

## **An Effectiveness of Teaching Positive Thinking and Emotional Self-Regulation Competences on Creativity, reducing Exam Anxiety and Academic Achievement in Senior High School Students in Tehran**

---

### **Article Info**

#### **Authors:**

Seyedeh Sahar Hosseini<sup>1</sup>  
Mehrnaz Azadyekta<sup>2\*</sup>  
Fariborz Dortaj<sup>3</sup>

---

#### **Keywords:**

Positive Thinking, Emotional Self-Regulation, Creativity, Anxiety, Academic Achievement, Students

---

#### **Article History:**

Received: 2022-02-24  
Accepted: 2023-02-12  
Published: 2023-05-22

---

#### **Correspondence:**

Email: m.azadyekta@yahoo.com

### **Abstract**

**Purpose:** Teaching students' positive thinking competences is very useful to strengthen and improve positive communication with themselves, positive communication with others and their life, as well as increasing their self-esteem and academic success. Considering the importance of positive thinking and its broad aspects, including its role in adolescent adaptation, the present study investigated the effectiveness of teaching positive thinking and emotional self-regulation competences on creativity, reducing anxiety and academic achievement in senior high school students in Tehran

**Methodology:** The scores of experimental variables were evaluated in pre-test and post-test stages. The statistical population was high school students in Tehran. The statistical sample of this study includes 45 students (15 people in the first group) positive thinking competence, (15 people in the second group) emotional self-regulation competence and 15 people in the control group.

**Findings:** For sampling, first, two high schools were selected by convenience sampling method and 45 high school students were randomly selected from the senior high school students and placed in experimental and control groups. The research instruments were Beck Anxiety Inventory (BAI) and Abedi Creativity Questionnaire that were administered to both control and experimental groups before and after providing positive thinking competences training to experimental group.

**Conclusions:** Descriptive and inferential statistics including mean and standard deviation and analysis of covariance and multivariate repeated measures analysis test were used to analyze the data. The results showed that teaching positive thinking and emotional self-regulation competences has a significant effect on creativity, reducing exam anxiety and academic achievement in students.

---

1. PhD student, Department of Educational Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

---

## اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران

سیده سحر حسینی ماشلی<sup>۱</sup>، مهرناز آزادیکتا<sup>۲\*</sup>، فریبرز درتاج<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** آموزش توانش‌های مثبت اندیشی دانش‌آموزان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش حرمت‌خود و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. با توجه به اهمیت مثبت اندیشی و جنبه‌های گسترده آن از جمله نقش آن در سازش‌یافتگی نوجوانان، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم متوسطه تهران پرداخت.

**روش:** نمرات متغیرهای آزمایشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی شد. جامعه‌آماری، دانش‌آموزان دبیرستان‌های تهران بودند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۴۵ دانش‌آموز (۱۵ نفر گروه اول) توانش‌های مثبت اندیشی (۱۵ نفر گروه دوم) خودنظم‌جویی هیجانی و ۱۵ نفر گروه گواه می‌باشد.

**یافته‌ها:** برای نمونه‌گیری ابتدا از روش نمونه‌گیری در دسترس دو دبیرستان گزینش و از بین دانش‌آموزان دوم دبیرستان به‌صورت تصادفی ۴۵ دانش‌آموز گزینش و در گروه‌های آزمایش و گروه گواه قرار گرفت. ابزار پژوهش، پرسشنامه اضطراب بک (BAI) و پرسشنامه خلاقیت عابدی بود که قبل و بعد از ارائه آموزش توانش‌های مثبت اندیشی بر گروه آزمایش، برای هر دو گروه گواه و آزمایش، اجرا گردید. **نتیجه‌گیری:** برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی شامل میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس و آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر چند متغیره برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

**کلید واژه‌ها:** توانش‌های مثبت اندیشی، خودنظم‌جویی هیجانی، خلاقیت، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموزان

۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲ دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) m.azadyekta@yahoo.com

