

## شادکامی و رابطه آن با یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی

فهیمة امرائی

مدیریت امور فرهنگی و برنامه ریزی شهری ، دانشگاه لرستان

### چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی شهر دورود در سال تحصیلی ۱۴۰۲ بود.

روش: طرح پژوهش حاضر بر حسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده ها توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان مقطع ابتدایی در شهر دورود بود که از این میان با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای ۲۵۷ نفر به این صورت که ابتدا از بین مدارس ابتدایی کلاس های پنجم و ششم دبستان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. روش جمع آوری داده ها بر اساس سه پرسشنامه استاندارد پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰)، رشد اجتماعی واینلند (۱۹۵۳) و پرسشنامه یادگیری خودتنظیمی پینتریچ و همکاران (۱۹۹۱) انجام گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون، و رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین شادکامی با رشد اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی رابطه مثبت معناداری وجود داشت (۰/۰۱ < P همچنین بین شادکامی با یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی رابطه مثبت معنادار وجود داشت (۰/۰۱ < P).

نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر بیان کننده اهمیت افزایش شادکامی در دانش آموزان با بهبود در میزان رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی است. می توان از این یافته ها برای تدوین برنامه هایی جهت افزایش شادکامی دانش آموزان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: شادکامی، رشد اجتماعی، یادگیری خودتنظیمی

## مقدمه

دست آوردهای علمی سال های اخیر کنجکاوای انسان را بیشتر کرده است. انسان هر چه بیشتر می آموزد، کمتر می داند. به خصوص در مسائل علوم انسانی و در این قرن انسان بیشتر به سرنوشت و آینده کودکان خود توجه می کند و به همین علت نیز در هیچ یک از زمان ها تا به این حد معلومات خود را ناقص نیافته است (کریمی، عاشوری و سالمی خامنه، ۱۳۹۶). توجه به کودکان و مراقبت از رشد و سلامت آنان نه تنها زندگی سالم در دوران کودکی را تضمین می کند، بلکه شرایط برخوردارگی از زندگی سالم در دوران بزرگسالی را نیز فراهم می کند (کوهنل ۱، ۲۰۱۷).

اهمیت محیط و ارتباط اجتماعی در زندگی کودکان موضوعی است که بسیاری از روان شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت به آن اشاره داشته اند. برای مثال (استیگلیتز و گیرن والد ۲، ۲۰۱۵) همه فرایندهای روان شناختی را نتیجه تعامل اجتماعی و فرهنگی می داند. تفکر کودک اساساً از خلال تجربه های اجتماعی وی تحول می یابد و با ایجاد کارکردهای عالی ذهن، امکان برقراری روابط واقعی در وی میسر می شود. بنابراین، کودکان فاقد سطوح بالای مهارت های اجتماعی، نه تنها تعامل موفقیت آمیزی با همسالان خود ندارند، بلکه رفتارهای مشکل دار درونی سازی شده (مانند احساس غمگینی، افسردگی و تنهایی) و رفتارهای مشکل دار برونی سازی شده (مانند پرخاشگری جسمانی یا کلامی، مهار ضعیف خلق و بحث کردن با دیگران) را بیشتر تجربه می کنند (اینگیلری ۳، ۲۰۱۵).

رشد اجتماعی شامل تحول مثبت در روابط میان خود و دیگران است. رشد اجتماعی نظیر سایر جنبه های رشد متاثر از طبیعت، آموزش و پرورش است. به عنوان مثال، رشد و تکامل و درک یکدیگر که ریشه آن در تولد است، بایستی در موقعیت های اجتماعی ساخته و تغذیه شوند. کسانی که در زمینه رشد اجتماعی به شکوفایی رسیده اند، به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی دست یافته اند که می توانند به راحتی با دیگران زندگی سازگاران ای داشته باشند (پاک نهاد و مداحی، ۱۳۹۶). بدین ترتیب، فراهم کردن محیط مساعد و همچنین آشنایی و استفاده از روش های مناسب در پرورش رشد اجتماعی نقش بسیار با اهمیتی در کیفیت زندگی حال و آینده کودکان دارد. کودکان دارای رشد اجتماعی مناسب در پایداری رابطه همیاری، اطاعت از قوانین، حساس بودن نسبت به دیگران و در صورت لزوم مهار احساسات منفی خود موفق تر هستند. هنگامی که این کودکان بزرگ تر می شوند، می توانند روابط سالمی با دیگران برقرار کنند و در فعالیت های گروهی مشارکت نمایند، در زندگی خود شاد و موفق باشند، به حقوق و احساسات دیگران احترام بگذارند، از خواست های نامناسب دوری کنند و در صورت نیاز از دیگران درخواست کمک کنند (آقایی، تبریزی و تبریزی، ۱۳۹۵).

