌که به‌نظر می‌رسد هر ساعت در حد چند دقیقه می‌گذرد (تسی و همکاران، ۲۰۲۱).

در باب ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت امروزه جوامع به‌سمت دانش‌های نوین و گسترش علوم و فناوری پیشرفته هستند و یکی از مؤلفه‌های توسعه هر کشوری نظام تعلیم و تربیت و منابع انسانی آن است که معلمان بیشترین سهم را در آن دارند. معلمان نه‌تنها با تدریس علم و دانش سروکار دارند، بلکه با شرایط سنی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان و خصوصیات عاطفی و روانی آن‌ها نیز روبه‌رو هستند. براین‌اساس تجهیز آنان به شیوه‌های نوین آموزشی مبتنی بر نظریه‌های کارآمد بسیار حائز اهمیت است. از طرفی باید گفت محیط مدرسه و کلاس درس، به سبب حجم روابط انسانی و مستمر و پویا، با هیچ سازمانی قابل‌مقایسه نیست. مسئولیت‌های متنوع و گاه متناقض شخصیت‌ها و نیازهای متفاوت، معلم را با انتظارات گسترده‌ای روبه‌رو

1. Finefter-Rosenbluh et al.
2. Csikszentmihalyi's theory
3. Csikszentmihalyi
4. Liu & Csikszentmihalyi
5. Tse et al.
6. Kukita et al.
7. Lambert & Csikszentmihalyi

می‌کند. به همین سبب لازم است معلمان بتوانند رفتارهای نوآورانه بیشتری انجام دهند و در محیط تحصیلی به کار بندند. با توجه به موضوعات مطرح شده و اهمیت رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان و همچنین نقش این قشر از جامعه در بهبود عملکرد شناختی، روان‌شناختی و هیجانی دانش‌آموزان، و از سوی دیگر با توجه به خلأ پژوهشی حاضر، مسئله اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی است. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه معلمان دوره ابتدایی مؤثر است.
۲. بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی مؤثر است.

## ۰۲ روش

### ۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای (۱۴۰۱)، به روش تحلیل مضمون قیاسی<sup>۱</sup> نظریه‌محور مبتنی بر رویکرد استرلینگ (۲۰۰۱) تدوین شد. روش پژوهش در قسمت کمی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. محیط پژوهش در قسمت تدوین بسته شامل کتاب‌ها و مقالات در حوزه تجربه بهینه براساس نظریه چیکسنت میهای بود. همچنین ارزیابی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای به کمک متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش در بخش کمی نیز معلمان دوره ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. تعداد نمونه در قسمت تدوین بسته شامل ۳۲ کتاب و مقاله مرتبط با حوزه تجربه بهینه براساس نظریه چیکسنت میهای (۱۴۰۱) و همچنین ۱۲ متخصص حوزه روان‌شناسی تربیتی بود که به شکل هدفمند انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری هدفمند برای این مطالعه انتخاب شد. یکی از نواحی شش‌گانه آموزش و پرورش شهر اصفهان (آموزش و پرورش ناحیه ۳) انتخاب و با مراجعه به ۱۰ آموزشگاه ابتدایی این ناحیه، معلمان داوطلب برای همکاری اعلام آمادگی کردند. معلمان داوطلب به وسیله ملاک‌های ورود به پژوهش بررسی و ۳۰ نفر از آنان که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). سپس بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای به گروه آزمایش ارائه شد. اما گروه گواه مداخله حاضر را دریافت نکرد و در انتظار دریافت مداخلات ماند. ملاک‌های ورود به پژوهش تمایل به شرکت در جلسات، داشتن حداقل پنج سال سابقه تدریس، جنسیت زن، بازه سنی ۲۵ تا ۴۵ و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی هم‌زمان بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، انجام‌ندادن تکالیف کلاسی و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند پژوهش بود.

### ۲-۲. ابزار سنجش

#### ۲-۲-۱. پرسشنامه رفتارهای نوآورانه<sup>۲</sup> (IBQ)

پرسشنامه رفتارهای نوآورانه توسط جانسن<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) به منظور سنجش رفتار نوآورانه شغلی معلمان تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۹ سؤال و ۳ مؤلفه تولید ایده، ارتقای ایده و تحقق ایده است. پرسشنامه براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت با سؤالاتی مانند «تا چه اندازه در این شرکت، کارکنان برای بهبود انجام وظایف محول شده ایده‌های جدید ارائه می‌دهند» به سنجش رفتار نوآورانه شغلی معلمان می‌پردازد. پرسشنامه رفتارهای نوآورانه بر درجه‌بندی پنج‌گانه لیکرت (از نمره یک تا پنج) صورت‌بندی شده است. دامنه نمرات از ۹ تا ۴۵ است. هرچه امتیاز حاصل شده بیشتر باشد، رفتار نوآورانه شغلی بیشتر است. جانسن (۲۰۰۰) روایی سازه این پرسشنامه را مطلوب و ۰/۸۹ گزارش کرده است. همچنین میزان پایایی پرسشنامه با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است (جانسن، ۲۰۰۰). در پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۵) روایی محتوایی و صوری