۳ استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

## مقدمه

در دنیای کشاکش برانگیز امروز داشتن انرژی، جدیت، اشتیاق و خوش بینی و خودنظم جویی در تمام مراحل زندگی امری حیاتی است و بازخورد مثبت به عنوان مهم ترین عامل موفقیت افراد شناخته شده است. این باورها منشأ گرفته از تفکرات و تحمیل های ذهنی مثبت یا منفی افراد هستند. برخورداری از بازخورد و شیوه تفکر مثبت موجب می شود که همواره خوش شانس بوده و با استفاده مناسب از فرصت ها در جرگه افراد موفق قرار بگیریم. مثبت اندیشی یک عادت اندیشیدن در مورد اشیاء و خودمان است که واقعی و متعادل، راه حل محور و مفید است. همچنین اثبات شده که در بهبود خلیقات ما، سلامت و توانایی ما برای حل مسائل مؤثر است به عبارتی دیگر تفکر منفی می تواند منجر به اضطراب شود و انگیزه عمل مثبت را کاهش دهد. یک مثبت اندیش می تواند در مورد آنچه می تواند به درستی انجام شود بیندیشد و خوبی ها و مزایای اشیاء را ببیند و در هر موقعیت یک شیوه مناسب را بیابد. در واقع، هدف از آموزش توانش های مثبت اندیشی این است که دانش آموزان از طریق دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. لذا، آموزش این توانش ها به دانش آموزان کمک می کند اعتماد به خود قابل قبولی داشته باشند و به دنبال آن با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنند، بازنگری هدفمند برخوردار نمایند و در موقع بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم گیری صحیح پرداخته و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارند چنین افرادی با بازخورد مثبت دست به خلاقیت می زنند و استعداد های خود را بروز می دهند (Mirzaei Fandekht, 2013). یکی از متغیرهایی که با آموزش آن می توان (خلاقیت و اضطراب و پیشرفت تحصیلی) دانش آموزان را بهبود بخشید، خودنظم جویی هیجانی است. خودنظم جویی هیجانی به توانایی درک و فهم هیجان ها و تعدیل اصطلاحات و تجربه هیجانی برمی گردد. هنجار خودنظم جویی هیجانی وابسته است به تعامل های اجتماعی و حرمت خود مثبت، افزایش مکرر تجربه های هیجانی مثبت، برخورد مؤثرتر در مواجهه با شرایط تنش آور و حتی توسعه یا افزایش پاسخ به شرایط اجتماعی طبق مدل تنظیم هیجان گروس، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه می شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود؛ بنابراین کارکردهای خودنظم جویی هیجان ها می تواند به عنوان پاسخ های هنجار یا ناهنجار وابسته به نقش، زمینه و زمانشان تعریف شوند. تنظیم هیجان، یک فرایند پیچیده و چندوجهی است که گسترش آن نقش حیاتی در زندگی انسان ها ایفا می کند. در تائید این مدعا می توان گفت که تنظیم هیجان، اساس توانش اجتماعی و رواندروستی روان شناختی است و نقش عمده ای در مدیریت تجارب هیجانی برای اهداف شخصی و اجتماعی دارد. متغیر دیگری که با آموزش مثبت اندیشی و خودنظم جویی آن را بهبود بخشیم، خلاقیت است. متغیر دیگری که با آموزش مثبت اندیشی و خودنظم جویی آن را بهبود می بخشیم، پیشرفت تحصیلی است. پیشرفت تحصیلی، معلومات یا توانش های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع های درسی است که معمولاً به وسیله آزمایش ها یا نشانه ها و یا هردو که معلمان برای دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود. به طور کلی، جایگاه ویژه دانش آموزان در تحولات آینده هر جامعه ای مسئله ای حائز اهمیت است و به تبع این موضوع، آموزش و پرورش به عنوان منشأ و پایه و اساس تربیت نیروی انسانی برای آینده، اهمیت ویژه ای دارد. نعیمی، شفیق آبادی و داوود آبادی، معتقد است هرگاه بر جنبه های مثبت افکار بیشتر تأکید می شود عملکرد فرد تقریباً یک و نیم برابر زمانی است که بر جنبه های منفی افکار تأکید شود. (Usta & Akkanat, 2015) در پژوهش خود نشان دادند، اساس روان درمانگری مثبت گرا، بر این اساس است که انسان ها غالباً تمایل ذاتی به تحول، شکوفایی و شادکامی دارند تا اینکه در جستجوی راهی برای گریز از نگرانی، بدبختی و اضطراب باشند. می توان گفت که آموزش مثبت اندیشی عامل بهتر دیدن زندگی در افراد می شود و این افراد در شرایط ناگوار فقط جنبه های منفی را مورد توجه قرار نداده، بلکه جنبه های مثبت نیز توجه کرد و مشکل را از منظر دیگری هم مدنظر قرار می دهند و این امر به کاهش نگرانی و اضطراب آن ها می انجامد (Eagleson, Hayes, Mathews, Perman, & Hirsch, 2016). نتایج حاکی از آن بود که فن مثبت گرا تأثیر معنی داری روی اخلاقیات معلمان دارد. طاهر نشاط دوست در مطالعه خود باهدف بررسی اثربخشی مداخله خودنظم جویی بر بهبود مؤلفه های شایستگی تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوره اول شهر تبریز به این نتیجه رسیدند که در ارتقای شایستگی تحصیلی، عامل مداخله معنی دار بوده (۰/۰۰۸) ولی اثر جنسیت معنی دار نبوده است (Tahir Neshat, 2018). عامل مداخله در زیرمقیاس جهت گیری نسبت به خود در سه سطح (۰/۰۰۸) و در زیرمقیاس جهت گیری

نسبت به یادگیری در سه سطح (۰/۰۱) اثر معناداری داشته است. در زیرمقیاس جهت‌گیری نسبت به دیگران، اثر مداخله و جنسیت هیچ‌کدام معنی‌دار نبودند. در مجموع، نتایج تحقیق حاکی از اثربخشی معنادار آموزش خودتنظیمی در ارتقای شایستگی تحصیلی دانش‌آموزان است؛ ولی چون این مداخله در زیرمقیاس جهت‌گیری نسبت به دیگران تأثیر معنادار نداشته است، در این زمینه باید راهکارهای آموزشی و مداخلات دیگری را اجرا کرد و آزموده شود. پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایش با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری و گروه کنترل بود. نمونه پژوهش به حجم ۳۰ نفر از بین ۵۰۳۸ نفر دانش‌آموز پسر مدارس دوره دوم متوسطه شهر خوی به فن نمونه‌گیری هدفمند، گزینش و به تصادف در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرنفسکی را تکمیل کردند و آزمودنی‌های گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. نتایج نشان دادند روان‌درمانی مثبت‌گرا به افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان در مرحله پس‌آزمون منجر می‌شود و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز تداوم دارد. با توجه به نتایج، روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان با علائم اضطرابی مؤثر است. خلیلی و همکاران (۱۳۸۹) مطالعه‌ای تحت عنوان علت اضطراب امتحان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که نیازهای اساسی روان‌شناختی و راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان با اضطراب امتحان همبستگی منفی و راهبردهای سازش‌نایافته تنظیم شناختی هیجان با اضطراب امتحان همبستگی مثبت دارد (Khalili, Khezerabadi, Shafaqi, Eshaghi, & Rafiipour, 1389). وقتی که دانش‌آموز درباره عملکرد و توانایی فردی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، این احساس با ایجاد اختلال ذهنی موجب کاهش و افت عملکرد می‌شود (Carsley, Charlebois, Titova, & Heath, 2020). تنظیم هیجان، فرایندها و راهبردهای تنظیمی بی‌شماری را در برمی‌گیرد که شامل ابعاد شناختی، جسمی، اجتماعی و رفتاری می‌شود و از جمله این راهبردها می‌توان به نشخوار فکری، خود‌اظهاری، اجتناب و بازداری اشاره کرد. جنبه‌های شناختی تنظیم هیجان همانند دیگر ابعاد رفتاری و اجتماعی آن در واقع باهدف مدیریت هیجان‌ها جهت افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌روند و بخشی از راهبردهای تطابقی هستند که با تجربه و درمان ناراحتی‌های هیجانی و جسمانی مرتبط‌اند. در واقع، بین تنظیم هیجان با افزایش روان‌درستی روان‌شناختی، افزایش برخوردار از توانش‌های خود‌مدیریتی و خود‌نظم‌بخشی و کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی و هیجانی ارتباط معنادار وجود دارد (Vine, Bernstein, & Nolen-Hoeksema, 2019).