خودتنظیمی نیز یکی از عوامل مرتبط با رشد اجتماعی در کودکان است. مهارت خودتنظیمی از مقوله هایی است که به نقش فرد در جریان یادگیری توجه دارد و شامل راهبردهایی است که افراد به کار می برند تا شناخت های خود را تنظیم کنند (آلفرد، نیپنز ۴، ۲۰۱۹). مهارت خودتنظیمی به معنای درگیری فعال فراگیران در تلاش های یادگیری فردی، رفتاری، انگیزشی و شناختی خود به منظور کسب اهداف مهم و ارزشمند در زندگی است (گارسیا، فالکنر و ویویان ۵، ۲۰۱۸). خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرایند آموزش و یادگیری دارد و سازگاری و موفقیت در زندگی مستلزم آن است که افراد با توسعه خودتنظیمی یا فرایندهای مشابه شناخت، عواطف و یا رفتارهای خود را جهت دستیابی به اهداف گسترش دهند یا تقویت کنند (برادبنت ۶، ۲۰۱۷). به عقیده زیمرمن و کیتسانتاس (۷، ۲۰۱۴) افراد خودنظم جو، در فرایند یادگیری، مشارکتی فعال دارند تا بتوانند به اهداف یادگیری خود دست یابند. نتایج پژوهش ها حاکی از آن است که خودارزیابی و خودهدایت گری با عملکرد بهتر (دببکی ۸، و همکاران،

۲۰۱۶)، پیشرفت بالاتر در زندگی (بلوغون ۱ و همکاران، ۲۰۱۷) و یادگیری خودنظم دهی با خودکارآمدپنداری و عملکرد شغلی مرتبط است (بابایی امیری و عاشوری، ۱۳۹۳). برخی بیان می کنند افراد که خودتنظیمی پایینی دارند احساس خودکارآمدی پایینی کرده و این امر می تواند سبب اضطراب و احساس غیرقابل مهار بودن موقعیت شود (لی ۲ و همکاران، ۲۰۱۴). استفاده از راهبردهای خودتنظیمی، احساس بهزیستی شناختی و شادکامی را افزایش می دهد و تعلل ورزی و اهمالکاری در زندگی را کاهش می دهد (عباسی و همکاران، ۲۰۱۵).

از سوی دیگری شادکامی و نشاط یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر هستند که تاثیر عمده ای در شکل گیری شخصیت و سلامت روان دارد (آدلر، دولان و کاوتسوس ۳، ۲۰۱۷). شادکامی ۴ یکی از شاخص های مهم بهداشت روانی در جامعه است. شادکامی به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده، سرمنشا تحرک، تلاش و پویایی است (لاهمن، نک، اسکونبرودت و هاوکلی ۵، ۲۰۱۶). از دیدگاه روانشناسان، دو نوع شادکامی وجود دارد: نوعی از آن از رهگذر شرایط محسوس زندگی، همچون تحصیلی، شغل، آسایش و به طور کلی، امکانات مالی و رفاهی حاصل می شود، که به آن وجه عینی شادکامی می گویند و نوع دیگر آن، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می شود (کیانی و مظاهری، ۱۳۹۷).