1. comparative theme analysis  
2. Innovative Behaviors Questionnaire (IBQ)  
3. Janssen

و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۵) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

### ۲-۲-۲. پرسشنامه تدریس اثربخش (ETQ)

پرسشنامه تدریس اثربخش آموزگاران توسط محمودی و همکاران (۱۳۹۸) تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۳۴ سؤال و ۸ مؤلفه (جامع‌نگری در تدریس، شناسایی و حل مشکلات یادگیری، طرح درس، ایجاد جو یادگیری، ارزشیابی، ایجاد روحیه و جو مثبت در کلاس، مدیریت زمان و استفاده از تقویت‌کننده‌های مثبت) است. پرسشنامه براساس طیف لیکرت چهارگزینه‌ای (نمره یک تا چهار) با سؤالاتی مانند «پیش از ورود به کلاس، طرح درس مناسب آماده می‌کنم» به سنجش تدریس اثربخش می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه از ۳۴ تا ۱۳۶ خواهد بود. هرچه امتیاز پرسشنامه بیشتر باشد، تدریس اثربخش‌تر است. در پژوهش محمودی و همکاران (۱۳۹۸) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برآورد شد و عدد ۰/۹۳ به دست آمد (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

### ۲-۳. شیوه اجرای مداخله پژوهشی

پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر شد)، معلمان انتخاب‌شده (۳۰ نفر) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). سپس گروه آزمایش بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای (۱۴۰۱) را طی هفت هفته به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، اما گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرد و در صف انتظار ماند.

برای تدوین بسته آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی با تحلیل مضمون قیاسی به روش استرلینگ (۲۰۰۱)، ابتدا مؤلفه‌های اصلی تجربه بهینه با مطالعه ۳۲ مقاله و کتاب مرتبط با موضوع و حوزه پژوهش مشخص و مضمون‌های سازمان‌دهنده تحقیق شدند. سپس با توجه به کتاب‌ها و مقالات چیکسنت میهای، مضامین پایه شناسایی شد. برای هر یک از جلسات براساس مضامین پایه، توضیحات مختصری به آموزگاران داده شد. براساس مضمون سازمان‌دهنده تمرینی برای هر جلسه در نظر گرفته شد و براساس مضامین سازمان‌دهنده، تکالیفی برای هر جلسه برای آموزگاران در بسته گنجانده شد. با توجه به اینکه هر یک از مضامین سازمان‌دهنده نقش مؤثری در درک تجربه بهینه دارند و تجربه بهینه زمانی اتفاق می‌افتد که بیشتر مؤلفه‌ها هم‌زمان درک شوند، نوعی درهم‌تنیدگی مؤلفه‌های تجربه بهینه در مضامین سازمان‌دهنده به چشم می‌خورد. در مرحله بعد، طرح اولیه بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای (۱۴۰۱) به ۱۲ متخصص روان‌شناسی تربیتی ارائه و از آنان خواسته شد تا با مطالعه و اظهار نظر درباره ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسات در قالب پرسشنامه نظرسنجی به تدوین بسته نهایی کمک کنند (پرسشنامه نظرسنجی به همراه بسته آموزشی تدوین شده و در اختیار متخصصان قرار گرفته بود). در این مرحله یک فرم اظهار نظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادها و نظرات اصلاحی متخصصان در جهت تقویت محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزشی در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در مرحله بعد، نظرات تخصصی ۱۲ متخصص بررسی شد. سپس نظرات اصلاحی آن‌ها درباره بسته آموزشی اجرا و بسته نهایی آماده شد. سپس بسته آموزشی همراه با فرم نظرسنجی نهایی و محاسبه ضریب توافق متخصصان درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزشی بار دیگر در اختیار این متخصصان قرار گرفت. در این مرحله بار دیگر نظرات اصلاحی متخصصان به صورت موردی در بسته آموزشی اعمال شد. در سنجش روایی بسته آموزشی، ضریب توافق ارزیاب‌ها درباره فرایند، ساختار و محتوای آن محاسبه و عدد ۰/۸۸ به دست آمد. علاوه بر این به منظور اعتبار بیرونی نیز بسته برای چهار معلم دوره ابتدایی، با طرح مقدماتی با قواعد پیش‌آزمون-پس‌آزمون اجرا شد. نتایج حاکی از آن بود که بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای توانسته تغییر معناداری در میانگین نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان ایجاد کند و این نمرات را افزایش دهد.

