

مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش-

### آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر زاهدان

حسین جناآبادی\*، مسعود سالارپور\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۶

#### چکیده

این تحقیق با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر زاهدان انجام گرفت. روش انجام تحقیق نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه مشغول به تحصیل شهر زاهدان در سال ۹۹-۱۳۹۸ که تعداد ۳۰ نفر به صورت داوطلبانه و هدفمند انتخاب و سپس به صورت تصادفی و هم‌تا به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه تقسیم شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه خود‌پنداره تحصیلی (یسن‌چن، ۲۰۰۴) و پرسشنامه اضطراب امتحان (فریدمن و بنداس‌جاکوب، ۱۹۹۷) بوده است. روایی این تحقیق از نوع محتوایی و پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خود‌پنداره تحصیلی ۰/۹۲ و پرسشنامه اضطراب امتحان ۰/۹۰ برآورد گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، روش‌های تحلیل کواریانس تک و چند متغیره و آزمون t مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی، تنیدگی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر است. همچنین آموزش مثبت‌اندیشی بر خود‌پنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن (عمومی، آموزشی، غیر آموزشی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان اثربخش بوده است. نتایج آزمون t نیز بیانگر این بود که میزان اضطراب امتحان و خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی است. بنابراین آموزش مثبت‌اندیشی و اهمیت تأثیر آن بر اضطراب امتحان و خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان باید مورد توجه قرار گیرد.

**کلید واژگان:** آموزش مثبت‌اندیشی، اضطراب امتحان، خود‌پنداره تحصیلی.

\* استاد گروه روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان (نویسنده مسئول) [hjenaabadi@ped.usb.ac.ir](mailto:hjenaabadi@ped.usb.ac.ir)

\*\* کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

## ۱- مقدمه

در هر کشوری دانش‌آموزان آینده‌سازان کشور محسوب می‌شوند. یکی از اهداف مهم نظام تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به‌آسانی غلبه کنند (قادری و شمسی، ۱۳۹۴)؛ بنابراین آنچه در فرآیند یادگیری از اهمیت اساسی برخوردار است فراهم آوردن شرایط یادگیری و موقعیت یادگیری به‌گونه‌ای است که بهترین دستاوردها حاصل آید (سلکوک، کاليسکان و مصطفی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)؛ بنابراین توجه به ویژگی‌های روانشناسی دانش‌آموزان و عواملی که بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد باید موردتوجه قرار گیرد.

یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های نظام آموزشی، مسئله اضطراب فراگیران است. اغلب دانش‌آموزان نمرات خوبی در طول ترم دارند اما در امتحانات پایان‌ترم افت نمره دارند که می‌تواند به علت سطح بالای اضطراب امتحان در آن‌ها باشد (خرمی راد؛ ارسنگ؛ احمدی طهران و دهقانی، ۱۳۹۲). از منظر زینگیر<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) اضطراب امتحان، به‌عنوان یک سازه است که دارای ابعاد پدیدارشناسی، فیزیولوژیکی و پاسخ‌های رفتاری می‌باشد و با نگرانی در مورد عواقب منفی اجتماعی یا رد شدن در یک امتحان یا وضعیت ارزیابانه مشابه همراه می‌باشد (زینگیر، ۲۰۰۸). مطالعات نشان می‌دهد میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد (فلاح یخدانی و حیدری، ۱۳۹۰) و در میان دانش‌آموزان دبستانی ۱۰ تا ۳۰ درصد است (سبزه آرای لنگرودی، محمدی، مهری و طالعی، ۱۳۹۳). در کل تحقیقات روند افزایش شیوع اضطراب امتحان را نشان می‌دهند که به دنبال آن، تعداد دانش‌آموزانی که شکست تحصیلی را تجربه می‌کنند، رو به فزونی خواهد گذاشت (کاسادی و فینچ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). جنسیت نیز در اضطراب امتحان دخیل است و در بیشتر تحقیقات میزان این اضطراب در دختران، بیشتر از پسران گزارش شده است (اصغری، کدیر، الیاس و بابا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی بسیاری از دانش‌آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نیست؛ بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان است. فردی با سطح

---

۱. Selcuk, Caliskan & Mustafa

۲. Zyngier

۳. Cassady & Finch

۴. Asghari, Abdul Kadir, Elias & Baba

بالای اضطراب امتحان، در افکار منفی غرق می‌شود که این افکار روی مقایسه عملکرد با دیگران، نتایج شکست و عدم موفقیت، سطح پایین اطمینان در عملکرد، نگرانی افراطی بیش برآورد شده، احساس عدم آمادگی برای امتحان و فقدان خود ارزشی متمرکز می‌شود (خرمی راد و همکاران، ۱۳۹۲). حساسیت بدنی در هنگام بروز اضطراب امتحان، خود را به صورت افزایش ضربان قلب و تنفس، اختلال گوارشی، عرق کردن و سرد و مرطوب شدن دست‌ها، خشکی دهان و لرزش، احساس هراس و ترس نشان می‌دهد (کاسادی و فرنچ، ۲۰۱۴).

اضطراب امتحان افراد خود تحت تأثیر عوامل دیگری است یکی از عوامل تأثیرگذار مسئله‌ی خود پنداره‌ی افراد است. خودپنداره یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی است (حسینیان، قاسم‌زاده، انوشه و رسولی، ۱۳۹۳). اضطراب و تنیدگی در دانش موجب تغییر در خودپنداره افراد می‌شود (کربو، سومرفیلد، لگ رو و سون نگا، ۱۹۹۰). ساختار مرکزی شخصیت آدمی تصویری است که افراد از خود دارند. خودپنداره مفهومی کلی و مجموعه‌ای از تمامی افکار، احساسات و ارزش‌هایی است که فرد دارد. این مجموعه، مشخصاً مورد تأیید خود فرد است. در حقیقت آنچه افراد پیرامون خویش‌نشان کم‌وبیش می‌اندیشند، خودپنداره است. خودپنداره به‌طور گسترده‌ای مشخص می‌سازد که افراد چگونه و چگونه رفتار می‌کنند. تجربه‌های خوب یا بد هر دو به‌عنوان بخشی از خودپنداره در نظر گرفته می‌شوند و به‌طور روشنی در آگاهی فرد نمود می‌یابند. افراد دارای اضطراب و تنیدگی تصویر از خود را تغییر داده و یا حتی آن را تحریف می‌کنند بنابراین به‌تبع آن خود پنداره‌ی آن‌ها نیز دچار تغییر و تحول می‌شود (غریبی اصل، سودانی و عطاری، ۱۳۹۵).

