

نقش خوش بینی و شادکامی در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان

کوثر احمدی^۱، مریم مشایخ^۲، محدثه احمدی^۳، رحمت اله عظیمی^۴^۱ کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی اسلامی-روان شناسی مثبت گرا، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.^۲ استادیار، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)^۳ کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی اسلامی-روان شناسی مثبت گرا، واحد تهران مرکز، الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.^۴ مدرس گروه روان شناسی موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی حکیم ناصر خسرو ساوه. روان شناس بالینی و کودک و نوجوان، مشاوره خانواده مرکز وکلا، کارشناسان و مشاوران خانواده قوه قضائیه. تهران. ایران.

چکیده

هدف این پژوهش نقش خوش بینی و شادکامی در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه ۲ تهران در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، بود. جامعه آماری برابر ۸۵۹۷ نفر بود که حجم نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران ۳۶۷ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردیدند. در این پژوهش از پرسشنامه های اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷)، خوش بینی تحصیلی اسپچن-موران و همکاران (۲۰۱۳) و شادکامی اکسفورد (۲۰۰۱) جهت جمع آوری داده ها استفاده گردید، داده ها مورد تحلیل آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره قرار گرفت. نتیجه تحلیل یافته ها نشان داد که بین خوش بینی تحصیلی با اضطراب امتحان و بین شادکامی با اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه معکوس و معناداری در سطح $P < 0/05$ وجود دارد. همچنین نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره نشان داد، با توجه به F برابر با $162/584$ در سطح $p < 0/01$ معنی دار شده است به این معنی که متغیرهای خوش بینی تحصیلی و شادکامی به خوبی تغییرات متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان را تبیین می کنند و بتای (Beta) خوش بینی $(-0/590)$ و بتای (Beta) شادکامی $(-0/263)$ دست آمده است که در سطح $p < 0/01$ معنی دار گردید، بدین معنی که خوش بینی تحصیلی و شادکامی بالا به عنوان متغیرهای پیش بین (مستقل) بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران موثر بوده است.

واژه های کلیدی: اضطراب امتحان، خوش بینی، شادکامی

مقدمه:

دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. یکی از بیشترین وقایع تهدید کننده که امروزه موجب اضطراب در دانش‌آموزان می‌گردد، امتحانات است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده شایع و مهم آموزشی رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد با این حال دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی مجزا می‌سازد (عبدالله زادگان و خانه کشی، ۱۴۰۲).

امروزه تقریباً همه دانش‌آموزان قبل یا در حین امتحان اضطراب و ترس را تجربه می‌کنند. اضطراب امتحان به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدارشناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری است که همراه با اضطرابی است که ممکن است به دلیل پیامدهای منفی احتمالی شکست در یک آزمون یا ارزیابی مشابه ظاهر شود (دیکمن، ۲۰۲۲). اضطراب امتحان به عنوان یک ترس خاص در نظر گرفته می‌شود که در زندگی روزمره آشکار نیست اما قبل یا در حین معاینه آشکار می‌شود (ساری و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع، اضطراب زمانی از افراد محافظت می‌کند که در سطح طبیعی باشد. با این حال، ممکن است باعث کاهش یا بدتر شدن عملکرد با تأثیر منفی بر زندگی روزمره فرد در زمانی که در سطح بالایی است، شود. بر اساس بررسی آنها، پوتواین و دالی (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که ۱۵ تا ۲۲ درصد دانش‌آموزان سطح بالایی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. خوشبینی، شادکامی و اضطراب امتحان مؤلفه‌هایی هستند که اخیراً در پژوهش‌ها بسیار مورد توجه قرار گرفته است و از مقاله‌هایی که هر روزه در این مورد نگاشته می‌شود، میتوان به اهمیت روزافزون این مسئله در میان دانش‌آموزان پی برد؛ بنابراین، پرداختن به این مسئله میتواند در شناسایی بیشتر عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان تحصیلی دانش‌آموزان یاری دهد.