جدول ۱. بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکست میهای (۱۴۰۱)

جلسه	اهداف جلسه	محتوا
جلسه اول ۹۰ دقیقه	ایجاد خوشایندهای ذهنی	پس از تکمیل پرسشنامه‌های پیش‌آزمون، مفاهیم تمرکز و لذت به‌عنوان خوشایندهای ذهنی با مثال شرح داده می‌شود. همچنین توضیح داده می‌شود که غرق‌شدن یعنی تمرکز شدید بر فعالیت یا جذب مطلق به آن. غرق‌شدن چنان لذت‌بخش است که شخص به تکرار آن عادت می‌کند. روان‌شناسی تجربه بهینه بر آن است که افراد زمانی خوشحال‌تر می‌شوند که در حالت جریان تمرکز یا جذب کامل فعالیت و موقعیت باشند. تجارب بهینه ناشی از تمرکز و لذت مشارکت‌کنندگان به بحث و گفت‌وگو گذاشته می‌شود، تمرین‌های کلاسی انجام و تکلیف جلسه بعد تعیین می‌شود.
جلسه دوم ۹۰ دقیقه	ایجاد خوشایندهای ذهنی	مفاهیم شادی و انگیزش درونی به‌عنوان خوشایندهای ذهنی با مثال شرح داده می‌شود. با مشارکت‌کنندگان بحث و گفت‌وگو صورت می‌گیرد و تمرین‌های جلسه انجام می‌شود. کسانی که انگیزه درونی دارند، بیشتر مستعد رسیدن به تجربه بهینه هستند. منظور ما از تجربه مطلوب، نوعی احساس عمیق خوشنودی است که مدت‌ها در ذهن پرورانه و به نقطه عطفی در ذهن تبدیل می‌شود و به زندگی معنا می‌بخشد. تجربیات مطلوب در درازمدت به احساس تسلط و احساس مشارکت در تعیین محتوای زندگی و شادکامی می‌افزاید. برای جلسه بعد، از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود نمونه‌هایی از تجارب بهینه زندگی خود را بنویسند.
جلسه سوم ۹۰ دقیقه	تعادل چالش و مهارت	مفاهیم چالش، مهارت، هماهنگی ذهن و بدن، امکانات و ظرفیت‌ها و نیز درک ذهنی چالش‌ها شرح داده می‌شود و درباره آن بحث و گفت‌وگو انجام می‌گیرد. نظریه غرق‌شدن اثبات می‌کند که نسبت مشاهده‌شده بین چالش و مهارت، شرط اولیه برای بهینه‌سازی تجربه در هر فعالیتی است. در تجربه بهینه، ذهن و بدن هماهنگ کار می‌کنند. تجارب بهینه معمولاً شامل تعادل بین توانایی فرد و فرصت‌های موجود برای عمل است. برای جلسه بعد، از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود راه‌هایی برای رسیدن به تجربه بهینه در مواجهه با چالش‌ها پیدا کنند.
جلسه چهارم ۹۰ دقیقه	ادغام کنش و آگاهی	مفاهیم هشیاری سازمان‌یافته، بازسازی آگاهی، نداشتن خودآگاهی، کنترل انرژی روانی و نکاترویی روانی توضیح داده می‌شود و درباره آن بحث و گفت‌وگو صورت می‌گیرد. حالت بهینه تجربه درونی وضعیتی با هشیاری سازمان‌یافته است. تجربه بهینه به توانایی کنترل لحظه‌به‌لحظه اتفاقات در آگاهی بستگی دارد. اولین ویژگی ذکرشده توسط افرادی که احساس خود را در اوج لذت توصیف می‌کنند، ادغام عمل و آگاهی است. مخاطبان به یادآوری تجارب بهینه ناشی از ادغام کنش و آگاهی ترغیب می‌شوند. برای جلسه بعد، از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود تأثیر تجربه‌های بهینه درک‌شده بر زندگی‌شان را بنویسند.
جلسه پنجم ۹۰ دقیقه	پیچیدگی و رشد مداوم	مفاهیم خلاقیت، پیچیدگی، تکامل استعداد، روش تدریس معلم، جذب و انطباق، خودشکوفایی، یکپارچگی و تمایز، خودتوسعه‌ای معلم، مدل رشد و جریان شرح داده می‌شود و درباره آن بحث و گفت‌وگو انجام می‌گیرد. خشنودکننده‌بودن فعالیت به میزان پیچیدگی آن بستگی دارد. همان‌طور که نمی‌توانیم در یک رودخانه دو بار به شکل کاملاً یکسان قدم بگذاریم <sup>۱</sup> ، نمی‌توانیم بیش از یک بار از یک فعالیت با شدت یکسان لذت ببریم. برای ادامه تجربیات بهینه، فعالیت‌های جریان باید مدام دوباره ایجاد شوند. باید توجه داشت که واقعیت، مدل جریان را به مدل رشد تبدیل می‌کند. برای جلسه بعد، از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود فعالیت‌های مورد علاقه‌ای را بنویسند که انجام‌دادن آن‌ها در ابتدا بسیار سخت بود، ولی ادامه داده شد.
جلسه ششم ۹۰ دقیقه	اهداف واضح، بازخورد فوری	مفاهیم قوانین محدود، تجربه اتوتلیک، هماهنگی ابزار و هدف، پاداش‌دهندگی ذاتی، معنا، پسخوراند فوری و روشن با استفاده از مثال‌های عینی توضیح و از نظرات مخاطبان استفاده می‌شود. حالت غرق‌شدن عمیق در کار غالباً زمانی رخ می‌دهد که اهداف روشن وجود داشته باشد و شخص از انجام آن، پسخوراند فوری و روشن دریافت کند. مؤلفه اصلی تجربه مطلوب این است که این تجربه به‌خودی‌خود هدف است. برای جلسه بعد، از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود نقش هدف‌گذاری در زندگی و معنابخشی به آن را بنویسند.
جلسه هفتم ۹۰ دقیقه	زندگی مثبت، درک دگرگونی زمان	مفاهیم هم‌راستایی هدف و تجربه، کار تولیدکننده تجربه بهینه، خانواده مدرن، ضرورت بازسازی فعالیت‌ها، تغییرات فرهنگی نوآورانه، علم‌آموزی، کنجکاو و پشتکار، غنی‌سازی زندگی و دگرگونی درک زمان شرح داده می‌شود و درباره آن بحث و گفت‌وگو صورت می‌گیرد. تجربه بهینه یکی از شاخص‌های اساسی بهزیستی در روان‌شناسی مثبت‌گرا است. یکی از راه‌های رسیدن به بهزیستی چشمگیر، انجام‌دادن و لذت‌بردن از فعالیت‌های روزمره است. یکی از متداول‌ترین توصیف‌های تجربه بهینه این است که به‌نظر می‌رسد زمان دیگر مانند گذشته نمی‌گذرد و دگرگونی زمانی اتفاق می‌افتد. در پایان جلسه پرسشنامه‌های پس‌آزمون تکمیل می‌شود.

## ۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده به کمک آمار توصیفی و آمار استنباطی صورت گرفت. در قسمت آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی، برای آزمون کردن نرمال‌بودن توزیع متغیر وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۲</sup>، برای بررسی همسانی واریانس داده‌ها از آزمون لوین<sup>۳</sup>، برای اطمینان از برقراری پیش‌فرض کرویت داده‌ها<sup>۴</sup> از آزمون موچلی<sup>۵</sup>، به‌منظور بررسی و آزمون معناداری فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر<sup>۶</sup> و برای مقایسه میانگین نمرات مراحل از آزمون تعقیبی بنفرونی<sup>۷</sup> استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز با نرم‌افزار آماری SPSS-23 صورت گرفت.

۱. جمله معروفی از هراکلیتوس، فیلسوف یونانی قرن پنجم و ششم قبل از میلاد

2. Shapiro-Wilk test
3. Levene test
4. data sphericity
5. Mauchly's test
6. analysis of variance with repeated measures
7. Bonferroni follow-up test

### ۳. یافته‌ها

#### ۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

براساس یافته‌های جمعیت‌شناختی، در گروه آزمایش ۱۳ نفر (۸۶/۷ درصد) و در گروه گواه ۱۰ نفر (۶۶/۷ درصد) تحصیلات افراد نمونه لیسانس است. آزمون‌های دو نشان داد بین دو گروه پژوهش از نظر تحصیلات افراد تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین مطابق نتایج، در گروه آزمایش ۱۲ نفر (۸۰ درصد) و در گروه گواه ۱۲ نفر (۸۰ درصد) رشته تحصیلی افراد علوم انسانی است. با آزمون‌های دو مشخص شد بین دو گروه پژوهش از نظر رشته تحصیلی افراد تفاوت معناداری وجود ندارد. علاوه بر این نتایج بیانگر آن بود که در گروه آزمایش ۶ نفر (۴۰ درصد) و در گروه گواه ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) سابقه کار افراد ۵ تا ۱۰ سال است. در نهایت مشخص شد در گروه آزمایش ۱۰ نفر (۶۶/۷ درصد) و در گروه گواه ۱۲ نفر (۸۰ درصد)، ۳۱ تا ۴۰ سال دارند. آزمون‌های دو در این زمینه نشان داد بین دو گروه پژوهش از نظر تحصیلات، رشته تحصیلی، سابقه تدریس و سن افراد نمونه تفاوت معناداری وجود ندارد.

#### ۳-۲. توصیف شاخص‌ها

میانگین و انحراف استاندارد رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش در دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	مرحله پیش‌آزمون		مرحله پس‌آزمون		مرحله پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رفتارهای نوآورانه	۳۲/۲۰	۴/۷۳	۳۹/۲۰	۴/۷۸	۳۸	۴/۸۵
	۳۱/۶۰	۴/۶۱	۳۱/۷۳	۵/۲۲	۳۱/۲۶	۴/۹۳
تدریس اثربخش	۱۶۱/۴۶	۸/۳۳	۱۷۴/۵۳	۹/۱۶	۱۷۰/۲۰	۸/۶۵
	۱۶۴/۴۰	۸/۷۰	۱۶۳/۲۶	۸/۴۱	۱۶۴/۲۶	۸/۸۴

نتایج توصیفی در جدول ۲ حاکی از آن است که میزان رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش یافته است که در ادامه، معناداری آن با استفاده از آمار استنباطی بررسی می‌شود.