اهمیت و نقش دانش‌آموزان به‌عنوان مهم‌ترین و بارزترین سرمایه‌ها و نیروهای متخصص آینده هر کشور که باعث پویایی و قدرت سازمان‌ها شده بر کسی پوشیده نیست. از آنجایی که دانش‌آموزان در جریان رشد، انواع گوناگونی از اضطراب و تنیدگی‌ها را تجربه می‌کنند و گاه از آن‌چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد لذا مثبت

نگری به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس و اضطراب می‌باشد و یکی از راه‌هایی است که منجر به افزایش خود‌پنداره و ایجاد خود‌پنداره مثبت می‌شود (چن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

مثبت‌اندیشی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامدها، نتایج و وقایع زندگی را ارزیابی و پیش‌بینی می‌کند. آموزش مثبت‌اندیشی برای افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانات بسیار سودمند و مفید به نظر می‌رسد. پس به‌طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای کنار آمدن مؤثرتر با مشکلات است، خلق خوب، پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر و در نتیجه بهزیستی آن‌ها بیشتر می‌شود (غیائی، طباطبایی و نصری، ۱۳۹۵)؛ بنابراین هدف روانشناسی مثبت‌نگر ریشه‌کنی و از بین بردن اختلالات نیست بلکه ساختن عواملی است که در انسان موجب رشد و تحول می‌شود بدون اینکه ضرورت و اهمیت آسیب را انکار کند (دک‌ورس، استین و سلیگمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

و با توجه به اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش مشکلات دانش‌آموزان انتظار می‌رود این درمان در کاهش مشکلات این افراد مؤثر باشد. مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که اگرچه آموزش مثبت‌اندیشی، در خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان در دهه‌های اخیر مورد توجه ویژه اندیشمندان حیطه روان‌شناسی قرار گرفته است، ولی در این زمینه مطالعات چندانی صورت نگرفته است. لذا انجام مطالعه این مسئله را مطرح می‌کند که آیا آموزش مثبت‌اندیشی در خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر است؟

## ۲- روش‌شناسی پژوهش

با توجه به موضوع تحقیق که اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خود‌پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان است، روش تحقیق حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه مشغول به تحصیل شهر زاهدان در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود که تعداد ۳۰ نفر به صورت

۱. Chen

۲. Duckworth, Steen & Seligman

داوطلبانه و هدفمند انتخاب و سپس به صورت تصادفی و همتا به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش روش نمونه‌گیری داوطلبانه و هدفمند بود. روش اجرای کار بدین صورت انجام گرفت که افراد گروه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و از آن‌ها پیش‌آزمون (خودپنداره تحصیلی و اضطراب امتحان) گرفته شد. بعد از پیش‌آزمون آموزش مثبت‌اندیشی روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هر هفته یک جلسه اجرا گردید و سپس بعد از یک ماه از هر دو گروه مجدداً پس‌آزمون (خودپنداره تحصیلی و اضطراب امتحان) گرفته شد. در این پژوهش دو پرسشنامه، خود پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان مورد استفاده قرار گرفت که در ادامه به توضیح هر یک از پرسشنامه‌های مذکور پرداخته شده است.

۱. پرسشنامه خودپنداره تحصیلی یسن چن (۲۰۰۴): این پرسشنامه توسط یسن چن (۲۰۰۴) پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش‌آموز تایوانی دوره دبستان معرفی شد. پرسشنامه فوق ۱۵ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف خودپنداره تحصیلی (عمومی، آموزشی، غیرآموزشگاهی) می‌باشد. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس لیکرت چهار گزینه‌ای می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه به وسیله مرعشیان و خرمی<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) در نمونه‌ای ۳۶ نفره ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۲ بوده است. مارش<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) نیز روایی همگرا با پرسشنامه را ۰/۸۹ به دست آورده است. در این پژوهش پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس عمومی ۰/۹۰، خرده‌مقیاس آموزشگاهی ۰/۹۱ و خرده‌مقیاس غیرآموزشگاهی ۰/۸۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد گردید.

۲. پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن و بنداس‌جاکوب (۱۹۹۷): این پرسشنامه توسط فریدمن و بنداس‌جاکوب (۱۹۹۷) به منظور سنجش اضطراب امتحان طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال بوده و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی، تنیدگی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع چهار گزینه‌ای لیکرت می‌باشد. در پژوهش فریدمن و بنداس‌جاکوب (۱۹۹۷) ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی) به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۱ و

---

۱. Marashian & Khorami

۲. Marsh

برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمده است. فریدمن و بنداس جاکوب (۱۹۹۷) روایی پرسشنامه را با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی این آزمون با مقیاس اضطراب امتحان اسپیلبرگر برای پسران ۰/۸۴ و برای دختران ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۸ و ۰/۸۴ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۰ برآورد گردید.

### ۳- یافته‌های پژوهش

#### بخش توصیفی

جدول آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

جدول ۱: نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب امتحان به تفکیک گروه

گروه	متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	تحقیر اجتماعی	۱۷/۶۶	۲/۷۱	۲۰/۸۰	۲/۱۴
	خطای شناختی	۲۰/۶۶	۲/۲۲	۲۱/۳۳	۲/۷۴
	تنیدگی	۱۳/۳۳	۱/۸۷	۱۳/۰۰	۲/۴۷
	نمره کلی اضطراب امتحان	۵۱/۶۶	۴/۹۰	۵۵/۱۳	۳/۷۵
آزمایش	تحقیر اجتماعی	۱۴/۸۰	۳/۷۰	۲۲/۷۳	۱/۲۷
	خطای شناختی	۱۷/۲۰	۳/۲۹	۲۴/۰۶	۱/۶۶
	تنیدگی	۱۰/۱۳	۳/۱۱	۱۵/۴۰	۲/۳۸
	نمره کلی اضطراب امتحان	۴۲/۱۳	۸/۵۸	۶۲/۲۰	۴/۱۶

یافته‌های جدول ۱ در خصوص نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب دانش آموزان به تفکیک گروه حاکی از آن است که در پیش‌آزمون گروه کنترل مؤلفه تحقیر اجتماعی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۷/۶۶ و ۲/۷۱)، مؤلفه خطای شناختی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۰/۶۶ و ۲/۲۲) و مؤلفه تنیدگی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۳/۳۳ و ۱/۸۷) و به‌طورکلی اضطراب امتحان گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۵۱/۶۶ و ۴/۹۰) می‌باشند.

همچنین نتایج جدول ۱ بیانگر این است که در پس‌آزمون گروه کنترل مؤلفه تحقیر اجتماعی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۰/۸۰ و ۲/۱۴)، مؤلفه خطای شناختی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۱/۳۳ و ۲/۷۴) و مؤلفه تنیدگی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۳/۰۰ و ۱/۴۷) و به‌طورکلی اضطراب امتحان گروه کنترل در پس‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۳/۷۵ و ۵۵/۱۳) می‌باشند.

نتایج جدول ۱ نیز نشان می‌دهد که در پیش‌آزمون گروه آزمایش مؤلفه تحقیر اجتماعی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۴/۸۰ و ۳/۷۰)، مؤلفه خطای شناختی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۷/۲۰ و ۳/۲۹) و مؤلفه تنیدگی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۰/۱۳ و ۳/۱۱) و به‌طورکلی اضطراب امتحان گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۴۲/۱۳ و ۸/۵۸) می‌باشند.

یافته‌های جدول ۱ نیز بیانگر این است که در پس‌آزمون گروه آزمایش مؤلفه تحقیر اجتماعی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۲/۷۳ و ۱/۲۷)، مؤلفه خطای شناختی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۴/۰۶ و ۱/۶۶) و مؤلفه تنیدگی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۵/۴۰ و ۲/۳۸) و به‌طورکلی اضطراب امتحان گروه آزمایش در پس‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۶۲/۲۰ و ۴/۱۶) می‌باشند.

