

بررسی رابطه سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان پایه یازدهم

وحید خوش روش^۱، عارف عبدالله زاده گوهری^۲

^۱ استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

^۲ دانشجوی روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان پایه یازدهم اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پایه یازدهم شهر آستانه اشرفیه که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بوده اند. که از تعداد ۱۵۰۰ نفر دانش آموز به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، سیاهه مونش (۲۰۰)، از مقیاس سازگاری دانش آموزان (ATSS) (۱۹۹۳) و سیاهه آزمون شخصیت کالیفرنیا (۱۹۳۹) بود. نتایج نشان داد که بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

واژه های کلیدی: سطح شادکامی، سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی دانش آموزان پایه یازدهم

مقدمه

در گذشته، روانشناسی به جای توجه به هیجانات مثبت از جمله شادکامی و رضایت از زندگی، بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب^۱ و افسردگی^۲ تمرکز می کرد. اگر چه حتی امروز محتوای تعدادی از کتاب ها و مقالات علمی بر درد و رنج انسانی تأکید دارد تا شادمانی و لذت، لکن در چند دهه ی اخیر، علاقه ی بسیاری از محققان و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف شده است (مایرز^۳، ۲۰۰۰).

سلیگمن اظهار میکند که طی دهه ی ۱۹۸۰، تعداد چکیده های مقالات روانشناسی درباره ی رضایت از زندگی، سلامت روان و شادکامی به حدود ۷۸۰ مقاله رسیده است. به نظر می رسد که روند توجه محققان به دردها و رنج های انسانی، در حال تغییر جهت به سوی رضایت از زندگی و شادی است. با وجود این، مطالعات مربوط به شادکامی هنوز در مراحل ابتدایی و اولیه است به این دلیل، اگر چه مسأله نظام بخشیدن فوری به یک شاخص مربوط به شادکامی می تواند خوش بینانه باشد، اما می توان به تحقیقات گسترده تر درباره ی این موضوع در میان مدت و بلند مدت توجه کرد و باعث برانگیختن بحث ها و تفکرهای جدید در این زمینه شد (شمیل^۴، ۲۰۰۹).

در گذشته های دور برداشت افراد از شادکامی مترادف با مفهوم شانس بود؛ بدین معنی که نیرویی خارجی، شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به انجام کاری وادار می کند. همگام با عصر روشن نگری این باور تا حدود زیادی تغییر کرد. در این عصر عقیده بر این بود که تعقل و مسئولیت شخص به اندازه ای است که او قادر خواهد بود بدون وابستگی به یک حاکم، سرنوشت خود را تعیین کند. بنابراین، مفهوم شادکامی به مفهومی تبدیل شد که برای همه و در هر زمان و مکان دست یافتنی بود. این واقعیت که ما می توانیم شاد باشیم، ما آرزو داریم شاد باشیم و ما باید شاد باشیم، باعث شد که شادکامی در جوامع به یک ارزش مبدل شود و اساس نظام بهزیستی همگانی را در جوامع ما تشکیل دهد (مک ماهون^۵، ۲۰۰۶).

آیزنک^۶ (۱۹۹۰) شادکامی را مجموع لذت ها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه مثبت به اضافه حداقل عاطفه منفی معرفی می کند. به نظر او افرادی که در معیارهای شادکامی نمره ی بالا می آورند، عموماً افرادی شاد، خوشبین و سالم، و از این که وجود دارند راضی هستند، زندگی را با ارزش می دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. بر عکس کسانی که نمره ی آنها کم می شود. از نظر شخصیتی بد بین، غمگین و مأیوس بوده و با جهان در تضاد هستند. افراد شاد، احساس امنیت بیشتری می کنند، آسانتر تصمیم می گیرند، روحیه ی مشارکتی بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند، بیشتر احساس رضایت می کنند (مایرز^۳، ۲۰۰۰)، سلامت جسمانی و روانی آنها بیشتر است، طول عمر بیشتری دارند و از نظر شغلی و اجتماعی موفقیت بیشتری کسب می کنند (فریش^۷، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر لیوبومرסקی^۸ و همکاران (۲۰۰۵) شادی را تجربه احساس نشاط، خشنودی و خوشی و نیز دارا بودن این احساس که فرد زندگی خود را خوب با معنا و با ارزش بداند در نظر گرفته است. طبق این تعریف مشخص می شود که شادی یک پدیده ذهنی و درونی است. به نظر وینهون^۹ شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت زندگی اطلاق می شود. به عبارت دیگر، شادمانی به این معنا است که فرد چقدر از زندگی خود لذت می برد.

