

## رابطه شادکامی و رضایت از زندگی والدین بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی

صدیقه صفری کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد  
مجتبی کارگران کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان  
فریده هاشمی نژاد استاد گروه علوم تربیتی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

Email:safariss1366@gmail.com

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه شادکامی و رضایت از زندگی والدین بر اضطراب امتحان دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی صورت گرفت. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه مادران و دانش آموزان دختر پایه چهارم مقطع ابتدایی دبستان دولتی در ناحیه چهارمشهد مقدس در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. به منظور دست یابی به هدف فوق بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۱۳) تعداد ۱۲۰ نفر به عنوان گروه نمونه به صورت تصادفی مرحله ای از بین جامعه آماری انتخاب شدند. بدین منظور از پرسشنامه رضایت از زندگی داینر ، پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد، پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر استفاده شد و با روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه در نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شدند. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین شادکامی والدین با اضطراب دانش آموزان رابطه منفی و معنادار و بین شادکامی والدین با اضطراب دانش آموزان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. همچنین، نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که شادکامی و رضایت از زندگی والدین به طور معناداری توانستند ۱۷ درصد از تغییرات اضطراب امتحان دانش آموزان آنان را پیش بینی کنند. با توجه به نتایج برنامه ریزی برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان از طریق ارتقای شادکامی و رضایت از زندگی والدین ضروری است. در نتیجه، مشاوران و روانشناسان مدرسه و خانواده می توانند از طریق کارگاه های آموزشی بهبود شادکامی و رضایت از زندگی میزان اضطراب امتحان فرزندان آنها را کاهش دهند.

**واژه های کلیدی:** شادکامی ، رضایت از زندگی ، اضطراب امتحان .

## مقدمه :

پدر و مادر بودن یکی از کارها و مسئولیتهای بسیار حساس و دشوار، اما لذتبخش است. ما به عنوان پدر یا مادر، میخواهیم به خوبی از عهده وظایف خود برآییم، در حالی که برخی از ما هیچ آموزشی برای مادر شدن و پدر شدن به دست نیآوردهایم و اغلب در برخورد با فرزندانمان احساس گنجی و سر درگمی میکنیم و امیدوار هستیم که فرایند رشد فرزندانمان به خوبی پیش رود. میخواهیم فرزندانمان در مدرسه شاد به نظر برسند، دوستان خوبی داشته باشد و ما بتوانیم با آنها به خوبی ارتباط برقرار کنیم (شمس، ۱۳۹۳).

دوران نوجوانی به عنوان گذر از مرحله ی کودکی به بزرگسالی مطرح شده که با تغییرات آشکار زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی همراه است و تحت تأثیر تعاملات خانوادگی و همسالان قرار میگیرد (ترجوس کاستیلو<sup>۱</sup> و وزسونی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱).

رضایت از زندگی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایتبخش فردی است. رضایت از زندگی، شامل ارزیابی شناختی افراد از شرایط زندگی خود است. در واقع میتوان رضایت از زندگی را مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی دانست. افراد با احساس رضایت بالا از زندگی هیجان های مثبت بیش تری را تجربه میکنند و از خود، گذشته و آینده خود و نیز از دیگران، رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف میکنند. درحالیکه افرادی با احساس رضایت پایینی از زندگی، خود، گذشته و آینده خود، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی کرده و هیجان های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیش تری را تجربه میکنند (اوکاتی، حمید. ۱۳۹۶).

