

تأثیر باورهای فراشناختی و خودکارآمدی بر شادکامی دانش آموزان

شهاب عزیزیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، خوراسگان

مقدمه

شادکامی از جمله ارمان‌های آفرینش است که نقش مهمی در بهداشت روانی انسان دارد اما این ارمان به خودی خود به‌دست نمی‌آید. افلاطون شادکامی را حالت تعادل میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال (ویکی، ۱۹۹۹) و/رسطو آن را «عبارت از زندگی معنوی» (آیزنک، ۱۹۹۰) می‌داندست. شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از ثروت یا فعالیت جنسی به‌شمار می‌رود (اسکونیگتون، مک‌آرتور و سامرست، ۱۹۹۷). آرچیل^۱ و کروسلند^۲ (۱۹۸۷) برای ارائه تعریفی عملیاتی از شادکامی آن را دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره، و نداشتن احساس منفی افسردگی و اضطراب. این تعریف در پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد مبنای اندازه‌گیری شادکامی قرار گرفته است.

براساس بسیاری از نظریه‌های هیجان، شش هیجان بزرگ عبارت‌اند از: شادکامی، تعجب، ترس، خشم، تنفر و نگرانی. آیزنک (۱۹۴۵) شادکامی را با عنوان برون‌گرایی پایدار در نظر گرفته است. آرگیل^۳ (۲۰۰۳) بین احساس خوشی و شادکامی تمایز

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با شادکامی دانش‌آموزان به مرحله اجرا درآمد. طرح پژوهش از نوع رابطه‌ای بود و جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر الیگودرز در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل دادند که از بین آن‌ها تعداد ۵۶ نفر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شد و گروه نمونه را تشکیل داد. ابزار اندازه‌گیری اطلاعات شامل سه پرسش‌نامه باورهای فراشناختی (ولز، ۱۹۹۷)، پرسش‌نامه خودکارآمدی (شرر، ۱۹۸۲) و پرسش‌نامه شادکامی (آکسفورد، ۱۹۹۰) بود و برای تحلیل داده‌های حاصل از ابزارهای پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی به تناسب برای ارائه نتایج استفاده شد. تحلیل‌های آماری مربوطه با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۱۸ انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که بین ابعاد باورهای فراشناختی (باورهای فراشناختی منفی، باورهای فراشناختی مثبت، کارآمدی شناختی پایین) و خودکارآمدی با شادکامی رابطه معنی‌دار وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: فراشناخت، خودکارآمدی، شادکامی

قابل می‌شود. به زعم وی، احساس خوشی یکی از رایج‌ترین شیوه‌هایی است که افراد با آن شادکامی خود را تعریف می‌کنند. در تعریف احساس خوشی، آرگایل معتقد است که افراد خلق‌های منفی بسیاری دارند؛ مثل خشم، اضطراب، افسردگی، ولی یک خلق مثبت دارند که با عنوان خوشی توصیف می‌شود. در واقع، می‌توان گفت شادکامی دارای سه جزء است: یک جزء آن احساس خوشی، دو جزء دیگر آن رضایت از زندگی و نبود عاطفه منفی است. خوشی بُعد عاطفی شادکامی و رضایت بُعد شناختی آن است (به نقل از عابدی، ۱۳۸۱).

جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگری^۴ که در هزارهٔ جدید شروع شده است، به مردم جهت بهینه کردن زندگی مثلاً از طریق تجربهٔ بیشتر شادمانی ذهنی کمک می‌کند. شادمانی ذهنی عبارت است از خرسندی (از گذشته)، امید و خوش‌بینی (به آینده) و شادمانی (در حال). بالندگی، نشاط و سرزندگی انسان به سبب تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی بروز رفتارهای مختلف او دارد، همواره مورد توجه محققان و پژوهشگران بوده است. از آنجا که انسان موجودی تک‌بعدی نیست و شخصیت او از ابعاد شناختی، عاطفی، جسمانی، اجتماعی و معنوی تشکیل شده، سلامت روانی و جسمانی وی موهون رشد همه‌جانبه و هماهنگ این ابعاد است.

یکی از عواملی که به نظر می‌رسد بر میزان شادکامی افراد تأثیرگذار باشد، باورهای فراشناختی افراد است. واژهٔ فراشناخت را نخستین‌بار فلاول^۵ (۱۹۷۹) به مفهوم فرایند «تفکر دربارهٔ تفکر» و دانش در مورد اینکه چه می‌دانیم و چه نمی‌دانیم، به کار برد. به نظر او، فراشناخت هم شامل فرایندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی است. اصطلاح فراشناخت به دانش دربارهٔ فرایندهای شناختی و چگونگی استفادهٔ بهینه از آن‌ها برای دستیابی به اهداف یادگیری گفته می‌شود. (بایلر واسنومن^۶، ۱۹۳۳ به نقل از زوهر^۷، ۱۹۹۱).