پژوهش‌های گوناگون (حیدری، محمدی و حقیقت، ۱۳۹۷؛ سیکریکی و همکاران، ۲۰۱۹) نشان داده‌اند که افراد دارای سطوح پایینی از خوش‌بینی هستند، اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند. اما افراد خوش‌بین‌تر، اضطراب امتحان کمتری را تجربه می‌کنند. بنابراین یکی از متغیرهایی که با اضطراب امتحان دانش‌آموزان مرتبط است، خوش‌بینی است. خوش‌بینی تصویری غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش‌آموزان را برحسب ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری توضیح میدهد. از این رو چنین به نظر میرسد نگرش مثبتی که از امید و خوش‌بینی سرچشمه می‌گیرد، بر عملکرد تحصیلی و انگیزه دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته باشد (آمالو و دین، ۲۰۲۲). به طور کلی، خوش‌بینی نگرش مثبت یک فرد را در موقعیت‌ها یا عوامل شخصی یا محیطی تعریف می‌کند و خوش‌بینی می‌تواند فطری یا آموزشی باشد. خوش‌بینی تحصیلی شامل سه مفهوم، یعنی تاکید تحصیلی، اثربخشی مشارکتی و اعتماد کارکنان و مربیان مدارس به فراگیران است و در تمام مراحل مدرسه کار می‌کند و در ابتدا در سطح مبتدی حدس و گمان می‌رود و نشان داده می‌شود (هوی و تارتر، ۲۰۱۱). این مفهوم به عنوان اطمینان معلمان فرض می‌شود که می‌توانند با برجسته کردن دانش‌آموزان، باور به توانایی‌های خود برای تحمل در صورت مواجهه با مشکلات و با فرض اینکه یادگیرندگان در این مسیر با هم کار کنند، بر پیشرفت یادگیرندگان تأثیر بگذارند (سانگ، ۲۰۲۲). یکی از متغیرهایی که با اضطراب امتحان رابطه دارد، شادکامی است (خوش‌روش و قریب پناه، ۱۳۹۹). شادکامی به احساس لذت، مانند احساس گرم درونی، احساس موفقیت، احساس هماهنگی، آرامش درونی، تجربه شاد، احساسات شاد، احساس رهایی و اعتماد به نفس برای گرفتن تصمیمات سالم تری اشاره دارد و هوش و تخیل فرد را افزایش می‌دهد (آونامپایی و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان داده است که تأمین فضای سبز، غذاهای مقوی در مدرسه و اختصاص ساعت برای خلاقیت و یادگیری نوآورانه دانش‌آموزان، همگی از عوامل مؤثر بر شادکامی در مدرسه هستند (لی، ۲۰۱۶). در مجموع، مدرسه یکی از بسترهای اصلی رشد انسان و در نتیجه محل اصلی تسهیل و ارتقای شادکامی برای کودکان و نوجوانان است. با این حال، استفاده از روانشناسی مثبت در مدرسه مستلزم بازنگری در مفهوم آموزش و پرورش، در نظر گرفتن شادکامی یا بهزیستی ذهنی در چارچوب اهداف برنامه آموزشی، و ایجاد تغییراتی در سازمان مدرسه و روش‌های تدریس است (پالومرا مارتین، ۲۰۱۷). این پتانسیل به نفع یک جو کلاسی مناسب و همچنین یادگیری بهینه و کاهش رفتارهایی است که می‌تواند پیگیری این هدف را دشوار کند. به همین دلیل، اولاً تعیین سطوح شادکامی دانش‌آموزان با توجه به ادراک آنها از خود مهم

