

نقش میانجی امید در رابطه‌ی تاب‌آوری با اضطراب امتحان و رضایت از زندگی The mediating role of hope in relationship between resilience with test anxiety and life satisfaction

محمد رضا جهانگیر زاده^۱، محمد فرهوش^۲، سکینه قربانی^۳، سید محمد حسن میرمحمدیان^۴

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the mediating role of hope in the relationship between resilience with test anxiety and satisfaction with life.

Method: The present research plan is a correlation based on path analysis. The population of this study were high school students in Qom during the academic year of 2015-2017. Sampling was done by random cluster sampling. For this purpose, three girls' and three boys' schools were randomly selected and 380 questionnaires were distributed in some classes and then collected. 269 questionnaires (127 boys and 142 girls) of them were acceptable. Participants completed test anxiety (Sarason, 1997), life satisfaction (Diener, 1985), resilience (Connor and Davidson, 2003) and Hope (Snyder, 1995). For data analysis, correlation, path analysis by Baron and Kenny model and spss24 and Amos24 software was used.

Results: The results showed that life satisfaction with resilience (0/27) and hope (0/44) has significant relationship ($P < 0/001$) and Resilience with test anxiety (-0/33) and Hope (-0/33) has significant relationship ($P < 0/001$).

Conclusion: The results of path analysis showed that hope partially mediated the relationship between resilience and test anxiety and mediated the relationship between resilience and life satisfaction completely. It is suggested that in future studies with an emphasis on increasing the resilience packs hope, be developed and their effectiveness in reducing test anxiety and improving life satisfaction in students be monitored.

Keywords: life satisfaction, test anxiety, resilience, hope mediation

چکیده

هدف: هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌ای امید در رابطه‌ی تاب‌آوری با اضطراب امتحان و رضایت از زندگی بود.

روش: طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر بود و جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دبیرستانی شهر قم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تشکیل دادند. نمونه‌گیری پژوهش به روش خوشه‌ای تصادفی انجام شده است. بدین منظور سه مدرسه‌ی دخترانه و سه مدرسه‌ی پسرانه به‌طور تصادفی انتخاب و ۳۸۰ پرسش‌نامه در برخی کلاس‌ها توزیع شد که پس از جمع‌آوری آن‌ها، ۲۶۹ پرسش‌نامه (۱۲۷ پسر و ۱۴۲ دختر) پذیرفتنی بود. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های اضطراب امتحان (ساراسون، ۱۹۹۷) رضایت از زندگی (دینر، ۱۹۸۵)، تاب‌آوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳) و امید (اسنایدر، ۱۹۹۵) را تکمیل کردند. در تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی، تحلیل مسیر براساس مدل بارون و کنی و نرم‌افزار Spss24 و Amos24 استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با تاب‌آوری (۰/۲۷) و امید (۰/۴۴) و همچنین اضطراب امتحان با تاب‌آوری (-۰/۳۳) و امید (-۰/۳۳) رابطه‌ی معنادار ($P < ۰/۰۰۱$) دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج تحلیل مسیر نشان داد که امید رابطه‌ی تاب‌آوری و اضطراب امتحان را به‌طور جزئی و رابطه‌ی تاب‌آوری و رضایت از زندگی را به‌طور کامل واسطه‌گری می‌کند؛ بنابراین امید نقش اساسی در انتقال تأثیر تاب‌آوری به رضایت از زندگی ایفا می‌کند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده بسته‌های تاب‌آوری با تأکید بر افزایش امید، تدوین شوند و اثربخشی آنان بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان بررسی شود.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، اضطراب امتحان، تاب‌آوری، امید

۱. دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده‌ی روانشناسی، مؤسسه امام خمینی، قم، ایران.
۲. کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره، دانشکده تربیت، مؤسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران (نویسنده‌ی مسئول).
Farhoush.mohammad@gmail.com
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده‌ی روانشناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.
۴. دانشجوی دکتری مدرسی معارف گرایش اخلاق، گروه اخلاق، دانشکده‌ی اخلاق اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران.

مقدمه

اضطراب^۱ حالتی است که تقریباً همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی‌شان تجربه می‌کنند، بطوری که هرکس در زندگی خود حداقل یک‌بار این احساس را تجربه کرده است، البته اضطراب درجات مختلفی دارد (اسپیلبرگر و همکاران^۲، ۲۰۱۷). اگرچه وجود اندکی اضطراب مفید است اما اگر از حد بگذرد، موجب رنج و کاهش عملکرد می‌شود (ریچاردسون، بوند و ابراهام^۳، ۲۰۱۲). از موارد شایع این حالت عمومی، می‌توان به اضطراب امتحان^۴ توجه داشت که مشکل آموزشی مهمی بوده و موجب رنج بسیاری از دانش‌آموزان می‌گردد (اسپیلبرگر، آنتن و بدل^۵، ۲۰۱۵). اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان آشکار می‌شود. اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی را کاهش می‌دهد (شعیری، ملامیرزایی، پروری، شه‌مرادی و هاشمی، ۱۳۸۳؛ غفاری و ارفع‌بلوچی، ۱۳۹۰). پژوهش‌هایی ارتباط منفی و معنادار اضطراب امتحان را با سلامت روانی و رضایت از زندگی نشان داده‌اند (رجبی، ابوالقاسمی و عباسی، ۱۳۹۱؛ سبزه‌آرای‌لنگرودی، محمدی، مهری و طالعی، ۱۳۹۳)

