

## نقش خوش بینی در پیش بینی اضطراب امتحان در دانش آموزان

کوثر احمدی<sup>۱</sup>، مریم مشایخ<sup>۲</sup>، محدثه احمدی<sup>۳</sup>، رحمت اله عظیمی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی اسلامی-روان شناسی مثبت گرا، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی اسلامی-روان شناسی مثبت گرا، واحد تهران مرکز، الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۴</sup> 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 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) و خوش بینی تحصیلی اسپنن-موران و همکاران (۲۰۱۳) جهت جمع آوری داده ها استفاده گردید، داده ها مورد تحلیل آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون قرار گرفت. نتیجه تحلیل یافته ها نشان داد که بین خوش بینی تحصیلی با اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه معکوس و معناداری در سطح ( $P < 0/05$ ) وجود دارد. همچنین نتایج آزمون رگرسیون یک متغیره نشان داد، با توجه به  $F$  برابر با ۲۷/۰۹۷ در سطح ( $0/01 < p$ ) معنی دار شده است به این معنی که متغیر خوش بینی تحصیلی به خوبی تغییرات متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان را تبیین می کنند و بتای (Beta) خوش بینی ( $0/590$ ) - دست آمده در سطح ( $p < 0/01$ ) معنی دار گردید، بدین معنی که خوش بینی تحصیلی بالا به عنوان متغیر پیش بین (مستقل) بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران موثر بوده است.

واژه های کلیدی: اضطراب امتحان، خوش بینی، فریدمن

## مقدمه:

نظام آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین سازمان‌هایی است که منجر به پیشرفت جامعه می‌شود. اهمیت این سازمان تا جایی است که آن را به عنوان مادر جامعه می‌دانند. آموزش پرورش را می‌توان سازمان انسان‌سازی، رشد و توسعه جامعه دانست. از مهمترین عواملی که در آموزش پرورش نقش کلیدی دارند، دانش آموز است.

همزمان با آغاز فصل امتحانات، بسیاری از دانش‌آموزان، با احساس ناخوشایندی مواجه می‌شوند که با نشانه‌هایی چون تنش، وحشت و دلهره همراه است. این حالت در برخی افراد با لرزش در صدا، تعریق، تپش قلب، تنگی و کوتاهی نفس، لکنت زبان و خشکی دهان شروع می‌شود و بسته به میزان پیشرفت آن به ناراحتی‌های گوارشی، حالت تهوع و گاه کاهش سیستم دفاعی بدن می‌انجامد. این حالت نمادی از بروز اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان باعث ایجاد افکار عمیق و ناامیدی همراه با درد و اشتیاق جسمانی می‌شود که باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس وحشت و شکست را تجربه کنند. این وضعیت باعث می‌شود که امتحانات را به عنوان یک فاجعه بالقوه در نظر بگیرند. برخی از مطالعات حتی انواع دیگری از اختلالات اضطرابی ناشی از اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان گزارش کردند (اسپیلبرگر، ۲۰۱۰). اضطراب پیش‌بینی تهدیدی در آینده است و بیشتر با تنش عضلانی و گوش به زنگی، هنگام آماده شدن برای خطر، هشدارها و رفتارهای اجتنابی ارتباط دارد و در صورتی که شدت و تداوم اضطراب بیش از حد باشد و بعد از دوره‌های مناسب رشدی ادامه یابد، احتمال بروز اختلالات اضطرابی افزایش می‌یابد. اضطراب نوعی احساس ترس و ناراحتی بی دلیل است و نشانه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی محسوب می‌شود. فروید معتقد بود که اضطراب می‌تواند ماهیت سازشی داشته باشد و آن در صورتی است که ناراحتی همراه با آن فرد را به سوی راه‌های جدید و مبارزه انگیز سوق دهد. اگر شخص از این حیث با شکست مواجه شود، نتیجه آن اختلال و اضطراب مرضی است. بنا به تعریف اضطراب، یک احساس منتشر و بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است، که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد. مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی نفس، تپش قلب، تعریق، سردرد و میل ناگهانی و جبری برای دفع ادرار، بی‌قراری و میل به حرکت نیز از علائم شایع است. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد (پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ۱۳۹۳). به اعتقاد ساراسون و مندler (۱۹۵۲) موقعیت امتحان دو نوع سائق را فرامی‌خواند: ابتدا سائق‌های تکلیف محوری برانگیخته می‌شوند که موجب بروز رفتارهایی برای انجام تکالیف می‌گردند و دوم سائق‌های اضطراب آموخته شده هستند که این سائق‌ها، دو نوع رفتار و پاسخ ناهم‌ساز مربوط به تکلیف و نامربوط به تکلیف را به وجود می‌آورند. افراد دارای اضطراب امتحان بالا، به فعالیت‌ها و رفتارهای نامربوط به امتحان واداشته می‌شوند که این رفتارها، به عملکرد آسیب رسانده و یا آن را مختل می‌کنند ولی افراد دارای اضطراب کم، به تمرکز به خود تمایل کمتری دارند و به راحتی رفتارهای تکلیف محوری را به کار می‌گیرند که این امر موجب افزایش پیشرفت و موفقیت در آنان می‌شود. ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی به خود می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌گردد. اشتغال ذهنی به خود، توجه فرد را به خود اختصاص می‌دهد و از طریق کاهش توجه به محرک‌های مربوط به تکلیف، در عملکرد فرد اختلال ایجاد می‌کند و مانع رمزگردانی و پردازش اطلاعات می‌گردد. گفتن چیزهایی به خود مانند: «من کودک هستم» یا «ممکن است در این امتحان قبول نشوم» در حین انجام امتحان مانعی برای توجه به انجام تکلیف و حل مشکلات است. به طور کلی، اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی پایین (سگول و همکاران، ۲۰۱۳)، بی‌انگیزگی (دیکمن، ۲۰۲۲)، عزت نفس پایین (توماس و همکاران، ۲۰۲۲)، مشکلات یادگیری (چیل و همکاران، ۲۰۰۵) ارتباط دارد. ترک تحصیل و سطح بالای افسردگی. علاوه بر این، افراد مبتلا به اضطراب امتحان ممکن است علائم روانی و فیزیولوژیکی مختلفی از جمله فراموشی، هیپرتروفی، افزایش