#### ۳-۳. پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک

پیش از ارائه نتایج تحلیل آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ( $p > 0.05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس با آزمون لوین سنجش شد که نتایج آن معنادار نبود. به این ترتیب پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیرهای رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش رعایت شده است ( $p > 0.05$ ). از طرفی براساس نتایج آزمون  $t$ ، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیرهای وابسته (رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش) معنادار نبوده است ( $p > 0.05$ ). نتایج آزمون موچلی نیز مشخص کرد که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش رعایت شده است ( $p > 0.05$ ).

#### ۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیرات درون و بین‌گروهی برای متغیرهای رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار $f$	مقدار $p$	اندازه اثر	توان آزمون
رفتارهای نوآورانه	زمان	۲	۱۰۴/۴۳	۵۳/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵	۱
	عضویت گروهی	۱	۵۴۷/۶۰	۱۹/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۱
	تعامل زمان و گروه	۲	۱۰۶/۶۳	۵۴/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱
خطا		۵۶	۱/۹۶				

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
زمان	۴۵۸/۹۵	۲	۲۲۹/۴۷	۳۴/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱
تدریس	۱۵۲۱/۱۱	۱	۱۵۲۱/۱۱	۲۲/۴۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱
اثربخش	۶۱۲/۱۵	۲	۳۰۶/۰۷	۴۵/۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
خطا	۳۷۴/۸۹	۵۶	۶/۶۹				

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۳ نشان می‌دهد تغییرات مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اثر معناداری بر نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی داشته و به ترتیب ۶۵ و ۵۵ درصد تفاوت در واریانس‌های نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی را تبیین می‌کند. علاوه‌براین، عامل عضویت گروهی (بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای) یا نوع درمان دریافتی بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی تأثیر معنادار دارد و به ترتیب ۳۶ و ۴۴ درصد تفاوت را در نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی تبیین می‌کند. از طرفی نتایج نشان داد نوع درمان دریافتی (بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای) در مراحل مختلف ارزیابی بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی تأثیر معنادار داشته و به ترتیب ۶۶ و ۶۲ درصد تفاوت را در نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی تبیین می‌کند. در جدول ۴ با استفاده از آزمون تعقیبی بنفرونی به مقایسه زوجی میانگین نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش پرداخته می‌شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مبنا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
رفتارهای نوآورانه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳/۵۳	۰/۴۱	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۲/۷۳	۰/۲۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۳/۵۳	۰/۴۱	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۸۳	۰/۳۶	۰/۰۹
تدریس اثربخش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۴/۹۳	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۴/۶۳	۰/۷۶	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۴/۹۳	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-/۳۰	۰/۳۲	۰/۹۳

نتایج جدول ۴ نشان داد میانگین نمرات متغیرهای رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر معنادار شده است. همچنین مطابق جدول، نمرات رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش در حفاصل مراحل پس‌آزمون و پیگیری تغییر معناداری نداشته است.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای و بررسی اثربخشی آن بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی انجام گرفت. براساس نتایج، بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی تأثیر معنادار دارد. بسته حاضر در پژوهش کنونی تدوین شده است؛ بنابراین پژوهش کاملاً همسویی با آن وجود ندارد. اما یافته اول پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای (۱۴۰۱) بر رفتارهای نوآورانه معلمان دوره ابتدایی با نتایج پژوهش تسی و همکاران (۲۰۲۰) مبنی بر تأثیر مثبت شخصیت بهینه بر بهزیستی از طریق تجربه جریان در مسیر دستیابی به یک زندگی خوب و تعامل عمیق هم‌راستا است. همچنین با یافته کوکیتا و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر تأثیر تجربه خودمختاری در جهت کسب بهزیستی و شایستگی همخوانی دارد. در تبیین یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی بر رفتارهای نوآورانه معلمان دوره ابتدایی باید گفت تجربه بهینه یک رویداد ذهنی عملیاتی قلمداد می‌شود که فرد آن را هم‌زمان با فرصت‌ها یا چالش‌های محیطی و توانایی‌ها یا مهارت‌های شخصی بالا توصیف می‌کند. دو محور چالش‌ها و مهارت‌ها مجموعه‌ای از نسبت‌ها را به دست می‌دهند که کیفیت تجربه را با عباراتی بسیار مشابه توصیف می‌کند