خُلق منفی با تقویت اضطراب امتحان، موجب کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود (چین، ویلیامز، تایلر و هاروی^۶، ۲۰۱۷) در مقابل رضایت از زندگی^۷ در دانش‌آموزان با شادکامی و افزایش عملکرد تحصیلی همراه است (رنشا و کوهن^۸، ۲۰۱۴؛ لب، بارکلی و کارپینسکی^۹، ۲۰۱۴). رضایت از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسان است که به همراه عاطفه‌ی مثبت و عاطفه‌ی منفی، سه جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده و عموماً به ارزیابی‌های شناختی یک شخص از زندگی‌اش اشاره دارد (دینر، امانس، لارسن و گریفین^{۱۰}، ۱۹۸۵). دینر (۲۰۰۰) رضایت از زندگی را جامع‌ترین ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خود تعریف کرد. رضایت از زندگی با بهزیستی و سلامت روانی رابطه دارد (پرانک^{۱۱}،

۲۰۱۶). مطالعات طولی نشان داده‌اند که افراد با رضایت از زندگی پایین، در مقابل ناامیدی، کاهش عملکرد و مشکلات جدی روان‌شناختی آسیب‌پذیرند (شک و لی^{۱۲}، ۲۰۱۶). همچنین رضایت از زندگی پایین با افزایش تحریک‌پذیری و پرخاشگری به تعاملات اجتماعی فرد آسیب می‌زند (انصاری و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۶). به‌واسطه‌ی اهمیت اضطراب امتحان و رضایت از زندگی دانش‌آموزان، پژوهش‌های زیادی به متغیرهای مرتبط با آن‌ها پرداخته‌اند (ورنر، پری، کلیبر، نیوبی و کریستنسن^{۱۴}، ۲۰۱۷؛ چانگ، یانگ و یو^{۱۵}، ۲۰۱۷). در این راستا پژوهش‌هایی رابطه معنادار تاب‌آوری با رضایت از زندگی و اضطراب را نشان داده است (شی، وانگ، بین، وانگ^{۱۶}، ۲۰۱۵؛ ابوالقاسمی، ۱۳۹۰؛ عرب و همکاران، ۱۳۹۴؛ بخشایش، ۱۳۹۵).

فلچر و سرکار^{۱۷} (۲۰۱۳) با مرور ادبیات مرتبط با تاب‌آوری، آن را سازگاری مثبت با شرایط نامناسب تعریف کردند، شرایط نامناسب از اتفاقات نامطلوب روزمره تا حوادث هولناک ناگهانی گسترده است. تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک فرآیند^{۱۸} یا یک ویژگی شخصیتی^{۱۹} مفهوم‌سازی شود. تاب‌آوری عواملی چون دل‌بستگی ایمن، حمایت اجتماعی، خوش‌بینی سرشتی و مثبت‌اندیشی دارد، از سویی دیگر ایمان و معنویت یک عامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری بوده و به افراد قدرت تحمل سختی‌ها و غلبه بر چالش‌ها می‌دهد (علیزاده، ۱۳۹۲) و در آموزه‌های اسلامی نیز بر نگرش‌های مثبت معنوی در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا تأکید شده است (البقره، ۲۱۶؛ النساء، ۱۹؛ الحديد، ۲۰).

امید با رضایت از زندگی و اضطراب امتحان رابطه دارد (رضایی، بیانی و شریعت‌نیا، ۱۳۹۴). امید مانع تصورات منفی شده و اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد (ابراهیمی و نوایی نژاد، ۱۳۹۲). برخی روان‌شناسان همچون ادواردز^{۲۰} (۲۰۰۹) «امید» را ساختاری تک‌بعدی توصیف می‌نمایند و آن را توقع دست یافتن به هدف‌ها می‌دانند؛ اما استایدر و لوپز^{۲۱} (۲۰۰۷) امیدواری را تفکر هدف‌داری می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع و مسیرهای گوناگون