جدول ۲: نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودپنداره تحصیلی به تفکیک گروه

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	عمومی	۱۴/۸۰	۱/۹۳	۱۶/۵۳	۱/۴۰
	آموزشگاهی	۲۴/۶۰	۲/۶۹	۲۶/۲۰	۲/۵۴
	غیرآموزشگاهی	۶/۲۶	۰/۵۹	۷/۲۰	۰/۶۷
	نمره کلی خودپنداره تحصیلی	۴۵/۶۶	۳/۶۳	۴۹/۹۳	۲/۹۶
آزمایش	عمومی	۱۳/۰۶	۲/۵۷	۱۸/۱۳	۰/۸۳
	آموزشگاهی	۲۰/۲۶	۴/۵۸	۲۸/۸۰	۲/۳۰
	غیرآموزشگاهی	۵/۷۵	۰/۷۰	۷/۸۰	۰/۴۱
	نمره کلی خودپنداره تحصیلی	۳۹/۰۶	۶/۸۳	۵۴/۷۳	۲/۵۴

یافته‌های جدول ۲ در خصوص نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان به تفکیک گروه حاکی از آن است که در پیش‌آزمون گروه کنترل مؤلفه عمومی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۴/۸۰ و ۱/۹۳)، مؤلفه آموزشی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۴/۶۰ و ۲/۶۹)، مؤلفه غیرآموزشگاهی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۶/۲۶ و ۰/۵۹) و به‌طورکلی خودپنداره تحصیلی گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۳/۶۳ و ۴۵/۶۶) می‌باشند.

همچنین یافته‌های جدول ۲ بیانگر این است که در پس‌آزمون گروه کنترل مؤلفه عمومی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۶/۵۳ و ۱/۴۰)، مؤلفه آموزشی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۶/۲۰ و ۲/۵۴)، مؤلفه غیرآموزشگاهی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۷/۲۰ و ۰/۶۷) و به‌طورکلی خودپنداره تحصیلی گروه کنترل در پس‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲/۹۶ و ۴۹/۹۳) می‌باشند.

نتایج جدول ۲ نیز نشان می‌دهد که در پیش‌آزمون گروه آزمایش مؤلفه عمومی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۳/۰۶ و ۲/۵۷)، مؤلفه آموزشی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۰/۲۶ و ۴/۵۸)، مؤلفه غیرآموزشگاهی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۵/۷۵ و ۰/۷۰) و به‌طورکلی خودپنداره تحصیلی گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۶/۸۳ و ۳۹/۰۶) می‌باشند.

یافته‌های جدول نیز بیانگر این است که در پس‌آزمون گروه آزمایش مؤلفه عمومی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۸/۱۳ و ۰/۸۳)، مؤلفه آموزشی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲۸/۸۰ و ۲/۳۰)، مؤلفه غیرآموزشگاهی به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۷/۸۰ و ۰/۴۱) و به‌طورکلی خودپنداره تحصیلی گروه آزمایش در پس‌آزمون به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۲/۵۴ و ۵۴/۷۳) می‌باشند.

#### بخش استنباطی

۱- اثربخشی آموزش مثبت اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر

زاهدان



به منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی در اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و بررسی مفروضات آن در ادامه ارائه شده است.

جدول ۱: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه * پیش آزمون	۳۵۰/۶۰	۲	۱۷۵/۳۰	۱۰/۱۹	۰/۰۰۱

در جدول ۱ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج جدول، سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش آزمون ( $P < ۰/۰۱$ ) کوچک تر از  $۰/۰۱$  می باشد؛ بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی اضطراب امتحان پذیرفته می شود.

جدول ۲: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس اضطراب امتحان

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
اضطراب امتحان	۰/۷۳۷	۱	۲۸	۰/۳۹

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، نتایج آزمون لون در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار نمی باشد ( $P > ۰/۰۱$ ). بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که مفروضه همگنی واریانس های اضطراب امتحان، برقرار می باشد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه اضطراب امتحان در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۴/۵۸	۱	۴/۵۸	۰/۲۵۸	۰/۵۹	۰/۰۱۰
اضطراب امتحان	۲۹۰/۶۲	۱	۲۹۰/۶۲	۱۸/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۴۰۰
خطا	۴۳۵/۵۴	۲۷	۱۶/۱۳			
کل	۱۰۴۰/۶۸/۰۰	۳۰				

در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در گروه‌های آزمایش و کنترل، در مرحله پس‌آزمون، نشان داده شده است. مقدار F به‌دست‌آمده برابر با (۱۸/۰۱) است که در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ( $P < ۰/۰۱$ ). همچنین اندازه اثر آموزش مثبت اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۴۰ درصد بوده است. بر این اساس و با توجه به بالا بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است.

## ۲- اثربخشی آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه

### شهر زاهدان

به‌منظور بررسی تأثیر آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی می‌باشد. یکی از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری، همسانی ماتریس کواریانس‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۴-۸ نشان داده شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون همسانی ماتریس کواریانس‌ها (باکس) مؤلفه‌های اضطراب امتحان

سطح معناداری	df2	df1	F	Box's
۰/۰۳	۵۶۸۰/۳۰	۶	۲/۳۲	۱۵/۷۸

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، مقدار آزمون باکس (۱۵/۷۸) در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار می‌باشد ( $P < ۰/۰۵$ )؛ بنابراین همسانی ماتریس کواریانس‌ها برای مؤلفه‌های اضطراب امتحان مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

جدول ۵: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های اضطراب امتحان

سطح معناداری	df2	df1	F	متغیر
--------------	-----	-----	---	-------

۰/۱۵	۲۸	۱	۲/۱۸	تحقیق اجتماعی
۰/۴۷	۲۸	۱	۰/۵۳۵	خطای شناختی
۰/۹۳	۲۸	۱	۰/۰۰۸	تنیدگی

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، نتایج آزمون لون در هیچ یک از مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نمی‌باشد ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین همگنی واریانس مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش آموزان مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری مؤلفه‌های اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل

اندازه اثر	سطح معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	F	مقادیر	آزمون‌ها	اثر
۰/۴۶۰	۰/۰۰۲	۲۳	۳	۶/۵۳	۰/۴۶۰	اثر پیلاهی	گروه
۰/۴۶	۰/۰۰۲	۲۳	۳	۶/۵۳	۰/۵۴۰	لامبدای ویلکز	

همان‌طور که در جدول (۴-۱۰) مشاهده می‌گردد مقدار آماره اثر پیلاهی (۰/۴۶۰) و مقدار آماره لامبدای ویلکز (۰/۵۴۰) در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است ( $P < 0/01$ ). همچنین اندازه اثر تأثیر آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۴۶ درصد بوده است. بدین ترتیب بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است.

به‌منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هر یک از مؤلفه‌های اضطراب امتحان، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: نتایج آزمون اثرات مؤلفه‌های اضطراب امتحان گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
تحقیق	بین گروهی	۱۵/۵۳	۱	۱۵/۵۳	۴/۴۷	۰/۰۴	۰/۱۵۲

			۳/۴۷	۲۵	۸۶/۸۱	درون‌گروهی	اجتماعی
۰/۳۲۷	۰/۰۰۲	۱۲/۱۴	۵۴/۲۴	۱	۵۴/۲۴	بین‌گروهی	خطای
				۲۵	۱۱۱/۶۳	درون‌گروهی	شناختی
۰/۲۰۱	۰/۰۱	۶/۳۰	۴۰/۸۶	۱	۴۰/۸۶	بین‌گروهی	تنبیدی
			۶/۴۸	۲۵	۱۶۲/۱۳	درون‌گروهی	

در جدول ۷ نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های اضطراب امتحان، در افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه‌شده در جدول ۴-۱۱، مقدار  $F$  به‌دست آمده، برای مؤلفه تحقیر اجتماعی (۴/۴۷)، مؤلفه خطای شناختی (۱۲/۱۴) و مؤلفه تنبیدی (۶/۳۰) در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار می‌باشد ( $P < ۰/۰۵$ ). همچنین اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه تحقیر اجتماعی برابر با (۰/۱۵۲)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه خطای شناختی برابر با (۰/۳۲۷) و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه تنبیدی برابر با (۰/۲۰۱) بوده است. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های اضطراب امتحان می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان تأثیر داشته است.