درک مفهوم و بکارگیری مناسب شادکامی از موارد مهم روانشناسی مثبت گرا می باشد (سلیگمن^{۱۰}، ۲۰۰۲) در این زمینه، شادکامی و آسودگی به احساس های دو گانه مثبت، مثل لذت بردن یا با صفا بودن و حالات مثبتی مثل مجذوبیت باز می

^۱Anxiety^۲Depression^۳Myers^۴Schimmel^۵McMahon^۶Eysenck^۷Fricsh^۸Lyubomirsky^۹Veenhoven

گردد. به عنوان یک مداخله علمی، روان شناسی مثبت گرا روی درک مفهوم شادکامی و باصفا بودن و به طور دقیق تر روی فاکتورهای قابل پیش بینی تاثیرگذار، تاکید می کند.

برای مفهوم سازگاری تعاریف متعددی از سوی اندیشمندان روان شناسی و جامعه شناسان ارائه شده است. سازگاری به طور کلی رابطه ای است که هر ارگانیسم نسبت به وضع موجود با محیط خود برقرار می سازد. (افشار نیکان، ۱۳۸۱). از جمله مفاهیم و اصطلاحات مرتبط با سازگاری، اصطلاح "بهداشت" یا "سلامت" می باشد. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت یا بهداشت را تحت عنوان "سلامت بدنی، روانی و اجتماعی و عدم وجود بیماری وضعف" تعریف می کند (سیمن، ۱۹۸۹؛ به نقل از سامانی، ۱۳۸۱). با این تعریف می توان سلامت یا بهداشت را حالتی بهینه از سازگاری دانست. بدین لحاظ می توان کیفیت های متفاوتی از سازگاری را در افراد متصور شد، که این کیفیت ها در قالب شاخص های مختلفی همانند عملکرد تحصیلی، سطح فشار روانی، عزت نفس، کفایت اجتماعی، اختلالات عاطفی و توانایی ذهنی و روانی مورد ملاحظه قرار می گیرند. بعد از خانواده محیط آموزشی در رفتار، کردار و دگرگونی عواطف نوجوانان نقش به سزایی ایفا می کند. حس همکاری، آداب معاشرت، رعایت نظم و ترتیب، از خود گذشتگی، احترام به حقوق دیگران و حل مسائل و مشکلات که اصول و پایه های زندگی بر آنها بنا شده است را نوجوانان می توانند در مدرسه بیاموزند. از جمله مسائل و مشکلاتی که نوجوانان در دوره دبیرستان با آن مواجه هستند. تطبیق آنها با محیط دبیرستان، قوانین و دروس و معلمین می باشد. میزان جمعیت کلاس و یا مدرسه، وضع اقتصادی_اجتماعی خانواده، مدیران و معلمان کم توجه، دوستان ناباب، قوانین و ضوابط خشک، اتخاذ تصمیم در مورد ادامه تحصیل و یا اشتغال به کار بعد از دبیرستان، هر یک می تواند در رفتار و کردار نوجوانان مؤثر باشند و مشکلاتی را ایجاد کند (افشار نیکان، ۱۳۸۱).

از آن جایی که سازگاری اجتماعی مفهوم عام و گسترده ای می باشد، تعریفی که مورد اتفاق نظر اکثریت محققان باشد وجود ندارد. اما از عمده ترین تعاریف سازگاری اجتماعی^{۱۰} می توان به تعاریف زیر اشاره کرد: سازگاری اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه خاص اجتماعی به طریق خاص که در عرف جامعه. در پژوهش حاضر رابطه سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان پایه یازدهم را مورد بررسی قرار خواهیم داد و در واقع به این سوال پاسخ خواهیم داد که آیا بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

روش این تحقیقی باتوجه به اهداف ذکر شده، از نوع همبستگی محسوب میشود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان پایه یازدهم که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل در مدارس دوره دوم متوسطه شهر آستانه اشرفیه بودند که تعداد آنها ۱۵۰۰ نفر بوده است. که با استفاده از نمونه گیری تصادفی، نمونه ای به حجم ۳۰۰ را انتخاب کردیم پرسشنامه استاندارد سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۴): این مقیاس دارای ۲۴ گویه است با یک مقیاس لیکرت هفت درجه ای (اصلاً تا کاملاً) که هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۷ است.، با سؤالاتی مانند: (احساس می کنم برای تحصیل در دانشگاه و انجام تکالیف درسی آنگونه که انتظارش را داشتم، به قدر کافی زرنگ و باهوش نیستم. با توجه به تلاشی که برای درس خواندن می کنم، نتایج مناسبی نمی گیرم). سازگاری تحصیلی را می سنجد.