12. Shek & Li.

13. Ansari

14. Werner, Perry, Calear, Newby & Christensen

15. Chang, Yang & Yu

16. Shi, Wang, Bian & Wang

17. Fletcher & Sarkar

18. process

19. trait

20. Edwards

21. Snyder & Lopez

1. anxiety

2. Spielberger.

3. Richardson, Bond & Abraham

4. test anxiety

5. Spielberger, Anton & Bedell

6. Chin, Williams, Taylor & Harvey

7. Life satisfaction

8. Renshaw & Cohen

9. Lepp, Barkley & Karpinski

10. Diener, Emmons, Larsen & Griffin

11. Pronk

روش

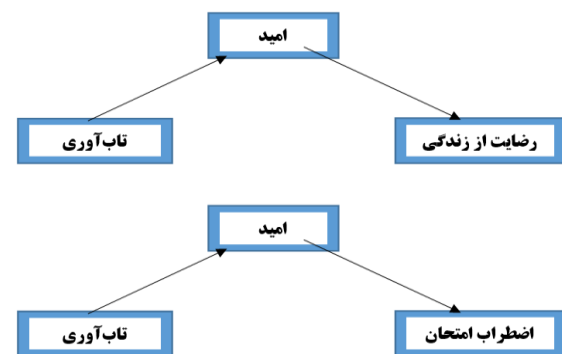
طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر است. هوش معنوی متغیر برون‌زاد، خودکارآمدی و تاب‌آوری متغیر واسطه‌ای و رضایت از زندگی، متغیر درون‌زاد است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل همه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شهر قم بود که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بودند و با استعلام از آموزش و پرورش تعدادشان ۳۸۰۰۰ نفر (۱۹۵۰۰ پسر و ۱۸۵۰۰ دختر) اعلام شد. بدین منظور به‌طور تصادفی ۳ مدرسه‌ی دخترانه و ۳ مدرسه‌ی پسرانه‌ی شهر قم انتخاب و ۳۸۰ پرسش‌نامه (۲۰۰ پرسش‌نامه در مدارس دخترانه و ۱۸۰ پرسش‌نامه در مدارس پسرانه) بین آنان توزیع شد. از پرسش‌نامه‌های جمع‌آوری شده، ۲۶۹ پرسش‌نامه (۱۲۷ پسر و ۱۴۲ دختر) پذیرفتنی بود و با توجه به اینکه در تحلیل مسیر تعداد ۱۵ نمونه به ازای هر متغیر کافی است (هومن، ۱۳۹۳)، این حجم نمونه کافی بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه اضطراب امتحان^۷ (ساراسون^۸، ۱۹۹۷): این پرسش‌نامه توسط ساراسون (۱۹۹۷) به‌منظور بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحان طراحی شده است. این پرسش‌نامه دارای ۳۷ گویه، به صورت «بلی» و «خیر» است که به هر پاسخ «بلی» یک امتیاز داده می‌شود که در سوالات ۳-۱۵-۲۶-۲۷-۲۹-۳۳ نمره‌گذاری معکوس است. نمرات بالاتر نشانه‌ی اضطراب امتحان بیشتر است. نمره کمتر از ۱۲ اضطراب خفیف و نمره بین ۱۳ و ۲۰ اضطراب متوسط و نمره بیش از ۲۱ و بالاتر اضطراب شدید است. پایایی این پرسش‌نامه با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است که در مجموع قابل‌قبول می‌باشد (بیابان‌گرد، ۱۳۸۶).

پرسش‌نامه رضایت از زندگی^۹: این مقیاس توسط دینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد. مقیاس رضایت از زندگی جنبه شناختی شادکامی را می‌سنجد. در حقیقت این مقیاس نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها تا چه حد از زندگی خود راضی‌اند و تا چه اندازه زندگی خود را به زندگی آرمانی که برای خویش در نظر گرفته‌اند نزدیک می‌دانند. این مقیاس دارای پنج گویه است و افراد بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای میزان رضایت خود را از زندگی درجه‌بندی می‌کنند.

است. آن‌ها نشان دادند که ساختار امید شامل سه مؤلفه است: ۱. هدف‌گذاری (فرد اهداف خود را تعیین کند)، ۲. راه‌یابی^۱ (راهکارهایی برای دستیابی به آن اهداف بیابد)، ۳. عاملیت^۲ (انگیزه‌ی لازم برای حرکت در مسیرهای به سوی هدف را ایجاد و حفظ کند) (اساندر و همکاران، ۲۰۰۷). هدف‌ها نتایج مطلوبی هستند که فرد در جهت رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کند. راه‌یابی، یافتن مسیرهای مناسب در جهت اهداف است و عاملیت، مؤلفه انگیزشی نظریه امید است. این سه مؤلفه بر یکدیگر اثر متقابل دارند. تعیین اهداف مهم، منجر به افزایش انگیزه و انگیزه موجب مسیریابی می‌شود (پرچم و محققیان، ۱۳۹۰).

از یک‌سو پژوهش‌هایی رابطه امید با رضایت از زندگی (ستیلی، ماریوتتی، روچات، روسیر و نوتا^۳، ۲۰۱۷؛ مارکوس، لویز و میچل^۴، ۲۰۱۳؛ شیرمحمدی، میکائیلی منیع و زارع، ۱۳۸۹، نجفی، دبیری، دهشیری و جعفری، ۱۳۹۲، حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳) و همچنین رابطه امید با اضطراب را نشان داده‌اند (رحمان، رحمان، رزاق و شاه ولی^۵، ۲۰۱۴) و از سوی دیگر پژوهش‌هایی رابطه تاب‌آوری و امید را نشان داده‌اند (سلیک، ستین و توتکان^۶، ۲۰۱۵؛ صالحی دوست، پیمان پاک، پاشایی و حاتمی، ۱۳۹۲) با توجه به این نکات، این پژوهش به دنبال بررسی میانجی‌گری امید در رابطه‌ی تاب‌آوری با اضطراب امتحان و رضایت از زندگی است. مدل مفهومی این مسئله در نمودار ۱ نشان داده شده است.