(تسی و همکاران، ۲۰۲۰). براین اساس وقتی معلمان بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای را دریافت می‌کنند، می‌آموزند که مهارت‌های خود را در جهت کنترل چالش‌ها و کسب آرامش تقویت کنند. در این شرایط آنان می‌توانند در رویارویی با چالش‌های محیطی توانمند عمل کنند و قادر خواهند بود در مواقع مورد نیاز با ارائه رفتارهای نوآورانه بر چالش‌ها غلبه کنند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت تجربه بهینه زمانی حاصل می‌شود که فرد در حال به‌حداکثر رساندن حالات احساسی است و همچنین کاملاً فعال است که معمولاً هنگام رویارویی با دشوارترین چالش محیطی با استفاده کامل از مهارت‌های شخصی رخ می‌دهد (کوکیتا و همکاران، ۲۰۲۲). براین اساس کسب تجربه بهینه با بهره‌گیری از نظریه چیکسنت میهای سبب می‌شود معلمان از توانایی‌های خود آگاه شوند و رفتارهای خود را به سمت آنچه قادر به انجام آن هستند سوق دهند. به این ترتیب آنان می‌توانند با بهره‌گیری از امکانات و ظرفیت‌های محیطی و درک ذهنی چالش‌ها (مفاهیم آموزش داده شده در جلسه سوم بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای) پردازش‌های شناختی کارآمدتری انجام دهند و رفتارهای نوآورانه بیشتری را نیز در محیط آموزشگاه و کلاس از خود نمایان سازند. این در حالی است که در خلال جلسه پنجم بسته آموزشی، مفاهیم خلاقیت، پیچیدگی، تکامل استعداد، جذب و انطباق، خودشکوفایی، یکپارچگی و تمایز، خودتوسعه‌ای معلم و مدل رشد به بحث و گفت‌وگو گذاشته شد. با دستیابی به این مفاهیم، معلمان توانستند آگاهی بیشتری را در زمینه خلاقیت و خودشکوفایی کسب کنند و با اصلاح نگرش خود و بهبود مهارت‌های مبتنی بر رفتارهای خلاقانه در محیط آموزشگاهی، رفتارهای نوآورانه بیشتری را نیز از خود بروز دهند.

یافته دوم پژوهش نشان داد بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی مؤثر است. همان‌طور که گفته شد، بسته حاضر بار در پژوهش کنونی تدوین شده است و بنابراین پژوهش کاملاً همسویی با آن وجود ندارد، اما نتایج پژوهش حاضر با یافته لامبرت و چیکسنت میهای (۲۰۲۰) مبنی بر نقش تجربه بهینه بازخورد مثبت در جهت تسهیل جریان عملکردی و ذهن‌آگاهی همسو است و با گزارش لیو و چیکسنت میهای (۲۰۲۰) نیز مبنی بر نقش تجربه بهینه در بروز فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی همخوانی دارد. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت در جریان بسته آموزشی تجربه بهینه که براساس نظریه چیکسنت میهای تدوین شده، حالت بهینه تجربه درونی با هشیاری سازمان‌یافته همراه می‌شود و عملکرد افراد را بهبود می‌بخشد. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که انرژی روانی صرف اهداف واقع‌گرایانه می‌شود و مهارت‌های افراد با امکاناتشان برای عمل هماهنگی پیدا می‌کند (لامبرت و چیکسنت میهای، ۲۰۲۰). براین اساس بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای سبب می‌شود معلمان با واقعیت‌گرایی مبتنی بر بینش، در هنگام انجام عملی خاص، تمام توجه خود را معطوف به آن فعالیت کنند و دیگر فعالیت‌ها و دل‌مشغولی‌های شناختی را به فراموشی بسپارند. به این ترتیب در هنگام تدریس، تمرکز خود را معطوف به فرایند تدریس و یاددهی می‌کنند و تدریس اثربخش‌تری را به فراگیران ارائه می‌دهند. در تبیینی دیگر باید گفت در جلسه ششم بسته آموزشی، معلمان آموختند که حالت غرق‌شدن عمیق در کار غالباً زمانی رخ می‌دهد که اهداف روشن وجود داشته باشد و شخص از انجام آن فعالیت، پسخوراند فوری و روشن دریافت کند. مؤلفه اصلی تجربه مطلوب این است که این تجربه به‌خودی‌خود هدف باشد؛ بنابراین معلمان در جلسات آموزشی با دریافت این مفاهیم، تدریس اثربخش را به‌عنوان هدفی روشن در محیط آموزشی و یاددهی تعریف و براساس این هدف‌گذاری عمل می‌کنند. به این ترتیب تمرکز عمیقی بر چگونگی اثربخش کردن تدریس دارند و با افزایش مهارت و آگاهی خود در این زمینه، تدریس اثربخش‌تری به فراگیران ارائه می‌کنند.