است اما، ثانیاً ضروری است که بدانیم چگونه در عناصری که این مجموعه از ادراکات را ایجاد می کنند، مداخله کنیم. مانند جو مدرسه، نقش معلمان، پویایی گروه همسالان در کلاس درس، طراحی برنامه درسی یا نتایج تحصیلی (گومز بایا و همکاران، ۲۰۲۱). در مجموع با توجه بررسی های انجام گرفته شده و مطالب مذکور می توان بیان نمود خوش بینی و شادکامی نقش موثری در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان دارند. با توجه به مطالب گفته شده احتمال می رود دانش آموزانی که شادکامی و خوش بینی کمی از خود نشان دهند و از رضایت پایین برخوردار باشند اضطراب امتحان بیشتری را تجربه خواهند کرد و به انواع اختلالات روانی دچار خواهد شد. افرادی که اضطراب امتحان بالایی دارند، عمدتاً به دلیل ناتوانی در سرکوب افکار در هنگام امتحان عملکرد نامطلوبی دارند. این افراد در مورد نتیجه امتحان نگرانی دارند، توانایی های خود را با دیگران مقایسه می کنند و احساس می کنند که برای امتحان آمادگی ندارند. این افراد نمی توانند توجه خود به سرنخ های نامناسب را کنترل کنند. این موضوع موجب ورود افکار نامربوط به دامنه توجه و آگاهی می شود. افرادی که اضطراب امتحان دارند، به جای این که توجه خود را به فعالیت های مربوط به تکلیف متمرکز کنند دچار اشتغال ذهنی می شوند. آنان مشغولیات ذهنی دارند به عملکرد درسی و تحصیلی خود. در نتیجه نگرانی، خودانتقادی و نگرانی ها مانع از آن می شود که توجه خود را صرف تلاش های تکلیف محور کنند. معمولاً آگاهی یا فکر کردن به عملکرد تحصیلی ضعیف گذشته موجب اضطراب بیشتر امتحان می شود. بنابراین با عنایت به اینکه هنوز اطلاعات کمی در مورد میزان روابط بین عوامل پیش بینی کننده (خوش بینی و شادکامی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان وجود دارد و همچنین با توجه به کمبود پژوهش در زمینه ارتباط این متغیرها با یکدیگر در کشور ما و نیاز به بررسی بیشتر آن، مطالعه حاضر روابط احتمالی بین خوش بینی و شادکامی در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان را هدف قرار داد و درصد پاسخگویی به این سؤال بر آمد که خوش بینی و شادکامی تا چه اندازه در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان نقش دارند؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه ۲ تهران در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. جامعه آماری برابر ۸۵۹۷ نفر بود که حجم نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران ۳۶۷ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردیدند، بدین گونه که از بین مناطق مختلف مدارس دخترانه مقطع متوسطه دوم (پایه دهم - دوازدهم) منطقه ۲ شهر تهران، ۶ مدرسه را انتخاب و سپس از هر مدرسه ۳ کلاس انتخاب شد. در نهایت پس از اخذ نامه از دانشگاه و هماهنگی با آموزش و پرورش و مدیران این مدارس، اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷)، پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسپچن - موران و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه شادکامی اکسفورد (۲۰۰۱) بین دانش آموزان اجرا شد.

ابزار پژوهش:

الف) پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷): پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن دارای ۲۳ سوال بوده و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بود (۰ = کاملاً مخالفم؛ ۱ = مخالفم؛ ۲ = موافقم و ۳ = کاملاً موافقم). برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع می - کنیم. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می کنیم. نمرات بالا نشان دهنده اضطراب امتحان پایین می باشد و برعکس (نمره بالا = ۵۰ و نمرات پایین = کمتر از ۳۰). فریدمن و جاکوب (۱۹۷۷) ضریب پایایی گزارش شده برای آن را بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. در پژوهش مومنی و همکاران (۱۳۹۰) برای بررسی روایی این آزمون از روایی سازه و آزمون تحلیل عاملی استفاده شد. در تحلیل عاملی به عمل آمده تمام ۲۳ گویه وارد تحلیل شدند و هیچ یک از گویه ها همبستگی کمتر از ۰/۳ نداشتند. در نتیجه آزمون روایی قابل قبولی دارد و روایی صورتی آن نیز به تایید اساتید و کارشناسان مربوط رسیده است.

ب) پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسچنن- موران و همکاران (۲۰۱۳): این پرسشنامه توسط اسچنن- موران و همکاران (۲۰۱۳) طراحی شده و شامل سه مولفه و ۲۸ سوال است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. البته شیوه نمره گذاری سئوال های ۱۷، ۲۳، و ۲۸ به صورت معکوس است. این پرسشنامه شامل سه خرده مقیاس تاکید تحصیلی (۸ گویه)، اعتماد دانش آموزان به معلمان (۱۰ گویه) و یگانگی به مدرسه (۱۰ گویه) است. روایی و پایایی پرسشنامه نیز در پژوهش اسچنن- موران و همکاران (۲۰۱۳)، برای هر یک از خرده مقیاس ها، ۰/۹۳، ۰/۹۶، ۰/۹۷ به دست آمد که نشان از مطلوب بودن پایایی پرسشنامه دارد. پایایی پرسشنامه در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۳) برای هر یک از خرده مقیاسها به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۹ و برای کل ابزار ۰/۹۲ به دست آمد.