### ۳- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر

#### زاهدان

به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و بررسی مفروضات آن در ادامه ارائه شده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش‌فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار $F$	سطح معناداری
گروه * پیش‌آزمون	۱۷۴/۸۴	۲	۸۷/۴۲	۱۱/۱۴	۰/۰۰۰

در جدول ۸ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش‌فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج جدول، سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و

پیش‌آزمون ( $P < 0/01$ ) کوچک‌تر از ۰/۰۱ می‌باشد؛ بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان پذیرفته می‌شود.

جدول ۹: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس خودپنداره تحصیلی

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خودپنداره تحصیلی	۰/۰۲۳	۱	۲۸	۰/۸۸

همان‌طور که در جدول ۹ نشان داده شده است، نتایج آزمون لون در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار نمی‌باشد ( $P > 0/01$ ). بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه همگنی واریانس‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان برقرار می‌باشد.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه خودپنداره تحصیلی در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱/۳۰	۱	۱/۳۰	۰/۱۶۵	۰/۶۸	۰/۰۰۶
خودپنداره تحصیلی	۱۱۱/۳۲	۱	۱۱۱/۳۲	۱۴/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۳۴۴
خطا	۲۱۲/۵۶	۲۷	۷/۸۷			
کل	۸۲۵۵۰/۰۰	۳۰				

در جدول ۱۰ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون، نشان داده شده است. مقدار F به دست آمده برابر با (۱۴/۱۴) است که در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ( $P < 0/01$ ). همچنین اندازه اثر آموزش مثبت اندیشی در خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۳۴/۴ درصد بوده است. بر این اساس و با توجه به بالا بودن میانگین نمرات

گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است.

#### ۴- اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر است؟

به‌منظور بررسی تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی می‌باشد. یکی از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره، همسانی ماتریس کواریانس‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۱۱ نشان داده شده است.

جدول ۱۱: نتایج آزمون همسانی ماتریس کواریانس‌ها (باکس) مؤلفه‌های خود‌پنداره تحصیلی

سطح معناداری	df2	df1	F	Box's
۰/۰۶	۵۶۸۰/۳۰	۶	۱/۹۶	۱۳/۳۶

همان‌طور که در جدول ۱۱ مشاهده می‌گردد، مقدار آزمون باکس (۱۳/۳۶) در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نمی‌باشد ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین همسانی ماتریس کواریانس‌ها برای مؤلفه‌های خود‌پنداره تحصیلی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۱۲: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های خود‌پنداره تحصیلی

سطح معناداری	df2	df1	F	متغیر
۰/۰۶	۲۸	۱	۳/۱۸	عمومی
۰/۷۶	۲۸	۱	۰/۰۸۸	آموزشگاهی
۰/۱۰	۲۸	۱	۲/۷۹	غیرآموزشگاهی

همان‌طور که در جدول ۱۲ نشان داده شده است، نتایج آزمون لون در هیچ یک از مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نمی‌باشد ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین همگنی واریانس مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش آموزان مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۱۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل

اندازه اثر	سطح معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	F	مقادیر	آزمون‌ها	اثر
۰/۴۵۱	۰/۰۰۳	۲۳	۳	۶/۳۱	۰/۴۵۱	اثر پیلائی	گروه
۰/۴۵۱	۰/۰۰۳	۲۳	۳	۶/۳۱	۰/۵۴۹	لامبدای ویلکز	

همان‌طور که در جدول ۱۳ مشاهده می‌گردد مقدار آماره اثر پیلائی (۰/۴۵۱) و مقدار آماره لامبدای ویلکز (۰/۵۴۹) در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است ( $P < 0/01$ ). همچنین اندازه اثر تأثیر آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۴۵ درصد بوده است. بدین ترتیب بین مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت اندیشی در مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است.

به‌منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هر یک از مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی، آزمون اثرات بین‌گروهی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در جدول ۱۴ آمده است.

جدول ۱۴: نتایج آزمون اثرات مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
عمومی	بین‌گروهی	۹/۵۴	۱	۹/۵۴	۶/۸۵	۰/۰۱	۰/۲۱۵
	درون-	۳۴/۸۰	۲۵	۳۴/۸۰			

						گروهی	
۰/۱۵۶	۰/۰۴	۴/۶۱	۲۷/۷۷	۱	۲۷/۷۷	بین‌گروهی	آموزشگاهی
			۶/۰۱	۲۵	۱۵۰/۳۳	درون-گروهی	
۰/۱۹۶	۰/۰۲	۶/۱۱	۱/۸۰	۱	۱/۸۰	بین‌گروهی	غیرآموزشگاهی
			۰/۲۹۵	۲۵	۷/۳۸	درون-گروهی	

در جدول ۱۴ نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی، در افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه‌شده در جدول ۱۴، مقدار F به‌دست‌آمده، برای مؤلفه عمومی (۶/۸۵)، مؤلفه آموزشگاهی (۴/۶۱) و مؤلفه غیرآموزشگاهی (۶/۱۱) در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار می‌باشد ( $P < ۰/۰۵$ ). همچنین اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه عمومی برابر با (۰/۲۱۵)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه آموزشگاهی برابر با (۰/۱۵۶)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه غیرآموزشگاهی برابر با (۰/۱۹۶) بوده است. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان تأثیر داشته است.

۵- میزان اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر  
جهت تحلیل این سؤال از آزمون t تک‌نمونه استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۱۵ آمده است.

جدول ۱۵: نتایج آزمون t تک‌نمونه اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	Test Value	t	df	sig
تحقیر اجتماعی	۳۰	۱۶/۲۳	۳/۵۱	۱۲	۶/۶۰	۲۹	۰/۰۰۱
خطای شناختی	۳۰	۱۸/۹۳	۳/۲۷	۱۳/۵	۹/۰۷	۲۹	۰/۰۰۱
تنیدگی	۳۰	۱۱/۷۳	۳/۰۰	۹	۴/۹۸	۲۹	۰/۰۰۱
اضطراب امتحان	۳۰	۴۶/۹۰	۸/۴۰	۳۴/۵	۸/۰۷	۲۹	۰/۰۰۱



نتایج جدول ۱۵ حاکی از آن است که مؤلفه تحقیر اجتماعی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۱۶/۲۳ و ۳/۵۱) از میانگین فرض (۱۲) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=6/60$ ،  $df=29$ ،  $P<0/01$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه تحقیر اجتماعی (۱۶/۲۳) از میانگین فرض (۱۲) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان تحقیر اجتماعی دانش-آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. همچنین نتایج جدول ۱۵ حاکی از آن است که مؤلفه خطای شناختی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۱۸/۹۳ و ۳/۲۷) از میانگین فرض (۱۳/۵) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=9/07$ ،  $df=29$ ،  $P<0/01$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه خطای شناختی (۱۸/۹۳) از میانگین فرض (۱۳/۵) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان خطای شناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد.