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

A. تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

^{۱۰} Social adjustment

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می دهیم
مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید .
مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلاً اگر مولفه اول ۷ سوالات آن ۱ تا ۷ است شما باید سوالات ۱ تا ۷ را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود.
به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.
مرحله سوم. حالا شما هم مولفه ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید.
مثلاً می توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
فصل	تجزیه و تحلیل	میانگین	انحراف	تکرار	تکرار زیاد	کامل

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۴	۸۴	۱۶۸

امتیازات خود را از ۲۴ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۲۴ و حداکثر ۱۶۸ خواهد بود.

نمره بین ۲۴ تا ۵۶ : میزان سازگاری تحصیلی در حد پایینی می باشد.

نمره بین ۵۷ تا ۱۱۲ : میزان سازگاری تحصیلی در حد متوسطی می باشد.

نمره بالاتر از ۱۱۳ : میزان سازگاری تحصیلی در حد بالایی می باشد.

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم) سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش (محمدی و همکاران، ۱۳۹۵) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده 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، ۱۳۹۲). در پژوهش (محمدی و همکاران، ۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است.

متغیر	ضریب پایایی
سازگاری تحصیلی	۰/۸۰

شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه های اصلی زندگی افراد به شمار می رود و بسیاری از رشته ها از جمله شاخه هایی از روانشناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند. شادکامی دارای سه جزء اصلی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی، فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرجیل و همکاران، ۱۹۹۰) مایرز و دایر (۱۹۹۵) نیز عقیده دارند که شادکامی دارای مولفه های عاطفی، اجتماعی و شناختی است.

مولفه عاطفی باعث میشود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مولفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی میشود. مولفه شناختی موجب میگردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش بینی وی را به دنبال داشته باشد. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می آیند (کار، ۲۰۰۴). فردریکسون (۲۰۰۱، نقل از علیپور و همکاران، ۱۳۸۹). عقیده دارد که عواطف مثبت از جمله شادکامی، ارگانیسم را برای چالش های آتی آماده میکند. به نظر وی افرادی که هیجان مثبت تجربه میکنند از زمان به نفع خود استفاده میکنند، بنابراین از خطر غیرمترقبه و پیشبینی نشده و زیانهای نامشخص در امان هستند و میتوانند اهدافی را که هنوز به آن دست نیافته اند پیگیری کنند. شادکامی مطمئناً از اهداف بزرگ بشر بوده است که همه برای رسیدن به آن تلاش میکنند. میزان شادکامی براساس ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان به دست می آید، این ارزشیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشند، مانند قضاوت هایی که درمورد خشنودی از زندگی صورت میگیرند و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر میشود (بلانچ و دارید، ۲۰۰۳) افراد شادکام نگرش خوشبینانهایی نسبت به زندگی و وقایع آن دارند. افراد شاد در مقایسه با دیگران احساس رضایت بیشتری نسبت به زندگی خانوادگی، شغل، تحصیلات و غیره دارند (آیزنک، ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۵).

مقیاس شادکامی مونس به منظور اندازه گیری شادکامی طراحی شده است. با در نظر گرفتن دیدگاههای مختلف درباره سلامت روانشناختی و مقیاسهای متنوعی که برای اندازه گیری آن ساخته شده است، کوزما و استونز (۲۰۰۰) آزمونی را ساختند که بیشتر بر مقدار و شدت احساسات مثبت و منفی تاکید میکند. هر کدام از این احساسات دو بعد کوتاه و بلند مدت را در برمیگیرند. ماده های مربوط به بعد کوتاه مدت نشان دهنده جنبه حالتی و ماده های مربوط به بلند مدت مربوط به رگهای (مثبت و منفی) است. هر کدام از جنبه های مثبت و منفی حالتی دارای ۵ سوال و هر کدام از جنبه های مثبت و منفی رگهای دارای ۷ سوال است که روی هم رفته این مقیاس ۲۴ سوال را دارا میباشد.

