

به نام خدا

# بررسی رابطه خودآزمندی با بهروزی و سازگاری دانش آموزان

مؤلف :

اکرم قاسم خانی قدیم

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: قاسم خانی قدیم، اکرم، ۱۳۵۵  
عنوان و نام پدیدآور: بررسی رابطه خودآثرمندی با بهروزی و سازگاری دانش آموزان/ مولف  
اکرم قاسم خانی قدیم.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۹-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان - خودآثرمندی - بهروزی - سازگاری  
رده بندی کنگره: PNY۱۶۷  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بررسی رابطه خودآثرمندی با بهروزی و سازگاری دانش آموزان  
مولف: اکرم قاسم خانی قدیم  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۹-۳  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸.....	فصل اول.....
۸.....	کلیات تحقیق.....
۸.....	مقدمه.....
۹.....	بیان مسئله.....
۱۲.....	ضرورت و اهمیت تحقیق.....
۱۳.....	اهداف تحقیق.....
۱۳.....	اهداف کلی.....
۱۴.....	اهداف فرعی.....
۱۴.....	فرضیه های تحقیق.....
۱۴.....	فرضیه های کلی.....
۱۴.....	فرضیه های فرعی.....
۱۵.....	تعاریف عملیاتی و مفهومی.....
۱۵.....	خوداثرمندی.....
۱۵.....	خوداثرمندی اجتماعی.....
۱۶.....	خوداثرمندی تحصیلی.....
۱۶.....	خوداثرمندی هیجانی.....
۱۶.....	بهبودی.....
۱۷.....	سازگاری.....
۱۹.....	فصل دوم.....

۱۹.....	مبانی نظری و پیشینه مطالعاتی.....
۱۹.....	مقدمه.....
۱۹.....	بهروزی.....
۱۹.....	تعریف بهروزی.....
۲۱.....	مدلهای بهروزی.....
۲۱.....	مدل ژنگ و همکاران.....
۲۱.....	بهروزی زندگی شخصی.....
۲۲.....	بهروزی تحصیلی.....
۲۳.....	بهروزی روانشناختی.....
۲۴.....	مدل ریف.....
۲۵.....	مدل ریشه فلسفی.....
۲۶.....	نظریه لذت گرایی.....
۲۶.....	نظریه محرومیت نسبی.....
۲۷.....	سازگاری.....
۲۷.....	تعریف سازگاری.....
۲۸.....	مفهوم سازی سازگاری با مدرسه.....
۲۹.....	بروز و شیوع مشکلات سازگاری با مدرسه.....
۳۲.....	انواع سازگاری.....
۳۲.....	سازگاری کودک با محیط خارج از خانه.....
۳۳.....	سازگاری کودک در مدرسه.....
۳۴.....	سازگاری کودک با همسالان.....

عوامل موثر در سازگاری کودکان	۳۵
خوداثرمندی	۳۶
تعریف خوداثرمندی	۳۶
استنباط انسان از خوداثرمندی	۳۹
تأثیر خوداثرمندی بر مراحل انگیزشی	۳۹
باورهای خوداثرمندی	۴۱
داوری در خصوص سطح خوداثرمندی	۴۱
عوامل اصلی ایجاد خوداثرمندی	۴۳
خوداثرمندی و رفتار	۴۴
ابعاد خوداثرمندی	۴۵
تحقیقات انجام شده	۴۶
تحقیقات انجام شده در داخل کشور	۴۶
تحقیقات انجام شده در خارج از کشور	۴۹
جمع بندی فصل دوم	۵۲
مدل مفهومی تحقیق	۵۳
فصل سوم	۵۵
روش شناسی تحقیق	۵۵
مقدمه	۵۵
روش تحقیق	۵۵
جامعه آماری	۵۵
حجم نمونه و روش نمونه گیری	۵۶

۵۶	ابزار تحقیق.....
۵۶	۱- پرسشنامه خوداثرمندی کودکان و نوجوانان.....
۵۷	۲- پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف.....
۵۷	۳- پرسشنامه سازگاری.....
۵۸	روش تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق.....
۵۹	<b>فصل چهارم.....</b>
۵۹	<b>تجزیه و تحلیل داده ها.....</b>
۵۹	مقدمه.....
۶۰	توصیف داده ها.....
۶۴	بررسی همخطی چندگانه.....
۶۵	تحلیل داده ها.....
۶۵	فرضیه کلی اول.....
۶۶	فرضیه کلی دوم.....
۶۷	فرضیه فرعی اول.....
۶۸	فرضیه فرعی دوم.....
۶۹	فرضیه فرعی سوم.....
۷۱	فرضیه فرعی چهارم.....
۷۵	<b>فصل پنجم.....</b>
۷۵	<b>بحث و نتیجه گیری.....</b>
۷۵	مقدمه.....
۷۶	بحث و بررسی فرضیه ها.....