تنفس و ضربان قلب، حالت تهوع، اسهال، تعریق و مشکل در تمرکز را نشان دهند (سگول و همکاران، ۲۰۱۳). بیر (۲۰۰۳) همچنین بیان کرد که دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان ممکن است در خواندن سوالات و یافتن پاسخ‌های صحیح، سازماندهی و بیان افکار خود و یافتن کلمات مناسب دچار مشکل شوند. اضطراب امتحان یک متغیر ناتوان کننده برای عملکرد تحصیلی از دبستان تا آموزش عالی است (کادر، ۲۰۱۶). مانچادو و همکاران (۲۰۲۱) مطالعه‌ای انجام دادند و یک همبستگی منفی بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گزارش کردند. نتیجه مشابهی توسط برادی و همکاران پیدا شد. اگر فردی سطح بالایی از اضطراب را تجربه کند، مهارت‌های استدلال و تفکر انتزاعی او مختل می‌شود که به نوبه خود بر عملکرد تحصیلی او تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر اینها، اضطراب امتحان ممکن است با ایجاد شکست و ناامیدی که از طریق خجالت، حساسیت مفرط و مشکلات حافظه مشاهده می‌شود، ساختار شناختی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (مانچادو و همکاران، ۲۰۲۱). اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانش‌آموزان می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان بویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی گذارد. در کاهش و یا بروز اضطراب امتحان عوامل متعددی همچون ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند موثر باشند. از طرفی بررسی‌ها نشان می‌دهد که سالانه نزدیک به ۲۰ تا ۳۰ درصد افت تحصیلی ناشی از اضطراب امتحان است (اسپیل برگر و همکاران، ۲۰۱۵). اصولاً هر امتحان و آزمونی هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده انجام بزرگترین امتحانات برآید. بطور کلی انسان دوست ندارد رفتارهایش همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می‌گیرد به گونه‌ای دچار اضطراب می‌گردد (آبیار، احمدی نصرآباد سفلی، موسوی کیا و زمانی، ۱۳۹۸). 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. خوش بینی 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. خوش بینی را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. امیر المؤمنین (ع) (به نقل از بناکار، ۱۳۹۸) نیز پیروزی و کامیابی را در خوش بین بودن و قال خیر زدن می‌داند. خوش بینی سبب افزایش امید و نشاط در زندگی است؛ امیدی که زندگی بدون آن تقریباً غیر ممکن است. از روش‌هایی که می‌تواند در زنده کردن و زنده نگاه داشتن امید، تأثیر بسزایی داشته باشد. همین خوش بین بودن و به جهان و جهانیان، نیکو نگریستن است. البته باید توجه شود که خوشبینی به معنای ساده لوحی، که هر کسی بتواند از ما سوء استفاده نماید، نیست، بلکه مراد، نگاه کردن از بالا و از منظری وسیع تر از چیزی است که (قبلاً می‌نگریستیم) نگرش انتظار مثبت به ما انرژی می‌دهد و استعدادهای پنهان ما را فرا می‌خواند. این نگرش آگاهی ما را از فرصت‌ها افزایش می‌دهد. خوش‌بینی پرتویی قوی از روشنایی را به درون گوشه‌های تاریک زندگی مان می‌اندازد و امکانات بالقوه را که در تاریکی پنهان شده‌اند، آشکار می‌کند. فرد مثبت اندیش حوادث را از زاویه دید امید تفسیر می‌کند، مزیت‌های آن را کشف می‌کند و راه حل‌های خلاق را می‌یابد که آدم بدبین متوجه آن‌ها نمی‌شود (بناکار، ۱۳۹۸). سلیگمن بر این باور است که افراد خوش‌بین با بهره‌گیری از راهبردهای کنار