اعتبار مقیاس مونس در پژوهشهای مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (به عنوان مثال، کوزما و همکاران، ۲۰۰۰). در مورد روایی این دقت میتوان گفت با ۰/۷۶ افراد افسرده را از افراد سالم افتراق دهد. به علاوه همبستگی این آزمون با دیگر مقیاسهای سلامت روان از جمله درجه بندی شادکامی یودگاس ۰/۵۰ نشان دهنده اعتبار همگرایی این آزمون است (ماکی، ۲۰۰۵؛ والز، ۲۰۰۶) در ایران در تحقیق باباپور و همکاران، همسانی درونی این آزمون برابر با ۰/۷۱ به دست آمد. همچنین در

این تحقیق روایی سازهای این مقیاس نیز مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش علیپور و همکاران (۱۳۸۹) آلفای کربناخ محاسبه شده برای پایایی این آزمون ۰/۷۶ گزارش شد.

یافته ها

وضعیت نمونه بر اساس نوع مدرسه

مدرسه	فراوانی	درصد	فراوانی تجمعی درصد معتبر
دولتی	۲۰۰	۶۶,۷	۶۶,۷
غیرانتفاعی	۱۰۰	۳۳,۳	۱۰۰,۰
کل	۳۰۰	۱۰۰,۰	-

از مجموع ۳۰۰ نمونه مورد بررسی، ۲۰۰ نفر از دانش آموزان در مدارس دولتی و ۱۰۰ نفر در مدارس غیرانتفاعی مشغول به تحصیل بودند.

آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری تحصیلی	۳۰۰	۶۸	۱۴۲	۱۰۴,۹۵	۲۱,۹۲
سطح شادکامی	احساسات کوتاه	۳۰۰	۲	۸	۴,۶۵
	مدت	۳۰۰	۲	۱۰	۵,۷۶
	احساسات بلند	۳۰۰	۳	۱۲	۷,۶۰
	مدت	۳۰۰	۱	۱۳	۶,۱۰
سازگاری اجتماعی	۳۰۰	۴۷	۱۳۰	۸۸,۲۱	۲۲,۱۶

میانگین و انحراف معیار برای سازگاری تحصیلی برابر با $(21/57 \pm 104/95)$ ، میانگین و انحراف معیار برای سازگاری اجتماعی برابر با $(22/16 \pm 88/21)$ محاسبه شده است. در بین سطوح شادکامی، احساسات بلند مدت مثبت با میانگین و انحراف معیار $(3/08 \pm 7/60)$ دارای بیشترین میانگین و احساسات کوتاه مدت مثبت با میانگین و انحراف معیار $(1/89 \pm 4/65)$ دارای کمترین میانگین می باشد. همچنین در بین مولفه های خودکارآمدی، استعداد با میانگین و انحراف معیار $(11/52 \pm 39/35)$ دارای بیشترین میانگین و کوشش با میانگین و انحراف معیار $(4/12 \pm 12/43)$ دارای کمترین میانگین می باشد. قبل از هر گونه آزمونی که با فرض نرمال بودن داده ها صورت می گیرد باید آزمون نرمال بودن صورت گیرد. هنگام بررسی نرمال بودن داده ها ما فرض صفر مبتنی بر اینکه توزیع داده ها نرمال است را در سطح خطای ۰/۰۵ تست می شود. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده ها نرمال خواهد بود. یکی از بهترین روش های شناسایی نرمال بودن توزیع داده ها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^{۱۱} که در جدول زیر به نتیجه این آزمون پرداخته شده است.

^{۱۱} Kolmogorov-Smirnov test

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

متغیر	تعداد	آماره Z	سطح معناداری
سازگاری تحصیلی	۳۰۰	۰,۶۱۵	۰,۸۴۳
سطح شادکامی	مثبت	۰,۵۰۷	۰,۹۵۹
	منفی	۰,۷۲۱	۰,۶۷۷
	مثبت	۰,۶۸۰	۰,۷۴۴
	منفی	۰,۶۹۳	۰,۷۲۲
سازگاری اجتماعی	۳۰۰	۰,۷۳۵	۰,۶۵۲

سطح معنی داری مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بالاتر از ۰/۰۵ است ($p > ۰/۰۵$)، که این امر بیانگر آن است که نمرات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون های پارامتری جهت بررسی فرضیه های تحقیق وجود دارد.