۷۶	فرضیه کلی اول
۷۷	فرضیه کلی دوم
۷۸	فرضیه فرعی اول
۷۹	فرضیه فرعی دوم
۸۰	فرضیه فرعی سوم
۸۱	فرضیه فرعی چهارم
۸۲	نتیجه گیری
۸۲	محدودیت‌های تحقیق
۸۲	محدودیت‌های قابل کنترل پژوهش
۸۳	محدودیت‌های خارج از کنترل پژوهش‌گر
۸۳	پیشنهاد‌های کاربردی
۸۴	پیشنهادات پژوهشی
۸۵	منابع:
۹۱	REFERENCE

# فصل اول

## کلیات تحقیق

### مقدمه

نوجوانان به دلیل دوره رشد خاص خود ناچارند با رویدادهای انتقالی بسیاری از نظر بیولوژیک، تحصیلی و اجتماعی روبه رو شوند. آنان می‌بایست راه‌حلهایی برای حل مشکلات و مقابله با آنها بیابند. موفقیت آنان در چالشهای بیشمار این دوره رشد به میزان خود اثرمندی آنان ارتباط دارد (ماهر، ۱۳۹۵).

هنگامی که کودک وارد نوجوانی میشود، نقش همسالان در زندگی وی افزایش مییابد. بنابراین توجه وی به پذیرش یا طرد همسالان نیز بیشتر میگردد. به ویژه که انتقال نوجوان از راهنمایی به دبیرستان معمولاً موجب از بین رفتن یا دگرگون شدن شبکه های اجتماعی وی می شود و نوجوان را با همسالان جدید و احتمالاً با تغییراتی در رفتار همسالان نسبت به وی مواجه میکند و مساله سازگاری پیش می آید (فولادی، ۱۳۹۳). در واقع، دانش آموزان با ورود به مدرسه حضور در محیطی قانونمند را تجربه می کنند که پیش از آن تجربه نکرده اند. در آن محیط باید آموزش های جدی ببینند و تکلیف انجام دهند و اگر نتوانند سازگاری نشان دهند از پیشرفت های درسی و مهارت های اجتماعی دور خواهند شد، از دانش آموزان انتظار می رود که با محیط، معلمان، قوانین مدرسه و همسالان سازگار باشند (همایی و همکاران، ۱۳۸۸).



همچنین عامل دیگری که در محیط مدرسه برای دانش آموزان می تواند مفید باشد، بهروزی ایشان است. دانش آموزانی که بهروزی را به صورت مطلوب دارند، علاقه بیشتری برای انجام تکالیف مدرسه شان دارند، نگرش مثبت به فعالیتهای مدرسه باعث می شود دانش آموزان به طور منظم در کلاس حاضر شوند، بر موضوعات یادگیری تمرکز کنند، به مقررات مدرسه پایبند باشند و پیشرفت و عملکرد تحصیلی بهتری کسب نمایند(صدر محمدی و همکاران، ۱۳۹۰)، لذا، هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه خوداثرمندی با بهروزی و سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه می باشد.

### بیان مسئله

بهروزی روان شناختی به معنای داشتن نگرش مثبت نسبت به خود، داشتن روابط مثبت و صمیمانه با دیگران، احساس استقلال و داشتن نقش فعال در زندگی، احساس کنترل بر محیط، هدف دار بودن زندگی و احساس رشد مداوم است(کوهن و شامی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). همچنین، بهروزی روانشناختی به عنوان درک افراد از زندگی در حیطه رفتارهای هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روان تعریف شده است (سولاکارمون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). علاوه بر این، بهروزی سازه ای است که تمامی حیطه های زندگی یک شخص را متأثر می سازد و از تمامی حیطه ها نیز تاثیر می پذیرد(کروپانزانو و رایت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). بهروزی مربوط به مدرسه از نظر پیشبینی مسائل مرتبط با دانش آموزان نسبت به سلامت در حوزه عمومی آن از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ در کلاس درس دانش آموزانی که جهت گیری بدبینانه ای داشته باشند بیشتر دچار افسردگی می شوند موفقیت های خود را به حساب نیاورده و زمانی که با شکست مواجه می شوند

---

1 - Cohen & Shamai

2- Sola-Carmona

3- Cropanzano & Wright

زودتر ناامید می شوند(رنشاو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). بررسی مطالعات نشان می دهد که کوشش زیادی برای بسط دادن مفهوم بهروزی دانش آموزان صورت گرفته است. بسیاری از مدارس توجه به بهروزی دانش آموزان را به عنوان یک مأموریت مهم آموزشی تصور می کنند(رنشاو و همکاران، ۲۰۱۴)

عوامل بهروزی در برخی تحقیقات مورد اشاره قرار گرفته است، از جمله اینکه تقریبی و همکاران(۱۳۹۱) نشان دادند سطح رضایت از زندگی در بهروزی موثر است، به علاوه، صدر محمدی و همکاران(۱۳۹۰) به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های زندگی بر بهروزی دختران نوجوان اثر مثبت دارد، نیز، ندوبسی<sup>۲</sup>(۲۰۱۲) نشان داد که ذهن آگاهی می تواند در بهروزی موثر واقع شود.