مطالعه حاضر نیز مانند سایر مطالعات دارای محدودیت‌هایی است. محدودبودن جامعه پژوهش به معلمان دوره ابتدایی شهر اصفهان اولین محدودیت این پژوهش بود. همچنین متغیرهای مختلف فردی، شخصیتی، اجتماعی و خانوادگی می‌توانند بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان تأثیر بگذارند که این پژوهش به دلیل کمبود وقت قادر به بررسی عمیق و کنترل آن‌ها نبود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده نشد که از محدودیت‌های پژوهش حاضر به‌شمار می‌رود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود به‌منظور افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح طرح پیشنهادی پژوهشی، این پژوهش در میان معلمان سایر پایه‌ها، برای مردان، دیگر شهرها و جوامع با فرهنگ‌های مختلف با کنترل اثر عوامل ذکر شده و به روش نمونه‌گیری تصادفی

انجام شود. با توجه به اثربخشی بسته آموزشی تجربه بهینه مبتنی بر نظریه چیکسنت میهای بر رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی پیشنهاد می شود مسئولان تصمیم گیر و تصمیم ساز سازمان آموزش و پرورش متخصصان تربیتی بیشتری را در مراکز آموزش معلمان و دوره های ضمن خدمت آن سازمان فعال کنند تا با استفاده از این بسته آموزشی، رفتارهای نوآورانه و تدریس اثربخش معلمان دوره ابتدایی را افزایش دهند.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

این پژوهش دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.KHUISF.REC.1401.056 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، رضایت معلمان برای شرکت در مداخله بسته آموزشی کسب شد. به گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخله را به شکل رایگان دریافت خواهند کرد. علاوه بر این به هر دو گروه آزمایش و گواه اعلام شد که نیازی به ثبت مشخصات فردی نیست و نتایج به صورت بی نام و جمعی تحلیل می شود.

## ۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان بود. از تمام مشارکت کنندگان در پژوهش، مدیران مدارس آنان و مسئولان آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر اصفهان که همکاری کاملی برای اجرای پژوهش داشتند، قدردانی می شود. این پژوهش بدون حمایت مالی سازمان های دولتی و خصوصی انجام شده است.

## ۷. تعارض منافع

در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- احمدی، ح.، نوری، ا.، و گنجه، ا. (۱۳۹۶). ارائه مدل تأثیر فرهنگ کار بر رفتار نوآورانه و عملکرد سازمانی معلمان ابتدایی شهر اردبیل با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری. *فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۹(۳۳)، ۱۴۶-۱۳۱.
- <https://sanad.iau.ir/Journal/jeaq/Article/1112482>
- چیکسنت میهای، م. (۱۴۰۱). *عرقگی فرآیند درگیری انسان با زندگی برای به دست آوردن شادکامی*. ترجمه زهرا قربانی. تهران: انتشارات رشد.
- سلیمی، س.، و قنبری، م. (۱۴۰۱). نقش تناسب فرد با شغل بر رفتارهای کاری نوآورانه با میانجی گری استقلال شغلی و اشتیاق شغلی معلمان. *مشاوره شغلی و سازمانی*، ۱۴(۱)، ۱۱۹-۱۴۰.
- <https://doi.org/10.48308/jcoc.2022.102635>
- صفایی فخری، ل.، و مسن آبادی، ص. (۱۳۹۹). رابطه بلوغ حرفه ای و رفتارهای نوآورانه در تدریس معلمان پایه دوم ابتدایی ناحیه ۲ شهر ری. *توسعه حرفه ای معلم*، ۵(۳)، ۷۹-۹۱.
- [https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article\\_1520.html](https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1520.html)
- قربانی، م.، ناصری، ن.، و شاه نظری، ع. (۱۴۰۰). طراحی مدل کیفی سرمایه فکری با رویکرد یادگیری سازمانی در آموزش و پرورش. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۱۲(۲)، ۳۹-۲۳.
- <https://doi.org/10.30495/jedu.2021.24554.4918>
- محمودی، ح.، عرفانی، ن.، جمهری، ف.، و نبوشا، ب. (۱۳۹۸). تدوین و اعتباریابی پرسشنامه تدریس اثربخش آموزگاران. *دوفصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۸(۱)، ۷۸-۴۹.
- <https://dorl.net/dor/20.1001.1.2423494.1398.8.1.3.4>
- مهرآمیز، س.، اکبری بورنگ، م.، و رستمی نژاد، م. ع. (۱۳۹۶). تبیین رفتارهای نوآورانه معلمان براساس باورهای غیرمنطقی و تفکر سیستمی آنان. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۷(۳)، ۲۱۶-۱۹۵.
- <https://sanad.iau.ir/Journal/ichs/Article/929506>
- هاشمی پورپتکوئی، ا.، خورشیدی، ع.، محمدخانی، ک.، محمدداودی، ا. ح.، و ناظم، ف. (۱۳۹۹). ارائه الگوی اثربخشی آموزش های ضمن خدمت مدیران دوره ابتدایی آموزش و پرورش استان هرمزگان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۹۰)، ۷۵۴-۷۴۵.
- <http://psychologicalscience.ir/article-1-629-fa.html>