ج) پرسشنامه شادکامی اکسفورد: آزمون شاد کامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شاد کامی فردی را می سنجد. آرگایل (۲۰۰۱)، این آزمون را در سال ۱۹۸۹ و براساس پرسشنامه افسردگی بک ساخت. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از سیاهه افسردگی بک گرفته و معکوس شده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد. این آزمون شامل ۲۹ گویه است که به هر یک نمره ای بین ۰ تا ۳ تعلق می گیرد. نمره مجموع این آزمون بین ۰ تا ۸۷ است و نمره بالاتر به معنای سطوح بالاتر شادکامی است. علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) روایی و پایایی پرسشنامه را به روش های تحلیل عاملی، بازآزمایی، همسانی درونی و دونیمه کردن، مناسب گزارش کرده اند.

یافته ها:

در جدول (۱) با استفاده از آماره های حداقل ، حداکثر ، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی توصیف شدند.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی

متغیر	تعداد	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	۳۶۷	۱۳	۵۸	۳۰/۷۱۱	۸/۳۱۶
شادکامی	۳۶۷	۱۴	۷۱	۴۱/۵۰۴	۱۳/۲۲۷
خوش بینی	۳۶۷	۵۰	۱۲۸	۹۱/۶۷۸	۱۹/۷۸۴

جدول (۱) توزیع حداقل ، حداکثر، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می دهد، همانطور که مشاهده می شود، میانگین اضطراب امتحان برابر با ۳۰/۷۱۱، شادکامی برابر با ۴۱/۵۰۴، و خوشبینی برابر با ۹۱/۶۷۸ گزارش شده است.

بررسی مفروضه های آماراستنباطی:

الف) نرمال بودن توزیع متغیرها: استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف در جدول (۲) گزارش گردیده است.

جدول (۲): نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف وضعیت نرمال بودن داده ها

متغیر	نمره k-s-z	سطح معنی داری
اضطراب امتحان	۰/۵۱۴	۰/۲۹۵
شادکامی	۰/۸۱۳	۰/۱۱۵
خوش بینی	۰/۸۳۰	۰/۱۴۹

(ب) مفروضه استقلال خطاها

بر اساس جدول (۳) مقدار آماره‌ی دوربین واتسون $2/112$ بدست آمده است که این مقدار بین $1/5$ الی $2/5$ می باشد بنابراین می توان استقلال خطاها را پذیرفت و تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره را را انجام داد. مفهوم مستقل بودن به این معنی است که نتیجه یک مشاهده تاثیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته باشد.

جدول (۳): نتایج آزمون دوربین واتسون برای استقلال خطاها

متغیرهای پیش بین	دوربین واتسون (خودهمبستگی)
شادکامی و خوش بینی	$2/112$

(ج) مفروضه عدم همخطی چندگانه

بر اساس نتایج جدول (۴) هیچ یک از ضریب تحمل‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی گردد. لذا از آنجایی که وجود همخطی چندگانه در متغیرهای پیش بین مشاهده نمی شود ، می توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است.

جدول (۴): ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پیش بین

متغیرهای پژوهش	ضریب تحمل	تورم واریانس
شادکامی	$0/969$	$1/032$
خوش بینی	$0/969$	$1/032$

جدول (۵) اطلاعات مربوط به ماتریس همبستگی بین خوش بینی ، شادکامی و اضطراب امتحان در دانش آموزان نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود بین خوش بینی ، شادکامی با اضطراب امتحان با ضریب همبستگی $-0/636$ و $-0/366$ در سطح $0/01$ درصد خطای استاندارد معنی دار شده است.