در تحقیقات بسیار معدودی رابطه بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی و احساس مسئولیت در دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. هورواث ۶ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که حالات خلقی مثبت، احساس مسئولیت پذیری و اهداف مرتبط با خود، ۲۰ درصد واریانس عملکرد تحصیلی را پیش بینی می کنند. احمدی گاتب و طاهری (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی به دست آوردند که بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی و حس مسئولیت رابطه مثبت وجود دارد. در همه جوامع برای تامین سلامت افراد و شادمانی و حداکثر رشد اجتماعی، مهارت های خودتنظیمی و پویا نمودن جامعه تلاش های زیادی انجام گرفته است، بنابراین کشف عوامل مختلف موثر بر رشد اجتماعی دارای اهمیت است. هر چند که برای شناسایی عوامل مرتبط با رشد اجتماعی و مهارت های خودتنظیمی تلاش های نظری و تجربی زیادی صورت گرفته است؛ این تلاش ها کمتر مورد توجه شناسایی نقش نظام باورها، ارزش ها، سنن و آداب و رسوم و نگرش های افراد در رشد اجتماعی آنان بوده است. با مروری بر ادبیات پژوهش، تاکنون تعداد محدودی از پژوهش های داخلی، به مطالعه ارتباط میان متغیرهای رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی با شادکامی در دانش آموزان مقطع ابتدایی پرداخته اند؛ لذا در این پژوهش رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی بعنوان عوامل موثر بر شادکامی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در صورت رابطه و نقش موثر بین متغیرهای مورد پژوهش آنگاه می توان برای ارتقای هر کدام از دیگری استفاده کرد و مسئولان می توانند با عنایت به چنین دستاوردهایی برنامه های عملی را تدارک ببینند و به پیشبرد اهداف آموزشی، ارتقای سلامت روان افراد بخصوص کودکان و نوجوانان و در نهایت جامعه، کمک رسانند؛ که آن منجر به ساخت جامعه ای سالم خواهد شد. لذا پژوهش حاضر قصد دارد که رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی را در دانش آموزان ابتدایی مورد بررسی قرار دهد و عوامل موثر در میزان شادکامی، رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی دانش آموزان را شناسایی نماید.

## روش

روش تحقیق براساس هدف، کاربردی و از نظر نحوه گردآوری دادهها از نوع توصیفی و به لحاظ نوع دادهها تحقیقی همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع دبستان شهر دورود در سال تحصیلی ۱۴۰۲ بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای استفاده شد به این صورت که ابتدا از بین مدارس شهر دورود منطقه انتخاب و از مدرسه کلاس های پنجم و ششم دبستان به طور تصادفی انتخاب شد و طبق فرمول کوکران ۲۵۷ دانش آموز انتخاب گردید و به پرسشنامه ها پاسخ دادند. جهت رعایت اصول اخلاقی ابتدا به کلیه آزمودنی ها در مورد هدف مطالعه توضیح داده شد. سپس بیان شد که نیازی به نوشتن نام در پرسشنامه ها نبوده و صرفا کدگذاری استفاده شد و به این شکل محرمانه بودن و