کسب رضایت از زندگی هدف نهایی بشر است و این با عوامل بسیاری ارتباط دارد. به اعتقاد روانشناسان رضایت از زندگی در نتیجه تجربه هیجان های مثبت در زندگی نشأت می گیرد. از دیدگاه آنها رضایت از زندگی از برآیند شرایط محسوس زندگی نظیر تحصیل، زندگی زناشویی، شغل و به طور امکانات مالی و رفاهی حاصل می شود و متأثر از حالات درونی و ادراکات شخص است که به آن رضایت ذهنی اطلاق می شود. شناسایی عوامل مرتبط با رضایت از زندگی کار چندان ساده ای نیست. (سیدی، حیدر علی. ۱۳۸۶)

خودکارآمدی یکی از سازه های مهم در نظریه شناختی اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان باور و فرد نسبت به تواناییها ی خود در کنترل افکار، احساسات، فعالیتهای و نیز عملکرد مؤثر او در موقعیتهای استرسزاست. بنابراین بر عملکرد واقعی افراد هیجان ها، انتخابها، مهارت رویدادهای تأثیرگذار، سازماندهی و اجزای دوره های عمل مورد نیاز درجهت دستیابی و به ثمر

<sup>1</sup> . Trejos-Castillo

<sup>2</sup> . Vazsonyi

رساندن سطح عملکرد، پیشرفت و سرانجام میزان تلاشی که فرد صرف یک فعالیت میکند، موثر است (کاپرارا و همکاران، ۲۰۰۸؛ رگالیا و بندورا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

شادی یک احساس مشترک تمام انسان هاست که درمقابل احساسات منفی همچون اندوه و افسردگی قرار دارد. برخی نظریات روانشناختی اظهار کرده اند که حداقلی از شادمانی برای ادامه زندگی لازم بوده و بدون آن امید به زندگی در آینده وجود نخواهد داشت. شادمانی به دلیل اینکه همراه با خرسندی، خوش بینی و امیدواری همراه است به عنوان یک کاتالیزور در نقش تسریع کننده ای در فرایند توسعه یک جامعه دارد. ایجاد نشاط و شادمانی یکی از موثرترین راه برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است. مدرسه به عنوان یک نهاد میتواند با وجود آوردن زمینه ها و برنامه هایی باعث هرچه شاداب کردن جامعه شود. روانشناسان شادی و شور و نشاط را محرک انسان ها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه شاد را جامعه موفق می دانند. عواملی که می تواند باعث گسترش شادی شود در ابتدا خانواده است و دیگر نهادها هم چون مدرسه و نهادهای فرهنگی و مذهبی می باشد که هر کدام به نوبه خود وظیفه ای دارند (محمدیان، ۱۳۹۳).

شادکامی تجربه به معنای کردن مکرر هیجانهای خوشایند، فقدان نسبی احساسهای ناخوشایند و احساس کلی رضایت از زندگی است. در رابطه بین شادکامی والدین و مشکلات رفتاری کودکان نیز پژوهشگران به صورت مستقیم رابطه بین این دو متغیر را بررسی نکرده اند. بنابراین در ادامه صرفاً به پژوهش هایی اشاره میشود که دارای شباهتهای نسبی در زمینه رابطه شادکامی والدین با مشکلات رفتاری کودکان است. برای مثال بر اساس پژوهش شادکامی انتقالی است و از مادران به سایر اعضای خانواده مانند پدر منتقل خواهد شد. یافته های پژوهش نیز نشان داد که شکایات جسمانی، اضطراب، افسردگی، مشکلات اجتماعی و بزهکاری در کودکانی که مادران مبتلا به افسردگی دارند، بیشتر از کودکانی است که مادران سالم دارند (امینی، سمیه، ۱۳۹۶).

اضطراب، به طور شایع با احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم تشویش با منبع درونی یا بیرونی مشخص می شود. حالت اضطراب توسط اسپیلبرگر به عنوان یک حالت هیجانی گذرا تعریف شده است و رگه اضطراب اشاره به تفاوت های فردی نسبتاً با ثبات درآمدگی به اضطراب دارد، بدین معنا که بین مردم، تمایل به پاسخ به موقعیتهای تهدید کننده متفاوت است. درباره سبب شناسی اضطراب دیدگاههای گوناگونی وجود دارد؛ به عنوان مثال نظریه پردازان روانپوشی منشأ اضطراب را در ناخودآگاه میدانند؛ دیدگاه رفتارگرایی اضطراب را واکنشی میدانند که بر اساس قوانین یادگیری توجیه میشود و بر اساس نظریه شناختی - اجتماعی، علت اصلی اضطراب، ناکارآمدی ادراک شده است (حسین خانزاده، عباسعلی، ۱۳۹۲).