آماراستنباطی

فرضیه اصلی: بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه وجود دارد. جهت بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش همزمان استفاده شده است. در این پژوهش سطح شادکامی متغیر پیش بین و سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیر ملاک ایفای نقش می کند.

خلاصه مدل رگرسیونی و بررسی خودهمبستگی

متغیر ملاک	R	R^2	AR^2	انحراف استاندارد	دوربین واتسون
سازگاری تحصیلی	۰,۵۶	۰,۳۱	۰,۲۹	۱۸,۰۶	۱,۸۸
سازگاری اجتماعی	۰,۷۲	۰,۵۲	۰,۵۰	۹,۸۲	۱,۷۸

بر اساس اطلاعات جدول فوق، شدت همبستگی بر اساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه برای سازگاری تحصیلی برابر با ۰/۳۱ و مقدار ضریب همبستگی چندگانه برای سازگاری اجتماعی برابر با ۰/۵۲ می باشد مجذور R تعدیل شده برای سازگاری تحصیلی برابر ۰/۲۹ و برای سازگاری اجتماعی برابر ۰/۵۰ می باشد، که نشان می دهد ۲۹ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی سازگاری تحصیلی، می تواند توسط متغیر پیش بین تبیین شود و همچنین ۵۰ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی سازگاری اجتماعی می تواند توسط متغیر پیش بین تبیین شود همچنین آماره دوربین واتسون بین اعداد ۱/۵ تا ۲/۵ محاسبه شده است، لذا احتمال خودهمبستگی بین باقیمانده ها رد می شود و باقیمانده ها مستقل از یکدیگر بوده و میزان باقیمانده یک مورد، در میزان باقیمانده مورد بعد از آن تاثیری ندارد

جدول تحلیل واریانس برای بررسی معناداری مدل رگرسیونی

متغیر ملاک	منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	Sig.
سازگاری اجتماعی	رگرسیون	۱۵۰۳۸,۳۸۴	۵	۳۰۰۷,۶۷۷	۳۱,۱۶	۰,۰۰۱
	باقیمانده	۱۳۸۹۸,۹۴۹	۱۴۴	۹۶,۵۲۰		
	مجموع	۲۸۹۳۷,۳۳۳	۱۴۹	-		
سازگاری تحصیلی	رگرسیون	۴۳۹۵۳,۰۷۱	۷	۶۲۷۹,۰۱۰	۱۹,۲۴	۰,۰۰۱
	باقیمانده	۹۵۲۸۰,۵۶۶	۲۹۲	۳۲۶,۳۰۳		
	مجموع	۱۳۹۲۳۳,۶۳۷	۲۹۹	-		

میزان معنا داری F با درجه آزادی ۷ و ۲۹۲ کمتر از میزان ۰/۰۱ محاسبه شده است که این امر بیان گر این است که مدل رگرسیونی در سطح ۹۹٪ معنادار است ($F_{(۷,۲۹۲)} = ۱۹/۲۴, p < ۰/۰۱$).

ضرایب همبستگی و رگرسیون بین استرس ادراک شده با سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی

منبع متغیر	عامل	ضرائب غیر استاندارد			T	سطح معنی داری
		B	انحراف استاندارد	Beta استاندارد		
سازگاری تحصیلی	مقدار ثابت	۹۰,۳۴۵	۷,۳۴۱		۱۲,۳۰۷	۰,۰۰۰
	احساسات کوتاه مدت مثبت	۲,۵۷۷	۰,۵۷۶	۰,۲۲۱	۴,۴۷۱	۰,۰۰۰
	احساسات کوتاه مدت منفی	-۱,۰۷۰	۰,۴۲۰	-۰,۱۲۸	-۲,۵۴۷	۰,۰۱۱
	احساسات بلند مدت مثبت	۱,۸۰۷	۰,۳۶۲	۰,۲۵۲	۴,۹۹۷	۰,۰۰۰
	احساسات بلند مدت منفی	-۰,۹۶۲	۰,۲۸۹	-۰,۱۶۵	-۳,۳۲۵	۰,۰۰۱
سازگاری اجتماعی	مقدار ثابت	۴۶,۳۱۶	۸,۱۲۹	-	۵,۶۹۸	۰,۰۰۰
	احساسات کوتاه مدت مثبت	-۰,۱۲۸	۰,۳۳۰	-۰,۰۳۷	-۰,۳۸۸	۰,۶۹۹
	احساسات کوتاه مدت منفی	۰,۶۲۲	۰,۲۰۰	۰,۲۴۷	۳,۱۰۳	۰,۰۰۲
	احساسات بلند مدت مثبت	-۱,۴۴۱	۰,۲۱۳	-۰,۵۳۴	-۶,۷۵۳	۰,۰۰۱
	احساسات بلند مدت منفی	۱,۱۰۶	۰,۳۱۱	۰,۲۳۹	۳,۵۵۸	۰,۰۰۱