نمودار ۱. واسطه‌گری امید در رابطه تاب‌آوری با رضایت از زندگی و اضطراب امتحان

1. pathway thinking
2. Agency thinking
3. Santilli, Marcionetti, Rochat, Rossier & Nota
4. Marques, Lopez & Mitchell
5. Rehman, Rehman, Razzaq & Shah Wali
6. celik, Çetin & Tutkun

7. Test Anxiety Scale

8. Sarason

9. Satisfaction with Life Scale(SWLS)

کرده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. او ضریب آلفای کرونباخ $0/۸۹$ را گزارش کرده است. نمرات این مقیاس با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا^۲ همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن^۳ و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان^۴ همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. روایی این مقیاس به روش‌های تحلیل عوامل و همسانی درونی، در گروه‌های مختلف عادی و آسیب‌پذیر احراز گردید (محمدی، ۱۳۸۴)

پرسشنامه امید (اسنایدر، ۱۹۹۵):^۵ این پرسش‌نامه دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارتایی است: (قطعاً غلط (۱)، اکثر موارد غلط (۲)، اکثر موارد درست (۳)، قطعاً درست (۴)). این مقیاس دو مؤلفه دارد. سؤالات مؤلفه مسیریابی (۱، ۴، ۶ و ۸) مؤلفه اراده (۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) و سؤالات ۳، ۵، ۷ و ۱۱ انحرافی است. بازه امتیازات این مقیاس ۸ تا ۳۴ است. امتیازات بالاتر، نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود (بهاری، ۱۳۹۳). ضریب آلفای کرونباخ برای امیدواری کل $0/۸۶$ و پایایی بازآزمایی در طی ۱۰ هفته، $0/۸۲$ گزارش شده است (لوپز، ۲۰۰۰). در پژوهش دیگری همسانی درونی کل آزمون $0/۷۴$ تا $0/۸۴$ و پایایی بازآزمایی $0/۸$ محاسبه شده است (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). در پژوهش دیگری همسانی درونی این مقیاس $0/۶۸$ و بین این مقیاس و پرسشنامه عاطفه مثبت و خوش‌بینی همبستگی معنادار گزارش شده است که بیانگر اعتبار همزمان آن است (علاءالدینی و همکاران، ۱۳۸۶).

در تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی و تحلیل مسیر براساس مدل بارون و کنی^۷ (۱۹۸۶) و نرم افزار SPSS²⁴ و Amos²⁴ استفاده شد.

یافته‌ها

سن شرکت‌کنندگان ۱۵ تا ۱۷ سال بود. رشته تحصیلی آن‌ها ریاضی، تجربی و تربیت‌بدنی بود. معدل آن‌ها ۱۴ تا ۱۹/۹۳ بود. میانگین و انحراف معیار و روابط بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

نمرات گویه‌ها سپس با هم جمع می‌شوند و سطح کل رضایت از زندگی فرد تعیین می‌شود؛ بنابراین نمرات این مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر است. دینر و همکاران (۱۹۸۵)، ضریب بازآزمایی مقیاس را در یک فاصله دو ماهه $0/۸۲$ و ضریب همسانی درونی مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برابر $0/۸۷$ به دست آوردند. این محققان همچنین در یک تحلیل عاملی پی بردند که کلیه گویه‌های مقیاس بر روی یک عامل قرار دارند که این تک عامل $0/۶۶$ واریانس مربوطه را تبیین کند. در پژوهشی که توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) بر روی یک جمعیت ۱۰۹ نفری از دانشجویان انجام گرفت، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس $0/۸۳$ ، ضریب پایایی با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر $0/۷۵$ و با روش بازآزمایی یک ماهه برابر $0/۶۹$ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد (۱۹۸۹) و پرسش‌نامه افسردگی بک (۱۹۹۶) برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد و همبستگی منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک نشان داد. این مقیاس برای سنجش میزان رضایت از زندگی به کار گرفته شد.

پرسشنامه تاب‌آوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳):^۱ کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) این پرسش‌نامه را تدوین کردند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. سازندگان معتقدند که این پرسش‌نامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسش‌نامه ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری و نمره‌ی کل آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن‌اند که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را $0/۸۹$ و ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله ۴ هفته‌ای را $0/۸۷$ گزارش

2. Kobasa's hardiness scale
3. perceived Stress Scale by Cohen
4. stress Vulnerability Scale by Sheehan
5. hope scale
6. Snyder & Lopez
7. Barron & Kenny

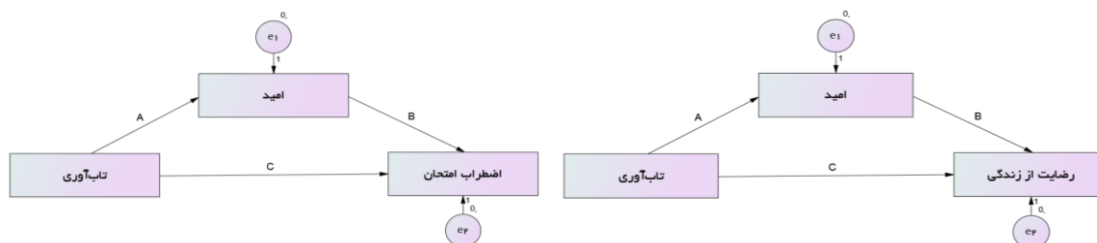
1. The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