فلاحی و همکاران در مطالعه خود به بررسی نقش فرهنگ‌سازمانی مدرسه و خودنظم‌جویی در پیش‌بینی انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان دبیرستانی پرداختند (Falahi, Mikaili, & Atadakht, 2018). پژوهش آن‌ها به فن همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان شهرستان پارس‌آباد در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۵ بود  $N=1532$  تعداد ۱۲۰ نفر با فن نمونه‌گیری تصادفی-خوشه‌ای گزینش شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فرهنگ مدرسه، خودنظم‌جویی و انگیزه پیشرفت استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده نیز با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان مطالعه فلاحی و همکاران داد که انگیزه پیشرفت با مؤلفه‌های فرهنگ‌سازمانی مدرسه (روابط دانش‌آموزان و معلمان ۰/۴۴، فرصت‌های آموزشی ۰/۴۹ و انتظارات هنجاری ۰/۳۷ و همچنین خودنظم‌جویی ۰/۶۱) رابطه مثبت و معناداری دارد  $P>0/01$  نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ۳۹ درصد از کل واریانس انگیزه پیشرفت به‌وسیله فرهنگ‌سازمانی مدرسه و ۳۷ درصد به‌وسیله خودنظم‌جویی تبیین می‌شود. این نتایج ضرورت توجه جدی برنامه‌ریزان، مشاوران و مسئولین امر به موضوع انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را نشان داد.

باقری چاروک و همکاران مطالعه‌ای تحت عنوان تأثیر، سازش‌یافتگی تحصیلی، و مثبت اندیشی بر عملکرد تحصیلی با میانجیگری اهداف پیشرفت را انجام دادند (Bagheri Charuk, Monotheism, & Tajrobehkar, 2018). جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان مدارس تیزهوشان شهر کرمان بود. از بین آن‌ها ۷۴۸ دانش‌آموز ۴۱۰ پسر و ۳۳۸ دختر با فن نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و درون هر خوشه به فن نمونه‌گیری تصادفی ساده گزینش شدند. برای گردآوری داده‌ها مقیاس نیازهای بنیادی روانی ال‌گاردیا، ریان، کوچمن، و دسی، سیاهه سازگاری تحصیلی برای

دانش‌آموزان دبیرستانی سین‌ها و سینف، پرسشنامه افکار خود آیند - مثبت ینگرام و ویسنیکی، مقیاس اهداف پیشرفت میدلتن و میگلی، و پرسشنامه عملکرد تحصیلی در تاج مورد استفاده قرار گرفت. نتایج به دست آمده با استفاده از تحلیل مسیر نشان می‌دهد که با توجه به شاخص‌های نیکویی برازش، مدل تدوین شده از برازش مطلوبی برخوردار است. سازگاری تحصیلی و مثبت اندیشی اثر مستقیم و معناداری بر عملکرد تحصیلی دارند. همچنین در زمینه اثرات غیرمستقیم، مثبت اندیشی بیشترین اثر غیرمستقیم بر عملکرد تحصیلی را دارد. با توجه به این نتایج که نشان می‌دهد مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی مثبت اندیشی است، اهمیت شیوه تفکر و بازخورد و تأثیر آن بر تمام زمینه‌های زندگی از جمله تحصیل، نقش انجام پژوهش‌های بیشتری برای بررسی و ارزیابی مثبت اندیشی را برجسته‌تر می‌کند. طی تحقیقی خسروی به بررسی اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی پرداخت (Khosravi, 2019). در پژوهش خسروی، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش دختر مقطع دوره اول متوسطه دبیرستان پویا در منطقه ۴ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. گروه نمونه مشتمل بر ۳۰ دانش‌آموز بود که به صورت تصادفی گزینش شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. گروه آزمایش در قالب ۸ جلسه یک‌ساعته در ۴ هفته (هر هفته دو جلسه) برنامه آموزش توانش‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی دریافت کردند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با مقیاس انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) و پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) جمع‌آوری و پس از بررسی و تأیید پیش‌فرض‌ها با فن تحلیل کوواریانس چند متغیره در نرم‌افزار SPSS-۲۵ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد در مرحله پس‌آزمون انگیزش پیشرفت و مثبت اندیشی گروه آزمایش بهبود معنی‌داری داشت ( $p < 0/05$ ). برنامه آموزش توانش‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی تأثیرگذار بوده است که این یافته، توجه ویژه مسئولین در بخش آموزش و پرورش را می‌طلبد. آرامی و همکاران به مطالعه مقایسه اثربخشی برنامه مثبت‌اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان تیزهوش مبتلابه اضطراب امتحان پایه نهم شهر اصفهان پرداختند (Arami, Sharifi, Ghazanfari, & Abedi, 2018). یافته‌ها نشان داد که بین دو گروه آزمایشی و گروه گواه در ارتباط با خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی متغیر سرمایه روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد و دو گروه آزمایشی در متغیرهای مذکور اثربخش بودند و اثربخشی دو گروه بر متغیرهای تاب‌آوری و خوش‌بینی در دوره پیگیری شش‌ماهه نیز حفظ شدند. از طرفی برنامه تغییر ذهنیت دوئیک در خرده مقیاس امیدواری متغیر سرمایه روان‌شناختی نسبت به گروه مثبت اندیشی و مهارگری اثربخش بود و این اثربخشی تا دوره پیگیری تداوم داشت. نتیجه‌گیری: با به‌کارگیری برنامه‌های مثبت اندیشی و تغییر ذهنیت می‌توان سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان تیزهوش مضطرب را بهبود بخشید که این امر می‌تواند موجب افزایش پیشرفت و بهره‌وری این دانش‌آموزان شود.