آمدن موثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مساله گشایی با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. تحقیق‌های متعدد نشان داده‌اند که خوش بینی با افسردگی، به عنوان یک رفتار سازشی رابطه معکوس دارد (شریفی و سعیدی، ۱۳۹۴). خوش‌بینی را انتظار کلی فرد برای اینکه در آینده رویدادهای مثبت اتفاق بیفتد تعریف کرده‌اند (به نقل از کارور و شایر، ۲۰۱۴). 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 تأکید 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). دوره متوسطه دوره آموزش مهارت‌های زندگی است و این آموزش‌ها کمک شایانی به دانش‌آموزان برای بهتر زیستن در تمام عمر خواهد نمود. آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت و بهداشت روان دانش‌آموزان تأثیر زیادی دارد. از جمله مهم‌ترین مهارت‌هایی که باید در متوسطه به دانش‌آموزان آموزش داد مهارت شاد زیستن است. بنابراین با عنایت به اینکه هنوز اطلاعات کمی در مورد میزان روابط بین عامل پیش‌بینی‌کننده (خوش‌بینی) با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان 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 خوش‌بینی در پیش‌بینی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان را هدف قرار داد و درصد پاسخگویی به این سؤال بر آمد که خوش‌بینی تا چه اندازه در پیش‌بینی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان 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 نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای 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) و پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی اسپنن-موران و همکاران (۲۰۱۳) بین دانش‌آموزان 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 صوری آن نیز به تایید اساتید و کارشناسان مربوط رسیده است.

ب) پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسچن- موران و همکاران (۲۰۱۳): این پرسشنامه توسط اسچن- 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 سؤال 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 اسچن- 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.

#### 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
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 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
خوش بینی	۰/۸۳۰	۰/۱۴۹

## ب) مفروضه استقلال خطاها

بر اساس جدول (۳) مقدار آماره‌ی دوربین واتسون  $1/951$  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 تأثیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته باشد.

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

متغیر پیش بین	دوربین واتسون (خودهمبستگی)
خوش بینی	$1/951$

  

جدول (۴): نتایج ماتریس همبستگی روابط بین خوش بینی با اضطراب امتحان		
متغیر پیش بین	متغیر ملاک = اضطراب امتحان	سطح معناداری
خوش بینی	$-0/636$	$0/001$

جدول (۵): پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس متغیر پیش بین (مستقل)

متغیر پیش بین	R	R2	df	F	B	Beta	t	p
خوش بینی	$0/636$	$0/404$	$(365,1)$	$27/097$	$0/248$	$0/590$	$4/669$	$0/000$

همان طور که در جدول (۵) ملاحظه می شود بین نمره جهت گیری دینی با سلامت روان رابطه همبستگی معنادار ( $p < 0/01$ )، وجود دارد. و میزان ضریب تعیین تعدیل شده  $R^2 = 0/404$  شده است که این به این معنی است که متغیر خوش بینی  $0/404$  درصد واریانس (تغییرات) متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران را پیش بینی کرده است. و با توجه به  $F$  برابر با  $27/097$  با سطح  $p < 0/01$  معنی دار شده است نتیجه می گیریم که مدل ما معنی دار است به این معنی که متغیر خوش بینی به خوبی تغییرات متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران را تبیین می کنند. و بتای (Beta) خوش بینی ( $0/636$ ) به دست آمده است که در سطح  $p < 0/01$  معنی دار است، بدین معنی که خوش بینی به عنوان متغیر پیش بین (مستقل) بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران موثر بوده است.

