

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی داوطلبان کنکور سراسری

حافظ پادروند*، عزت‌اله قدم‌پور**، قاسم صفاری***، فاطمه باوزین****

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری شهر خرم‌آباد بود. روش این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از میان جامعه آماری تعداد ۴۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب، و در ادامه به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارش شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی استفاده شد. آموزش مثبت‌اندیشی به صورت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی سبب بهبودی هیجان‌های تحصیلی مثبت، کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان داوطلب کنکور شده است. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت، آموزش مثبت‌اندیشی رویکردی مفید در جهت افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت، کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان داوطلب کنکور است.

واژه‌های کلیدی: خوش‌بینی تحصیلی، کنکور، مثبت‌اندیشی، هیجان‌های تحصیلی

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. (نویسنده مسئول)

hafezpadervand@gmail.com

** استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. Ghadampour.e@lu.ac.ir

*** دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان).

Ghasemsaffari@yahoo.com

**** دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

Fatemebavazin70@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۷/۲

تاریخ دریافت مقاله نهایی: ۱۴۰۱/۶/۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱/۲۰

مقدمه

همه ساله بخش قابل توجهی از دانش‌آموزان کشور که سرمایه‌های اصلی و پایدار کشور محسوب می‌شوند، به امید کسب افق‌های روشن در زندگی حرفه‌ای و کمک به توسعه فردی و ایفای نقش سازنده در جامعه، در کنکور شرکت می‌کنند (Sajadi, Karamdoost, Dorrani, Salehi, & Moghadamzadeh, 2018). کنکور^۱ آزمونی است که دانش اکتسابی و تحصیلی دانش‌آموزان را در رشته مربوطه برای ورود به دانشگاه‌ها مورد سنجش قرار می‌دهد (Hatami & Rezvanifar, 2014). از یک طرف خانواده‌ها و فرد داوطلب هزینه بالایی را برای حضور در این رقابت علمی و کسب رتبه بهتر متقبل می‌شوند. از سوی دیگر نیز، دولت به‌منظور پاسخ‌گویی به این تقاضای اجتماعی برای آموزش عالی و همچنین اجرای عدالت آموزشی راهکارهای متعددی را به اجرا می‌گذارد (Imanparvar, Narimani, Taklavi, & Hashemi, 2020).

از جمله مباحث مهم درباره عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، ارتباط بین سه حوزه شناخت، هیجان و انگیزش است (Khatamikia, Fathivajargah, Hakimzadeh, & Sharifi, 2021). هیجان‌ها همیشه در محیط‌های آموزشی حضور دارند. هیجان‌ها، به‌احتمال زیاد بر آمادگی، انگیزه برای مقابله با مشکلات و تلاش‌های یادگیرندگان و حتی راهبردهای مورد استفاده آن‌ها برای درک مطالب تاثیر می‌گذارند (Ketonen, Dietrich, Moeller, Salmela-Aro, & Lonka, 2018). اصطلاح هیجان تحصیلی^۲ برای اولین بار توسط پکران در زمینه آموزش به کار گرفته شد (Pekrun, Hall, Goetz, & Perry, 2014). بر مبنای مدل هیجان‌های تحصیلی Pekrun (2006)، می‌توان هیجان‌ها را مجموعه‌ای به‌هم‌پیوسته از فرآیندهای روان‌شناختی انگیزشی، شناختی و فراشناختی دانست که خود را به‌صورت امیدواری، یأس، خستگی، افتخار، لذت، خشم و غمگینی از یادگیری و کلاس درس نشان می‌دهند. Pekrun (2016) در تعریفی جامع، هیجان‌های تحصیلی را آن دسته از هیجان‌هایی می‌داند که به‌طور مستقیم در پیوند با فعالیت‌های پیشرفت تحصیلی مانند لذت از یادگیری، خستگی در طی آموزش و خشم از الزامات تکالیف و یا پیامدهای پیشرفت تحصیلی مثل غرور، اضطراب یا شرم قرار دارند (Lichtenfeld, Pekrun, Stupnisky, Reiss, & Murayama, 2012). Pekrun, Frenzel, Goetz, and Perry (2006) دسته‌ای از هیجان‌ها را بر اساس این ابعاد معرفی کرده‌اند: ۱- هیجان‌های مثبت فعال، مثل لذت، امید و غرور، ۲- هیجان‌های منفی فعال، مثل اضطراب، خشم و شرم، ۳- هیجان‌های منفی منفعل، مثل ناامیدی و خستگی. نتایج مطالعات نشان می‌دهند که هیجان‌ها تاثیر مهمی بر یادگیری و امر تحصیل دارند. به‌عبارتی دیگر هیجان‌های تحصیلی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم با پیامدها و دستاوردهای تحصیلی یادگیرندگان رابطه دارند (Kohoulat, Hayat, & Hashemi, 2020).