به ترتیب احساسات بلند مدت مثبت با سطح معناداری $0/001$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/252$ ، احساسات کوتاه مدت مثبت با سطح معناداری $0/003$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/221$ ، احساسات بلند مدت منفی با سطح معناداری $0/001$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/165$ و احساسات کوتاه مدت منفی با سطح معناداری $0/011$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/128$ در تبیین واریانس سازگاری تحصیلی و احساسات بلند مدت مثبت با سطح معناداری $0/001$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/534$ ، احساسات کوتاه مدت منفی با سطح معناداری $0/002$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/247$ و احساسات بلند مدت منفی با سطح معناداری $0/001$ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده $0/239$ در تبیین واریانس سازگاری اجتماعی تاثیر دارد. همچنین سطح معناداری مقدار ثابت برابر با $0/001$ محاسبه شده است که این امر نشان می دهد مقدار ثابت محاسبه شده بر متغیر ملاک تاثیرگذار است.

فرضیه فرعی اول: بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
به منظور بررسی این فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می شود. جدول زیر نتیجه این آزمون را نشان می دهد.

آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی

متغیر	شاخص	احساسات بلند مدت منفی	احساسات بلند مدت مثبت	احساسات کوتاه مدت منفی	احساسات کوتاه مدت مثبت
سازگاری تحصیلی	R	$-0/233^{**}$	$0/216^{**}$	$-0/227^{**}$	$0/265^{**}$
	Sig	$0/001$	$0/001$	$0/001$	$0/001$
	N	300	300	300	300

** معناداری در سطح $0/01$

بین احساسات بلند مدت منفی و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $-0/233$ ($r^2 = 0/233$)، بین احساسات بلند مدت مثبت و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $0/216$ ($r^2 = 0/216$)، بین احساسات کوتاه مدت منفی و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $-0/227$ ($r^2 = 0/227$) و بین احساسات کوتاه مدت مثبت و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $0/265$ ($r^2 = 0/265$) در سطح 99% رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت منفی، سازگاری تحصیلی به میزان $0/233$ واحد کاهش، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت مثبت، سازگاری تحصیلی به میزان $0/216$ واحد افزایش، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت منفی، سازگاری تحصیلی به میزان $0/227$ واحد کاهش، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت مثبت، سازگاری تحصیلی به میزان $0/265$ واحد افزایش می یابد.

فرضیه فرعی دوم: سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هشتم رابطه دارد.
به منظور بررسی این فرضیه نیز از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می شود. جدول زیر نتیجه این آزمون را نشان می دهد.

آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی

متغیر	شاخص	احساسات بلند مدت منفی	احساسات بلند مدت مثبت	احساسات کوتاه مدت منفی	احساسات کوتاه مدت مثبت
سازگاری اجتماعی	R	$-0/237^{**}$	$0/546^{**}$	$-0/630^{**}$	$0/276^{**}$
	Sig	$0/001$	$0/001$	$0/001$	$0/001$
	N	300	300	300	300