در تعریف جامعی میتوان اضطراب را عبارت دانست از یک هیجان که با احساسی همچون افکار و یا نگرانی تکرار شونده، اجتناب از موقعیت خاص به منظور دوری از نگرانی و تشویش و نشانه جسمی مثل تعریق، لرزش، سرگیجه، ضربان قلب مشخص می شود. اضطراب امتحان در سن ۱۲-۱۰ سالگی شکل می گیرد و با افزایش ۴ سن بالا می رود.

<sup>3</sup>. Caprara, G. V., Dellefratte, A., & Steca, P., & Regalia, C., & Bandura, A

این اضطراب با غرق شدن در افکار منفی، مقایسه خود با دیگران، احساس عدم آمادگی برای امتحان و فقدان خود ارزشی همراه است و به شدت بر عملکرد تحصیلی تاثیر منفی دارد (محمدی فر، محمدعلی، ۱۳۹۷).

باتوجه به مطالب بالا این پژوهش به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا بین رضایت از زندگی و شادکامی والدین با اضطراب امتحان کودکان رابطه ای وجود دارد؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی و از لحاظ روش از تحقیقات همبستگی می باشد. در این نوع تحقیق هدف بررسی توزیع ویژگی های یک جامعه است متغیرهای پژوهش شادکامی و رضایت از زندگی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان است که وضعیت متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی والدین در رابطه با اضطراب امتحان دانش آموزان مورد بررسی قرار می گیرد. جامعه پژوهش حاضر جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران و دانش آموزان دختر پایه چهارم مقطع ابتدایی دبستان دولتی در ناحیه چهارم مشهد مقدس در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می باشد.

بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۱۳) تعداد ۱۲۰ نفر به عنوان گروه نمونه به صورت تصادفی مرحله ای از بین جامعه آماری شامل کلیه مادران و دانش آموزان دختر پایه چهارم مقطع ابتدایی دبستان دولتی در ناحیه چهارم مشهد مقدس در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انتخاب شدند.

در این پژوهش برای جمعآوری دادهها از سه پرسشنامه استفاده شد که در ادامه توضیحات هر یک از این ابزارها ارائه خواهد شد.

### پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد هیلز و آرگیل ۲۰۰۲ فرم کوتاه

پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) به منظور سنجش شادکامی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۸ سوال می باشد و بر اساس طیف شش گزینه ای لیکرت با سوالاتی مانند (من نسبت به آنچه که هستم احساس رضایت نمی کنم) به سنجش شادکامی می پردازد. در این تحقیق منظور از شادکامی نمره ای است که پاسخ دهندگان به سوالات ۸ گویه ای پرسشنامه شادکامی می دهند. پرسشنامه تک عاملی است. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش دهشیری و همکاران (۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

## پرسشنامه استاندارد رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS) (۱۹۸۵):

(SWLS) این مقیاس پنج جمله ای توسط داینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) جهت سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است. این مقیاس روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵) مطلوبی دارد. در این مقیاس در برابر هر جمله طیف لیکرت ۵ نمره ای از کاملاً راضی (۵) تا کاملاً ناراضی (۱) قرار دارد (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). این مقیاس توسط خیر و سامانی (۱۳۸۳، به نقل از نصیری و جوکار، ۱۳۸۷) برای استفاده در ایران مورد انطباق قرار گرفته و شواهد روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده است. در پژوهشی که جوکار (۱۳۸۵)، (به نقل از نصیری و جوکار، ۱۳۸۷) روی ۵۷۷ دانش آموز دبیرستانی انجام داده است، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و روایی آن را به شیوه تحلیل عاملی محاسبه کرده است که نتایج حاکی از وجود یک عامل کلی در مقیاس بود که می‌توانست بیش از ۵۴٪ از واریانس را تبیین نماید. در پژوهش نصیری و جوکار (۱۳۸۷) برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۸ به دست آمد. روایی این مقیاس نیز با استفاده از تحلیل عوامل به روش مؤلفه های اصلی با چرخش واریماکس نشان داد که در مقیاس یک عامل اصلی وجود دارد که ۶۴٪ از واریانس کل را تبیین مینماید (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

## پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر:

اضطراب امتحان که توسط اسپیلبرگر (۱۹۸۰) ساخته شده است این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که واکنش قبل و حین و بعد از امتحان را توصیف می کند پرسشنامه اضطراب امتحان شامل دو خرده آزمون نگرانی و هیجان پذیری است که تفاوت‌های فردی آزمودنی ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد ۱۰ سوال این پرسشنامه مربوط به جزء نگرانی یا شناختی و ۱۰ سوال بعدی این پرسشنامه مربوط به جز هیجان پذیری می باشد سوالات فرد مربوط به جز نگرانی و سوالات زوج مربوط به جزء هیجان پذیری می باشد.

ضریب پایایی ، همسانی درونی ، بازآزمایی این پرسشنامه به ترتیب ۹۲ درصد و ۹۲ درصد و ۹۰ درصد گزارش شده است ضریب همبستگی پرسشنامه اضطراب امتحان با خرده آزمون های بازدارنده ( $r=40$ ) معنی دار ( $p < 0.01$ ) میباشد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). ضریب پایایی و همسانی درونی ، بازآزمایی این پرسشنامه توسط محقق به صورت پایلوت به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۰ و ۰/۸۲ به دست آمده است .

## یافته های پژوهش

## یافته های توصیفی

در این بخش شاخص های توصیفی فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک ترتیب تولد و مادران آنها به تفکیک تحصیلات، دامنه سنی و اشتغال در قالب جدول و نمودار ارائه می شود. در جدول و نمودار (۴-۱) فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک ترتیب تولد ارائه شد.

جدول (۴-۱) توزیع فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک ترتیب تولد

ترتیب تولد	فراوانی	درصد فراوانی
فرزند اول	۵۳	۴۴/۱۷٪
فرزند دوم	۳۶	۳۰٪
فرزند سوم	۲۸	۲۳/۳۳٪
فرزند چهارم	۳	۲/۵۰٪
مجموع	۱۲۰	۱۰۰٪

همانطور که در جدول (۴-۱) مشاهده می شود از میان دانش آموزان ۵۳ نفر فرزند اول (۴۴/۱۷ درصد)، ۳۶ نفر فرزند دوم (۳۰ درصد)، ۲۸ نفر فرزند سوم (۲۳/۳۳ درصد) و ۳ نفر فرزند چهارم (۲/۵۰ درصد) بودند. در جدول (۴-۲) فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک تحصیلات ارائه شد.

جدول (۴-۲) توزیع فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
زیر دیپلم	۲۵	۲۰/۸۳٪
دیپلم	۴۸	۴۰٪
کاردانی	۳۰	۲۵٪
کارشناسی و بالاتر	۱۷	۱۴/۱۷٪
مجموع	۱۲۰	۱۰۰٪

همانطور که در جدول (۲-۴) مشاهده می شود از میان مادران ۲۵ نفر زیر دیپلم (۲۰/۸۳ درصد)، ۴۸ نفر دیپلم (۴۰ درصد)، ۳۰ نفر کاردانی (۲۵ درصد) و ۱۷ نفر کارشناسی و بالاتر (۱۴/۱۷ درصد) بودند. در جدول (۳-۴) فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک دامنه سنی ارائه شد.