جدول ۱. رابطه‌ی بین متغیرهای پژوهش و زیر مقیاس‌های آن

متغیر	M	S D	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱ تاب‌آوری	۷۴/۵۰	۱۶/۳۴	۱										
۲ شایستگی فردی	۰۷/۱۶	۹۰/۵	**۰/۹۱۴	۱									
۳ تحمل عاطفه منفی	۲۹/۱۳	۹۶/۴	**۰/۱۸۷	**۰/۷۵۱	۱								
۴ پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۴۷/۱۰	۷۷/۳	**۰/۱۸۶	**۰/۶۷۸	**۰/۷۰۱	۱							
۵ اضطراب کنترل	۹۶/۵	۵۶/۲	**۰/۷۹۲	**۰/۶۷۵	**۰/۶۰۴	**۰/۶۷۱	۱						
۶ تأثیرات معنوی	۹۶/۴	۹۵/۱	**۰/۶۵۰	**۰/۵۲۱	**۰/۴۶۹	**۰/۵۶۴	**۰/۴۴۴	۱					
۷ اضطراب امتحان	۸۰/۱۶	۶۸/۶	**۰/۳۳۰	**۰/۳۰۳	**۰/۲۹۶	**۰/۳۹۸	**۰/۳۳۰	-۰/۸۲	۱				
۸ رضایت از زندگی	۱۲/۲۲	۳۴/۶	**۰/۲۶۸	**۰/۲۳۳	**۰/۱۲۳	**۰/۲۶۷	**۰/۳۹۴	**۰/۱۹۳	**۰/۱۸۵	۱			
۹ امید	۰۶/۲۴	۰۴/۴	**۰/۴۴۱	**۰/۴۱۲	**۰/۳۳۹	**۰/۳۹۴	**۰/۴۵۸	**۰/۲۲۲	**۰/۳۳۴	**۰/۵۵۴	۱		
۱۰ اراده	۱۳/۱۲	۲۷/۲	**۰/۳۷۸	**۰/۳۷۵	**۰/۲۴۶	**۰/۳۲۵	**۰/۴۳۷	**۰/۲۰۲	**۰/۲۷۰	**۰/۴۷۴	**۰/۱۸۰	۱	
۱۱ راه‌یابی	۹۳/۱۱	۳۰/۲	**۰/۴۰۰	**۰/۳۵۲	**۰/۳۵۱	**۰/۳۷۰	**۰/۳۷۱	**۰/۱۹۰	**۰/۳۱۸	**۰/۵۰۴	**۰/۸۸۴	**۰/۵۵۶	۱

* $P < .05$ ** $P < .01$

به منظور بررسی میانجی‌گری از مدل بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده شد (سرمد، ۱۳۷۸). در صورتی که اثر تاب‌آوری از طریق امید و به طور غیرمستقیم به اضطراب امتحان و رضایت از زندگی منتقل شود، امید متغیر میانجی^۱ محسوب می‌شوند.



نمودار ۲. مدل میانجی‌گری امید در رابطه تاب‌آوری با اضطراب امتحان و رضایت از زندگی

تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار Amos24 انجام شد و نتایج مراحل سه‌گانه برای مدل مرتبط با اضطراب امتحان در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ضرایب استاندارد و معناداری مسیرهای مدل میانجی‌گری امید در رابطه تاب‌آوری و اضطراب امتحان

مدل میانجی‌گری (مرحله سوم)			مدل اثر غیرمستقیم (مرحله دوم)			مدل اثر مستقیم (مرحله اول)		
معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر
***	۰/۴۴۱	A	***	۰/۴۴۱	A	----	۰/۰۰۰	A
***	-۰/۲۳۵	B	***	-۰/۳۳۵	B	----	۰/۰۰۰	B
***	-۰/۲۲۶	C	----	۰/۰۰۰	C	***	۰/۳۲۶	C

*** $P < 0.001$

مسیر A: رابطه تاب‌آوری با امید

مسیر B: رابطه امید با اضطراب امتحان

مسیر C: رابطه تاب‌آوری با اضطراب امتحان

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مرحله سوم (مدل میانجی‌گری) مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم معنادار هستند، بنابراین امید رابطه‌ی بین تاب‌آوری و اضطراب امتحان را واسطه‌گری جزئی می‌کند. در این مدل تأثیر تاب‌آوری بر

اضطراب امتحان از مسیر مستقیم (-۰/۲۳) و از مسیر غیرمستقیم (-۰/۲۳۵ * ۰/۴۴۱ = -۰/۱۰۴) است. نتایج مراحل سه‌گانه تحلیل مسیر برای مدل مرتبط با رضایت از زندگی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب استاندارد و معناداری مسیرهای مدل میانجی‌گری امید در رابطه تاب‌آوری و رضایت از زندگی