یافته‌های جدول ۱۵ بیانگر این است که مؤلفه تنیدگی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۱۱/۷۳ و ۳/۰۰) از میانگین فرض (۹) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=4/98$ ،  $df=29$ ،  $P<0/01$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه تنیدگی (۱۱/۷۳) از میانگین فرض (۹) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان تنیدگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. همان‌طور که نتایج جدول ۱۵ نشان می‌دهد متغیر اضطراب امتحان به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۴۶/۹۰ و ۸/۴۰) از میانگین فرض (۳۴/۵) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=8/07$ ،  $df=29$ ،  $P<0/01$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین اضطراب امتحان (۴۶/۹۰) از میانگین فرض (۳۴/۵) بزرگتر است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد.

#### ۶- میزان خودپنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان

جهت تحلیل این سؤال از آزمون  $t$  تک نمونه استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۱۶ آمده است.

جدول ۱۶: نتایج آزمون  $t$  تک نمونه خودپنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	Test Value	t	df	Sig
عمومی	۳۰	۱۳/۹۳	۲/۴۰	۱۲/۵	۳/۲۶	۲۹	۰/۰۰۳

آموزشگاهی	۳۰	۲۲/۴۳	۴/۳۰	۲۰	۳/۰۹	۲۹	۰/۰۰۴
غیرآموزشگاهی	۳۰	۶/۰۰	۰/۶۹	۵	۷/۸۸	۲۹	۰/۰۰۱
خودپنداره تحصیلی	۳۰	۴۲/۳۶	۶/۳۴	۳۷/۵	۴/۲۰	۲۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۱۶ حاکی از آن است که مؤلفه عمومی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۱۳/۹۳ و ۲/۴۰) از میانگین فرض (۱۲/۵) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=۳/۲۶$ ،  $df=۲۹$ ،  $P<۰/۰۱$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه عمومی (۱۶/۲۳) از میانگین فرض (۱۲/۵) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان مؤلفه عمومی خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. همچنین نتایج جدول ۱۶ حاکی از آن است که مؤلفه آموزشگاهی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۲۲/۴۳ و ۴/۳۰) از میانگین فرض (۲۰) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=۳/۰۹$ ،  $df=۲۹$ ،  $P<۰/۰۱$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه آموزشگاهی (۲۲/۴۳) از میانگین فرض (۲۰) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان مؤلفه آموزشگاهی خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد.

یافته‌های جدول ۱۶ بیانگر این است که مؤلفه غیرآموزشگاهی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۶/۰۰ و ۰/۶۹) از میانگین فرض (۵) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=۷/۸۸$ ،  $df=۲۹$ ،  $P<۰/۰۱$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین مؤلفه غیرآموزشگاهی (۶/۰۰) از میانگین فرض (۵) بزرگتر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان مؤلفه غیرآموزشگاهی خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. همان‌طور که نتایج جدول ۱۶ نشان می‌دهد متغیر خودپنداره تحصیلی به ترتیب با میانگین و انحراف معیار (۴۲/۳۶ و ۶/۳۴) از میانگین فرض (۳۷/۵) بزرگتر است که این تفاوت با مقدار  $t=۴/۲۰$ ،  $df=۲۹$ ،  $P<۰/۰۱$  به احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. از آنجایی که میانگین خودپنداره تحصیلی (۴۲/۳۶) از میانگین فرض (۳۷/۵) بزرگتر است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در خودپنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان انجام گرفت. به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده گردید که نتایج نشان داد اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۴۰ درصد بوده است. با توجه به بالا بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است. این نتیجه یا یافته‌های عسگری (۱۳۹۸)، عظیم‌پور و ملایی‌پلی (۱۳۹۷)، صدقاتی اصطهباناتی (۱۳۹۳)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۵)، نصری، شاه‌رخی و دماندی (۱۳۹۱)، پری (۲۰۱۷) و تاکامیا و تی سوچیا (۲۰۱۸)، خلیلا (۲۰۱۵) در برخی جهات همسویی و همخوانی دارد. در پژوهش صورت گرفته توسط اصطهباناتی (۱۳۹۳) «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پایه دوم دوره متوسطه شهر کرمانشاه»، یافته‌های این پژوهش گویای اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با اضطراب امتحان و خوش‌بینی بود. همچنین نتایج این پژوهش گویای آن است که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان، افزایش میزان خوش‌بینی و به‌ویژه حفظ و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ایفا نماید. در مطالعه پری (۲۰۱۷) و تاکامیا و تی سوچیا (۲۰۱۸) تحت عنوان «تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان» نتایج پژوهش در بررسی نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب امتحان و تمامی مؤلفه‌های آن (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی) در دانش‌آموزان آزمایش شده است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خوش‌بینی دانش‌آموزان مؤثر واقع شود زیرا که با کاهش اضطراب و افزایش میزان خوش‌بینی فرد نگاه مثبتی به خود داشته و بیشتر به توانمندی‌ها و توانایی‌های خود متمرکز می‌شود و فرصت‌ها را بیشتر رصد کرد و با خلاقیت بیشتر به دنبال موفقیت‌ها در عرصه‌های مختلف تحصیلی، ورزشی، شغلی و خانوادگی می‌باشد. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا آن بخش‌هایی از زندگی خود را که در آن‌ها به منفی‌گرایی دچار هستند بشناسند و درباره باورهای منفی خود بازاندیشی کنند و عزت‌نفس خود را به حد مطلوبی برسانند

و راهکارهای بسیار سودمند و مؤثری برای غلبه بر اضطراب امتحان وجود دارد. با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی آن تنش و اضطراب را مهار و یا کاهش دهند و بتوانند به شیوه مؤثری با خشم خود مقابله کنند و کنترل خشم را افزایش دهند و همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث می‌شود که دانش‌آموزان راهکارهای روانی و عاطفی تازه‌ای بیاموزند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند و تمرین‌های خودآزمایی کمک می‌کند تا میزان مثبت‌گرایی را در خود بسنجند و در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله محیط مدرسه، جلسه امتحان ارتباط با دوستان خانواده، جامعه بکار ببندند (شفیعی، ۱۳۸۸).