جدول (۳-۴) توزیع فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک دامنه سنی

دامنه سنی	فراوانی	درصد فراوانی
۳۱-۴۰ سال	۸۱	۶۷/۵۰٪
۴۱-۵۰ سال	۲۳	۱۹/۱۷٪
۵۱-۶۰ سال	۱۶	۱۳/۳۳٪
مجموع	۱۲۰	۱۰۰٪

همانطور که در جدول (۳-۴) مشاهده می شود از میان مادران ۸۱ نفر سن ۳۱-۴۰ سال (۶۷/۵۰ درصد)، ۲۳ نفر سن ۴۱-۵۰ سال (۱۹/۱۷ درصد) و ۱۶ نفر سن ۵۱-۶۰ سال (۱۳/۳۳ درصد) داشتند. در جدول (۴-۴) فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک اشتغال ارائه شد.

جدول (۴-۴) توزیع فراوانی و درصد فراوانی مادران به تفکیک اشتغال

اشتغال	فراوانی	درصد فراوانی
دولتی	۷	۵/۸۳٪
آزاد	۲۸	۲۳/۳۳٪
خانه دار	۸۵	۷۰/۸۳٪
مجموع	۱۲۰	۱۰۰٪

همانطور که در جدول و نمودار (۴-۴) مشاهده می شود از میان مادران ۷ نفر شغل دولتی (۵/۸۳ درصد)، ۲۸ نفر شغل آزاد (۲۳/۳۳ درصد) و ۸۵ نفر شغل خانه دار (۷۰/۸۳ درصد) داشتند. در جدول (۵-۴) نتایج شاخص های توصیفی میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش ارائه شد.

جدول (۴-۵) نتایج شاخص های توصیفی میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای

پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
شادکامی مادران	۳۰/۲۶	۴/۸۷	-۰/۶۵	۰/۷۹
رضایت از زندگی مادران	۱۸/۳۳	۴/۳۸	-۰/۸۱	۰/۳۰
اضطراب امتحان دانش آموزان	۴۸/۵۳	۱۳/۸۸	-۰/۶۶	۰/۲۰

همانطور که در جدول (۴-۵) مشاهده می شود به دلیل قرار داشتن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه +۱ تا -۱ فرض نرمال بودن تایید می شود.

با توجه به مقدار نتایج مقادیر کجی و کشیدگی در دامنه +۱ تا -۱ فرض نرمال بودن تایید شد. مقدار عامل تورم واریانس<sup>۴</sup> برابر پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان ۱/۵۰ بود که از ۱۰ فاصله زیادی داشت، لذا فرض هم خطی بودن چندگانه رد شد. چون اگر مقدار عامل تورم واریانس بزرگتر از ۱۰ باشد فرض هم خطی چندگانه تایید می شود. همچنین مقدار دوربین - واتسون<sup>۵</sup> برای پیش بینی اضطراب امتحان ۲/۰۷ بود که به دلیل قرار داشتن در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ فرض همبستگی پسماندها نیز رد شد. چون اگر مقدار دوربین - واتسون به ۰ و یا ۴ نزدیک باشد فرض همبستگی پسماندها تایید می شود (میرز، گامست و گارینو، ۲۰۰۶؛ ترجمه شریفی، فرزاد، رضاخانی، حسن آبادی، ایزانلو و حبیبی، ۱۳۹۱). بنابراین، شرایط استفاده از رگرسیون وجود داشت.

جدول (۴-۱۰) نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان

متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک	R	R <sup>2</sup>	مقدار F	df1	df2	مقدار معناداری
------------------	------------	---	----------------	---------	-----	-----	----------------

<sup>4</sup> . Variance Inflation Factor

<sup>5</sup> . Durbin-Watson

شادکامی و	اضطراب	۰/۴۲	۰/۱۷	۱۲/۷۳	۲	۱۱۷	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی		۰/۶۳	۰/۴۰	۳۹/۲۰	۲	۱۱۷	۰/۰۰۱