مدل میانجی‌گری (مرحله سوم)			مدل اثر غیرمستقیم (مرحله دوم)			مدل اثر مستقیم (مرحله اول)		
معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر
***	۰/۴۴۱	A	***	۰/۴۴۱	A	----	۰/۰۰۰	A
***	۰/۵۴۱	B	***	۰/۵۵۴	B	----	۰/۰۰۰	B
۰/۶۰۸	۰/۰۲۹	C	----	۰/۰۰۰	C	***	۰/۲۶۸	C

*** $P < 0.001$

مسیر A: رابطه تاب‌آوری با امید

مسیر B: رابطه امید با رضایت از زندگی

مسیر C: رابطه تاب‌آوری با رضایت از زندگی

همچنین اضطراب امتحان با تاب‌آوری (-۰/۳۳) و امید (-۰/۳۳) رابطه‌ی معنادار ($P < 0.001$) دارد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که امید رابطه‌ی تاب‌آوری و اضطراب امتحان را به‌طور جزئی و رابطه‌ی تاب‌آوری و رضایت از زندگی را به‌طور کامل واسطه‌گری می‌کند.

یافته‌های این پژوهش با بسیاری از پژوهش‌ها که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه‌ی معنادار گزارش کردند، همسوست

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در مرحله سوم (مدل میانجی‌گری) تنها مسیر غیرمستقیم معنادار است، بنابراین امید رابطه‌ی بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی را واسطه‌گری کلی می‌کند. در این مدل تأثیر تاب‌آوری بر رضایت از زندگی از مسیر غیرمستقیم (۰/۲۳۸ = ۰/۴۴۱ * ۰/۵۴۱) است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با تاب‌آوری (۰/۲۷) و امید (۰/۴۴) رابطه‌ی معنادار ($P < 0.001$) دارد.

دارد (نساء، ۱۰۴)، از این رو تاب‌آوری و آرامش بیشتری دارد (الرعد، ۲۸). امید با ایجاد احساسات و انتظارات مثبت نسبت به خود، حال و آینده همراه است و از این طریق، رضایت از زندگی و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد (حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳). پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده بسته‌های تاب‌آوری با تأکید بر افزایش امید، تدوین شوند و اثربخشی آنان بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان بررسی شود. همچنین مناسب است در پژوهش‌هایی نقش انعطاف‌پذیری و امید در اضطراب امتحان بررسی شود.

منابع

قرآن کریم

- ابراهیمی، ا. و نوایی نژاد، ش. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش و امید بر اضطراب عمومی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. *خانواده و پژوهش*. ۱۰ (پیاپی ۲۰)، ۵۵.
- ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۰). ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین. *مطالعات روان‌شناختی*. ۷ (۳)، ۱۳۱.
- امامی، ز.، مولوی، ح. و کلاتری، م. (۱۳۹۳). تحلیل مسیر اثر هوش معنوی و هوش اخلاقی بر خود شکوفایی و رضایت از زندگی در سالمندان شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۵ (پیاپی ۵۶)، ۴.
- بخشایش، ع. (۱۳۹۵). رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*. ۷ (پیاپی ۲۵)، ۱۴۵.
- بهاری، ف. (۱۳۹۳). *میانی امید و امید درمانی*، چاپ دوم، تهران، نشر دانژه (فرشاد بهاری، ۱۳۹۳، ص ۱۲۷).
- بیابان‌گرد، ا. (۱۳۸۶). *اضطراب امتحان: ماهیت، علل، درمان، همراه با آزمون‌های مربوطه*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*. دوره ۳، شماره ۱۱.
- پرچم، ا. و محقیان، ز. (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی راهکارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و قرآن کریم. *معرفت*. ۵ (پیاپی ۱۶۴) ویژه‌ی علوم قرآنی.

(مارکوس و همکاران^۱، ۲۰۱۳، رانی و میدها^۲، ۲۰۱۴؛ اکبر و همکاران^۳، ۲۰۱۴؛ رحیمی‌پور و کرمی، ۱۳۹۳) و با پژوهش‌های اندکی که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی عدم رابطه را گزارش کردند، ناهم‌سوست (امامی، مولوی و کلاتری، ۱۳۹۳). همچنین با پژوهش‌هایی که بین امید و تاب‌آوری رابطه معنادار گزارش کرده‌اند، همسوست (هیررو^۴، ۲۰۱۱؛ محبی نورالدین‌وند و همکاران، ۱۳۹۴). یافته‌های برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که امید رابطه خودکارآمدی و رضایت از زندگی را واسطه‌گری می‌کند (اوسالیوان^۵، ۲۰۱۱؛ مانوز، هلمن و برانک^۶، ۲۰۱۶). فرد امیدوار کسی است که در زندگی اهدافی دارد، انتظار دارد به آن‌ها برسد بنابراین امید، موجب انگیزش برای یافتن راه‌حل‌ها و تلاش از یک سو و تاب‌آوری در مقابل مشکلات از سوی دیگر است (جمال‌زاده و گلزاری، ۱۳۹۳).

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌هایی که بین امید و رضایت از زندگی رابطه معنادار گزارش کرده‌اند، همسو می‌باشد (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹، نجفی و همکاران، ۱۳۹۲ و حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳). امید، انتظار مثبت برای رسیدن به هدف است، در نتیجه با افزایش احساسات مثبت، سازگاری و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (میلر^۷، ۱۹۹۱).