برخی از جنبه‌های خاص فراشناخت با اختلالات روان‌شناختی رابطه دارد (ولز و ماتیوز، ۱۹۹۶؛ ولز، ۲۰۰۳) و آنچه ما مورد توجه قرار می‌دهیم و وارد حیطهٔ هوشیاری خود می‌کنیم، ارزیابی و تأثیر انواع راهبردهایی را که برای تنظیم افکار و احساساتمان به کار می‌بریم، شکل می‌دهد (ولز، ۲۰۰۹). فراشناخت^۸ هرگونه دانش یا فرایند شناختی تعریف می‌شود که در ارزیابی، نظارت و یا کنترل شناخت مشارکت دارد (فلاول^۹، ۱۹۷۹)، همچنین، می‌تواند به‌عنوان جنبهٔ عمومی شناخت در نظر گرفته شود که شامل اختلالات شناختی و برخی از زمینه‌های خاص فراشناختی است که با آشفتگی‌های روان‌شناختی همراه می‌باشد (ولز^{۱۰} و میتوس^{۱۱}، ۱۹۹۴؛ ولز، ۱۹۹۵؛ نیلسون^{۱۲} و همکاران، ۱۹۹۹). شوارتز^{۱۳} و کلور^{۱۴} (۱۹۹۸) بیان می‌کنند که مردم احساساتشان را به‌عنوان اطلاعاتی برای ارزیابی و قضاوت به کار می‌گیرند؛ بنابراین، ارزیابی منفی باعث نابسامانی‌های روانی و عملکرد ناصحیح می‌شود. به همین سبب، تغییرات احساسی و عاطفی ممکن است در ارزیابی و شناخت تغییر ایجاد کند. در واقع، هیجان‌ها داده‌هایی درونی هستند که بر انگیزه‌ها، رفتار و عملکرد تأثیر می‌گذارند و حتی ممکن است مقدم بر شناخت نیز باشند و بر دامنه‌ای از پردازش‌های شناختی شامل سوگیری توجه، سوگیری حافظه (ولز و میتوس، ۱۹۹۴)، قضاوت و ارزیابی و تصمیم‌گیری (کلورت و پرت، ۱۹۹۴) تأثیر بگذارند. به همین سبب، به نظر می‌رسد که باورهای فراشناختی هر فرد می‌تواند تأثیرات مهمی بر احساسات، سرخوشی و شادکامی او داشته باشد. در این پژوهش سعی شده است ارتباط بین این دو مؤلفه مشخص شود.

در نظریه‌های موسوم به هدف‌نهایی، اعتقاد بر این است که شادکامی موقعی به‌دست می‌آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش‌ها و نیازهای خود جامعهٔ عمل پیوشانند. افرادی که اهدافشان را مهم‌تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آن‌ها را بیشتر در نظر می‌گیرند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد؛ در حالی که افراد دارای شادکامی اندک، غرض‌ورزی بیشتری در هدف‌هایشان احساس می‌کنند (داینر و همکاران، ۲۰۰۲). به نظر می‌رسد که حرکت کارآمد افراد به سمت هدف‌های خود، علت تغییرهای مثبت در شادکامی و خوشبختی آن‌هاست و به‌طور کلی، تلاش برای دستیابی به هدف‌های درونی باعث ارتقای خوشبختی و شادکامی می‌شود (رایان و دسی، ۲۰۰۰؛ کیسر و شلدون، ۲۰۰۳).

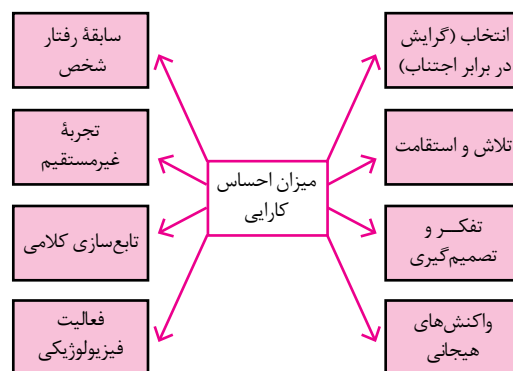
مؤلفهٔ دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته، خودکارآمدی و رابطهٔ آن با شادکامی است. خودکارآمدی مفهومی کلی مانند عزت‌نفس نیست و افراد می‌توانند در یک موقعیت، کارایی شخصی زیاد و

شکل ۱: مؤلفه‌های فراشناختی براساس دیدگاه فلاول (۱۹۷۹) به نقل از کدیور (۱۳۸۳)