حفظ آنها و تحلیل جمعی اطلاعات مطرح شد. در پایان شماره تماس ارائه شد تا افرادی که تمایل به دستیابی به نتایج پرسشنامه‌ها داشته باشند با تماس از نتایج پرسشنامه خود آگاه شوند.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰)، رشد اجتماعی واینلند (۱۹۵۳) و پرسشنامه یادگیری خودتنظیمی پینتریچ و همکاران (۱۹۹۱) بود. پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰): این پرسشنامه توسط آرگیل و لو (۱۹۹۰) تهیه شده و ۲۹ ماده دارد. هر یک از سوال‌های این آزمون ۴ گزینه دارد که از ۰ تا ۳ نمره به آنها اختصاص می‌یابد. بنابراین حداکثر نمره آزمون ۸۷ است. روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال آرگیل و لو (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی بررسی کردند و ضریب آلفای ۰/۹۰ را به دست آوردند. همچنین علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) پایایی و روایی پرسشنامه شادی آکسفورد را بررسی کردند که در این بررسی آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. آنها برای سنجش روایی عاملی این مقیاس از روش تحلیل عوامل استفاده کردند که توانست ۵۷ درصد واریانس کل را تبیین کند. آلفای کرونباخ هر یک از عوامل پنج‌گانه رضایت ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ به دست آمد. در پژوهش جعفرزاده و همکاران (۱۳۹۴) ضریب پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. مقیاس رشد اجتماعی واینلند (۱۹۵۳): مقیاس رشد اجتماعی واینلند با میزان توانایی فرد در برآوردن نیازهای عملی خود و قبول مسئولیت سر و کار دارد. این مقیاس دارای ۱۱۷ ماده است. در هر ماده اطلاعات مورد نیاز نه از طریق موقعیت‌های آزمون بلکه از راه مصاحبه با مطلعین (والدین، پرستار، خواهر، برادر یا به طور کلی هر فردی که کودک را به خوبی بشناسد) به دست می‌آید. اساس مقیاس بر این امر استوار است که فرد در زندگی روزمره توانایی چه کارهایی را دارد. ماده‌های مقیاس را می‌توان به ۸ حیطه تقسیم کرد: خودیاری عمومی، خودیاری در خوردن، خودیاری در پوشیدن، خودرهبی، مشغولیات، جابجایی، ارتباط، اجتماعی شد. این مقیاس روی ۶۲۰ نفر مرد و زن در هر یک از گروه‌های سنی (از تولد تا ۳۰ سالگی) هنجاریابی شده است. ضریب روایی ۰/۸۷ و ضریب پایایی آن ۰/۹۲ گزارش شده است (آناستازی، ترجمه براهنی، ۱۳۷۱). همچنین اعتبار و روایی مقیاس واینلند در مورد ۶۲۰ نفر در هر یک از گروه‌های سنی شامل ده مذکر و ده مونث از تولد تا ۳۰ سالگی، هنجاریابی و ضریب اعتبار یا بازآزمایی ۱۲۳ نفر، ۰/۹۲ گزارش شده است و فاصله بازآزمایی از یک روز تا ۹ ماه بوده است (لاریجانی، ۱۳۸۰). در پژوهش زادشیر و همکاران (۱۳۸۸) نیز اعتبار درونی آزمون رشد اجتماعی واینلند به روش همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمده است. پرسشنامه یادگیری خودتنظیمی پینتریچ و همکاران (۱۹۹۱) (FMSLQ): در این مطالعه مطالعه برای اندازه‌گیری راهبردهای یادگیری خودتنظیمی از پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی استفاده خواهد شد. این ابزار توسط پینتریچ، اسمیت، گارسیا و مک کچای (۱۹۹۱) برای اندازه‌گیری باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری تهیه شده است. خرده مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل ۴۷ عبارت است که خرده مولفه مربوط به راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌باشد. خرده مقیاس‌های مربوط به راهبردهای شناختی شامل تکرار و مرور، بسط شامل یادداشت برداری، خلاصه نویسی، سازماندهی و درک مطلب می‌باشد. همچنین، خرده مقیاس‌های راهبردهای فراشناختی عبارت‌اند از: برنامه ریزی، نظارت و کنترل، نظم دهی شامل تلاش و پشتکار و فعالیت نظم دهی که از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) می‌باشد. نمرات بالا در هر خرده مقیاس نمایانگر وجود سطح بالایی از راهبردهای شناختی و فراشناختی و نمرات پایین نیز نشانه میزان پایین راهبردهای شناختی و فراشناختی است. در مطالعه ای که توسط اشعری، شفیع آبادی و سودانی (۱۳۸۸) انجام گرفت، میزان آلفای کرونباخ برای خرده مولفه‌های راهبردهای شناختی و فراشناختی به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۰ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS ۱۹ در دو بخش توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، و رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

## یافته ها

در این بخش شاخص های توصیفی متغیرهای اصلی در جدول (۱) ارائه شده است.  
جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
رشد اجتماعی	۱۲۱/۳	۱۱/۱۸
یادگیری خودتنظیمی	۳۳/۸۹	۴/۳۲
شادکامی	۸۹/۲۳	۸/۳۳

در این بخش نرمال بودن داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۲) منعکس شده است.