امید نیروی مثبتی است که انگیزش پیشبرد اهداف و سازگاری را افزایش می‌دهد. افرادی که امیدوار هستند انرژی روانی بیشتری برای پیگیری اهداف خود دارند و در فرایند حل مسئله و سازگاری عملکرد بهتری دارند (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹). در واقع امید منبع مهمی برای انعطاف‌پذیری است (اونگ، ادوارز و برگمان^۸، ۲۰۰۶). پژوهش‌هایی بین امیدواری و انعطاف‌پذیری رابطه مثبت و معنادار (۲=۰/۵۷) نشان دادند (کالینز^۹، ۲۰۰۹). مهم‌ترین رکن تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری در مقابل سختی‌هاست. از این رو امید موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. ایمان و معنویت نیز امید و تاب‌آوری را افزایش می‌دهند (علیزاده، ۱۳۹۲). انسان مؤمن در سختی‌ها به یاری خداوند امید

1. Marques
2. Rani, Ritu., Midha, Punam
3. Akbar
4. Herrero & Diane.m
5. O'Sullivan, Geraldine
6. Munoz, Hellman & Brunk
7. Miller
8. Ong, Edwards & Bergeman
9. Collins, Ammy Beth

عرب، ن.، رضایی باد افشانی، ف. و رحیمی، م. (۱۳۹۴). نقش میانجی‌گری کیفیت زندگی کاری بین سرمایه روان‌شناختی و رضایت از زندگی (سرمایه روان‌شناختی). *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*. دوره اول، شماره اول.

عزیزی، ش. (۱۳۹۲). متغیرهای میانجی، تعدیل‌گر و مداخله‌گر در پژوهش‌های بازاریابی: مفهوم، تفاوت‌ها، آزمون‌ها و رویه‌های آماری. *تحقیقات بازاریابی نوین*. ۳(۳)، ۱۵۵-۱۷۴.

علاءالدینی، ز.، کجباف، م. ب. و مولوی، ح. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی امید درمانی گروهی بر میزان امید و سلامت روانی. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. ۱(۴)، ۶۷.

علیزاده، ح. (۱۳۹۲). *تاب‌آوری روان‌شناختی، بهزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری*. تهران: انتشارات ارسباران

غفاری، ا. و ارفع‌بلوچی، ف. (۱۳۹۰). رابطه انگیزش پیشرفت و خود پنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)*. ۱(۲)، ۱۲۱.

محبی نورالدین نند، م. ح.، شهینی بیلاق، م. و پاشاشریفی، ح. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) باهدف‌های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول، پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه‌ریزی درسی). ۱۱، ش پیاپی ۴۰: ۶۱

محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد. رساله دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران.

نجفی، م.، دبیری، س.، دهشیری، غ. ر. و جعفری، ن. (۱۳۹۲). نقش امید، احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان. *پژوهش‌های مشاوره*. جلد ۱۲، شماره ۴۷.

هومن‌ح. ع. (۱۳۹۳). *مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل*. تهران: انتشارات سمت

Akbar, Maria. Akram, Muhammad Ahmed, Mumtaz, Shahbaz Hussain, Muhammad, Lal, Vijay, & Ijaz, Sohail. (2014). Relationship between Resilience and Life Satisfaction among Nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies* ISSN 2028 9324 Vol. 6 No. 3 July 2014, pp. 515-529.

Ansari, Hossain. Heshmat, Ramin. Jari, Mohsen. Qorbani, Mostafa. Kazemzadeh, Atoofi, Mehrdad. Djalalinia, Shirin. & Motlagh, Mohammad Esmail. (2016). Association between Aggressive Behaviors ،Life

حاجلو، ن. و جعفری، ع. (۱۳۹۳). رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان. *روانشناسی و دین*. سال هفتم، شماره چهارم.

جمال‌زاده، ر. و گلزاری، م. (۱۳۹۳). اثربخشی امید درمانی در افزایش شادکامی و رضایت از زندگی در زنان سالمند مستقر در مرکز سالمندان شهرستان بروجن. *زن و جامعه*. سال پنجم، شماره ۲. رجبی، س.، ابوالقاسمی، ع. و عباسی، م. (۱۳۹۱). نقش عزت‌نفس و اضطراب امتحان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال ریاضی. *ناتوانی‌های یادگیری*. دوره ۱، شماره ۳، ۴۶-۶۲.

رحیمی پور، م. و کرمی، ا. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌گری هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در سالمندان شهرستان مهریز (یزد). *طب توان‌بخشی*. ۳(۳)، ۷۲.

رضایی، ط.، بیانی، ع. ا. و شریعت‌نیا، ک. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سلامت روان: پیش‌بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت‌نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران (فارسی)*. ۳، ش ۳: ۲۴۲.