به این ترتیب، بهروزی در میان دانش آموزان به عنوان متغیری که عملکرد تحصیلی و روانشناختی او را تحت تاثیر قرار می دهد شناخته می شود، در تحقیق حاضر، متغیر خوداثرمندی در ارتباط با بهروزی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفته است.

باور فرد به توانمندی خود(خوداثرمندی) در کنترل بر محیط و رویدادهای زندگی قدرتمندترین تأثیر را در تعیین کنندگی رفتار انسانی دارد. خوداثرمندی به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت است(رنشاو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). به عبارت دیگر خودکارآمدی باور محکم به شایستگی هایی است که بر پایه ارزیابی منابع گوناگون اطلاعات درباره ی توانایی هایمان به دست آمده است(موریس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). از نظر بندورا<sup>۵</sup>(۲۰۰۵) تا زمانی که مردم معتقد نباشند که می توانند با اعمالشان اثرات مطلوب بگذارند، انگیزه چندان برای

1 -Renshaw & Bolognino

2 - Ndubisi

3 -Renshaw & Bolognino

4- Muris

5- Bandura

عمل کردن ندارند. نتایج تحقیقات گوناگون آشکار ساخته است که باورهای اثرمندی، نقش قابل توجهی بر رشد سازگاری انسان می گذارد (کروپانزانو و رایت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). پژوهش ها نشان داده است که میزان خوداثرمندی عامل مهمی در پیش بینی طیفی از رفتارهاست (اهرنبرگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین باورهای خوداثرمندی بر انتخاب های افراد نیز تأثیر می گذارد. بدین معنا که افراد تمایل دارند در فعالیت هایی درگیر شوند که در آن احساس شایستگی می کنند و از فعالیت هایی که در آن احساس اثرمندی نمی کنند اجتناب می ورزند. باورهای خوداثرمندی تعیین می کند که فرد برای انجام یافتن کاری چقدر تلاش می کند و هنگامی که با مانع هایی روبه رو می شود چقدر پشتکار نشان می دهد و چقدر در موقعیت های ناسازگار مقاومت می کند (پاجارز و اسکانک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). لذا این متغیر می تواند با سازگاری فرد مرتبط باشد.

سازگاری شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید. سازگاری هیجانی سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت ها و افکار است (فولادی، ۱۳۹۳). نیز، سازگاری به تعامل و سازش یافتگی فرد با افراد و ساختارهای اجتماعی، عدم نگرانی در مواجهه با مردم و نیز نداشتن احساس انزوا مرتبط است. از سویی، سازگاری دانش آموزان در ارتباط با پذیرش از طرف همکلاسی ها و معلم و موفقیت در درس ها نیز می باشد، دانش آموزان احتمال دارد که بسیاری از رفتارهای مناسب در موقعیت های اجتماعی مختلف را به دلیل نداشتن راهنما در خانه و مدرسه و یا کمبود آموزش درباره ارزش ها و رفتارهای مناسب را یاد نگیرند (جانسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹).

---

1- Cropanzano & Wright

2- Ehrenberg

3- Pajares & Schunk

4- Johnson

چنانچه ملاحظه می شود بهروزی و سازگاری در کلاس و محیط آموزشی می تواند حاصل مشخصات خود باوری و خودآزمندی باشد، با این حال متغیر سازگاری و بهروزی در میان دانش آموزان می تواند موضوعی باشد که عوامل آن (خودآزمندی) از لحاظ تجربی به صورت روشن بیان نشده است و محقق با عنایت به مشاهدات خود همواره دانش آموزانی را دیده است که چنانچه باید در تحصیل و یادگیری درگیر نبوده و عملکرد یادگیری ایشان همواره مورد انتقاد قرار داشته است، چنانچه به نظر می رسد که داشتن توانمندی و باور به خود می تواند با سازگاری و بهروزی مرتبط باشد لذا تحقیقی طراحی شد تا به این سوال پاسخ داده شود که آیا خودآزمندی با بهروزی و سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی ارتباط دارد؟