** معناداری در سطح $0/01$

با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات بلند مدت منفی و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/237 - (r=0/99)$ ، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت منفی، سازگاری اجتماعی به میزان $0/237$ واحد، کاهش می یابد. بین احساسات بلند مدت مثبت و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/546 (r=0/99)$ ، در سطح $0/99$ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد تکامل احساسات بلند مدت مثبت، سازگاری اجتماعی به میزان $0/546$ واحد می یابد. بین احساسات کوتاه مدت منفی و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/630 - (r=-0/630)$ در سطح $0/99$ رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت منفی، سازگاری اجتماعی به میزان $0/630$ واحد کاهش می یابد. با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات کوتاه مدت مثبت و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/276$ در سطح $0/99$ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت مثبت، سازگاری اجتماعی به میزان $0/276$ واحد افزایش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش آموزش و پرورش است و تمام سعی و کوشش این نظام برای جامه عمل پوشاندن به این امر مهم می باشد. با نگاهی دقیق به عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی به این نکته پی می بریم که عوامل مختلفی از جمله احساس توانایی ها و خودکارآمدی تحصیلی در موفقیت درسی تاثیر دارند (صفرزاده^{۱۲} و همکار، ۱۳۹۵).

یکی از رشته های بدیع روانشناسی که در اواخر سده بیست میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه ای را پیش روی روانشناسان و پژوهشگران گشوده است روانشناسی مثبت نامیده میشود. در واقع در این روانشناسی به جای تأکید بر جنبه های منفی زندگی، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تکیه می شود. این رشته، طیف وسیعی از مفاهیم روانشناختی از جمله شادکامی^{۱۳} را در بر میگیرد. شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با احساس بهزیستی روانی به صورت متغیری چندجزیی تعریف شده که عبارت است از خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی در واقع روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن، فرد همیشه دارای یک حس خوب درباره زندگی خود و دیگران است و فرد از این طریق احساس ناامیدی را از خود دور میکند و ضعف های خود را می پذیرد. بین محققان، علاقه زیادی برای مشخص کردن اینکه چه چیزی مردم را شاد میکند، وجود دارد. گرچه بیشتر پژوهش ها بر روی عوامل جمعیت شناختی و سایر متغیرهای اقتصادی- اجتماعی متمرکز شده است، ولی امروزه فکر می شود که بعضی از مردم نسبت به دیگران به خاطر ویژگیهای شخصیتی شان شادتر هستند.

فرضیه اصلی: بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پایه یازدهم رابطه وجود دارد یافته های حاصل از اجرای آزمون رگرسیون چندمتغیری در این فرضیه نشان داد که ۳۱ درصد از سازگاری تحصیلی دانش آموزان را به طور معناداری و ۲۹ درصد سازگاری اجتماعی دانش آموزان در سطح شادکامی با اطمینان ۹۹ درصد تبیین می نماید. سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان بر اساس استرس ها و شادکامی آنان است؛ زیرا که افراد از طریق فرآیندهای درونی مانند شادکامی است که تمایلاتی برای موفقیت خواهند داشت و بر همین اساس است که رابطه ای معنا دار

^{۱۲} Safar Zadeh

^{۱۳} Happiness

بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی وجود دارد. یافته ها در این فرضیه با یافته های حاصل از باغانی و دهقانی نیشابوری (۱۳۹۰)، لی کییونگ هی (۲۰۱۰)، پاجارس (۱۹۹۷) همسو می باشد

در تبیین این فرضیه می توان گفت که سطح شادکامی توانایی پیش بینی سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی را دارد لذا فرضیه فوق تایید می گردد.

فرضیه فرعی اول: بین استرس ادراک شده با خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان پایه یازدهم رابطه وجود دارد

بین احساسات بلند مدت منفی و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $-0/233$ ، بین احساسات بلند مدت مثبت و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $0/216$ ، بین احساسات کوتاه مدت منفی و سازگاری تحصیلی با ضریب همبستگی $-0/227$ و بین احساسات کوتاه مدت مثبت و سازگاری تحصیلی ضریب همبستگی $0/265$ در سطح 99% رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت منفی، سازگاری تحصیلی به میزان $0/233$ واحد کاهش، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت مثبت، سازگاری تحصیلی به میزان $0/216$ واحد افزایش، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت منفی، سازگاری تحصیلی به میزان $0/227$ واحد کاهش، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت مثبت، سازگاری تحصیلی به میزان $0/265$ واحد افزایش می یابد.