هدف از آموزش توانش مثبت اندیشی این است که فرد مضطرب دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کند و درباره مشکلات زندگی خود به‌درستی قضاوت کند و آموزش مثبت اندیشی به افراد کمک می‌کند تا تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسد و آن‌ها را در زندگی به کار بسته و بر اضطراب خود چیره شوند و زندگی خود را شکل دهند و از طریق آموزش مثبت اندیشی می‌توان ارتباط بین اضطراب و تفکر مثبت فرد تعامل برقرار نمود (Tabatabaei, Ahadi, Bahrami, & Hadikhamesan, 2017). رشید و سلیگمن نیز اظهار می‌کنند که روانشناسی مثبت‌گرا در حال حاضر باید در آموزش و پرورش ارائه شود، زیرا وقتی رواندرستی و سلامت روانی یادگرفتنی است پس بهتر است آن را در مدرسه‌ها آموزش دهیم (Rashid, 2020)؛ چراکه مدرسه‌ها می‌تواند یک مکان بی‌نقص برای اجرای مداخله آموزشی مثبت‌گرا در زمینه یادگیری رواندرستی روانی باشد؛ به‌علاوه، مدرسه‌ها مکان‌های در دسترس و نسبتاً پایدار را فراهم می‌کنند که در آن مداخلات ارتقاء رواندرستی بهتر اجرا می‌شوند و همچنین پتانسیل عظیمی برای ارتقاء سلامت و رواندرستی دارند با توجه به آنچه بیان شد و بر مبنای اهمیت مثبت اندیشی و جنبه‌های گسترده آن بر روند زندگی افراد و علی‌الخصوص نوجوانان در این پژوهش به این موضوع پرداخته شده و نقش آن بر خلاقیت، اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است.

بر مبنای آنچه بیان شد و با توجه به اهمیت مثبت اندیشی و جنبه‌های گسترده آن بر روند زندگی تحصیلی دانش‌آموزان و همچنین ضرورت توجه به مبحث تنظیم هیجانی به منظور افزایش توانایی دانش‌آموزان در مهار کردن و تنظیم هیجانات و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، در این مقاله به این مهم پرداخته شده است. نکته حائز اهمیت آنکه پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه به صورت تک‌بعدی بوده و تاکنون پژوهشی به هر سه بعد اضطراب امتحان، خلاقیت و پیشرفت تحصیلی نپرداخته است و از سوی دیگر پژوهش‌ها به آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و یا خودنظم‌جویی توجه نموده و پژوهشی در حوزه آموزش هم‌زمان این دو مؤلفه وجود ندارد و از این رو مقاله حاضر به دنبال آن است که به این سؤال مهم پاسخ گوید که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی چه تأثیری بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران دارد؟

#### فن پژوهش

فن پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است به این ترتیب که از نمونه‌ها پیش‌آزمون گرفته شد؛ سپس گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسه‌های اثربخشی توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد که قصد داشت اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران را مورد مطالعه قرار دهد.

جامعه، نمونه و فن نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دوم دبیرستان می‌باشد. نمونه آماری این پژوهش شامل ۴۵ دانش‌آموز (۱۵ نفر گروه آزمایش اول) توانش‌های مثبت اندیشی (۱۵ نفر گروه آزمایش دوم) خودنظم‌جویی هیجانی و ۱۵ نفر گروه گواه می‌باشد.

فن اجرا: در این فن به صورت تصادفی خوشه‌ای مدرسه‌ای در شهر تهران گزینش شد و با فن نمونه‌گیری در دسترس و به طور تصادفی ۴۵ نفر گزینش شده و آزمون اجرا گردید. سپس افرادی که کمترین نمره را کسب کرده بودند مشخص شدند که به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش اول و گروه آزمایش دوم و گروه گواه قرار گرفتند. در هر گروه ۱۵ نفر مورد آزمون قرار گرفت شد. قبل از شروع آموزش به دانش‌آموزان نمونه (گروه آزمایش اول و دوم و گروه گواه) پرسشنامه خلاقیت عابدی و پرسشنامه اضطراب بک داده شد و نمرات آن‌ها استخراج شد. سپس آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی در ۸ جلسه به گروه آزمایش اول و دوم داده شد جدول ۱ و ۲. پس از یک هفته از اتمام آموزش دوباره پرسشنامه خلاقیت عابدی و اضطراب بک برای هر سه گروه آزمایش اول و دوم و مهارگری به اجرا درآمد و نمرات استخراج شد. در این بین مقایسه نمرات قبل و بعد از آموزش، میزان اثربخشی و آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر تغییر سازش‌یافتگی دانش‌آموزان را مشخص کرد. آماده‌سازی فضا و اجرای پیش‌آزمون، آموزش و پس‌آزمون به طول انجامید. پس از اتمام جلسات و تکمیل پرسشنامه‌ها، از آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر چند متغیره برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

#### جدول ۱. مفاهیم مطرح شده در جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	تشریح چگونگی انجام کار، علت گزینش افراد، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن
جلسه دوم	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و بازخورد
جلسه سوم	آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد
جلسه چهارم	آموزش مثبت بودن از طریق به کشاکش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدیدنظر در باورها
جلسه پنجم	آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازش‌یافتگی با مشکلاتی که نمی‌توانیم آن‌ها را حل

کنیم	
جلسه ششم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش‌نیاز مثبت‌گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب
جلسه هفتم	مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی و تغییر بازخوردها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی.
جلسه هشتم	وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتمادبه‌خود و ایجاد عادت مطلوب ورزش