## References

- Ahmadi, H., Nouri, A., & Ganje, A. (2016). A model on the effect of work culture on innovative behavior and organizational performance Ardabil primary teachers using structural equation

- modeling. *Educational Administration Research*, 7(2), 131-146. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jearq/Article/1112482> (In Persian)
- Bullen, K., Davison, K., & Hardisty, J. (2019). Community pharmacy as an effective teaching and learning environment: Student perspectives from a UK MPharm programme. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(9), 902-908. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.05.007>
- Coleman, H., Boit, R., Butterworth, L., La Paro, K., ... & Aal-Anubia, A. J. (2023). Effective teaching strategies: Pre-service teachers' experiences in team taught courses in an interdisciplinary early childhood teacher education program. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103937. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103937>
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Drowning: Process of human conflict with life to get happiness*. Translation of Zahra Qurbani (Original work published 2002). Tehran: Rushd Publications. (In Persian)
- Finefter-Rosenbluh, I., Ryan, T., & Barnes, M. (2021). The impact of student perception surveys on teachers' practice: Teacher resistance and struggle in student voice-based assessment initiatives of effective teaching. *Teaching and Teacher Education*, 106, 103436. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103436>
- Ghorbani, M., Naseri, N., & Shahnazari, A. (2021). Designing a qualitative model of intellectual capital based on the organizational learning approach in education. *Journal of New Approaches in Educational Administrations*, 12(2), 23-39. <https://doi.org/10.30495/jedu.2021.24554.4918> (In Persian)
- Hashemi Pour Patkoei, E., Khorshidi, A., Mohammadkhani, K., Mohamad Davoud, A. H., & Nazem, F. (2020). Providing a model of in-service training effectiveness of hormozgan province elementary education managers. *Journal of Psychological Science*, 19(90), 745-754. <http://psychologicalscience.ir/article-1-629-en.html> (In Persian)
- Hsiao, J., Cheng, C., & Lin, S. S. J. (2023). When the school door closes, do teachers open a window? Using diary method to investigate teachers' online teaching practices and momentary experiences in crisis. *Computers & Education*, 194, 104678. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104678>
- Janssen, O. (2000). Job demands, perceptions of effort-reward fairness and innovative work behavior. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(3), 287-302. <https://doi.org/10.1348/096317900167038>
- Kukita, A., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2022). How experiencing autonomy contributes to a good life. *The Journal of Positive Psychology*, 17(1), 34-45. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818816>
- Lambert, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Facilitating or foiling flow: The role of momentary perceptions of feedback. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 208-219. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1578893>
- Lin, Q. (2023). Transformational leadership and innovative work behavior: The role of identification, voice and innovation climate. *International Journal of Hospitality Management*, 113, 103521. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2023.103521>
- Liu, T., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow among introverts and extraverts in solitary and social activities. *Personality and Individual Differences*, 167, 110197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110197>
- Mahmodi, H., Erfani, N., Jomehri, F., & Niosha, B. (2019). Compilation and examining the validation of a questionnaire regarding teachers' effective teaching method. *Bi-Quarterly Journal of Educational and Scholastic Studies*, 8(1), 49-76. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2423494.1398.8.1.3.4> (In Persian)
- Mehramiz, S., Akbari Borang, M., & Rostaminejad, M. A. (2018). Understanding teacher's innovative behavior based on their irrational beliefs and systems thinking. *Quarterly Innovation and Creativity in Human Sciences*, 7(3), 195-216. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/ichs/Article/929506> (In Persian)

- Pasricha, P., Nivedhitha, K. S., & Raghuvanshi, J. (2023). The perceived CSR-innovative behavior conundrum: Towards unlocking the socio-emotional black box. *Journal of Business Research*, 161, 113809. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113809>
- Safaei Fakhri, L., & Masanabadi, S. (2020). The relationship between professional maturity and innovative behaviors of teachers teaching at second period of primary schools in Shahr-e-Rey. *Journal of Teacher Professional Development*, 5(3), 79-91. [https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article\\_1520.html?lang=en](https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1520.html?lang=en) (In Persian)
- Salimi, S., & Ghanbari, M., (2022). The role of person-job fit on innovative work behaviors mediated by job independence and work engagement of teachers. *Career and Organizational Counseling*, 14(1), 119-140. <https://doi.org/10.48308/jcoc.2022.102635> (In Persian)
- Stirling, J. A. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Tse, D. C. K., Nakamura, T. J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 171-182. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579362>
- Tse, D. C. K., Nakamura, T. J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by "flowing" well: the indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>
- Yaseen, R.A. (2021). Evaluation of fungal pollution in the laboratories of the department biology in the college of Education, University of Samarra. Iraq. *Materials Today: Proceedings*, 42(5), 2247-2250. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.12.311>