مؤلفه	توضیح
فرد: آگاهی از توانایی خود و دیگران به‌عنوان پردازشگر شناختی	آگاهی فرد از نقاط ضعف و قوت خود. آگاهی از اینکه چه چیزی را می‌دانیم و چه چیزی را نمی‌دانیم. آگاهی از محدودیت‌های حافظهٔ کوتاه‌مدت.
تکلیف: آگاهی از انواع تکالیف شناختی	آگاهی فراگیر از اینکه بازنشاسی ساده‌تر از یادآوری یک سلسله اطلاعات است. آگاهی از اینکه یادآوری کلمه به کلمه دشوارتر از بیان خلاصه یک مطلب است. آگاهی از اینکه یادگیری دوباره چیزی بسیار آسان‌تر از یادگیری آن برای اولین بار است.
راهبرد: آگاهی از انواع راهبردهای شناختی	آگاهی از روش‌های یادیار مانند تکرار، سازماندهی، خودآزمایی، تفسیر و استفاده از آن‌ها. علم به اینکه استفاده از راهبردهای می‌تواند به عملکرد موفقیت‌آمیز کمک کند.

در موقعیت دیگر کارایی شخصی کمی داشته باشند. کارایی بالا و پایین برای تولید چهار متغیر پیش بین، با محیط‌های پذیرا و بی‌اعتنا ترکیب می‌شوند. زمانی که کارایی بالا و محیط پذیراست، پیامدها به احتمال زیاد موفقیت‌آمیزند. زمانی که کارایی پایین و محیط پذیرا ترکیب می‌شوند، چنانچه افراد ببینند که دیگران در کارهایی که به‌نظر آن‌ها خیلی مشکل می‌رسد موفق‌اند، امکان دارد افسرده شوند. زمانی که افراد دارای کارایی بالا با موقعیت‌های محیطی بی‌اعتنا مواجه می‌شوند، معمولاً تلاش‌های خود را تشدید می‌کنند تا آن محیط را تغییر دهند. آن‌ها برای ایجاد تغییر، ممکن است اعتراض کنند، به مبارزه اجتماعی دست بزنند یا حتی به زور متوسل شوند، اما به نظر بندورا، اگر تمام این تلاش‌ها شکست بخورند، آن‌ها یا کلاً این روش را کنار می‌گذارند و روش دیگری را اختیار می‌کنند یا اینکه درصدد یافتن محیط پذیراتری برمی‌آیند. سرانجام اینکه، خودکارآمدی پایین اگر با محیط بی‌اعتنا ترکیب شود، افراد احساس بی‌تفاوتی، تسلیم و درماندگی می‌کنند (فیست، ۱۳۸۴).

شکل ۲. منابع و تأثیرات عقاید کارایی (ریو، ۱۳۸۴، ص ۲۴۹)



خودکارآمدی^{۱۵} به عقاید و باورهای افراد در مورد قابلیت‌ها و سیاست‌های خودشان برای کنترل عملکرد خویش بر رویدادهای مؤثر زندگی اشاره دارد. این باورهای افراد در مورد اثربخشی خودشان مهم‌ترین سازوکار (مکانیسم) اعمال چنین کنترل‌هایی در نظر گرفته می‌شود (بندورا، ۲۰۰۲).

به نظر می‌رسد که باورهای فراشناختی هر فرد، یعنی باورهای نگرانی مثبت، باورهای غیرقابل کنترل، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای منفی عمومی و خودهشیاری شناختی می‌تواند در بهزیستی و شادکامی او نقش مؤثری داشته باشد. همچنین، خودکارآمدی و خودارزیابی افراد و شناخت توانایی‌هایشان در مقابله با مسائل گوناگون نیز بر شادکامی و

بهزیستی سالم آن‌ها بی‌تأثیر نیست. ندا/اسماعیلی‌فر و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند که بین خودکارآمدی و شادکامی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به‌طور کلی، پژوهش‌های گسترده‌ای در مورد ارتباط صفات شخصیتی و شادکامی وجود دارد (آرچیل، ۲۰۰۱).

قورچیان (۱۳۷۸) در تحقیقی با عنوان «تأثیر آموزش و به‌کارگیری راهبردهای فراشناختی (عوامل عاطفی و اجتماعی)» نشان داد که به‌کارگیری راهبردهای فراشناختی در کلاس درس، زمینه درگیری علمی، شادابی عاطفی، سازندگی، خلاقیت و پختگی و خودمستولیت‌پذیری اجتماعی را فراهم می‌آورد و باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. از طرفی، افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوان‌اند و هنگامی که با موانع روبه‌رو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه‌شان در بر خورد با مشکلات بی‌نتیجه باشد، به سرعت قطع امید می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۹؛ پیسشاب و همکاران، ۲۰۰۴). خودکارآمدی پایین می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم کند. با توانایی‌های شناختی تداخل نماید و تأثیری نامطلوب بر سلامت جسمانی بگذارد. از این‌رو، می‌توان انتظار داشت که خودکارآمدی به‌نوعی با احساس شادمانی ارتباط داشته باشد.