### جدول ۲. مفاهیم مطرح‌شده در جلسات آموزش خودنظم‌جویی هیجانی

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	آموزش شناختن هیجان‌ها، غلبه بر موانع هیجان‌های سالم، آموزش توانش حل مسئله، فن توجه برگردانی فعال، فن انحراف فکر، فن تأخیر فکر، فن توقف فکر، فن تبدیل فکر
جلسه دوم	شناختن هیجان‌ها و غلبه بر موانع هیجان‌های سالم و کاهش آسیب‌پذیری جسمی در برابر هیجان‌های توان‌فرسا
جلسه سوم	آموزش توانش حل مسئله و فن‌های (توجه برگردانی فعال، انحراف فکر، تأخیر فکر، توقف فکر، تبدیل فکر)
جلسه چهارم	استفاده از افکار مقابله‌ای، تعادل آفرینی بین افکار و احساس‌ها و توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت در مورد آن‌ها
جلسه پنجم	راهبردهای درمان شناختی رفتاری (آموزش تنفس شکمی، آرامش عضلانی پیش‌رونده و تصویرسازی دیداری و فن شناسایی خطاهای شناسایی)
جلسه ششم	بازسازی افکار، آموزش ارتباط بین درد و تنیدگی و مدیریت تنیدگی، فن فعالیت زمانمند و مدیریت خشم
جلسه هفتم	آگاهی، فهم و درک و پذیرش هیجان‌ها در خصوص اضطراب امتحان و مواجه‌شدن (در مقابل اجتناب کردن) با شرایط اضطرابی (اضطراب امتحان)
جلسه هشتم	توانش‌یابی دانش‌آموزان نسبت به تنظیم هیجان‌ها و پی بردن به اهمیت آن در زمینه حل مشکلات و درسی، امتحان و تحول خلاقیت بود و در نهایت جمع‌بندی مطالب.

### یافته‌ها

در توصیف داده‌ها به تبیین و تفسیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در سه گروه آزمایش اول و آزمایش دوم و مهارگری پرداخته می‌شود. آیا بین میزان اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت‌اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تفاوت وجود دارد؟ (جدول ۳).

### جدول ۳. نتایج آزمون‌های چند متغیری برای متغیر اضطراب امتحان

متغیرهای پژوهش	متغیر تأثیرگذار	شاخص	مقدار	F	اثر df	خطا df	سطح معنی‌داری
اضطراب امتحان	زمان	اثر پیلای	۰/۸۸۹	۵۳/۲۲۴	۶	۴۰	۰/۰۰۱
		لامبدای ویلکز	۰/۱۱۱	۵۳/۲۲۴	۶	۴۰	۰/۰۰۱
		اثر هتلینگ	۷/۹۸۴	۵۳/۲۲۴	۶	۴۰	۰/۰۰۱
		بزرگ‌ترین ریشه روی	۷/۹۸۴	۵۳/۲۲۴	۶	۴۰	۰/۰۰۱
گروه		اثر پیلای	۰/۵۲۸	۵/۲۶۴	۶	۸۸	۰/۰۰۱
		لامبدای ویلکز	۰/۴۷۶	۶/۴۴۷	۶	۸۶	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۸۴	۶	۷/۶۵۴	۱/۰۹۳	اثر هتلینگ	
۰/۰۰۱	۴۴	۳	۱۵/۹۲۴	۱/۰۸۶	بزرگ‌ترین ریشه روی	
۱/۰۰۱	۸۲	۱۲	۵/۲۲۰	۰/۸۸۶	اثر پیلای	
۱/۰۰۱	۸۰	۱۲	۶/۹۷۶	۰/۲۳۹	لامبدای ویلکز	تأثیر زمان و
۱/۰۰۱	۷۸	۱۲	۸/۹۳۲	۲/۷۴۸	اثر هتلینگ	گروه
۱/۰۰۱	۴۱	۶	۱۷/۶۱۷	۲/۵۷۸	بزرگ‌ترین ریشه روی	

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، تمامی آزمون‌های چند متغیری معنی‌دار هستند و موضوع بیانگر وجود اثر اصلی مربوط به عامل زمان، گروه و نیز اثر تعاملی بین زمان و گروه بر روی متغیر اضطراب امتحان است. وجود اثر تعاملی نشان می‌دهد که تغییرات در متغیر اضطراب امتحان در طی سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) برای گروه‌ها متفاوت بوده است؛ به عبارت دیگر معنی‌داری اثر تعاملی زمان و گروه، نشان‌دهنده اثربخشی مداخله است. آیا بین میزان اثربخشی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تفاوت وجود دارد؟

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای متغیر پیشرفت تحصیلی

متغیرهای پژوهش	متغیر تأثیرگذار	شاخص	مقدار	F	اثر df	خطا df	سطح معنی‌داری
		اثر پیلای	۰/۶۳۸	۳۸/۷۷۰	۲	۴۴	۰/۰۰۱
	زمان	لامبداری ویلکز	۰/۳۶۲	۳۸/۷۷۰	۲	۴۴	۰/۰۰۱
		اثر هتلینگ	۱/۷۶۲	۳۸/۷۷۰	۲	۴۴	۰/۰۰۱
		بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۷۶۲	۳۸/۷۷۰	۲	۴۴	۰/۰۰۱
پیشرفت تحصیلی		اثر پیلای	۰/۳۶۳	۴/۹۹۱	۴	۹۰	۰/۰۰۱
	تأثیر زمان و گروه	لامبداری ویلکز	۰/۶۴۱	۵/۴۷۸	۴	۸۸	۰/۰۰۱
		اثر هتلینگ	۰/۵۵۴	۵/۹۵۲	۴	۸۶	۰/۰۰۱
		بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۵۴۲	۱۲/۱۹۲	۲	۴۵	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد، تمامی آزمون‌های چند متغیری معنی‌دار هستند و موضوع بیانگر وجود اثر اصلی مربوط به عامل زمان و نیز اثر تعاملی بین زمان و گروه بر روی متغیر پیشرفت تحصیلی است. وجود اثر تعاملی نشان می‌دهد که تغییرات در متغیر پیشرفت تحصیلی در طی سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) برای گروه‌ها متفاوت بوده است؛ به عبارت دیگر معنی‌داری اثر تعاملی زمان و گروه، نشان‌دهنده اثربخشی مداخله است.