جدول (۴-۱۱) نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش

#### بینی اضطراب امتحان دانش آموزان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	آماره t	مقدار معناداری
اضطراب	مقدار ثابت	۸۳/۶۰	۷/۳۶		۱۱/۳۴	۰/۰۰۱
	شادکامی	-۰/۷۵	۰/۲۹	-۰/۲۶	-۲/۵۸	۰/۰۱۱
	رضایت از زندگی	-۰/۶۶	۰/۳۲	-۰/۲۱	-۲/۰۴	۰/۰۴۴

همانطور که در جدول (۴-۱۰) مشاهده می شود شادکامی و رضایت از زندگی والدین به طور معناداری توانستند ۱۷ درصد از تغییرات اضطراب امتحان ( $R^2=0/17, F=12/73, P<0/001$ ) دانش آموزان را پیش بینی کنند. همچنین طبق نتایج جدول (۴-۱۱) هر دو متغیر شادکامی ( $Beta=-0/26$ ) و رضایت از زندگی ( $Beta=-0/21$ ) در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان اثر مستقیم و منفی داشتند که در پیش بینی اثر شادکامی بیشتر از رضایت از زندگی بود.

#### بحث و نتیجه گیری

در تبیین و تفسیر توانمندی شادکامی و رضایت از زندگی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می توان گفت که شادکامی و رضایت از زندگی با سازه های روانشناختی منفی مثل اضطراب، استرس، وسواس، ناامیدی و غیره که توانایی پیش بینی مستقیم اضطراب امتحان را دارند همبستگی معنادار دارند. در نتیجه، هنگامی که شادکامی و رضایت از زندگی به طور همزمان جهت پیش بینی اضطراب امتحان وارد معادله رگرسیون شوند به طور معناداری می توانند اضطراب را پیش بینی کنند. همچنین، افراد دارای شادکامی و رضایت از زندگی در زندگی با استرس کمتری مواجه هستند، با چالش های کمتری مواجه می شوند، با نگاه مثبت تری به چالش ها نگاه می کنند، توانایی بالایی برای حل آنها دارند و از راهبردهای مقابله ای سازگار برای حل آنها استفاده می کنند. از آنجایی که شادکامی و رضایت از زندگی تا حدودی از والدین به فرزندان منتقل می شود و والدین شادکام و دارای رضایت از زندگی معمولاً فرزندان شادکام و دارای رضایت از زندگی دارند، لذا می توان انتظار داشت که شادکامی و رضایت از زندگی والدین نقش معناداری در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان داشته باشند و بتوانند به طور معناداری آن را تبیین کنند.

با توجه به نقش و اهمیت اضطراب امتحان دانش آموزان بر عملکردهای تحصیلی و حتی غیرتحصیلی آنها، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان بر اساس شادکامی و رضایت از زندگی والدین انجام شد. برای این منظور ۱۲۰ نفر از دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی ناحیه چهار شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ با روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انتخاب و خودشان به پرسشنامه های اضطراب امتحان و مادران به پرسشنامه های شادکامی و رضایت از زندگی پاسخ دادند. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین شادکامی والدین با اضطراب دانش آموزان رابطه منفی و معنادار و بین شادکامی والدین با اضطراب دانش آموزان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. همچنین، نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که شادکامی و رضایت از زندگی والدین به طور معناداری توانستند ۱۷ درصد از تغییرات اضطراب امتحان دانش آموزان را پیش بینی کنند. با توجه به نتایج برنامه ریزی برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان از طریق ارتقای شادکامی و رضایت از زندگی والدین ضروری است. در نتیجه، مشاوران و روانشناسان مدرسه و خانواده می توانند از طریق کارگاه های آموزشی بهبود شادکامی و رضایت از زندگی میزان اضطراب امتحان فرزندان آنها را کاهش دهند.