¹. entrance exam

². academic emotion

Dehghani, Kojuri, & Amini, 2017). Cocorada (2016) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که هیجان‌های مثبت با یادگیری و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری داشته، و همچنین هیجان‌های منفی رابطه منفی و معنی‌داری با عملکرد تحصیلی دارند. بنابراین می‌توان گفت از آنجایی که دانش‌آموزان در مسیر کنکور هیجان‌های مختلفی را تجربه می‌کنند، این هیجان‌ها در سلامت روان‌شناختی و موفقیت تحصیلی آنان اثرگذار است.

روانشناسان برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی، علاوه بر هیجان‌ها، متغیرهای دیگری را نیز مورد بررسی قرار داده‌اند. یکی از متغیرهای مهم درباره عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، خوش‌بینی تحصیلی است. خوش‌بینی تحصیلی^۱ از عوامل شناختی مرتبط با عملکرد تحصیلی است (Icekson, Kaplan, & Slobodin, 2020). خوش‌بینی تحصیلی به معنای باور مثبت در دانش‌آموزان است مبنی بر این که آن‌ها می‌توانند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به محیط آموزشی، زمینه بهبود عملکرد تحصیلی خود را فراهم آورند (Feldman & Kubot, 2015). خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان از جمله مواردی است که در هموار نمودن مسیر کنکور مؤثر است و خوش‌بین بودن دانش‌آموزان را می‌توان از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر انگیزه تحصیلی در این مسیر دانست (Gholamipoor, Tohidi, & Askarzadeh, 2019). دانش‌آموز خوش‌بین با دید مثبت به آینده، می‌تواند برای خود هدف تعیین کند و با برنامه‌ریزی در رسیدن به اهداف خود گام بردارد و چنین فردی نه تنها بر خود، بلکه بر اطرافیان، همکلاسی‌ها و حتی کارکنان مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد (Barimani, Donyavi, & Taghizade, 2020). در این راستا پژوهش‌های متعددی رابطه مثبت و معنی‌دار خوش‌بینی تحصیلی را با پیشرفت تحصیلی مورد تأیید قرار دادند (Bevel & Mitchell, 2012; Fang, Zhang, Mei, Chai, & Fan, 2018; Kirikkanat & Soyer, 2018; Tetzner & Becker, 2018).

با توجه به آنچه که گفته شد، تأثیر هیجان و خوش‌بینی افراد بر یادگیری و عملکرد تحصیلی غیرقابل‌اجتناب است، زیرا هیجان‌های منفی و عدم خوش‌بینی کافی، توجه فرد را از تکالیف درسی دور می‌کند. از این رو یکی از راه‌هایی که می‌تواند سبب افزایش خوش‌بینی و بهبود هیجان‌های دانش‌آموزان و ارتقای ظرفیت روان‌شناختی آنان شود، تفکر مثبت است (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). تفکر مثبت یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر^۲ است. دیدگاه مثبت‌نگر، دیدگاهی است که با توجه بیشتر به محرک‌های مثبت و تمرکز کمتر به نقاط منفی باعث ایجاد احساس خوب، برقرارکردن روابط ارزشمند با دیگران، گرفتن تصمیمات منطقی، مقاومت در رویارویی با مشکلات، حل چالش‌های زندگی، مقاومت بیشتر فرد، اولویت‌بندی کارها و کاهش

^۱. academic optimism

^۲. positive psychology

مشکلات رفتاری نوجوانان می‌گردد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). روان‌شناسی مثبت-نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح روان‌شناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی کرده است؛ از این منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر به معنای کارکرد روان‌شناختی بهینه است. به بیانی دیگر، روان‌شناسی مثبت‌نگر را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندسازی‌های شخصی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و موثر با جهان، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد. با این حال می‌تواند مولفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت را نیز در برگیرد (Hemati, 2016). از جمله آموزش‌هایی که از رویکرد مثبت‌نگر استخراج شده است، آموزش مثبت‌اندیشی^۱ است. مثبت‌اندیشی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار، رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است (Sattari Sefidan Jadid, 2015). مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم (Solemanifar & Shabani, 2014). آموزش مثبت-اندیشی به معنای فعالیت‌های معطوف به جنبه‌های منفی، درمان یا سبب‌شناسی آسیب نیست، بلکه متمرکز شدن بر سلامت روان‌شناختی با استفاده از راهبردهایی است که به سلامت روان‌شناختی و رفتاری منجر می‌شود (Baños et al., 2017). Lyubomirsky and Layous (2013)، معتقدند مداخله‌های مثبت‌نگر با افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی افراد مثل خودپیروی، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شوند. بررسی تعدادی از پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌اندیشی با ایجاد تغییراتی در نوع نگرش و تفکر افراد، رویکردی مفید در جهت بهبود بسیاری از متغیرهای تحصیلی است. از جمله، پژوهش Elmimanesh and Fazelpour (2019) نشان داد که مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان به‌طور معنی‌داری موثر بوده است. Jenaabadi and Salarpoor (2021) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت‌اندیشی بر خودپنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان موثر است. Omid and Rasoli (2019) در پژوهشی دریافتند که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد. در این راستا، Adhami (2016) در پژوهشی نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی موثر است. نتایج پژوهش Dockray and Steptoe (2020) نیز حاکی از آن است که مؤلفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش خودکارآمدی، رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد تاثیر بسزایی دارد. همچنین، Farnam and Madadzade (2017) در پژوهشی نشان دادند آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت، خوش‌بینی، خودکارآمدی و