جدول ۵. آزمون لوین جهت بررسی فرض همگونی واریانس‌ها

متغیر	آماره F	۱df	۲df	معنی‌داری
پیش‌آزمون	۰/۲۴۹	۲	۴۵	۰/۷۸۱
پس‌آزمون	۰/۲۱۳	۲	۴۵	۰/۸۰۹
پیگیری	۰/۵۱۶	۲	۴۵	۰/۶۰۰

جدول ۵ نشان می‌دهد که مفروضه برابری واریانس متغیرهای پژوهش در متغیر پیشرفت تحصیلی رعایت شده است ( $P \geq 0/05$ ). بنابراین می‌توان گفت که گروه‌های گزینش شده در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از نظر آماری پراکندگی پایینی دارند.



جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنی و درون آزمودنی‌ها با اندازه‌گیری مکرر در گروه آزمایش و گواه

متغیرهای پژوهش	نوع ارزیابی	منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیشرفت تحصیلی	درون گروهی	زمان	۳/۹۶۹	۱	۳/۹۶۹	۱۴/۴۷۶	۰/۰۰۱	۰/۲۴۳	
		تأثیر زمان و گروه	۳/۲۶۲	۲	۱/۶۳۱	۵/۹۴۸	۰/۰۰۵	۰/۲۰۹	
		خطا	۱۲/۳۳۸	۴۵	۰/۲۷۴				
بین گروهی	گروه	۳/۳۳۸	۲	۱/۶۶۹	۰/۲۶۷	۰/۷۶۷	۰/۰۱۲		
	خطا	۲۸۱/۰۴۵	۴۵	۶/۲۴۵					

جدول ۶ نشان می‌دهد، تأثیر زمان اندازه‌گیری بر متغیر پیشرفت تحصیلی معنی‌دار است؛ لذا می‌توان بیان نمود که صرف‌نظر از گروه، بین میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج در رابطه بین اثر تعامل بین زمان و گروه معنی‌دار نبود؛ این نتیجه دال بر این است که آموزش توانش‌های مثبت‌اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر پیشرفت تحصیلی اثربخش نبوده است.

جدول ۷. آزمون بونفرونی برای مقایسه نمرات پیشرفت تحصیلی در سه مرحله در گروه‌های آزمایش

متغیر	گروه	مراحل	میانگین تفاوت‌ها	سطح معنی‌داری
توانش‌های مثبت‌اندیشی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	-۰/۷۶۱	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون	-۰/۶۸۳	۰/۰۱۲
		پس‌آزمون	۰/۰۷۷	۱/۰۰
خودنظم‌جویی هیجانی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	-۰/۸۷۰	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون	-۰/۶۵۱	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون	۰/۲۱۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد در هر دو گروه آزمایش میانگین‌های نمرات مربوط به پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون معنی‌دار می‌باشد و این افزایش در گروه آموزش خودنظم‌جویی هیجانی تا مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است ( $p > ۰/۰۵$ ).

جدول ۸. آزمون بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها در پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مراحل	گروه	تفاوت میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
پیشرفت تحصیلی	پس‌آزمون	توانش‌های مثبت‌اندیشی	-۰/۲۷۲	۱/۰۰
		توانش‌های مثبت‌اندیشی	۰/۳۴۱	۱/۰۰
		خودنظم‌جویی هیجانی	۰/۶۱۴	۰/۷۲۲
پیگیری	پس‌آزمون	توانش‌های مثبت‌اندیشی	-۰/۱۳۱	۱/۰۰
		توانش‌های مثبت‌اندیشی	۰/۵۰۳	۰/۹۶۱
		خودنظم‌جویی هیجانی	۰/۶۳۵	۰/۶۳۶

جدول ۸ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمره پیشرفت تحصیلی در پس‌آزمون و در پیگیری، هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه معنادار نمی‌باشد که این نتیجه دال بر این است که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر پیشرفت تحصیلی اثربخش نبوده است و فرضیه پژوهش رد شد.

### نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی چه تأثیری بر میزان خلاقیت، کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران بود. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، نشان داد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر خلاقیت و ابعاد آن و کاهش اضطراب امتحان و ابعاد آن در دانش‌آموزان اثر دارد. نتایج به‌دست‌آمده همچنین نشان داد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش نبوده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Arianakia & Hosni, 2014; Khosrowjerdi, 2016; Tabatabaei et al., 2017) همسو بود و با نتایج پژوهش (Heydari-e-Abad, Astrologer, & Rahimianboger, 1395; Shih, 2019) همسو نبود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که رفتار دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت آن‌ها در این محیط و پیشرفت تحصیلی آن‌ها باشد بنابراین تقویت جنبه‌های مثبت در آن‌ها می‌تواند زمینه پیشرفت هرچه بیشتر آن‌ها را مهیا سازد. از جمله جنبه‌هایی که می‌توان با تکیه بر آن‌ها زمینه تحول و پیشرفت دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی را مهیا نمود آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی در دانش‌آموزان می‌باشد. توانش مثبت اندیشی سبب می‌گردد تا فرد بتواند توانایی‌های خود را بشناسد و تسلط کاملی بر آنچه می‌باشد داشته باشد. آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی نیز سبب می‌شود تا فرد هیجان‌ات خود را به‌درستی بشناسد و بتواند مهارگری مناسبی بر هیجان‌ات خود داشته باشد در محیط‌های آموزشی اگر دانش‌آموزی بتواند هیجان‌ات خود را مهارگری نماید به‌راحتی می‌تواند هیجان‌ات خود را در جهت بهبود رفتارهای مثبت در خود هدایت نماید و سبب بروز خلاقیت‌های خود گردد همچنین می‌تواند با مهارگری هیجان‌ات خود سبب شکل‌گیری پیامدهای مثبت در فعالیت‌های آموزشی خود شود، بنابراین چنین دانش‌آموزی مسلماً سطح پایینی از اضطراب را تجربه خواهد نمود. لذا با توجه به مطالبی که بیان گردید می‌توان بیان داشت که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی و خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند بر میزان خلاقیت و کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه تأثیرگذار باشد. نتایج حاصل از بررسی پژوهش نشان داد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان اثر دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Dasghib, Alizadeh, & Farrokhi, 2011; Mahmoudi, 2016; Sedaghati Estebanati, 2013) همسو بود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که توانش‌های مثبت اندیشی این است که دانش‌آموزان از طریق دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به‌درستی قضاوت کنند و فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید. داشتن دیدگاه مثبت می‌تواند بر عوامل مختلفی تأثیرگذار باشد که یکی از این عوامل بهبود خلاقیت دانش‌آموزان است. زمانی که یک دانش‌آموز بتواند مثبت اندیش باشد می‌تواند به اعتمادبه‌خود قابل‌قبولی دست پیدا کند و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل مختلف زندگی خود را طی نمایند چنین افرادی می‌توانند به‌راحتی استعداد‌های موجود خود را بشناسند و در جهت توسعه آن‌ها اقدام نمایند که همین امر سبب می‌شود زمینه مناسب برای بروز خلاقیت در دانش‌آموزان مهیا شود. همچنین نتایج حاصل نشان داد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان اثر دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Mahmoudi, 2016; Sedaghati Estebanati, 2013; Tabatabaei et al., 2017) همسو بود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که اضطراب حالتی فراگیر، نامطلوب و مبهم می‌باشد که بر عملکرد و یادگیری بهینه دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد بنابراین مقابله با آن و کاهش آن در میان دانش‌آموزان بسیار مهم می‌باشد. یکی از راه‌های مقابله با اضطراب در دانش‌آموزان آموزش توانش‌های مثبت اندیشی می‌باشد. هرگاه دانش‌آموزان بتوانند با واقعیت‌های موجود زندگی خود آشنا شوند و توانایی‌های خود را بشناسند و بر آن‌ها تسلط داشته باشد می‌تواند در موقعیت‌های مبهم و ناآشنا واکنش مناسب‌تری را از خود نشان دهند و بر موقعیت به وجود آمده غلبه نمایند و دچار اضطراب و ترس نگردند. به عبارتی زمانی که