لذا با توجه به نقش اساسی بهزیستی و شادکامی در زندگی افراد جامعه و سلامت روانی آن جامعه، موضوع پژوهش انتخاب و بررسی شد.

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

پژوهش حاضر که کاربست روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است، بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی با شادکامی را هدف قرار داده است؛ به‌صورتی که ارتباط باورهای فراشناختی با شادکامی و همچنین ارتباط خودکارآمدی با شادکامی مدنظر باشد تا در پایان پژوهش، نقش و تأثیر باورهای فراشناختی و همچنین خودکارآمدی را در شادکامی افراد سنجیده باشیم. همچنین، جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر الیگودرز در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل داده‌اند.

در این پژوهش، تعداد ۶۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و پرسش‌نامه روی آن‌ها اجرا گردید که پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها تعداد ۵۶ عدد از آن‌ها قابل قبول بود. بنابراین، نمونه پژوهش ۵۶ نفر است که به شیوه تصادفی ساده انتخاب شده‌اند.



ابزار سنجش

در این پژوهش با توجه به اهداف، از سه پرسش‌نامه باورهای فراشناختی، پرسش‌نامه خودکارآمدی و پرسش‌نامه شادکامی استفاده شد که در زیر به تفصیل آن‌ها را معرفی و شواهد حاکی از روایی و پایایی این پرسش‌نامه‌ها را بیان می‌کنیم.

پرسش‌نامه باورهای فراشناختی

باورهای فراشناختی در این پژوهش با استفاده از مقیاس ۳۰ سؤالی ولز که بر مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرتی پاسخ داده می‌شود، مورد سنجش قرار گرفته است. این پرسش‌نامه، ابعاد مختلف باورهای فراشناختی را به‌صورت جداگانه می‌سنجد. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۸ برآورد گردید که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول پرسش‌نامه است.

پرسش‌نامه خودکارآمدی

مؤلفه خودکارآمدی با استفاده از مقیاس ۱۷ سؤالی شرر که بر مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) پاسخ داده می‌شود، مورد سنجش قرار گرفته است. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن معادل ۰/۷۳ برآورد گردید که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول پرسش‌نامه است.

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد

برای سنجش شادکامی، از پرسش‌نامه ۲۹ سؤالی آکسفورد استفاده شده است که بر مقیاس ۴ درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. حداقل نمره در این آزمون ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ می‌باشد. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن ۰/۸۴۱ برآورد گردید.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

روش گردآوری اطلاعات به‌صورت خودگزارش‌دهی و شامل جمع‌آوری پاسخ‌های ارائه شده به پرسش‌نامه‌های پژوهش بود. برای تحلیل داده‌های حاصل از ابزارهای پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی به تناسب برای ارائه نتایج استفاده شد. شاخص‌های آمار توصیفی مورد استفاده جدول فراوانی و درصد فراوانی، درصد تراکمی، میانگین، انحراف استاندارد و نمودار بوده است اما برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام و ضریب تعیین استفاده شد. تحلیل‌های آماری مربوطه با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی^{۱۶} (SPSS) نسخه ۱۸ انجام شد.

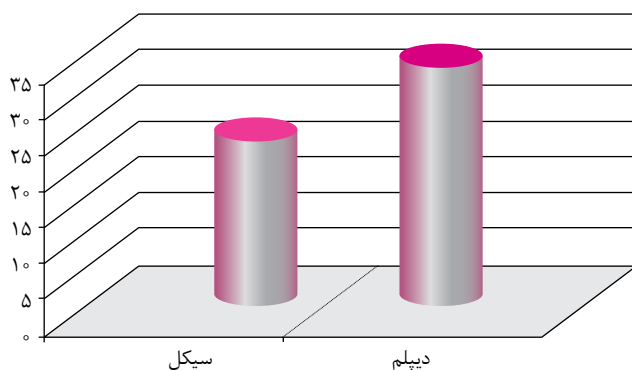
یافته‌ها

داده‌های به‌دست آمده از گروه نمونه در دو بخش توصیفی و استنباطی در این قسمت تحلیل شده است. در بخش تحلیل توصیفی، داده‌ها به کمک فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار، بالاترین نمره، پایین‌ترین نمره، جداول و نمودارها نمایش داده می‌شوند. در بخش تحلیل استنباطی و به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام‌به‌گام و ضریب تعیین (V) استفاده شده است.