جدول ۲. خلاصه آزمون شاپیرو ویلک و کولمگروف اسمیرنف

متغیرها	آماره‌ی آزمون	Sig.	آماره‌ی آزمون	Sig.
رشد اجتماعی	۹۵,۰	۱۵,۰	۱۲,۰	۲۰,۰
یادگیری خودتنظیمی	۹۶,۰	۶۸,۰	۱۱,۰	۲۲,۰
شادکامی	۸۹,۰	۴۰,۰	۰۷,۰	۳۹,۰

چنانکه در اطلاعات جدول ۲ مشاهده ملاحظه می‌شود، سطح معنی‌داری در متغیرهای پژوهش در آزمون های مرتبط با بررسی توزیع نرمال بزرگتر از ۰,۰۵ می‌باشد، به عبارت دیگر شکل توزیع مربوط به متغیرهای پژوهش نرمال می‌باشد، در این بخش فرضیه‌های پژوهش با استفاده از رگرسیون چندگانه مورد آزمون قرار می‌گیرد.

در جدول (۲) مقادیر همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین «رشد اجتماعی» با متغیر ملاک «شادکامی» مورد محاسبه قرار گرفته شده است.  
جدول ۳. ماتریس همبستگی بین مقیاس شادکامی با رشد اجتماعی

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
شادکامی / رشد اجتماعی	۲۵۷	۴۵,۰	۰/۰۰۱

بر اساس اطلاعات جدول ۳، بین «شادکامی» با «رشد اجتماعی» در سطح ۰,۰۵ رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، به عبارت دیگر با افزایش «شادکامی» در دانش آموزان ابتدایی به میزان «رشد اجتماعی» آنها افزوده می‌شود که شدت این رابطه چنانچه در جدول (۳) قابل مشاهده است برابر ۰/۴۵ می‌باشد.



در جدول ۴ مقادیر همبستگی بین متغیرهای پیش بین «یادگیری خودتنظیمی» با متغیر ملاک «شادکامی» مورد محاسبه قرار گرفته شده است.

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین مقیاس شادکامی با یادگیری خودتنظیمی

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
شادکامی / یادگیری خودتنظیمی	۲۵۷	۰/۰۰۱	۴۸,۰

بر اساس اطلاعات جدول (۴) بین «شادکامی» با «یادگیری خودتنظیمی» در سطح ۰,۵,۰ رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، به عبارت دیگر با افزایش «شادکامی» در دانش آموزان ابتدایی به میزان «یادگیری خودتنظیمی» آنها افزوده می شود که شدت این رابطه چنانچه در جدول فوق قابل مشاهده است برابر ۰/۴۸ می باشد.

به منظور بررسی تاثیر شادکامی بر رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی در یک مدل، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد

جدول ۵. خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی

مدل	متغیرهای پیش بین وارد شده در مدل	ضریب همبستگی	مجدور ضریب تعدیل شده	همبستگی معنی داری	سطح
۳	رشد اجتماعی	۵۴,۰	۲۹,۰	۲۹,۰	۰۰۱,۰
	یادگیری خودتنظیمی				

متغیر ملاک: شادکامی

بر اساس اطلاعات جدول (۵) رابطه بین «رشد اجتماعی» و «یادگیری خودتنظیمی» با «شادکامی» برابر با ۵۴,۰ است؛ به عبارت دیگر «رشد اجتماعی» و «یادگیری خودتنظیمی» تقریباً ۲۹ درصد از تغییرات مربوط به «شادکامی» دانش آموزان مقطع ابتدایی را تبیین می کنند (R=۰,۲۹,۰).

جدول ۶. ضرایب مقیاس رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در پیش بینی شادکامی

متغیر وارد شده در مدل	مدل	B	SE	t (Beta)	سطح معناداری
(عرض از مبدا)	۵۴,۴	۱۶,۱		۳۳,۳	۰۰۱,۰
رشد اجتماعی	ضریب متغیر	۳۲,۰	۰۵,۰	۲۸,۰	۰۰۱,۰
یادگیری خودتنظیمی	ضریب متغیر	۳۶,۰	۰۵,۰	۳۴,۰	۰۰۱,۰