نتایج این آزمون با نیشابوری (۱۳۹۰) همسو می باشد

در تبیین این فرضیه می توان گفت سازگاری تحصیلی در دو بعد (احساسات بلند مدت و کوتاه مدت منفی) ارتباط منفی و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش استرس ادراک شده موجب کاهش خودکارآمدی تحصیلی در همه ابعاد آن می شود می شود. سازگاری تحصیلی در دو بعد (احساسات بلند مدت و کوتاه مدت مثبت) ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش سازگاری تحصیلی موجب کاهش دو بعد منفی سطح شادکامی آن می شود و افزایش سازگاری تحصیلی موجب افزایش دو بعد مثبت سطح شادکامی آن می شود لذا این فرضیه تایید می گردد

فرضیه فرعی دوم: بین سطح شادکامی با سازگاری تحصیلی دانش آموزان پایه یازدهم رابطه وجود دارد

با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات بلند مدت منفی و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $-0/237$ ، 99% رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات بلند مدت منفی، سازگاری اجتماعی به میزان $0/237$ واحد، کاهش می یابد. بین احساسات بلند مدت مثبت و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/546$ ، در سطح 99% رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد تکامل احساسات بلند مدت مثبت، سازگاری اجتماعی به میزان $0/546$ واحد می یابد. بین احساسات کوتاه مدت منفی و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $-0/630$ در سطح 99% رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت منفی، سازگاری اجتماعی به میزان $0/276$ واحد افزایش و با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت منفی، سازگاری اجتماعی به میزان $0/630$ واحد کاهش می یابد. با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات کوتاه مدت مثبت و سازگاری اجتماعی با ضریب همبستگی $0/276$ در سطح 99% رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد احساسات کوتاه مدت مثبت، سازگاری اجتماعی به میزان $0/276$ واحد افزایش می یابد

نتایج این آزمون با صالحی عمران (۱۳۹۷) همسو می باشد

در تبیین این فرضیه می توان گفت سطح شادکامی در ابعاد احساسات بلند مدت منفی و احساسات کوتاه مدت منفی در سازگاری تحصیلی ارتباط منفی و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش سطح شادکامی در ابعاد منفی احساسات کوتاه مدت و بلند مدت، موجب کاهش سازگاری اجتماعی در همه ابعاد آن می شود و سطح شادکامی در ابعاد احساسات بلند مدت مثبت و احساسات کوتاه مدت مثبت در سازگاری اجتماعی ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش سطح شادکامی در ابعاد مثبت (احساسات کوتاه مدت و بلند مدت)، موجب افزایش سازگاری می شود. لذا این فرضیه تایید می گردد

منابع

- آیزنک، مایکلف (۱۹۹۰)، روان شناسی شادی، ترجمه محمد فیروزبخت و خلیل بیگی (۱۳۷۵)، تهران: انتشارات بدر.
- اسلامی نسب، علی، (۱۳۷۳) روانشناسی سازگاری. تهران: سازمان چاپ و نشر بنیاد.
- احدی، بتول (۱۳۸۸). تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمرو. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۳، ۲۰۲-۱۹۳
- اردلان، الهام وحسین چاری، مسعود (۱۳۹۰). پیشبینی سازگاری تحصیلی بر اساس مهارتهای ارتباطی با واسطه باورهای خودکار آمدی. روان شناسی تربیتی، ۱۷، ۲۸-۱
- به پژوه، احمد؛ سلیمانی، منصور؛ افروز، غلامعلی و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز، فصلنامه نوآوری های آموزشی، سال نهم، ۳۳، ۱۸۶-۱۶۳
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۵). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان شاهد و غیر شاهد، طرح پژوهشی مؤسسه روانشناسی و علوم تربیتی.
- رستگاران، محبوبه (۱۳۷۲). بررسی تاثیر چگونگی روابط والدین بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان پایه سوم مدارس راهنمایی دفتر شهر همدان. دانشگاه تربیت معلم.
- ریو، مارشال (۲۰۰۵)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، (۱۳۸۵)، تهران: ویرایش
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۹۹۵)، کودک خوش بین، ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات
- علی پور، احمد و نوربالا، احمد علی (۱۳۸۷)، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵، ۱ و ۲.
- کار، آلان (۱۳۸۴)، روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان، ترجمه حسن پاشا شریفی و باقر ثنایی (۱۳۸۵)، تهران: انتشارات سخن.
- یمینی دوزی سرخابی، محمد، (۱۳۷۱) تحلیلی بر ناسازگاری دانش آموزان در دوره ابتدایی. فصل نامه تعلیم و تربیت. شماره