جدول (۵) : نتایج ماتریس همبستگی روابط بین خوش بینی ، شادکامی و اضطراب امتحان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک = اضطراب امتحان	سطح معناداری
خوش بینی	$-0/636$	$0/001$
شادکامی	$-0/366$	$0/001$

جدول (۶): پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس متغیرهای پیش بین (مستقل)

سطح معنی داری	مقدار t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها	
		Beta	خطای معیار	B		
$0/001$	$35/947$	-	$1/678$	$60/320$		عدد ثابت
$0/001$	$-6/800$	$-0/263$	$0/024$	$-0/165$	X1	شادکامی
$0/001$	$-15/256$	$-0/590$	$0/016$	$0/248$	X2	خوش بینی
سطح معنی داری	مقدار آماره F	ضریب تبیین تصحیح شده	ضریب تبیین (R Square)	ضریب همبستگی چندگانه R	دوربین واتسون	
$0/001$	$162/584$	$0/469$	$0/472$	$0/687$	$2/112$	

ستون B در جدول فوق، ضریب‌های معادله رگرسیونی را نشان می‌دهد. ضریب اولی در این ستون مربوط به عدد ثابت معادله و بقیه مربوط به دو متغیر مستقل است. ستون Beta، ضریب‌های معادله رگرسیونی را نشان می‌دهد. چون سطح معنی‌داری هر دو متغیر مستقل از ۰/۰۵ کمتر بودند، در معادله رگرسیونی باقی ماندند و هیچکدام از متغیرها از معادله حذف نشد. بنابراین متغیرهای (خوش بینی و شادکامی) هستند که تغییرات متغیر وابسته (اضطراب امتحان) را تبیین می‌کنند. همانطور که مشاهده می‌شود ضریب تعیین (R Square) حاصل از تحلیل فوق برابر ۰/۴۷ است؛ به بیان دیگر، این دو متغیر ۴۷٪ تغییرات متغیر وابسته (اضطراب امتحان) را تبیین می‌کنند. مقدار $\text{Sig} = ۰/۰۰۱$ برای آماره کمتر از ۰/۰۵ است. با توجه به سطح معناداری و ضرایب بتا، نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان می‌دهد که خوش بینی و شادکامی بترتیب با ضریب بتای ۰/۵۹۰، ۰/۲۶۳ - اضطراب امتحان در دانش آموزان را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج تحلیل داده‌ها می‌توان گفت که آن دسته از دانش آموزانی که دارای خصوصیت خوش بینی و شادکامی هستند، اضطراب امتحان کمتری را هنگام امتحانات تجربه می‌کنند و به تبع عملکرد تحصیلی بهتری را به همراه دارد که این موضوع به نوبه خود فشارهای روانی دانش‌آموزان را کمتر خواهد کرد، در حالی که با آموزش‌های علمی در زمینه خوش بینی می‌توان تا حدودی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کنترل و عملکرد تحصیلی آنان را بهبود بخشید. با توجه به اینکه از لحاظ تحصیلی یک مقطع حساس می‌باشد ضرورت توجه به راهکارهای کنترل‌کننده اضطراب آنان در زمینه درسی آشکار می‌گردد. شادکامی، یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر است که به دلیل تأثیرات عمده آن شکل‌گیری شخصیت آدمی و مجموعه زندگی انسان همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. شادکامی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن سلامتی جسمانی را بهبود می‌بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری می‌کنند آسان‌تر تصمیم می‌گیرند دارای روحیه مشارکتی بیشتری‌اند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، احساس رضایت بیشتری می‌کنند؛ بنابراین شادکامی نه تنها هدفی ارزشمند است بر دیگر جنبه‌های مهم زندگی نیز تأثیر می‌گذارد (شیماوه، سرکز و بایسن، ۲۰۲۰). خوش بینی صفت شخصیتی نسبتاً پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند خوش بینی با رفتارهای معطوف به ارتقای سلامت و کاهش خطر سلامتی ارتباط دارد. آموزش خوش بینی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت روانی دانشجویان دارد (ابراهیمی، ۱۳۹۹). در بسیاری از پژوهش‌ها خوش بینی یکی از همبسته‌های سلامت جسمانی در نظر گرفته شده؛ حتی خوشبینی در حفظ سلامت جسمانی و بهبود علائم جسمانی پس از ابتلا به بیماری‌ها و جراحی‌ها نیز نقش داشته است (رساله، غفاری، ابوالقاسمی و بیرامی، ۱۳۹۹). پیشنهاد می‌گردد مشاوران مدارس و روانشناسان برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان با توجه به نتایج پژوهش حاضر، جلسات و کارگاه‌های آموزشی در جهت بالابردن خوش بینی و شادکامی تحصیلی را در برنامه کاری خود قرار دهند. و همچنین به پژوهشگران توصیه می‌شود که در تحقیقات بعدی پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان پسر در مقاطع تحصیلی مختلف در تهران و شهرهای دیگر کشور انجام گیرد.