¹. positive thinking training

اجتماعی بودن موثر است. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش Diener and Chan (2011) نشانگر آن بود که راهبردهای‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر همانند افزایش هیجان‌های مثبت و توسعه نقاط قوت شخصی به کاهش نشانه‌های اضطراب، استرس و همچنین ارتقای سطح کیفیت زندگی منجر می‌شود. Antoine, Dauvier, Andreotti, and Congard (2018) در پژوهشی دیگر دریافتند که مولفه‌های سرزنش خود، ارزیابی مجدد مثبت و نکوهش دیگران تحت رویکرد مثبت‌اندیشی تغییر یافته است. Yekanizad, Gol Mohammadnezhad Bahrami, and Soleimannezhad (2019) نیز در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی رویکردی مفید و سازنده در جهت تقویت سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان است. با وجود انجام پژوهش‌های متعدد در خصوص مثبت‌اندیشی اما تاکنون در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته نشده است. از این رو، هدف این پژوهش بر بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان قرار گرفت.

با توجه به مسائل مطرح‌شده و اهمیتی که هیجان‌ها و نگرش‌های دانش‌آموزان می‌توانند در موفقیت در کنکور داشته باشند، لزوم توجه و تلاش برای کاهش هیجان‌های منفی و افزایش خوش-بینی با کمک برنامه‌های مداخله‌ای همچون: آموزش مثبت‌اندیشی در این زمینه، ضروری به نظر می‌رسد. این در حالی است که در کشور ما به دلیل مسئله کنکور و فشارهای وارده از طرف خانواده و اجتماع برای قبول شدن، دانش‌آموزان با حجم عظیمی از تکالیف روبرو هستند که این امر می‌تواند منابع انگیزشی و هیجانی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد و زمینه کاهش موفقیت در آزمون سراسری کنکور را فراهم سازد.

در راستای هدف پژوهش، فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱- آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری موثر است.

۲- آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری موثر است.

روش پژوهش

روش این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

شرکت‌کنندگان پژوهش

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری (رشته‌های هنر، ریاضی، تجربی، علوم انسانی) شهرستان خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در این پژوهش از روش

نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. بدین‌صورت که ابتدا از بین دو ناحیه آموزشی شهر خرم‌آباد، ناحیه ۲ به‌صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از مدارس این ناحیه، ۴ دبیرستان (هنر، ریاضی، تجربی، علوم انسانی) انتخاب شد و افرادی که عضو کانون فرهنگی آموزشی قلم‌چی بودند و مایل به شرکت در پژوهش بودند، انتخاب و همگی به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. در گروه آزمایش ۵ نفر در رشته ریاضی و فیزیک، ۸ نفر در رشته علوم انسانی و ۷ نفر در رشته علوم تجربی بودند. همچنین در گروه کنترل ۷ نفر در رشته ریاضی، ۶ نفر در رشته علوم انسانی و ۷ نفر در رشته علوم تجربی قرار داشتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: پسر بودن، داوطلب کنکور سراسری بودن، داشتن رضایت برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج: انجام ندادن تکالیف، غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری و ابتلا به بیماری‌های شدید روان‌پزشکی بود. پژوهش در کانون فرهنگی آموزشی قلم‌چی اجرا گردید و نویسنده مسئول که مشاور کانون بود بسته آموزشی را آموزش داد. شیوه اجرای آزمایش بدین صورت بود که در شرایط یکسان و هم‌زمان به‌وسیله پرسش‌نامه‌های هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون به‌عمل آمد. سپس رویکرد مثبت‌اندیشی به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای و در هر هفته یک جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. شیوه برگزاری جلسات به‌صورت گروهی بود، یعنی افراد در قالب گروه، مداخله را دریافت می‌کردند. از افراد خواسته شد در جلسات حضور فعال داشته باشند و در بحث‌ها شرکت کنند. در این زمان، افراد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان جلسات آموزش از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به‌عمل آمد (برای رعایت اصول اخلاقی بعد از پایان مداخله برای اعضای گروه کنترل نیز مداخله مذکور در نظر گرفته شد). داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری و تحلیل کواریانس تک‌متغیری به‌وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه هیجان‌های تحصیلی: پرسش‌نامه هیجان‌های تحصیلی^۱ توسط Pekrun, Goetz,