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج تحلیل داده ها می توان اینگونه بیان کرد که افرادی که مهارت قوی تری در خوش بینی دارند اضطراب امتحان پایین تری را تجربه می کنند. تلاش های تحقیقی در سال های اخیر بر تعیین عوامل موثر و نقش آنها در پیشرفت تحصیلی بوده است که در این میان توجه به عامل های غیرتحصیلی نیز دیده می شود. یکی از این عوامل مهم غیرتحصیلی خوش بینی که هم بر پیشرفت تحصیلی و هم بر برخی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی اثرگذار است. به طور کلی خوش بینی به عنوان فرآیند، ظرفیت یا نتیجه سازگاری موفقیت آمیز علیرغم چالش ها یا شرایط تهدیدآمیز تعریف شده است. در حوزه تحصیل خوش بینی اشاره به سطوح بالای انگیزش و پیشرفت و عملکرد، علیرغم حوادث و شرایط استرس زایی دارد که دانش آموزان در مدرسه با آن مواجه اند. خوش بینی تحصیلی توانایی موفقیت در مدرسه، علیرغم شرایط فقر تعریف می کنند که دربرگیرنده شایستگی هایی از قبیل اعتماد، بهزیستی، انگیزش، جهت گیری، ارتباط قوی و مدیریت استرس است. اولین قدم

برای کاهش اهمال کاری شناخت عوامل بوجود آورنده آن می‌باشد که یکی از آنها مسأله خوش بینی تحصیلی می‌باشد. خوش بینی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب پیشرفت در فرد می‌باشد، توجه به خوش بینی به دو دلیل باید در برنامه آموزشی لحاظ شود یکی به این دلیل که به دانش‌آموزان در درس خواندن، فاصله گرفتن از مواد مخدر و اعمال ناروای دیگر کمک می‌کند و دیگر آنکه آنها را به لحاظ روانی کمک می‌کند تا برای زندگی در دنیایی که در آن ذهن مهم‌ترین سرمایه هر کس محسوب می‌شود، یاری برساند (شیمایه، سرکز و بایسن، ۲۰۲۰). با توجه به اینکه از مقطع متوسطه دوم لحاظ تحصیلی یک مقطع حساس می‌باشد ضرورت توجه به راهکارهای کنترل‌کننده اضطراب آنان در زمینه درسی آشکار می‌گردد. 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 (رسالم، غفاری، ابوالقاسمی و بیرامی، ۱۳۹۹). در پایان 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 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.
- آبیار، ذوالفقار؛ احمدی نصرآباد سفلی، سعید؛ موسوی کیاف سیده صدیقه؛ زمانی، نرگس. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت تحمل پریشانی، هوشیاری، تنظیم هیجان و کارآمدی بین فردی بر رفتارهای مخاطره آمیز، افسردگی، اضطراب و استرس در کودکان مبتلا به لکنت زبان، مجله پژوهش سلامت، ۴(۳): ۱۵۱-۱۴۵.
- انجمن روانپزشکی آمریکا (۲۰۱۳)، ویرایش پنجم راهنمای آماری و تشخیص اختلالات روانی، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، (۱۳۹۳). تهران: انتشارات رشد.
- 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 سبک‌های فرزند پروری مادران شرکت کننده و غیر شرکت کننده در جلسات انجمن اولی و مربیان مدارس پسرانه متوسطه اول شهر فسا. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا، دانشکده علوم انسانی.
- 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.

- 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.
- شریفی، کبیر و سعیدی، حمیدرضا. (۱۳۹۴). پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس جهت گیری زندگی و خوش بینی. رویش روان شناسی، ۴ (۱)، ۴۲-۵۹. شریفی، کبیر و سعیدی، حمیدرضا. (۱۳۹۴). پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس جهت گیری زندگی و خوش بینی. رویش روان شناسی، ۴ (۱)، ۴۲-۵۹.
- عبدالله زادگان، آناهیتا، و خانه کشی، علی. (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی تعلل ورزی 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.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- 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.
- Hoy, W. K., & Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47(3), ۴۲۷-۴۴۵.
- Lee, J.-H. (2016). Impact of School Psychological Environment Variables on Happiness of Korean Youths. *Japanese Psychological Research*, 58(4), ۳۱۰-۳۱۹.
- Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258.
- 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.
- Sari, 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.
- Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., Von Der Embse, N., & Barterian, J. A. (2013). HEIGHTENED TEST ANXIETY AMONG YOUNG CHILDREN: ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' ANXIOUS RESPONSES TO HIGH-STAKES TESTING. *Psychology in the Schools*, 50(5), 489-499.



- Song, K. (2022). Well-being of teachers: The role of efficacy of teachers and academic optimism. *Frontiers in Psychology*, 12, 6588.
- Spielberger, C. D. (2010). Test anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*, 10(2), 317-344.
- Thomas, T., Joseph, G., & Paul, S. (2022). A study to assess the correlation between academic test anxiety and self-esteem among undergraduate students. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 12(04), 417-422.