منابع:

ابراهیمی، طاهره. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش‌آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهر گله دار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان بوشهر، مرکز پیام نور عسلویه.
اولادقبا، طاهره. (۱۳۹۶). اضطراب امتحان و موفقیت تحصیلی (مقایسه بین فرزندان جانباز و غیرجانباز)، چاپ اول نشر راز نهان.
باغبانزادگان، نعیمه. (۱۴۰۰). ارتباط بین راهبردهای یادگیری خودگردان و خوش‌بینی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان همدان، مرکز پیام نور همدان.

- بناکار، محمد کاظم. (۱۳۹۸). مقایسه بین درک منبع کنترل درونی، خوش بینی و سبک های فرزند پروری مادران شرکت کننده و غیر شرکت کننده در جلسات انجمن اولی ا و مربیان مدارس پسرانه متوسطه اول شهر فسا. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا، دانشکده علوم انسانی.
- جعفری، فاطمه، صالحی، کیوان، جوادی پور، محمد، و کمالی مهاجر، رضا. (۱۴۰۱). رویکردی آمیخته برای سنجش شادکامی مدرسه‌ای دانش‌آموزان ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران. مطالعات برنامه درسی، ۱۷(۶۵)، ۲۴۵-۲۷۶.
- حیدری مریم، محمدی اکبر، حقیقت سارا. (۱۳۹۷). تاثیر کمالگرایی بر سبک تبیینی (خوش بینی-بدبینی) با میانجی گری اضطراب امتحان در دانشجویان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۲(۲): ۱۴۱-۱۳۴.
- خوش روش، وحید؛ قریب پناه، نوشین. (۱۳۹۹). بررسی رابطه سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تنکابن، پیشرفت های نوین در روانشناسی، ۳(۲۵): ۱۷۳-۱۶۴.
- رسام، امیررضا، غفاری، عذرا، ابوالقاسمی، عباس، & بیرامی، منصور. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش برنامه های خوشبینی، تنظیم هیجان و ذهن آگاهی در کاهش دلزدگی تحصیلی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۹(۳۵)، ۶۱-۷۴.
- عبدالله زادگان، آناهیتا، و خانه کشی، علی. (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی در رابطه میان راهبردهای فراشناخت با اضطراب امتحان. پژوهش های برنامه ریزی درسی و آموزشی، ۱۳(۱)، ۱۰۹-۱۲۶.
- Amalu, M. N., & Dien, C. (2022). Achievement motivation, academic optimism and performance in mathematics of secondary school students in cross river state, Nigeria. *Fudma J Educ Found*, 5(1), 13-9.
- Aunampai, A., Widyastari, D. A., Chuanwan, S., & Katewongsa, P. (2022). Association of bullying on happiness at school: evidence from Thailand's national school-based survey. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 72-84.
- Çikrikci, Ö., Erzen, E., & Yeniçeri, İ. A. (2019). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(1), 39-53.
- validity. *Current Psychology*, 1-13.
- Gómez-Baya, D., García-Moro, F. J., Muñoz-Silva, A., & Martín-Romero, N. (2021). School satisfaction and happiness in 10-year-old children from seven European countries. *Children*, 8(5), 370.
- Hoy, W. K., & Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47(3), ۴۲۷-۴۴۵.
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A., & Arora, T. (2021). Conceptions of happiness matter: Relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 1-26.
- Lee, J.-H. (2016). Impact of School Psychological Environment Variables on Happiness of Korean Youths. *Japanese Psychological Research*, 58(4), 310-319.
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570.

- Sarı, S. A., Bilek, G., & Çelik, E. (2018). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic journal of psychiatry*, 72(2), 84-88.
- Shimave, S., Cerkez, Y., & Baysen, E. (2020). An empirical study on the relationship between causes of teacher examination anxiety and dimensions of coping with pre-exam anxiety: A structural equation modelling approach. *Psychological Belgic*, 60(1), 255.
- Song, K. (2022). Well-being of teachers: The role of efficacy of teachers and academic optimism. *Frontiers in Psychology*, 12, 6588.