Titz, and Perry (2002) طراحی شده است. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۷۵ گویه است که با طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ هیجان‌های تحصیلی را می‌سنجد. پرسش‌نامه حاوی دو مؤلفه (هیجان‌های مثبت و هیجان‌های منفی) است. گویه‌های ۱ تا ۲۲ متعلق به هیجان‌های مثبت (برای مثال، از کسب دانش جدید لذت می‌برم) و گویه‌های ۲۳ تا ۷۵ متعلق به هیجان‌های منفی (برای مثال، مطالعه مرا خشمگین می‌کند) است. ضریب پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش Pekrun et al. (2002) با روش آلفای کرونباخ برای هیجان‌های تحصیلی منفی ۰/۷۵ و برای

^۱. Academic Emotions Questionnaire

هیجان‌های تحصیلی مثبت ۰/۸۶ بود. در پژوهش Moosavi, Abolmaali Alhosseini, and Mirhashemi (2017) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس هیجان‌های تحصیلی منفی ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس هیجان‌های تحصیلی مثبت ۰/۸۴ به دست آمد. Kadivar, Farzad, Kavousian, and Nikdel (2010) در پژوهشی روایی پرسش‌نامه هیجان‌های تحصیلی را به روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و تایید کردند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس هیجان‌های تحصیلی منفی برابر با ۰/۸۶ و برای خرده‌مقیاس هیجان‌های تحصیلی مثبت برابر با ۰/۹۴ بود.

پرسش‌نامه خوش‌بینی تحصیلی: پرسش‌نامه خوش‌بینی تحصیلی^۱ توسط Tschannen-Moran, Bankole, Mitchell, and Moore (2013) طراحی شده و شامل ۲۸ گویه است. پاسخ به این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. البته شیوه نمره‌گذاری گویه‌های ۱۷، ۲۳ و ۲۸ به صورت معکوس است. محدوده نمرات بین ۲۸ تا ۱۴۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده خوش‌بینی تحصیلی بیشتر است. در پژوهش Tschannen-Moran et al. (2013) ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۰ به دست آمد. ضریب پایایی پرسش‌نامه در پژوهش Moradi, Vaezi, Farzaneh, and Mirzaei (2014) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ بود. Arefi (2013) در پژوهشی روایی سازه پرسش‌نامه خوش‌بینی تحصیلی را تایید نمود. در پژوهش حاضر، پایایی از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد و ضریب ۰/۷۹ به دست آمد.

برنامه آموزش مثبت‌اندیشی

پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی توسط Seligman, Steen, Park, and Peterson (2005) طراحی و در ایران توسط Sayadi Sarini, Hojatkhah, and Rashidi (2016) مورد استفاده و تایید قرار گرفت. شرح جلسات آموزش مثبت‌اندیشی در جدول ۱ آمده است.

^۱. Academic Optimism Questionnaire

جدول ۱. خلاصه جلسات مثبت‌اندیشی

شماره جلسه	اهداف	محتوا
اول	معارفه، مقدمه، آشنایی با چهارچوب برنامه	آشنایی اعضا با یکدیگر، توضیح پیرامون جلسات، معرفی ماهیت برنامه
دوم	نحوه روبه‌رو شدن فکری مجدد با یک واقعه	نحوه تفکر مجدد درباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌نگری
سوم	آشنایی و آموزش مهارت‌های صید افکار	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش‌آموزان
چهارم	آموزش مهارت تغییر تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان
پنجم	ارزیابی باورها	آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس و از خود راندن آن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است
ششم	آموزش شخصی‌سازی	آشناکردن دانش‌آموزان با بعد شخصی‌سازی که یکی از سبک‌های تفکر است و توسط سلیگمن بیان شده است
هفتم	آموزش چگونگی مقابله با افکار و نگرش‌های فاجعه‌پندارانه	مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پندارانه
هشتم	آموزش سبک تفکر فراگیر	آشنایی آزمودنی‌ها با سبک تفکر فراگیر که توسط سلیگمن مطرح شده است
نهم	آموزش خوش‌بینی و تفکر خوش‌بینانه	ارائه مهارت ایجاد خوش‌بینی از طریق تفکر خوش‌بینانه و اقدام به آن
دهم	بررسی میزان اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و اختتام جلسه	بررسی میزان اثربخشی مهارت‌های مثبت‌نگری ارائه‌شده، توضیح درباره نحوه کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره برای دانش‌آموزان، اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از آزمودنی‌های شرکت‌کننده در جلسات