همچنین به‌منظور بررسی تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه تحقیر اجتماعی برابر با (۰/۱۵۲)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه خطای شناختی برابر با (۰/۳۲۷) و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه تنیدگی برابر با (۰/۲۰۱) بوده است. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های اضطراب امتحان می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان تأثیر داشته است. این نتیجه یا یافته‌های عسگری (۱۳۹۸)، عظیم‌پور و ملایی‌پلی (۱۳۹۷)، صدقاتی اصطهباناتی (۱۳۹۳)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۵)، نصری، شاهرخی و دماوندی (۱۳۹۱)، پری (۲۰۱۷) و تاکامیا و تی سوچیا (۲۰۱۸) در برخی جهات مطابقت دارد. شفیعی (۱۳۸۸) پژوهشی با عنوان بررسی «اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر جیرفت» در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ انجام داد. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل بر روی تفاضل میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معنی‌داری بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش‌آموزان پسر راهنمایی داشته است. در پژوهش صورت گرفته توسط نصری، شاهرخی و دماوندی (۱۳۹۱) که با هدف «پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی براساس کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید رجایی» پرداخته‌اند، نتایج نشان داد کمال‌گرایی و اضطراب امتحان به‌طور مثبت و معناداری اهمال‌کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهش خلیلا (۲۰۱۵) تحت عنوان رابطه خودپنداره

تحصیلی، انگیزش درونی، اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری: تعدیل‌کننده اثرات در یک نمونه‌ی ۱۷۰ نفری از دانشجویان مقطع کارشناسی پرستاری، در کالج دانشگاهی در شمال اسرائیل انجام شد. نتایج نشان داد که خودپنداره تحصیلی رابطه قوی و مستقیمی با پیشرفت تحصیلی داشت و انگیزه‌ی درونی و اضطراب امتحان نقش واسطه‌ای قابل توجهی در رابطه خودپنداره تحصیلی و پیشرفت تحصیلی داشتند. علاوه بر این، انگیزه درونی به‌طور قابل توجهی اثر منفی اضطراب امتحان را بر پیشرفت تحصیلی تعدیل می‌نماید. در تبیین این فرضیه چنین می‌توان گفت که لازم است دانش‌آموزان ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند و به چنین دیدگاه مثبتی برسند و از توانائی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادهای خاص خودآگاه باشند و به آن‌ها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس خوشحالی و رضایت کنند؛ و این امر مهم از طریق آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قابل دسترسی است و بنای مستحکم مثبت‌گرایی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از زندگی خود بیشترین بهره را ببرند. تجارب معلمان و مشاوران مدارس حاکی از آن است که بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی غیرسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند اضطراب امتحان و خشم بیش‌ازپیش سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند. جمعیت قابل توجهی از دانش‌آموزان نسبت به مشکلاتشان نگاهی مبالغه‌آمیز و آشفته‌کننده دارند و خودشان را به‌عنوان فردی که هیچ‌کندرتی بر محیط و یا بر رفتارهای مخرب خود ندارد می‌پندارند (شفیعی، ۱۳۸۸)؛ بنابراین بهتر است معلمان به‌جای اینکه به رفتار نامطلوب دانش‌آموزان توجه و آن را سرزنش کنند، زمانی به دانش‌آموزان توجه کنند که آنان رفتار مثبت و مثبت‌اندیشی از خود نشان می‌دهند.

سؤال سوم پژوهش به این موضوع می‌پردازد که آیا آموزش مثبت‌اندیشی در خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره حاکی از آن بود که اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی در خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان ۳۴/۴ درصد بوده است. بر این اساس و با توجه به بالا بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸)، کاظمی و پویامنش (۱۳۹۷)، گلستانه و بهزادی (۱۳۹۷)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۷)، دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، رضایی شریف و همکاران (۱۳۹۶)، پوررضوی و

حافظیان (۱۳۹۶)، قربانی (۱۳۹۶)، مرادی (۱۳۹۴)، خلیلا (۲۰۱۵)، پرینس و نیوریس (۲۰۱۴) در برخی جهات همسویی و مطابقت دارد. پژوهش مرادی (۱۳۹۴) که به «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلل‌ورزی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر کرمانشاه» پرداخته است. نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلل‌ورزی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده است. همچنین یافته‌های شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش با عنوان «پیوند با مدرسه براساس حمایت تحصیلی و خودپنداره تحصیلی» نشان دادند که حمایت تحصیلی و مؤلفه‌های آن در خودپنداری تحصیلی تأثیر معناداری وجود دارد. در پژوهش صورت گرفته توسط میکائیلی و همکاران (۱۳۹۵) که به «بررسی ارتباط خودپنداره تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر» پرداخته‌اند، که نتایج نشان داد بی‌علاقگی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌های عملکرد تحصیلی بودند. در تبیین این فرضیه چنین می‌توان نتیجه گرفت که دانش‌آموزانی که احساس خوب و مثبتی نسبت به خود و توانایی‌هایشان دارند به احتمال قوی موفق می‌شوند و بالعکس آن‌هایی که به خود و توانایی‌هایشان به‌طور منفی می‌نگرند، معمولاً از دستیابی به یک نتیجه خوب عاجزند؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی، خصوصیات فکری و رفتاری انسان‌ها را به سمت مثبت‌نگری تغییر می‌دهد. برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه درباره خود، دیگران و زندگی برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش بدانند، نیاز به مداخله و آموزش مثبت‌اندیشی بر خودپنداره تحصیلی و انواع مسائل و مشکلات تحصیلی و غیرتحصیلی دانش‌آموزان بیش از هر زمانی احساس می‌شود (مرادی، ۱۳۹۴). خودپنداره تحصیلی، بازنمود توانایی ذهنی افراد در حوزه‌های تحصیلی و ارزیابی از توانایی‌های تحصیلی است که نقش مهمی در فهم یادگیری دانش‌آموزان و رشد و موفقیت آن‌ها در مدرسه دارد (مارتین و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع خودپنداره تحصیلی بالا پیامدهای آموزشی زیادی برای دانش‌آموزان دارد و به‌طور مثبت موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

سؤال چهارم پژوهش به این پرداخت که آیا آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان مؤثر است. یافته‌های آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مشخص شده که اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه عمومی برابر با (۰/۲۱۵)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه آموزشگاهی برابر با (۰/۱۵۶)، اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر

مؤلفه غیرآموزشگاهی برابر با (۰/۱۹۶) بوده است. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و اندازه اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در مؤلفه‌های خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان تأثیر داشته است. این یافته با نتایج پژوهش جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸)، کاظمی و پویامنش (۱۳۹۷)، گلستانه و بهزادی (۱۳۹۷)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۷)، دهقان نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، رضایی شریف و همکاران (۱۳۹۶)، پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، قربانی (۱۳۹۶)، مرادی (۱۳۹۴)، خلیلا (۲۰۱۵)، پرینس و نیوریس (۲۰۱۴) در برخی جهات همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶) با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان دریافتند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. در مطالعه پرینس و نیوریس (۲۰۱۴) که با هدف بررسی نقش خودپنداره تحصیلی مثبت در توسعه موفقیت مدرسه که بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد، نمونه پژوهش شامل ۹۶۵۸ دانش‌آموز دبیرستانی بود، نتایج نشان داد که خودپنداره تحصیلی مثبت پیش‌بینی‌کننده قوی موفقیت مدرسه است. با عنایت به این یافته پژوهش چنین می‌توان گفت توجه به باورها و برداشت‌های افراد از توانمندی‌های خودشان (خودپنداره تحصیلی) می‌تواند در موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها مؤثر باشد. خودپنداره تحصیلی دانش‌آموز درباره داشتن و یا نداشتن توانایی برای اعمال کنترل بر یادگیری و فعالیت‌های پیشرفت خود در تعیین نوع هیجان‌ها نقش زیادی دارد. در حقیقت اگر فرد خودپنداره نسبتاً ثابت و روشن هم به شکل کلی و هم در بعد ویژه مانند خودپنداره تحصیلی داشته باشد و به درک درستی از خود نائل شود، در نهایت منجر به عملکرد تحصیلی بهتری خواهد شد (نیکدل و همکاران، ۱۳۹۵). آموزش و پرورش انسان گرایانه، خودپنداره را جزء جدایی‌ناپذیر از یادگیری و رشد دانش‌آموز می‌داند و مدعی است میان خودپنداره مثبت با یادگیری و عملکرد تحصیلی ارتباط وجود دارد و کار معلم را فراهم ساختن زمینه مناسب برای دستیابی به خودپنداره مثبت و عملکرد مناسب برای دانش‌آموز می‌داند (قورجائی، ۱۳۹۲)؛ که یکی از راه‌ها برای افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان توجه به ویژگی‌های روانی مانند مثبت‌اندیشی است.