جدول ۱-۴: فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات پدر

ردیف	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
۱	سیکل	۲۳	۴۱/۱
۲	دیپلم	۳۳	۵۸/۹
۳	مجموع	۵۶	۱۰۰

چنانچه در جدول ۱-۴ دیده می‌شود، از ۵۶ نفر گروه نمونه پژوهش، ۲۳ نفر (معادل ۴۱/۱ درصد) پدرانشان دارای سیکل و ۳۳ نفر (معادل ۵۸/۹ درصد) پدرانشان دارای تحصیلات دیپلم بوده‌اند. در نمودار ۱-۴، توزیع فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات پدر ارائه شده است.



نمودار ۱-۴: فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات مادر

جدول ۳-۴: میانگین و انحراف استاندارد شادکامی، خودکارآمدی و ابعاد مختلف باورهای فراشناختی در گروه نمونه

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	بالا ترین نمره	پایین ترین نمره
شادکامی	۷۳/۱۲	۱۴/۲۵۶	۱۰۰	۵۲
خودکارآمدی	۵۹/۹۱	۷/۶۹۷	۷۸	۴۴
باورهای نگرانی مثبت	۱۵/۶۹	۳/۳۶۲	۲۲	۸
باورهای فراشناختی منفی	۱۷/۳۹	۲/۷۲۱	۲۳	۱۲
کارآمدی شناختی پایین	۱۹/۱۹	۴/۱۰۵	۲۷	۱۰
باورهای فراشناختی پایین	۱۵/۷۱	۳/۴۰۹	۲۳	۹
خودآگاهی شناختی	۲۱/۱۲	۳/۷۴۱	۲۸	۱۱

شادکامی دارای سه جزء است: یک جزء آن احساس خوشی، دو جزء دیگر آن رضایت از زندگی و نبود عاطفه منفی است. خوشی بُعد عاطفی شادکامی و رضایت بُعد شناختی آن است



در جدول ۳-۴ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مطرح در پژوهش ارائه شده است. همان طور که ملاحظه می شود، میانگین هر یک از متغیرها به شرح زیر است: شادکامی ۷۳/۱۲، خودکارآمدی ۵۹/۹۱، بعد باورهای نگرانی مثبت ۱۵/۶۹، بعد باورهای فراشناختی منفی ۱۷/۳۹، بعد کارآمدی شناختی پایین ۱۹/۱۹، بعد باورهای فراشناختی پایین ۱۵/۷۱ و بعد خودآگاهی شناختی ۲۱/۱۲.

۴-۱. بخش دوم: آمار استنباطی / بررسی فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای نگرانی مثبت) با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۴-۴: نتایج ضریب همبستگی بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای نگرانی مثبت) با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (r ^۲)	مقدار احتمال (sig)
باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای نگرانی مثبت) با شادکامی	۰/۰۸۷	۰/۷	۰/۵۲۲

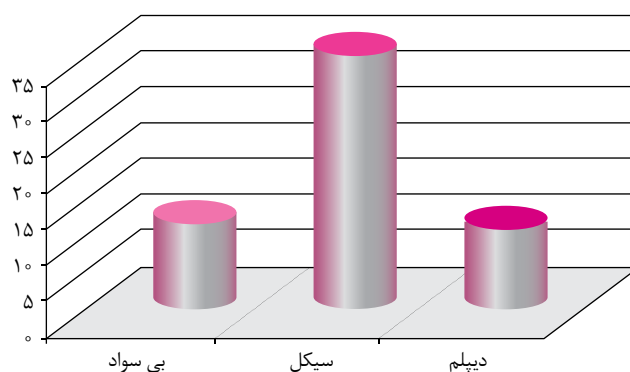
نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۴-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۴-۴ مشاهده می شود، بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای نگرانی مثبت) با شادکامی رابطه معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$)؛ بنابراین، فرض صفر تأیید و فرض پژوهش رد می شود.

فرضیه دوم: بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی منفی) با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۲-۴: فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات مادر

ردیف	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
۱	بی سواد	۱۱	۱۹/۶
۲	سیکل	۳۵	۶۲/۵
۳	دیپلم	۱۰	۱۷/۹
۴	مجموع	۵۶	۱۰۰

چنانکه در جدول ۲-۴ دیده می شود، از ۵۶ نفر گروه نمونه پژوهش، ۱۱ نفر (معادل ۱۹/۶ درصد) مادرانشان بی سواد، ۳۵ نفر (معادل ۶۲/۵ درصد) دارای سیکل و ۱۰ نفر (معادل ۱۷/۹ درصد) مادرانشان دارای تحصیلات دیپلم بوده اند. در نمودار ۲-۴، توزیع فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات مادر ارائه شده است.