یافته‌ها

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی بود. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است. با

توجه به این جدول، میانگین نمرات هیجان‌های مثبت، هیجان‌های منفی و خوش‌بینی تحصیلی برای گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۸/۴۶، ۹۰/۸۷ و ۵۲/۲۰ و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۸۶/۵۳، ۶۷/۹۴ و ۷۹/۵۶ است. این مقادیر برای گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۷/۰۳، ۹۳/۸۴ و ۵۳/۷۶ و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۴۹/۴۳، ۹۱/۳۴ و ۵۴/۷۹ است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون میانگین هیجان‌های مثبت و خوش‌بینی تحصیلی افزایش و میانگین هیجان‌های منفی کاهش یافته است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها	متغیرها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	هیجان‌های مثبت	۴۸/۴۶	۴/۱۸
	هیجان‌های منفی	۹۰/۸۷	۷/۰۷
	خوش‌بینی تحصیلی	۵۲/۲۰	۲/۳۸
گروه کنترل	هیجان‌های مثبت	۴۷/۰۳	۴/۳۱
	هیجان‌های منفی	۹۳/۸۴	۷/۸۷
	خوش‌بینی تحصیلی	۵۳/۷۶	۶/۸۳

استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری به‌عنوان یک آزمون پارامتری، مستلزم رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب واریانس-هاست. برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مقدار آزمون برای دو متغیر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی به ترتیب برابر با $۰/۷۴۹$ ($p = ۰/۵۴۵$) و $۰/۹۱۸$ ($p = ۰/۲۵$) بود. عدم‌معنی‌داری این آزمون نشانگر نرمال بودن توزیع نمرات است. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که مقدار آزمون برای دو متغیر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی به ترتیب برابر با $۰/۵۶۹$ ($p = ۰/۷۳۳$) و $۰/۴۸۴$ ($p = ۰/۶۷۴$) به دست آمد که بیانگر برقراری مفروضه همگنی واریانس‌هاست. برای نشان دادن همگنی شیب رگرسیون نیز از F مربوط به تعامل بین متغیر همپراش و متغیر مستقل استفاده شد که مقدار آن برای هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی به ترتیب برابر با $۰/۰۲$ و $۰/۰۴$ و غیرمعنی‌دار به دست آمد ($۰/۰۵ > p$). این یافته نیز بیانگر برقراری مفروضه همگنی واریانس‌هاست. نتیجه اینکه با توجه به برقراری

همه مفروضه‌های آماری می‌توان از آزمون پارامتری (تحلیل کواریانس) استفاده کرد. با توجه به جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات هیجان‌های مثبت، هیجان‌های منفی و خوش‌بینی تحصیلی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F(6, 22) = 18/92, p < 0/001$). مقدار مجذور اتای تفکیکی $0/55$ به دست آمد که نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی ۵۵ درصد از واریانس ترکیب متغیرهای وابسته را تبیین می‌کند.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری متغیرهای پژوهش

نام آزمون	مقدار آزمون	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری	مجذور اتای تفکیکی	توان آماری
آزمون اثر پیلائی	۰/۷۶	۱۸/۹۲	۶	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۹۷
آزمون لامبدای ویکلز	۰/۴۷	۱۸/۹۲	۶	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۹۷
آزمون اثر هتلینگ	۳/۶۴	۱۸/۹۲	۶	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۹۷
آزمون بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۳/۹۴	۱۸/۹۲	۶	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۹۷