سبزه آرای لنگرودی، م.، محمدی، م.، مهری، ی. و طالعی، ع. (۱۳۹۳). مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعداد‌های درخشان و عادی. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی (روان‌شناسی و علوم تربیتی)*. ۵(۳)، ۱. سرمد، ز. (۱۳۷۸). متغیرهای تعدیل‌کننده و واسطه‌ای: تمایزات مفهومی و راهبردی. *پژوهش‌های روان‌شناختی* ۳، ش ۵: ۶۳-۸۱

شهبابی زاده، ف. (۱۳۹۴). مدل علی راهبردهای مقابله مذهبی، نقش کارکرد خانواده و دل‌بستگی به خدا. *مطالعات روان‌شناختی*. ۱۱(۲)، ۱۳۵-۱۶۵.

شعیری، م. ر.، ملامیرزایی، م. ع.، پروری، م.، شه‌مرادی، ف. و هاشمی، ا. (۱۳۸۳). مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *پژوهش‌های آموزش و یادگیری (دانشور رفتار)*. شماره ۶، ۵۵ - ۶۲

شیرمحمدی، ل.، میکائیلی منبع، ف. و زارع، ح. (۱۳۸۹). رابطه سخت‌رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*. سال پنجم، شماره ۲۰.

صالحی دوست، ز.، پیمان پاک، ف.، پاشایی، ل. و حاتمی، ح. ر. (۱۳۹۲). رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده در دانشجویان دختر. *زن و مطالعات خانواده* ۶، ش ۲۲: ۹۹.

- achievement among first-year college enrolled in a Hispanic-serving institution.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lopez, S. (2000). *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 251-261.
- Munoz, Ricky T., Hellman, Chan M., & Brunk, Kara L. (2016). The Relationship between Hope and Life Satisfaction among Survivors of Intimate Partner Violence: The Enhancing Effect of Self Efficacy. *Applied Research Quality Life*.
- Miller, J. (1991). Developing and maintaining hope in the critically ill, *AACN Clinical Issues*, v.2, p. 307-315
- Ong, A.D., Edwards, L.M., & Bergeman, C.S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 41, 1263-1273
- O'Sullivan, Geraldine. (2011). The Relationship between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction among Undergraduates *Social Indic research*.
- Pronk, Nicolaas P. (2016). Concordance between Life Satisfaction and Six Elements of Well-Being among Respondents to a Health Assessment Survey HealthPartners Employees, Minnesota. *Preventing Chronic Disease*. 13. /pcd13.160309.
- Rani, Rita, Midha, Punam. (2014). Does Resilience Enhance Life Satisfaction among Teenagers. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)* Volume 19, Issue 6, Ver. VII (Jun. 2014), PP 16-19.
- Rehman, Ammara, Rehman, Sara, Razzaq, Sobia, & Shah Wali, Aisha. (2014). Relationship between hope and anxiety among university students. *European Journal of Psychological Research*, 1 (2).
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continuum model of mental health. *Social indicators research*, 117(1), 319-334.
- Satisfaction, 'Self-rated Health and Counseling with Family members among Children and Adolescents: The CASPIAN-IV Study. *International Journal of Pediatrics*. 4(10) , 3627-3637
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Çelik, D. A., Çetin, F., & Tutkun, E. (2015). The role of proximal and distal resilience factors and locus of control in understanding hope, self-esteem and academic achievement among Turkish pre-adolescents. *Current Psychology*, 34(2), 321-345.
- Chang, E. C., Yang, H., & Yu, T. (2017). Perceived interpersonal sources of life satisfaction in Chinese and American students: Cultural or gender differences. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 414-424.
- Chin, E. C., Williams, M. W., Taylor, J. E., & Harvey, S. T. (2017). The influence of negative affect on test anxiety and academic performance: An examination of the tripartite model of emotions. *Learning and Individual Differences*, 54, 1-8.
- Collins, Ammy Beth. (2009). Life experiences and resilience in college student: A relationship influence by hope and mindfulness. Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas A & M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985) the satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Diener, ED. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Edwards, L. M. (2009). Hope. In S. J. Lopez (Ed), the encyclopedia of positive psychology (pp. 487-491). *Malden MA: Blackwell*.
- Fletcher, David, & Sarkar, Mustafa. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*. 18(1), 12-23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124
- Herrero, Diane.m. (2011). the relationship among achievement motivation, hope, and resilience and Their Effects on academic

systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 51, 30-47.

- Richardson, M., Bond, R. & Abraham, C. (2012). Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 138, (2), 353-387.
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of Career Development*, 44(1), 62-76.
- Sarason IG. (1977) *the Test Anxiety Scale: Concept and Research*: Defense Technical Information Center;
- Shek ,Daniel T. L. و ، Li ،Xiang. (2016). Perceived School Performance, Life Satisfaction, and Hopelessness: A 4-Year Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*. 126(2) ، 921-934. DOI: 10.1007/s11205-015-0904-y
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(1), 16.
- Snyder, C.R., Harris, J.R. Hollerson, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., Yoshinobo, L., Gibb. J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Eill and Eay: Development and Validation of an Individual Difference Measure of Hope, *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64, No. 4, pp. 570-758.
- Snyder, C. R, & Lopez, S, G, 2007, *Positive Psychology*, New York Published by Oxford University Press, Inc.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 73(3), 355.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*, 317-344.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (2017). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3 & 4).
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., CEAR, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A