نمودار ۲-۴: فراوانی گروه نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات پدر

جدول ۵-۴: نتایج ضریب همبستگی بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی منفی) با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (V)	مقدار احتمال (sig)
باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای نگرانی منفی) با شادکامی	-۰/۶۰۵	۳۶/۶	۰/۰۰۰۱

نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۵-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۵-۴ مشاهده می شود، بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی منفی) با شادکامی رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). ضریب تعیین نشان می دهد که بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی منفی) با شادکامی ۳۶/۶ درصد تغییرات همدیگر را تحت تأثیر قرار می دهند. به عبارت دیگر، با افزایش باورهای فراشناختی منفی، شادکامی افراد کاهش می یابد و بالعکس؛ بنابراین، فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می شود.

فرضیه سوم: بین باورهای فراشناختی (مؤلفه کارآمدی شناختی پایین) با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۶-۴: نتایج ضریب همبستگی بین باورهای فراشناختی (مؤلفه کارآمدی شناختی پایین) با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (V)	مقدار احتمال (sig)
باورهای فراشناختی (مؤلفه کارآمدی شناختی پایین) با شادکامی	۰/۰۶۸	۰/۵	۰/۶۱۶

نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۶-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۶-۴ مشاهده می شود، بین باورهای فراشناختی (مؤلفه کارآمدی شناختی پایین) با شادکامی رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$)؛ بنابراین، فرض صفر تأیید فرض پژوهش رد می شود.

فرضیه چهارم: بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی پایین) با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۷-۴: نتایج ضریب همبستگی بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی پایین) با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (V)	مقدار احتمال (sig)
باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی پایین) با شادکامی	-۰/۵۰۵	۲۵/۵	۰/۰۰۰۱

نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۷-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۷-۴ مشاهده می شود، بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی پایین) با شادکامی رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). ضریب تعیین نشان می دهد که بین باورهای فراشناختی (مؤلفه باورهای فراشناختی پایین) با شادکامی ۲۵/۵ درصد همپوشی وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش مؤلفه باورهای شناختی پایین، شادکامی کاهش پیدا می کند و بالعکس؛ بنابراین، فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می شود.

فرضیه پنجم: بین باورهای فراشناختی (خودآگاهی شناختی) با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۸-۴: نتایج ضریب همبستگی بین باورهای فراشناختی (خودآگاهی شناختی) با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (V)	مقدار احتمال (sig)
باورهای فراشناختی (خودآگاهی شناختی) با شادکامی	۰/۳۵۱	۱۲/۳۲	۰/۰۰۸

نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۸-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۸-۴ مشاهده می شود، بین باورهای فراشناختی (خودآگاهی شناختی) با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). ضریب تعیین نشان می دهد که بین باورهای فراشناختی (خودآگاهی شناختی) با شادکامی ۱۲/۳۲ درصد همپوشی وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش خودآگاهی شناختی، شادکامی نیز افزایش می یابد و بالعکس؛ بنابراین، فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می شود.

فرضیه ششم: بین خودکارآمدی با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۹-۴: نتایج ضریب همبستگی بین خودکارآمدی با شادکامی

متغیرها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (V)	مقدار احتمال (sig)
خودکارآمدی با شادکامی	۰/۳۱۳	۹/۸	۰/۰۱۹

نتیجه بررسی این فرضیه در جدول ۹-۴ ارائه شده است. چنان که در جدول ۹-۴ مشاهده می شود، بین خودکارآمدی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد ($P \leq 0/05$). ضریب تعیین نشان می دهد که بین خودکارآمدی با شادکامی ۹/۸ درصد همپوشی وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش خودآگاهی، شادکامی نیز



افزایش می‌یابد و بالعکس؛ بنابراین، فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه هفتم پژوهش: بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با شادکامی رابطه چندگانه (ترکیبی) وجود دارد. بررسی فرضیه از طریق تحلیل رگرسیون گام به گام در جداول (۱-۴) و (۱۱-۴) ارائه شده است.