یک دانش‌آموزان بتواند در موقعیت‌های مختلف واکنش مناسب از خود نشان دهد کمتر دچار تنش و اضطراب می‌گردد چون توانایی غلبه بر شرایط به وجود آمده را دارد و می‌تواند در جهت مقابله با آن‌ها اقدام مناسب انجام دهد. در راستای نتایج به‌دست‌آمده مشخص شد که آموزش توانش‌های مثبت اندیشی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش نبوده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش (Heydari-e-Abad et al., 1395; Khosrowjerdi, 2016) همسو نبود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که پیشرفت تحصیلی پیامد یادگیری دانش‌آموزان است، عوامل مختلفی می‌توانند در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشند که یکی از آن‌ها شناسایی توانایی‌های خود می‌باشد، هر دانش‌آموزی که بتواند توانایی‌های خود را بشناسد و استعدادهای نهفته خود را توسعه دهد و زمینه مناسب را برای بروز آن‌ها مهیا نماید راحت می‌تواند به پیشرفت تحصیلی دست یابد در پژوهش حاضر مثبت اندیشی نتوانست بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد که این امر می‌تواند دلیلی مختلفی داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها بالا بودن عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد و همچنین اینکه دانش‌آموزان توانسته‌اند به شناخت کافی از خود دست یابند و استعدادها و توانایی‌های خود را بشناسند. بنابراین آموزش توانش‌های مثبت اندیشی نتوانست تفاوت آشکاری در پیشرفت تحصیلی این دانش‌آموزان داشته باشد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان اثر دارد. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که خودنظم‌جویی هیجانی درک و فهم هیجان‌ها و یک تالش آگاهانه برای مهارکردن افکار، احساسات و رفتارها می‌باشد. زمانی که یک دانش‌آموز بتواند افکار و احساسات خود را مهار نماید می‌تواند رفتار خود را در جهت‌های مثبت هدایت نماید و در جهت بروز توانایی‌های خود کوشش نماید، یکی از این توانایی‌ها که با آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند توسعه یابد، خلاقیت است. بنابراین هرچه یک دانش‌آموز بر افکار و احساسات خودگواه بیشتری داشته باشد می‌تواند خلاقیت‌های خود را بیشتر شکوفا نماید. لذا با توجه به مطالبی که بیان گردید می‌توان بیان داشت که آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان دوم دبیرستان مؤثر می‌باشد. با بررسی نتایج به‌دست‌آمده همچنین مشخص شد که آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان اثر دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Arianakia & Hosni, 2014; Heydari-e-Abad et al., 1395; Shih, 2019) همسو بود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که اضطراب یکی از مشکلاتی است که در میان دانش‌آموزان می‌توان مشاهده نمود که پیامدهای منفی بسیاری برای دانش‌آموزان به همراه دارد، بر این مشکل نیز می‌توان از طریق آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی غلبه نمود. اضطراب نوعی هیجان یا حالت خلقی است که مشخصه آن عاطفه منفی، تنش، ناآرامی، بیم ناک و نگرانی می‌باشد که اگر مهار نشود باعث درماندگی و مشکلات روانی در دانش‌آموزان می‌شود که جهت درمان آن باید چاره‌ای اندیشیده شود تا مشکلات بعدی را نیز ایجاد ننماید. بنابراین آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند به غلبه بر اضطراب کمک نماید. لذا با توجه به مطالبی که بیان گردید می‌توان بیان داشت که آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند اضطراب دانش‌آموزان را کاهش دهد. همچنین نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش نبوده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش (Shih, 2019) همسو نبود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که خودنظم‌جویی هیجانی نقش مهمی در بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی روزمره ایفا کرده و در سازش‌یافتگی دانش‌آموزان با موقعیت‌های گوناگون می‌تواند تأثیرگذار باشد. چراکه هیجانات نقشی اساسی در بیشتر فعالیت‌های روزمره زندگی ایفا می‌نمایند بنابراین فردی که بتواند هیجانات خود را مهارگری نماید می‌تواند رفتار مناسب‌تری را از خود بروز دهد و موفق‌تر عمل نماید. یکی از جنبه‌های که خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند بر آن تأثیرگذار باشد، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. در پژوهش حاضر توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی نتوانست بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد که این امر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها بالا بودن عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد و همچنین اینکه دانش‌آموزان توانسته‌اند به‌درستی هیجانات خود را مهارگری نمایند و تسلط کافی بر هیجانات خود داشته باشند. بنابراین آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی نتوانست تفاوت آشکاری در پیشرفت تحصیلی این دانش‌آموزان داشته باشد. با توجه به نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش و شناسایی نقش آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی و برنامه‌های مثبت اندیشی بر میزان خلاقیت و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود در مدارس همچون سایر فعالیت‌های آموزشی زمانی برای آموزش برنامه‌های مثبت