متغیر ملاک: شادکامی نتایج جدول (۶) حاکی از آن است که «رشد اجتماعی» و «خودتنظیمی» پیش‌بینی کننده معنی دار «شادکامی» در دانش آموزان مقطع ابتدایی هستند.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان مقطع ابتدایی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین شادکامی با رشد اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج بدست آمده با پژوهش های زیر هم سو و هم جهت است؛ نتایج پژوهش توماس (۲۰۰۳) حاکی از آن است که شادکامی از جمله عوامل پیش بینی کننده و مرتبط با رشد اجتماعی افراد، بخصوص کودکان و نوجوانان، به شمار می آید. نتایج پژوهش حاضر با نتایج راف و سینگر (۲۰۰۰) نیز همسو می باشد. سینگر (۲۰۰۰) در مطالعاتی در خصوص مقایسه رشد اجتماعی دانش آموزان مشارکت کننده در فعالیت های مدرسه با گروه غیرمشارکت کننده به این نتیجه رسید که فعالیت های ورزشی و گروهی، باعث افزایش مهارت های اجتماعی از جمله مسئولیت پذیری، رشد مهارت های حل مساله، بهبود روابط بین فردی، تصمیم گیری و رشد اجتماعی و در نهایت افزایش شادکامی در دانش آموزان شوند.

همچنین جدیدترین مطالعات در این زمینه از نتایج پژوهش حاضر از جمله کوهنل (۲۰۱۷)، اینگیلیری (۲۰۱۵)، استیگلیتز و گیرن والد (۲۰۱۵)، کریمی و همکاران (۱۳۹۶)، پاک نهاد و مداحی (۱۳۹۶) مبتنی بر ارتباط شادکامی و رشد اجتماعی نیز حمایت می کنند. از آنجا که می دانیم شادی برای انجام فعالیت انگیزه ایجاد می کند، خلاقیت و آگاهی فرد را افزایش می دهد و روابط اجتماعی فرد را نیز تسهیل می کند؛ بنابراین در نظام آموزشی امری حیاتی است. بنابراین شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا مقدار مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می گردد. به بیان دیگر، شادکامی به این معناست که فرد چه قدر زندگی خود را دوست دارد. شادکامی نگرشی است که افراد در رویایی با رویدادهای دشوار در مقابل افتادن در گرداب بی تفاوتی، ناامیدی و احساس تنهایی مقاوم می سازد. شادکامی همچنین توانایی محافظت فرد در برابر چالش های زندگی را داشته باشد (زهادت و امیدوار، ۱۳۹۵).

اکثر افراد معتقدند شاد بودن نقش مهمی در زندگی انسان دارد. مهم این است که شادکامی از خصیصه های لازم برای بهره بردن از زندگی و ارتقای رضایت زندگی است. شادی از جمله هیجان های خوشایند و مثبت و اضطراب و افسردگی از هیجانات منفی هستند. به نظر می رسد یکی از عوامل موثر در میزان شادی انسان، برقراری و حفظ روابط بین فردی منسجم و داشتن تماس اجتماعی مداوم و پایدار است و این امر باعث افزایش رشد اجتماعی در دانش آموزان می شود.

همچنین بین شادکامی با یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در سال های اخیر، روانشناسی مثبت نگر، به شکل فزاینده ای، مورد توجه قرار گرفته است (بلک و رینالدز، ۲۰۱۳) و با استفاده از روش های دقیق علمی، در صد افزایش بهزیستی، تعالی و عملکرد مطلوب انسانی است (دونالدسون و همکاران، ۲۰۱۴). لیبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق گسترده خود مزایای قابل توجهی را برای شادکامی برشمرده اند. این مزایا طیف وسیعی از حوزه ها را در بر می گیرد که در پژوهشی دیگر، دینر و ریان (۲۰۰۹) آن ها را در چهار گروه: روابط اجتماعی، سلامت و طول عمر، کار و درآمد و پیشرفت در اجتماع، دسته بندی کرده اند. این افراد به اخلاقیات توجه دارند و در انجام امور بیشتر به توانایی های خود می اندیشند و با تنیدگی مقابله می کنند، چنین افرادی، سالم تر و شادتر از افراد بدبین هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران، توانمندتر ظاهر می شوند (دیوید و همکاران، ۲۰۱۳).