جدول ۱-۴: ضریب همبستگی چندگانه بین مؤلفه‌های باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با شادکامی به شیوه گام به گام					
گام‌ها	R	R ²	R ² تعدیل شده	F	P
گام اول	-۰/۶۰۵ ^a	۰/۳۳۶	۰/۳۵۵	۳۱/۲۳	۰/۰۰۱
گام دوم	-۰/۶۹۲ ^b	۰/۴۷۸	۰/۴۵۹	۲۴/۳۱	۰/۰۰۱

a. باورهای فراشناختی منفی
b. باورهای فراشناختی منفی و باورهای فراشناختی پایین

خودکارآمدی با شادکامی دانش آموزان به مرحله اجرا درآمده است و از رابطه بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با شادکامی دانش آموزان حمایت می‌کند.

نتایج به دست آمده نشان داد به جز مؤلفه‌های کارآمدی شناختی پایین و نگرانی مثبت، بین بقیه مؤلفه‌های باورهای فراشناختی و شادکامی رابطه معنادار وجود دارد؛ برای مثال، با افزایش خودآگاهی شناختی، شادکامی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. همچنین، مشخص شد که بین خودکارآمدی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد و نتایج، وجود رابطه چندگانه (ترکیبی) بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با شادکامی را نشان داد. از بین متغیرهای مستقل تنها در گام اول باور فراشناختی منفی، حدود ۳۳/۶ درصد واریانس شادکامی را تبیین می‌کند و در گام دوم، باورهای فراشناختی منفی به همراه باورهای فراشناختی پایین حدود ۴۵/۹ درصد واریانس شادکامی را تبیین می‌کند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش زاده‌محمدی، عابدی و خانجانی (۱۳۸۷) در مورد تأثیر تمرین‌های شناختی بر افزایش خودکارآمدی و همچنین خرازی و همکاران (۱۳۸۷) که نشان دادند راهبردهای فراشناختی در خودکارآمدی مؤثرند، و یافته‌های وی مان ونهوت (۲۰۰۶)، ولز (۲۰۰۱)، ملکی (۱۳۸۴)، کولی (۱۹۹۳)، غباری و آدمزاده (۱۳۸۶)، پورحیدری (۱۳۸۹) که یافته‌هایشان نشان داد راهبردهای شناختی و فراشناختی موجب بهبود عملکرد می‌شود، و همچنین یافته‌های کروون و آرتیستیکو (۲۰۰۳)، فراست (۲۰۰۵)، سعیدیان (۲۰۰۶)، آویشی و همکاران (۲۰۰۵)، سالامی (۲۰۰۸) همسویی دارد. صراف (۱۳۸۱) نیز در تحقیق خود نشان داد که بین باورهای خودکارآمدی و شادکامی در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

براساس نتایج جدول ۱-۴ در گام اول باورهای فراشناختی منفی، حدود ۳۳/۶ درصد واریانس شادکامی را تبیین می‌کند و در گام دوم باورهای فراشناختی منفی به همراه باورهای فراشناختی پایین حدود ۴۵/۹ درصد واریانس شادکامی را تبیین می‌کند.

جدول ۱۱-۴: رگرسیون چندگانه (گام به گام) پیش‌بینی شادکامی از طریق مؤلفه‌های باورهای فراشناختی و خودکارآمدی					
گام‌ها	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضریب استاندارد	p
		B	خطای استاندارد		
گام اول	ضریب ثابت	۱۲۸/۲۷	۹/۹۸	-	۰/۰۰۰
	باورهای فراشناختی منفی	-۳/۱۷	۰/۵۶	-۰/۶۰۵	۰/۰۰۰
گام دوم	ضریب ثابت	۱۴۱/۵۱	۹/۹۵	-	۰/۰۰۰
	باورهای فراشناختی منفی	-۲/۶۰	۰/۵۴	-۰/۴۹۷	۰/۰۰۰
	باورهای فراشناختی پایین	-۱/۴۷	۰/۴۳	-۰/۳۵۲	۰/۰۰۱
	خودکارآمدی	-۰/۳۷	۰/۳۷	-۰/۳۵۲	۰/۰۰۱

چنان‌که در جدول ۱۱-۴ مشاهده می‌شود، بهترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی، باور فراشناختی منفی بوده است. براساس ضریب بتا مشخص شد که در گام اول به ازای یک واحد افزایش در باورهای فراشناختی منفی، میزان شادکامی میزان ۰/۶۰۵ واحد کاهش می‌یابد. همچنین، در گام دوم با اضافه شدن باورهای فراشناختی پایین، به ازای یک واحد افزایش، میزان ۰/۳۵۲ واحد کاهش در شادکامی به وجود می‌آید.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و

محدودیت‌های پژوهش

در هر تحقیقی، همواره پژوهشگر با محدودیت‌هایی مواجه است که می‌تواند عمدتاً در نتایج حاصل، تأثیرگذار باشند. محدودیت‌های این پژوهش چنین است که اولاً به دلیل اینکه تحقیق حاضر روی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر الیگودرز اجرا شده است، تعمیم آن به سایر جوامع باید با احتیاط صورت پذیرد. دوم اینکه ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسش‌نامه خودسنجی بوده است. همانند تحقیقات مشابه، این تحقیق شامل محدودیت‌های حاصل از پرسش‌نامه‌های خودسنجی است.