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیرهای وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات هیجان‌های مثبت ($\text{Partial } \eta^2 = 0/52, F = 15/41, p < 0/001$)، هیجان‌های منفی ($\text{Partial } \eta^2 = 0/39, F = 8/87, p < 0/001$) و خوش‌بینی تحصیلی ($\text{Partial } \eta^2 = 0/24, F = 11/29, p < 0/001$) بر حسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، آموزش مثبت‌اندیشی به ترتیب ۵۲، ۳۹ و ۲۴ درصد از واریانس هیجان‌های مثبت، هیجان‌های منفی و خوش‌بینی تحصیلی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون را تبیین می‌کند.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتای تفکیکی	توان آماری
هیجان‌های مثبت	۲۱۴/۵۶	۱	۲۱۴/۵۶	۱۵/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۹۹
هیجان‌های منفی	۷۶/۷۶	۱	۷۶/۷۶	۱۱/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۸
خوش‌بینی تحصیلی	۴۶/۸۵	۱	۴۶/۸۵	۸/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۸۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصيلی (مثبت و منفی) و خوش‌بینی تحصيلی دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری بود. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر هیجان‌های تحصيلی (مثبت و منفی) دانش‌آموزان داوطلب کنکور سراسری موثر است. به عبارت دیگر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی در بهبود هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی تحصيلی آزمودنی‌ها اثربخش بوده است. مطالعات مختلفی به اثربخشی رویکردهای آموزشی بر هیجان‌های تحصيلی پرداخته‌اند، اما پژوهشی در خصوص اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر هیجان‌های تحصيلی داوطلبین کنکور یافت نشد. با این حال، این یافته را می‌توان به‌نوعی با نتایج پژوهش‌های Elmimanesh and Fazelpour (2019)، Jenaabadi and Salarpoor (2021)، Diener and Chan (2011)، Omidi and Rasoli (2019) و Adhami (2016) همسو دانست. آنان در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش هیجان‌هایی مانند اضطراب امتحان و استرس موثر است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر افزایش کارکرد بهینه انسان است و تنظیم نمودن هیجان‌ها به بالا بردن عملکرد انسان منجر می‌شود. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، خودتنظیمی هیجانی مثبت، تعهد و معنا (که از مولفه‌های مثبت‌نگری هستند) هم زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌سازد و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌گردد (Khanjani, 2017). مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است (Peterson, 2000). نحوه تفکر افراد درباره یک رویداد، شیوه برخورد با آن را مشخص می‌کند. تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، هیجان‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خون‌سردی، بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد (Naemi, Shafiabadi, & Dawoodabadi, 2017). Lyubomirsky and Layous (2013)، معتقدند مداخله‌های مثبت‌نگر با افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی افراد مثل خودپيروي، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شوند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر خوش‌بینی تحصيلی به‌طور معنی‌داری نسبت به میانگین گروه کنترل بالاتر است. این بدان معناست که آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش خوش‌بینی تحصيلی دانش‌آموزان داوطلب کنکور سراسری موثر بوده است. این یافته به‌نوعی از برخی جهات با نتایج پژوهش‌های Jenaabadi and Salarpoor (2021)، Dockray and Steptoe (2020)، Farnam and Madadzade (2017)، Antoine et al. (2018) و

Yekanizad et al. (2019) همسوست. نتایج هر یک از این پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری و شادکامی، خوش‌بینی، خودکارآمدی و اجتماعی بودن است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان چنین اظهار نمود، 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 (Jafar Tabatabaee, Ahmadi, Bahrami, & Khamesan, 2018)؛ 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 آموزش مثبت‌اندیشی و مداخله در خودپنداره و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بیش از هر زمانی احساس می‌شود (Moradi, 2014). همچنین می‌توان گفت لازم است دانش‌آموزان ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند و به چنین دیدگاه مثبتی برسند و از توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعداد‌های خاص خود، آگاه 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 مثبت‌نگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از زندگی خود بیشترین بهره را ببرند (Sin & Lyubomirsky, 2009).

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی رویکردی مفید جهت تقویت هیجان‌های مثبت تحصیلی، کاهش هیجان‌های منفی تحصیلی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری بود. بنابراین به روان‌شناسان، مشاوران و معلمان پیشنهاد می‌شود که از آموزش مثبت‌اندیشی در جهت بهبود متغیرهای تحصیلی همچون هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی استفاده نمایند.

مانند هر پژوهشی، این پژوهش نیز با چندین محدودیت همراه بود. عمده‌ترین این محدودیت‌ها عبارت است از: مقطعی بودن این پژوهش که مانع استنتاج کلی و پیش‌بینی جامع می‌گردد، استفاده از روش ارزیابی خودگزارشی که می‌تواند سوگیری احتمالی ایجاد کند، همچنین نمونه آماری این پژوهش که محدود به دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود، ضمن اجرای این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر داوطلب کنکور سراسری، از ابزارهای دیگری چون مصاحبه جهت ارزیابی دقیق‌تر استفاده شود.