در سؤال پنجم به این پرداختیم که میزان اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان چقدر است. جهت تحلیل این سؤال از آزمون  $t$  تک نمونه استفاده گردید که

نتایج نشان داد میزان اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. این یافته با نتایج شیرازی (۱۳۹۴) و کوماری و جین (۲۰۱۴) همخوانی ندارد اما با نتایج نصری و همکاران (۱۳۹۱) مطابقت دارد. شیرازی (۱۳۹۴) در تحقیقی به «تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان» پرداخت. یافته‌ها نشان داد که ۱/۴۱ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند. شیوع اضطراب امتحان در دختران بیشتر (۴۶/۵٪) از پسران (۳۵/۷٪) بود. همچنین میانگین‌های نمرات اضطراب امتحان در دو گروه دختر و پسر در سطح یک درصد تفاوت معناداری داشت و میانگین نمره اضطراب امتحان دختران بیشتر از پسران بود. ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی نشان داد که اضطراب امتحان پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است. همچنین کوماری و جین (۲۰۱۴) مطالعه‌ای با هدف داشتن احساس اضطراب امتحان در میان دانشجویان رشته‌های هنر، علوم و بازرگانی انجام دادند. نتایج نشان داد دانشجویان رشته هنر بالاترین سطح اضطراب امتحان را داشتند. اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی که نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روانی و آموزشی دانش‌آموزان که می‌تواند عملکرد تحصیلی فرد را مختل کند و منجر به عدم موفقیت در امتحان گردد. اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شایع بوده و از جمله مشکلات جدی آموزش و نیز از جمله نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزش محسوب می‌شود. اضطراب امتحان نه تنها افراد را از فعالیت و تولید بهینه، کارایی و اقدامات مثبت و سازنده بازمی‌دارد بلکه باعث از بین رفتن نیرو، انرژی، وقت و منابع و امکانات جامعه در جهت برنامه‌ریزی‌ها و اقدامات مثبت و ثمربخش می‌شود. علاوه بر این هزینه‌های سنگینی را به فرد، خانواده و جامعه وارد می‌کند. در سال‌های اخیر در کشورهای پیشرفته متخصصان بهداشت روانی و مؤسسات آموزشی و درمانی نظریه‌ها، مدل‌ها، روش‌ها، راهکارها و فنون مختلفی را در پیشگیری و درمان اضطراب امتحان از جمله مثبت‌اندیشی کرده‌اند (صداقتی اصطهباناتی، ۱۳۹۳).

در سؤال ششم پژوهش به این پرداختیم که میزان خودپنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان چقدر است. نتایج آزمون t تک نمونه بیانگر این بود که میزان خودپنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن (عمومی، آموزشیگاهی و غیرآموزشگاهی) در دانش‌آموزان



مقطع متوسطه شهر زاهدان در سطح مطلوبی می‌باشد. این یافته با نتایج شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۷)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد اما با نتایج قمرانی و نوری (۱۳۸۴) مطابقت ندارد. قمرانی و نوری (۱۳۸۴) در تحقیقی به بررسی مقایسه‌ای خودپنداره تحصیلی و مؤلفه‌های آن در میان دانش‌آموزان نابینا و بینا پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که خودپنداره کلی و مؤلفه‌های آن، میان دانش‌آموزان در سطح پایینی بود. همچنین در خودپنداره کلی و مؤلفه‌های آن، میان دانش‌آموزان نابینا و بینا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به لحاظ عامل جنسیت نیز، علی‌رغم اینکه میانگین نمرات خودپنداره کلی، تحصیلی و ارزشی دختران بیشتر از پسران بود ولی هیچ‌یک از این تفاوت‌ها به لحاظ آماری معنی‌دار نبود. خودپنداره تحصیلی بیانگر دانش و ادراکات فردی درباره نقاط قوت و ضعف خودمان در یک حوزه تحصیلی معین و عقاید فردی درباره توانایی‌هایمان در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف تحصیلی در سطوح طراحی شده و یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها و میانجی‌ها برای متغیرهای انگیزشی اثربخش و غیر اثربخش و از جمله عوامل بسیار مهم و اثرگذار در فرآیند یادگیری است (تلا، ۲۰۰۷). در واقع خودپنداره تحصیلی قوی، پیامدهای آموزشی زیادی برای دانش‌آموزان دارد و به‌طور مثبت موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند (مارش و مارا، ۲۰۰۸). افرادی که در انجام کارهای تحصیلی خود را مطمئن‌تر و توانمندتر می‌دانند، در مقایسه با دیگران از خودپنداره تحصیلی زیادی برخوردار هستند و بالطبع چنین خودپنداره‌ای باعث رشد و پیشرفت تحصیلی فرد و بروز نیافتن هیجانات منفی و افزایش مثبت‌اندیشی او می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۸۴). دانش‌آموزان یکی از سرمایه‌های بنیادی جوامع امروز و پایه اصلی توسعه و پیشرفت در هر کشوری محسوب می‌شوند و در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، لذا بررسی موانع و عوامل پیشرفت این قشر لازم و ضروری است. یکی از عواملی که مانع پیشرفت این قشر می‌گردد تفکر منفی و منفی‌نگری است؛ بنابراین لزوم آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌عنوان راهی جهت کمک به دانش‌آموزان برای توجه به استعدادها و نقاط قوت خود حس می‌شود. لذا پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بررسی کرده است و اثربخش بودن آن را بر بهبود خودپنداره تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشان داد؛ بنابراین آموزش مثبت

---

۱. Tella

۲. Marsh, Mara

اندیشی و اهمیت تأثیر آن بر اضطراب امتحان و خود‌پنداره تحصیلی دانش‌آموزان باید مورد توجه قرار گیرد.

تضاد منافع وجود ندارد

بدین‌وسیله از جناب آقای دکتر حسین جنابادی که در نگارش این مقاله رهنمودهای شایانی فرمودند کمال تشکر را دارم.

## منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی، چاپ پنجم، تهران: نشر ویرایش.
۲. پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۲۱): ۲۶-۴۷.
۳. جوانمرد، جواد؛ رجایی، علیرضا و خسرویور، فرشید. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان پسر ناسازگار متوسطه اول، فصلنامه روانشناسی کاربردی، دوره ۱۳، شماره ۲ (۵۰): ۲۰۹-۲۲۷.
۴. حسینیان، سیمین؛ قاسم‌زاده، سوگند؛ انوشه، زهره و رسولی، آراس. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خود‌پنداره، کیفیت زندگی و سلامت روانی مربیان مهدکودک استان تهران، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۶ (۳) (پیاپی ۲۰): ۹-۲۵.
۵. خرمی‌راد، اشرف؛ ارسنگ، شهرام؛ احمری طهران، هدی و دهقانی، حکیمه. (۱۳۹۲). ارتباط هوش معنوی با اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری و مامایی: کاربرد تحلیل مسیر، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳ (۴): ۳۱۹-۳۳۰.
۶. دهقان‌نژاد، سمانه؛ حاج‌حسینی، منصوره و اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۲۱)، ۴۸-۶۵.
۷. رضایی شریف، علی؛ زاهد‌بابلان، عادل و بیرانوند، زهرا. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر شهر خرم‌آباد، پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، تهران.