در همین راستا لیبومیرسکی و لایوس (۲۰۱۳)، بر این باورند که برقراری روابط موثر، می تواند به افکار، هیجان، رفتار فرد تاثیر بگذارد و نگاه فرد را نسبت به خود مثبت و با شادمانی همراه کند. در واقع شادکامی باعث بروز عقاید و رفتارهای جراتمندانه می شود به طوری که افراد می توانند اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و روابط میان فردی موثرتری را با دیگران برقرار نمایند. در این میان با توجه به پژوهش های خارجی به نظر می رسد که خودتنظیمی در دانش آموزان به عنوان یکی از عوامل حفاظتی که موجبات سازگاری بیشتر را

فراهم می سازد در میزان شادکامی آنان موثر باشد. خودتنظیمی فرایندی است که افراد را در مدیریت افکار، رفتار و احساساتشان در جهت هدایت موفقیت آمیز تجارب یادگیریشان ارزیابی می کند و باعث می شود فعالیت ها و فرایندهای هدفمند فراگیران به سمت کسب اطلاعات و مهارت سوق داده شود. به طور کلی، خودتنظیمی بر سه مبحث متکی است: دوراندیشی و برنامه ریزی، نظارت بر عملکرد و بازتاب عملکرد (دیبکی و همکاران، ۲۰۱۶). خودتنظیمی پدیده ای پیچیده و در عین حال چندوجهی است که توسط روانشناسان مورد بحث قرار گرفته است (لی و همکاران، ۲۰۱۴). زیمرمان و مارتینز، خودتنظیمی را فرایندی می دانند که یادگیرنده، یادگیری را فرایندی منظم می شناسد و خود را در برابر پیامدهای تحصیلی و کاری خود مسئول می داند. پینتریچ مهمترین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را راهبردهای شناختی، فراشناختی و مدیریت منابع می داند. برخی از عوامل موثر بر خودتنظیمی عبارتند از: باورهای خودکارآمدی، باورهای ارزش تکلیف، فرایندهای اجتماعی، اراده، اهداف پیشرفت یا جهت گیری های هدفی و نقش ادراکات محیطی (گارسپا و همکاران، ۲۰۱۸). قره داشی (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان داد که دانش آموزانی که از خودتنظیمی بالایی برخوردار بودند رضایتمندی روانی آنان نیز به طور معناداری بالا بود.

نتایج پژوهش حاضر می تواند برای همه والدین، مربیان و اساسا تمامی دست اندرکاران نظام آموزش و پرورش تلو یحات مفیدی در ارتباط با شادکامی، رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی دانش آموزان داشته باشد. برنامه ریزی هایی که مبتنی بر این متغیرهای اساسی باشند و آنها را در راس ابعاد و اهداف خود قرار دهد موفقیت بسیاری کسب خواهند کرد. بنابراین ایجاد آگاهی در مربیان و معلمان و والدین نسبت به نقش شادکامی در رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی دانش آموزان از اهمیت بسزایی برخوردار است. بی تردید هر گونه مطالعه و فعالیت پژوهشی خاص در زمان اجرا، خالی از چالش و مشکلات گوناگون نیست. این پژوهش نیز مستثنی نبوده و در انجام آن با محدودیت هایی مواجه بوده است. در این پژوهش از ابزارهای خودگزارش دهی استفاده شده است. در چنین روشی، ممکن است دانش آموزان نسبت به پاسخگویی سوالات سوگیری داشته باشند و دقت نتایج کاهش یابد. همچنین استفاده از روش همبستگی در پژوهش حاضر، دستیابی به روابط علی معلولی میان متغیرها را با مانع مواجه می سازد. بنابراین، تعمیم نتایج این پژوهش باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می شود که برنامه های دانش افزایی در حوزه آموزش شادکامی اجرا شود تا میزان تاثیر آنها بر رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی دانش آموزان مشخص گردد و روابط علی بین این متغیرها آشکار شود. از آنجایی که شادکامی، رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی افراد به فرایندهای رشدی افراد بستگی دارد پیشنهاد می شود ارتباط این سه سازه در وهله های رشدی مختلف بررسی و مقایسه، و تاثیرات رشدی به صورت طولی در رابطه با آنها پیگیری شود. همچنین پیشنهاد می شود که در پژوهش های بعدی از سایر دانش آموزان با نیازهای ویژه استفاده شود تا نتایج به دست آمده در گروه های مختلف با یکدیگر قابل مقایسه باشد. انجام این پژوهش در موقعیت های آموزشی دیگر نظیر دوره های حرفه آموزی، کارگاه های آموزشی و همچنین سایر گروه های دانش آموزان منجر به دستیابی به روابط جامع تری می شود که می توان با دقت بیشتری، نتایج بدست آمده را تعمیم داد.