منابع

- Adhami, F. (2016). *The effectiveness of group positive thinking skill training on academic resilience and academic self-efficacy in students* (Master's thesis). Islamic Azad University, South Tehran branch. [Persian]
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122(10), 140-147.
- Arefi, S. (2013). *Investigating the relationship between academic optimism and achievement goal orientation in undergraduate students of Kharazmi University* (Master's thesis). Kharazmi University. [Persian]
- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 10, 1-9.
- Barimani, A., Donyavi, R., & Taghizade, S. (2020). The effectiveness of positive psychotherapy on optimism and alexithymia in retired female teachers with anxiety. *Positive Psychology Research*, 6(22), 49-64. [Persian]
- Bevel, R. K., & Mitchell, R. M. (2012). The effects of academic optimism on elementary reading achievement. *Journal of Educational Administration*, 50(6), 773-787.
- Cocorada, E. (2016). Achievement emotions and performance among university students. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov Series VII: Social Sciences Law*, 9(2), 119-28.
- Diener, E. D., Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2020). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 69-75.
- Elmimanes, N., & Fazelipour, M. (2019). The effectiveness of the positive thinking intervention on academic buoyancy of PNU students. *Research in School and Virtual Learning*, 6(3), 29-36. [Persian]
- Fang, W., Zhang, Y., Mei, J., Chai, X., & Fan, X. (2018). Relationships between optimism, educational environment, career adaptability and career motivation in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, 33-39.
- Farnam, A., & Madadzade, T. (2017). Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychology Research*, 3(1), 62-76. [Persian]
- Feldman, D. B., & Kubot, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Gholamipoor, M., Tohidi, A., & Askarzadeh, G. (2019). Academic hopefulness, academic achievement, and academic motivation with the mediation role of academic optimism among married female students. *Journal of Training in Police Sciences*, 7(24), 145-172. [Persian]
- Hatami, J., & Rezvanifar, S. (2014). Investigation of differences of top people's scores in mathematical, natural and humanities science in the university entrance examination, according to Bloom's cognitive levels. *Educational Measurement*, 6(19), 159-172. [Persian]
- Hemati, Z. (2016). *Investigating the effect of positivity education training on self-efficacy, depression and improving emotional intelligence of father-deprived middle school students* (Master's thesis). Al-Zahra University, Faculty of Educational Sciences and Psychology. [Persian]

- Icekson, T., Kaplan, O., & Slobodin, O. (2020). Does optimism predict academic performance? Exploring the moderating roles of conscientiousness and gender. *Studies Higher Education, 45*(3), 635- 647.
- Imanparvar, S., Narimani, M., Taklavi, S., & Hashemi, T. (2020). Preparation of a school-based psycho-educational package and its effect on academic burnout and academic achievement in 12th grade secondary school students. *Bi-Quarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning, 8*(14), 21-36. [Persian]
- Jafar Tabatabaee, T. S., Ahmadi, H., Bahrami, H., & Khamesan, A. (2018). The effects of teaching positive thinking on the anxiety of students of psychology at the Islamic Azad University of Birjand. *Journal of Educational Psychology Studies, 15*(29), 97-124. [Persian]
- Jenaabadi, H., & Salarpoor, M. (2021). The effectiveness of positive thinking on academic self-concept and exam anxiety of high school students in Zahedan. *Journal of Educational Psychology Studies, 18*(41), 89-117. [Persian]
- Kadivar, P., Farzad, V., Kavousian, J., & Nikdel, F. (2010). Validating the Pakran's achievement emotion questionnaire. *Quarterly Journal of Educational Innovations, 8*(4), 7-38. [Persian]
- Ketonen, E. E., Dietrich, J., Moeller, J., Salmela-Aro, K., & Lonka, K. (2018). The role of daily autonomous and controlled educational goals in students' academic emotion states: An experience sampling method approach. *Learning and Instruction, 53*, 10-20.
- Khanjani, M. (2017). Effectiveness of positive psychotherapy on satisfaction with life, optimism and positive affects in university students. *Clinical Psychology Studies, 7*(27), 137-159. [Persian]
- Khatamikia, L., Fathivajargah, K., Hakimzadeh, R., & Sharifi, M. (2021). Phenomenological explanation of individualized curriculum principles with emphasis on the learning experience of participants in university entrance exam. *Scientific Education Strategies in Medical Sciences, 14*(4), 199-207. [Persian]
- Kirikkanat, B., & Soyer, M. K. (2018). A path analysis model pertinent to undergraduates' academic success: Examining academic confidence, psychological capital and academic coping factors. *European Journal of Educational Research, 7*(1), 133-150.
- Khoulat, N., Hayat, A. A., Dehghani, M. R., Kojuri, J., & Amini, M. (2017). Medical students' academic emotions: The role of perceived learning environment. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism, 5*(23), 78-83.
- Lichtenfeld, S., Pekrun, R., Stupnisky, R. H., Reiss, K., & Murayama, K. (2012). Measuring students' emotions in the early years: The achievement emotions questionnaire-elementary school (AEQ-ES). *Learning and Individual Differences, 22*(2), 190-201.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62.
- Moosavi, S. S., Abolmaali Alhosseini, K. & Mirhashemi, M. (2017). The mediating role of academic emotions in the relationship between constructivist learning environment and academic competence in the female second secondary school students. *Applied Psychological Research, 8*(2), 79-95. [Persian]
- Moradi, K., Vaezi, M., Farzaneh, M., & Mirzaei, M. (2014). Relationship between academic optimism and academic achievement in boys high schools students of districts 6, 9 in Tehran city. *Research in School and Virtual Learning, 2*(5), 69-80. [Persian]
- Moradi, S. (2014). *The effectiveness of positive thinking skills training on academic procrastination and academic self-concept of first grade female students of Kermanshah high schools* (Master's thesis). Razi University of Kermanshah. [Persian]
- Naeimi, A., Shafiabadi, A., & Dawoodabadi, F. (2017). The impact of training positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and vocational