۸. سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد؛ محمدی، مصطفی؛ مه‌ری، یداله و طالع‌ی، علی. (۱۳۹۳). مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی، پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۵(۳): ۱-۱۷.
۹. شفیع‌ی، گرامی. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر جیرفت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۱۰. شیخ‌الاسلامی، علی؛ کریمیان‌پور، غفار و محمدی، یسری. (۱۳۹۷). پیوند با مدرسه براساس حمایت تحصیلی و خودپنداره تحصیلی، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵(۳۰): ۱۸۷-۲۰۶.
۱۱. شیرازی، محمود. (۱۳۹۴). تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹(۳۰): ۱۶۷-۱۸۶.
۱۲. عسگری، محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۵(۵۱): ۱۷۵-۱۹۴.
۱۳. عظیم‌پور، علی‌رضا و ملایی‌پلی، جمیله. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه و یادگیری با خودآموزی کلامی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۱۵، شماره ۳۱، ۱۷۱-۱۹۸.
۱۴. غریبی اصل، آرام؛ سودانی، منصو و عطاری، یوسفعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر خودپنداره و افسردگی زنان مبتلا به سرطان سینه، مجله علمی پزشکی جندی‌شاپور، ۱۵(۳): ۳۳۳-۳۴۵.
۱۵. غیاثی، سیده الهه؛ طباطبایی، تکتم سادات و نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴، مجله علمی پژوهش‌ها، ۴(۱): ۲۷-۳۷.
۱۶. فلاح یخدانی، محمدحسین و حیدری، غلامرضا. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد، دوره ۶، شماره ۱(پیاپی ۴)، ۲۵-۳۲.
۱۷. قادری، مصعب و شمسی، افضل. (۱۳۹۴). همبستگی بین هوش هیجانی و سلامت روان در دانشجویان شهر جیرفت، فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۵، شماره ۱(پیاپی ۱۷)، ۶۲-۷۲.
۱۸. قربانی، نسرين. (۱۳۹۶). رابطه نظریه‌های ضمنی هوش و فراشناخت با خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بابلسر، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه مازندران.
۱۹. قورچانی، ایوب. (۱۳۹۲). مدل‌یابی ساختاری روابط عوامل آموزشی مؤثر بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی دانشکده علوم انسانی.
۲۰. کاظمی، مریم سادات و پویامنش، جعفر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان مدرسه شبانه‌روزی فاطمیه قزوین، جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۸: ۱۶۳-۱۷۲.

۲۱. گلستانه، سیدموسی و بهزادی، علی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مداخله روانشناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۱۳، شماره ۲ (پیاپی ۵۰): ۱۸۷-۲۰۸.
۲۲. مرادی، سمیه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر تعلق‌ورزی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی کرمانشاه.
۲۳. نصری، صادق؛ شاهرخی، مسلم و دماوندی، مجیدابراهیم. (۱۳۹۱). پیش‌بینی اهمال‌کاری بر اساس کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان، *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، (۱): ۲۴-۳۶.
۲۴. نیکدل، فریبرز؛ کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی‌اله؛ عربزاده، مهدی و کاوسی‌ان، جواد. (۱۳۹۱). رابطه خودپنداره تحصیلی، هیجان‌های تحصیلی، مثبت و منفی با یادگیری خودگردان، *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، دوره ۶، (۲۱): ۱۰۳-۱۱۹.
25. Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H., Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: A brief review. *Education Sciences and Psychology*, (3), 3-8.
26. Cassady, J. C., Finch, W. H. (2014). Confirming the factor structure of the Cognitive Test Anxiety Scale: Comparing the utility of three solutions. *Educational Assessment*, 19(3), 229-242.
27. Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464-504.
28. Curbow, B., Somerfield, M., Legro, M., Sonnega, J. (1990). Self-concept and cancer in adults: Theoretical and methodological issues. *Social science & medicine*, 31(2), 115-128.
29. Duckworth, A. L., Steen, T. A., Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu Rev Clin Psychol*, 1, 629-651.
30. Friedman, I. Bendas-Jacob, O. (1997). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 57. pp. 1035- 1046.
31. Kumari, A. & Jain, J. (2014). Examination Stress And Anxiety: A Study Of College Students. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, (4)01, 31-40.
32. Marsh, H. W. (2005). Big-fish-little-pond effect on academic self-concept. *Zeitschrift für pädagogische Psychologie*, 19(3), 119-129.
33. Marsh, H. W., & Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 542-552.
34. Perri, S. (2017). The Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Elementary School Students Anxiety Level. *International Journal of Whole Person Care*, 4(1).
35. Prince, D. & Nurius, P.S. (2014). The role of positive academic self-concept in promoting school success. *Children and Youth Services Review*, Volume 43, 145-152.

36. Selcuk, G. S., Caliskan, S., & Mustafa, E. R. O. L. (2007). The effects of gender and grade levels on turkish physics teacher candidates' problem solving strategies. *Journal of Turkish Science Education*, 4(1), 92.
37. Takamiya, Y., & Tsuchiya, S. (2018). The self-care education for healthcare professional students using mindfulness. *International Journal of Whole Person Care*, 5(1).
38. Tella, A. (2007). The Impact of Motivation on Student's Academic Achievement and Learning Outcomes in Mathematics among Secondary School Students in Nigeria. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*. 3(2), 149-156.
39. Zyngier, D. (2008). (Re) conceptualising student engagement: Doing education not doing time. *Teaching and Teacher Education*, 24(7), 1765-1776.

The effectiveness of positive thinking on academic self-concept and exam anxiety of high school students in Zahedan

#### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effectiveness of positive thinking training on academic self-concept and test anxiety of high school students of Zahedan. The research method was quasi-experimental pre -test and post -test. The statistical population of this study includes high school students studying in Zahedan in the year 1398-99, in which 30 subjects were selected voluntarily and purposefully and then they divided into two experimental and control groups. The research tools are the academic self-concept (Yesen, Chen, 2004) and the exam anxiety questionnaire (Fridman and Bendas- Jakoob, 1997). The validity of this research was content and reliability was estimated using Cronbach's alpha coefficient for the self-concept questionnaire of 0.92 and test anxiety questionnaire of 0.90. For statistical analysis of data from frequency, percentage, mean and standard deviation and also for testing research questions from single sample t test, univariate analysis of covariance and multivariate analysis of covariance using SPSS-25 software, statistical analysis was performed on the data. The results demonstrated that positive thinking training is effective on test anxiety and its components in high school students of Zahedan. Furthermore, teaching positive thinking has been effective on academic self-concept and its components in high school students of Zahedan. The results of one-sample t-test also indicated that the rate and level of test anxiety and self-concept of high school students of Zahedan is at a desirable level.

**Keywords:** positive thinking training, exam anxiety, student's academic self-concept