اندیشی در نظر گرفته شود تا بتوان از این طریق این برنامه را در مدارس اجرایی نمود و باید قبل از ورود دانش‌آموزان به هر دوره تحصیلی از آن‌ها ارزیابی به عمل آید تا نسبت به توانایی‌ها و استعداد‌های آن‌ها شناخت کافی به دست آید که بتوان راحت‌تر در جهت تقویت خلاقیت‌های آن‌ها گام برداشت و همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس دوره‌های مختلف آموزش مثبت اندیشی را سپری نمایند تا راحت‌تر بتوانند در این زمینه به دانش‌آموزان کمک نمایند. جهت نیل به این اهداف مدیران مراکز آموزشی باید جدیدترین دانش موجود در زمینه آموزش توانش‌های خودنظم‌جویی هیجانی را شناسایی نمایند و لذا در اختیار معلمان خود قرار دهند. از آنجایی که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر تهران صورت گرفته و لذا در تعمیم نتایج آن باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این تحقیق، پیشنهاد می‌شود در پژوهشی کیفی به بررسی عوامل مؤثر بر بروز خلاقیت در میان دانش‌آموزان پرداخته شود و راه‌کارهای مناسب در این زمینه ارائه گردد.

## References

- Arami Z, Sharifi T, Ghazanfari A & et al. (2018). Comparing the effectiveness of Frederickson's positive thinking program and Dweck's mindset change program on the psychological capital of gifted students with exam anxiety in the ninth grade of Isfahan. *Exceptional Children Quarterly*, 3(19), 37-48. [[Link](#)]
- Arianakia E & Hosni J. (2014). The role of emotional regulation strategies during the exam in exam anxiety. *Quarterly Journal of Education and Training*, 120, 141-158. [[Link](#)]
- Bagheri Charuk A, Monotheism A & Tajrobehkar M. (2018). Influence, academic adjustment, and positive thinking on academic performance with the mediation of achievement goals. *Research journal of positive psychology*, 5(2). [[Link](#)]
- Carsley D, Charlebois F, Titova P & et al. (2020). The Role of Mindfulness Colouring and Dispositional Mindfulness on University Students' Test Anxiety and State Mindfulness. *The International Journal of Whole Person Care*, 7(1), 49-50. [[Link](#)]
- Dasghib S, Alizadeh, H & Farrokhi N. (2011). The effect of teaching positive thinking abilities on the creativity of female students in the first year of high school. *Initiative and creativity in human sciences*, 1(4), 1-17. [[Link](#)]
- Eagleson C, Hayes S, Mathews A & et al. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 78, 13-18. [[Link](#)]
- Falahi V, Mikaili N, & Atadakht A. (2018). The role of school organizational culture and self-regulation in predicting achievement motivation of high school students. *School Psychology*, 8(2), 113-130. [[Link](#)]
- Heydari-e-Abad T, Astrologer S & Rahimianbogher I. (2016). The effectiveness of positive educational intervention on happiness and academic achievement, the third international conference on recent innovations in psychology. *Counseling and behavioral sciences*, Tehran, Nikan Institute of Higher Education. [[Link](#)]
- Khalili Khezerabadi M, Shafaqi S, Eshaghi F & et al. (2009). The cause of exam anxiety based on basic psychological needs and cognitive regulation of emotion among students of Farhangian University. *Scientific Journal of Education and Evaluation*, 48(12). [[Link](#)]
- Khosravi F. (2019). To investigate the effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings to motivate academic progress. *Sociology of Education*, 12(98), 89-101. [[Link](#)]
- Khosrowjerdi A. (2016). The effectiveness of positive psychology training on differentiation, emotional adjustment and motivation to progress in adolescent girls, Master's thesis. Ferdowsi University of Mashhad. [[Link](#)]
- Mahmoudi S. (2016). The effectiveness of positive thinking on increasing creativity and problem solving skills in students with anxiety in Tehran. (South Tehran Branch). Payam Noor University, Master's thesis. [[Link](#)]

- Mirzaei Fandekht O. (2013). Investigating the effect of positive thinking ability training on reducing the level of academic burnout of the first grade male students of Zirkoh high school. Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences.
- Rashid, T. (2020). Positive psychotherapy. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1-8): Springer. [[Link](#)]
- Sedaghati Estebanati M. (2013). The effectiveness of teaching positive thinking skills on exam anxiety of second grade male students of secondary school in Kermanshah. Master's thesis, Razi University. [[Link](#)]
- Shih HJ. (2019). L2 Anxiety, Self-Regulatory Strategies, Self-Efficacy, Intended Effort and Academic Achievement: A Structural Equation Modeling Approach. *International Education Studies*, 12(3), 24-35. [[Link](#)]
- Tabatabaei J, Ahadi T, Bahrami H & et al. (2017). The effect of positive thinking training on students' optimism and anxiety. *Educational Psychology Studies*, 29, 97-124. [[Link](#)]
- Tahir Neshat Dost H. (2018). The effectiveness of self-regulation intervention on the improvement of academic competence components of male and female secondary school students of the first year of Tabriz city. *New educational trends of the Faculty of Educational Sciences and Psychology*, Isfahan University, 29(1). [[Link](#)]
- Usta E & Akkanat Ç. (2015). Investigating scientific creativity level of seventh grade students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1408-1415. [[Link](#)]
- Vine V, Bernstein EE & Nolen-Hoeksema S. (2019). Less is more? Effects of exhaustive vs. minimal emotion labelling on emotion regulation strategy planning. *Cognition and Emotion*, 33(4), 855-862. [[Link](#)]