- interest of students of Chahardangeh country high schools. *Quarterly Journal of Counseling Culture and Psychotherapy*, 7(28), 1-31. [Persian]
- Omidi, A., & Rasoli, A. (2019). The effectiveness of positive thinking education on self-efficacy, resilience and academic performance of secondary second grade students in Kermanshah. *Scientific Journal of Educational Researches*, 14(60), 1-18. [Persian]
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Journal of Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.
- Pekrun, R. (2016). Academic emotions. In K. R. Wentzel, & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd Ed., pp. 120-144). New York, NY: Routledge.
- Pekrun, R., Frenzel, A., Goetz, T., & Perry, R. P. (2006). *Control-value theory of academic emotions: How classroom and individual factors shape students' affect*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, California.
- Pekrun, R., Goetz, T. H., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotion in students' self-regulated learning and achievement: Program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-106.
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696-710.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Sajadi, R., Karamdoost, N., Dorrani, K., Salehi, K., & Moghaddamzadeh, A. (2018). Exploring the key success factors of top people in the university entrance exam. *Journal of Higher Education Curriculum Studies*, 8(16), 163-190. [Persian]
- Sattari Sefidan Jadid, K., Borjali, A., & Poursharifi, H. (2015). *Investigating the effectiveness of emotional intelligence on increasing the components of hope, resilience, self-efficacy, and psychological capitals of veterans' children*. The second national conference on sustainable development in educational sciences and psychology, social and cultural studies, in electronic form, the center for achieving sustainable development. [Persian]
- Sayadi Sarini, S. M., Hojatkhah, S. M., & Rashidi, A. (2016). The effectiveness of positive thinking skills on enhancement of psychological well-being and decreased of loneliness in elderly women. *Aging Psychology*, 2(1), 61-71. [Persian]
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Netherlands: Springer.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *Journal of American Psychologist*, 5, 410-421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Solemanifar, O., & Shabani, F. (2014). The relation of self-efficacy and achievement motivation with academic adjustment of first year undergraduate students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Educational Psychology Studies*, 10(17), 83-104. [Persian]
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Think positive? Examining the impact of optimism on academic achievement in early adolescents. *Journal of Personality*, 86(2), 283-295.
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R., B., A., Mitchell, R. M., & Moore, D. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51(2), 150-175.
- Yekanizad, A., Gol Mohammadnezhad Bahrami, G., & Soleimannezhad, A. (2019). The effectiveness of positive thinking skills training on psychological capital and happiness of students. *Journal of Child Mental Health*, 5(4), 135-147. [Persian]

English Abstract

The Effect of Positive Thinking Training on Academic Emotions and Academic Optimism of University Entrance Exam Applicants

Hafez Padervand*, **Ezatollah Ghadampour****, **Ghasem Saffari*****, **Fateme Bavazin******

This study aimed at studying the effect of collective positive thinking training on the academic emotions and academic optimism of male applicants participating in the university entrance exam in Khorramabad. This study used a pretest-posttest control group design. Random cluster sampling was used and 40 students were selected from the statistical population of the study. The participants were randomly assigned to two groups, namely, the experimental and control groups, with each including twenty students. Academic emotions and academic optimism questionnaires were used to collect data. Positive thinking was taught to the experimental group in 10 sessions, seventy-five minutes each. Multivariate analysis of covariance was performed and the results showed that training positive thinking improved positive academic emotions, reduced negative academic emotions, and enhanced academic optimism in university entrance exam student applicants. Based on the results, it can be stated that training positive thinking is a rewarding method to enhance positive academic emotions, reduce negative academic and promote academic optimism in students taking part in the university entrance exam.

Keywords: academic emotions, academic optimism, positive thinking, university entrance exam

* PhD Student in Educational Psychology, Faculty of Literature and Human Sciences, Lorestan University, Khorramabad, Iran (Corresponding Author) (hafezpadervand@gmail.com)

** Professor of Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran (Ghadampour.e@lu.ac.ir)

*** PhD Student in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan) (Ghasemsaffari@yahoo.com)

**** PhD Student in Educational Psychology, Faculty of Literature and Human Sciences, Lorestan University, Khorramabad, Iran (Fatemebavazin70@gmail.com)