پیشنهادهای پژوهشی

به محققان علاقه‌مند به زمینه شادکامی و باورهای فراشناختی پیشنهاد می‌شود که تحقیق حاضر را در بین دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی مختلف و در هر دو جنس مورد مطالعه قرار دهند و مدلی متناسب با عوامل مؤثر بر شادکامی دانش‌آموزان تبیین کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود رابطه عوامل اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و دیگر عوامل فردی مؤثر بر شادکامی را بررسی و تحلیل کنند تا نقش عوامل فردی و اجتماعی مؤثر بر شادکامی دانش‌آموزان مشخص شود.

پی‌نوشت‌ها

1. arggle
2. crossland
3. Argyle
4. positive psychology
5. meta cognition – felavell
6. bailer- snoman
7. Zohar
8. metacognition
9. flavell
10. wells
11. matthws
12. nilson
13. Schwarz
14. clor
15. self-efficacy
16. Stastical Package for social science

منابع

۱. آیزک، م. (۱۳۷۸). همیشه شاد باشید، ترجمه ز. چلونگر. انتشارات نسل نواندیش.
۲. آقازاده و احدیان. (۱۳۷۷). مبانی نظری و کاربردهای آموزش نظریه فراشناخت.
۳. اصول بهداشت روانی، بهار ۱۳۹۲. سال ۱۵ (۱) ص. ۴۳۲-۴۴۲.
۴. اسماعیلی‌فر، ندا؛ صفی‌آبادی، عبدالله؛ احقر، قدسی. (۱۳۹۰) سهم خودکارآمدی در پیش‌بینی شادکامی، مجله اندیشه و رفتار، بهار. شماره ۱۹.
۵. خرازی، سیدعلینقی و دیگران (۱۳۸۷). بررسی رابطه اهداف پیشرفت، خودکارآمدی و راهبردهای فراشناختی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران. ۶۹-۸۷.
۶. شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی آلن. (۲۰۰۹). تاریخ روان‌شناسی نوین. مترجمان: علی‌اکبر سیف و دیگران. (۱۳۸۸). تهران: نشر دوران.
۷. صبحی و همکاران. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر شادکامی. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران.
۸. علی‌پور، احمد و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه آکسفورد در دانشجویان تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره‌های ۱ و ۲: ص ۵۵-۶۴.
۹. فرانکن، رابرت. (۱۳۸۴). انگیزش و هیجان. مترجمان: حسن شمس اسفندآبادی - محمودی. امامی‌پور. تهران: نی (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۸۸).
۱۰. قورچیان، نادرقلی. (۱۳۷۸). نظریه‌های یادگیری و نظریه فراشناخت در فرایند یاددهی - یادگیری.
۱۱. کدیور، پروین. (۱۳۸۳). روان‌شناسی تربیتی. چاپ هشتم، انتشارات سمت.
۱۲. گروسی، مانی و بخشی‌پور. (۱۳۸۵). ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان تبریز. فصلنامه روانشناسی. دانشگاه تبریز، سال اول. شماره ۱. ص ۱۵-۲۵.
۱۳. محمدخانی، ش. (۱۳۸۹). رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت. مجله روان‌شناسی معاصر، ۵ (۲): ص ۲۳-۳۲.
۱۴. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی. (۱۳۸۷). سال سی‌هشتم، شماره ۳.
۱۵. ولز، آ. (۱۳۸۸). راهنمای علمی درمان
۱۶. Argyle, M. (2003). Psychology and religion: An introduction. Lonodon: Routledge.
۱۷. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2002). Sociocognitive: Self-regulatory mechanisms governing transgresses behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 125-135.
۱۸. Bandura A., Pastorelli C., Barbaranelli C., & Caprara G. V. (1999). Selfefficacy pathways to childhood depression. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 258-269.
۱۹. Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQS) about subjective (happiness and life satisfaction). A primer for reporters and new comers.
۲۰. Maddux J.e. (2002) the power of be-living you can. Hand book of positive psychology oxford university press.
۲۱. Martinez. M.E. (2006) what is meta-cognition? Phi delta kappan. Bloomington 16(8)696-700.
۲۲. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eu-daimonic Well Being Annual Review of Psychology, 52,141-161.
۲۳. Wells. A. metacognitive therapy for depression. Behavioral and cognitive psy-chotherapy 2003;24(2): 305-317