### ضرورت و اهمیت تحقیق

ایجاد بهروزی روانشناختی و شادمانی درونی و پایدار، انسان ها را به سمت موفقیت بیشتر، ارتباطات اجتماعی سالم و در نهایت سلامت روانی و جسمی بالاتری رهنمون می سازد. براساس یافته های پژوهشی، افرادی که از بهروزی روانشناختی برخوردارند معمولاً دارای ویژگی هایی مانند رشد هیجانی و کارکرد مثبت روانشناختی هستند (ژنگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵)، از سوی، بهروزی و سلامت نوجوانان برای آینده کشور بیشترین اهمیت را دارد، نوجوانان امروز رشد می یابند، تا در نسل آینده والدین و کارکنان کشور باشند؛ افزون بر این نتایج پژوهش های جدید در خصوص رفاه نوجوانان نشان می دهد که رفاه در سنین بلوغ برای هر نوجوانان پایه سلامتی دوران بلوغ است. بنابراین سرمایه گذاری در رفاه نوجوانان، آثار سودمندی به خصوص بر آینده سلامت جامعه و نیز آینده کارکرد شهروندان آن دارد (بهادری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۳).

در مورد اهمیت بهبود سازگاری دانش آموزان، باید قید نمود که «سازگاری، به عنوان مسئله اصلی، زیربنای عملکرد خوب، تسهیل کننده نقش اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است. از سوی دیگر، وجود ناسازگاری علاوه بر ایجاد مشکل در عوامل فوق باعث

بروز مشکل در روابط اجتماعی، گرایش به انحراف های اجتماعی و افول ارزش های فرهنگی در فرد می شود (بندورا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). از سویی، افرادی که در سازگاری با مشکل مواجه هستند به احتمال زیاد در سایر ابعاد زندگی با مشکل مواجه میباشند (تورپ و همکاران، ۲۰۱۰).

بررسی پیشینه پژوهش نشان داد که پژوهش های اندکی به بررسی بهروزی و سازگاری پرداختند و اکثر پژوهش ها سازگاری و بهروزی را به صورت کلی بررسی کردند. علاوه بر آن یکی از نارسائی های پژوهش های قبلی عدم توجه به ارتباط ارتباط خود اثرمندی با بهروزی و سازگاری می باشد. پژوهش حاضر نیز در راستای تکمیل، مطالعات و گشودن مسیر جدیدی برای ارتباط خود اثرمندی با متغیرهای مدرسه و دانش آموزان می باشد. لذا توجه به نتایج مطالعه حاضر می تواند فواید ذیل را در برداشته باشد:

عملکرد یادگیری دانش آموزان بهبود می باید.  
پیشرفت تحصیلی دانش آموزان افزایش می یابد.  
روند آموزش معلمان تسهیل می شود.

## اهداف تحقیق

### اهداف کلی

تعیین رابطه خوداثرمندی با بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی.  
تعیین رابطه خوداثرمندی با سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی.

## اهداف فرعی

تعیین رابطه مولفه های خودآثرمندی (اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) با بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی.

تعیین رابطه مولفه های خودآثرمندی (اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) با سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی.

پیش بینی بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی از طریق مولفه های خودآثرمندی.

پیش بینی سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی از طریق مولفه های خودآثرمندی.

## فرضیه های تحقیق

### فرضیه های کلی

خودآثرمندی با بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی رابطه دارد.

خودآثرمندی با سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی رابطه دارد.

### فرضیه های فرعی

مولفه های خودآثرمندی (اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) با بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی رابطه دارد.

مولفه های خودآثرمندی (اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) با سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی رابطه دارد.

بهروزی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی از طریق مولفه های خودآثرمندی قابل پیش بینی است.

سازگاری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی از طریق مولفه های خوداثرمندی قابل پیش بینی است.

## تعاریف عملیاتی و مفهومی

### خوداثرمندی

**تعریف مفهومی:** خوداثرمندی به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت است (بندورا<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۹).

**تعریف عملیاتی:** در تحقیق حاضر، خوداثرمندی میزان نمره‌ای است که دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی در پاسخ به پرسشنامه خوداثرمندی موریس و همکاران (۲۰۱۱) دریافت نمودند.

### خوداثرمندی اجتماعی

**تعریف مفهومی:** خوداثرمندی اجتماعی توان سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های اجتماعی انسان برای تحقق اهداف مختلف به گونه‌های اثربخش در اجتماع سازماندهی میشود (بندورا و همکاران، ۱۹۹۹).

**تعریف عملیاتی:** در تحقیق حاضر، خوداثرمندی اجتماعی میزان نمره‌ای است که دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان خوی در پاسخ به گویه های ۱ الی ۸ پرسشنامه خوداثرمندی موریس و همکاران (۲۰۱۱) دریافت نمودند.