از جمله مهمترین این محدودیت ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

این پژوهش مقطعی و از نوع همبستگی بود و همه محدودیت های این روش پژوهش را دارد که از جمله می توان به عدم دستیابی به روابط علت و معلولی اشاره کرد. محدودیت دیگر این پژوهش محدودشدن جامعه پژوهش به دانش آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی ناحیه چهار شهر مشهد و مادران بود. با توجه به این محدودیت در تعمیم نتایج به دانش آموزان دختر سایر پایه های ابتدایی و حتی سایر شهرها باید احتیاط شود. در این پژوهش از ابزارهای خود گزارش دهی برای سنجش شادکامی و رضایت از زندگی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان استفاده شد. در چنین ابزارهایی، ممکن است افراد نسبت به پاسخ گویی گویه های پرسشنامه ها خویشتن نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه ها پاسخ ندهند که این عوامل تا حدودی دقت نتایج را کاهش می دهد.

محدودیت دیگر وجود متغیرهای مزاحم و مداخله گر در پژوهش است که از پژوهشگر نتوانست آنها را کنترل کند که از جمله می توان به رغبت و تمایل بالای برخی آزمودنی ها و رغبت و تمایل نسبتا پایین برخی دیگر از آنها اشاره کرد.

## **پیشنهادات**

### **۵-۵-۱- پیشنهادهای پژوهشی**

با توجه به محدودیت های ذکر شده در بالا برای پژوهشگران و علاقه مندان به فعالیت های پژوهشی، پیشنهادهای پژوهشی زیر ارائه می شود:



## فهرست منابع

### الف) منابع فارسی

- امینی، سمیه؛ خشوعی، مهدیه سادات. (۱۳۹۶)، «رابطه تاب آوری و شادکامی والدین بامشکلات رفتاری دانش آموزان ابتدایی» فصلنامه روان شناسی افراد استثنایی دانشگاه علامه طباطبائی، سال هفتم، شماره ۲۶، تابستان ۱۳۹۶، ۱۵۹-۱۷۶.
- اوکاتی، حمید؛ واعظی، میرحسینی، شهرکی. (۱۳۹۶)، « بررسی رابطه بین جو عاطفی روانی خانواده و رضایت از زندگی والدین با بلوغ اجتماعی نوجوانان شهر زابل» نهمین کنفرانس مدیریت و حسابداری
- حسین خانزاده، عباسعلی؛ رشیدی، نورالدین؛ یگانه، طیبه؛ زارعی منش، قاسم؛ قنبری، نیکزاد. (۱۳۹۲)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۲، ۵۴۵-۵۵۸.
- سیدی، حیدر علی. (۱۳۸۶)، اندازه گیری های روانی و تربیتی. تهران: موسسه انتشارات و چاپ پیک فرهنگ.
- شمس، ثریا. (۱۳۹۳)، بررسی اثر بخشی روشهای القای خلق شامل تصویرسازی مثبت، خواندن جملات مثبت و ایجاد حالت خواندن در افزایش میزان شادمانی دانش آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان. گزارش پژوهش، اصفهان: وزارت آموزش و پرورش، ۳۶-۳۹.
- محمدی فر، محمدعلی؛ یاسمنی، لیلیا؛ نجفی، محمود. (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۳۲، زمستان ۱۳۹۷.
- محمدیان، شریف. (۱۳۹۳)، عوامل موثر بر شادکامی مدارس و ارتباط آن با بهداشت روانی دانش آموزان، اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی
- نصیری حبیب اله، & جوکار بهرام. معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان (گروهی از زنان شاغل فرهنگی). نیک نژاد، سامان. (۱۳۹۶)، در جستجوی حق شادکامی، تهران: نشر مخاطب.

### ب) منابع لاتین

Caprara, G. V., Regalia, C., & Bandura, A. (2002). Longitudinal impact of perceived self-regulatory efficacy on violent conduct. *European psychologist*, 7(1), 63.

Trejos-Castillo, E., & Vazsonyi, A. T. (2011). Transitions into Adolescence. *Encyclopedia of Adolescence*, 27, 369-375.