## منابع

اشعری، نرگس؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری بر عملکرد تحصیلی و یادگیری خودتنظیم دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر اهواز. فصلنامه یافته های نو در روانشناسی (روانشناسی اجتماعی)، ۵ (۱۳): ۲۲-۷.

آقایی، احمد؛ تبریزی، مریم و تبریزی، غلامرضا. (۱۳۹۵). رشد اجتماعی در پیش از دبستان. فصلنامه رشد آموزش پیش دبستانی، ۳۰ (۱۲): ۴۲-۳۰.

بابایی امیری، ن و عاشوری، ج. (۱۳۹۳). ارتباط راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، خودکارآمدی، خلاقیت و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۳ (۱): ۱۲۷-۱۱۱.

پاک نهاد، زهرا و مداحی، محمدابراهیم. (۱۳۹۶). رابطه رشد اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری در دانشجویان. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، ۲۷ (۱۱): ۶۶-۴۹.

زادشیر، فرزانه؛ استکی، مهناز و امامی پور، سوزان. (۱۳۸۸). مقایسه قضاوت اخلاقی و رشد اجتماعی دانش آموزان دبستانهای غیرانتفاعی تحت تعلیم آموزش قرآن به شیوه حفظ با معانی با غیرانتفاعی عادی. مجله روانشناسی کاربردی، ۲ (۱۰): ۴۷-۲۵.

علی پور، احمد و آگاه هریس، مژگان. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانیها. مجله روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۳ (۱۲): ۲۹۸-۲۸۷.

کریمی، مسعود؛ عاشوری، محمد و سالمی خامنه، علیرضا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه رشد اجتماعی با هوش هیجانی و سلامت روان در دانش آموزان آهسته گام. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۳ (۱۱۴): ۹۴-۸۵.

کیانی، زینب و مظاهری، مهرداد. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه ای احساس شادکامی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهرستان زاهدان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۲ (۳۱): ۲۱۶-۱۹۹.

Abbasi, M., Dargahi, Sh., Pirani, Z. (2015). Role of procrastination and motivational self-regulation in

predicting students' academic engagement. Iranian Journal of Medical Education, 15: 160-169

Adler, M. D., Dolan, P., Kavetsos, G. (2017). Would you choose to be happy? Tradeoffs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. Journal of Economic

- ). The relationship ۲۰۱۱. AhmadiGatab, T., & Taheri, M. (۶۰-۷۳: ۱۳۹ Behavior & Organization, between psychological health, happiness and
- . Alfred, M., ۱۹۸۳-۱۹۸۵: ۳۰ life quality in the students. Procedia-Social and Behavioral Sciences,
- ). Learning in simulated environments: An ۲۰۱۹ Neyens, D. M., & Gramopadhye, A. K. (
- . Black, J., Reynolds, ۱۰۷-۱۱۷: ۷۴-week retention outcomes. Applied Ergonomics, ۴ assessment of
- ). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for ۲۰۱۳ W. M. ( -۴۲۶: ۵۴ mediation and moderation. Personality and Individual Differences,
- .۴۳۱



دانشگاه هرات  
Herat University

دهمین همایش ملی



موسسه ملی آموزش پزشکی  
هرات  
شعبه ملی، ۳۴۱۵۷۲۳۰

# تازه های روانشناسی مثبت



Sponsored and indexed by  
**CIVILICA**  
We Respect The Science