

## بررسی رابطه بین شادکامی با سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم در درس تربیت بدنی

ریحانه دانایی فرا<sup>۱</sup>، فاطمه نجیبیان<sup>۲</sup>، فاطمه دهقان<sup>۳</sup>، سمیرا عزیزی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی رفتار حرکتی دانشگاه یزد

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی رفتار حرکتی دانشگاه یزد

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین شادکامی با سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان پسر شهرستان میبد تشکیل می‌دهند. حجم نمونه این تحقیق ۶۰ نفر می‌باشند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین میزان شادکامی و سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد. بین میزان شادکامی و بعد عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تأیید می‌شود. بین میزان شادکامی و بعد اجتماعی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و تحقیق تأیید می‌شود. بین میزان شادکامی و بعد آموزشی، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و تحقیق تأیید می‌شود.

واژه‌های کلیدی: شادی و نشاط، سازگاری، دانش آموزان

## مقدمه

دانشمندان دریافته‌اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. افراد غمگین به‌طور معمول از نقص کارکرد دستگاه گوارش رنج می‌برند و مرتب در معرض آلودگی‌های میکروبی و ویروسی قرار می‌گیرند. شادی، عامل تقویت‌کننده سیستم اعصاب انسان است و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. پژوهش‌های روانشناسی امروزه ثابت کرده‌اند که برخورداری از عنصر «شادی و رضایتمندی» بیش از هرچیز امری شخصی، تربیتی و به عبارتی «اکتسابی» است و این خط بطلانی است بر باورهای رایج که شاد زیستن و رضایت خاطر از «بودن» را صرفاً درگرو «هرچه بیشتر داشتن» عناصری می‌دانند که مستقل از فردیت، هویت و کیفیت‌های روانی آدمها است. مثبت اندیشی و شاد بودن، نوعی شیوه تفکر و شیوه زندگی است؛ همانگونه نارضایتی و منفی اندیشی. بنابراین می‌توان انتخاب کرد که جهان پیرامون و درونی خویش را چگونه تفسیر کنیم. اندوه همیشه بوده و خواهد بود؛ شرایط نامساعد، دشواری‌های زیستن، رنج‌ها و تلخی‌های فردی و شکست‌ها و ناکامی‌ها، همگی جزئی از زیست فردی و اجتماعی انسانهاست. می‌توان به همه آنها نگرست و جام زندگی را به تیرگی‌های آن آغشته کرد، و هم می‌توان در ورا آن، زیبایی زنده بودن و موهبت ناب و فرصتی کوتاه را که در اختیارمان است، به تمامی قدر دانست و از چیزهای کوچک حتی، بهانه‌ای ساخت برای شادمانی و لبخند. (حسینی، ۱۳۹۲).

بنابه تعریف سازگاری یک ساختار فیزیولوژیکی یا کالبد شناختی، یک فرایند زیست‌شناختی، یا یک الگوی رفتاری است که در طول تاریخ به بقا و تولید مثل کمک کرده است (ویلسون، ۱۹۷۵) سازگاری از راه انتخاب طبیعی به وجود می‌آید و باید قابل انتقال از راه توارث باشد (هرگنهان و السون، ترجمه سیف، ۱۳۸۳).

سازگاری در قاموس روان‌شناسی عبارت است از رابطه‌ای که هر ارگانیسم با توجه به شرایط پیرامون محیطش، با محیط برقرار می‌کند. این اصطلاح معمولاً به سازگاری روان‌شناختی یا اجتماعی اشاره دارد و با اشاره به معنای ضمنی مثبت آن وقتی به کار گرفته می‌شود که فرد در یک فرایند مستمر و پرمایه برای ابراز استعدادهای خود و واکنش نسبت به محیط و در عین حال در جهت تغییر آن به گونه‌ای مؤثر و سالم، درگیر است (فرقدانی، ۱۳۸۳).

اجتماعی شدن، یک فرآیند دو جانبه ارتباطی میان فرد و جامعه است و در طول حیات انسان این فرایند در دو مقوله یادگیری و یاددادن ادامه می‌یابد و سازگاری اجتماعی در قالب این فرایندها صورت می‌گیرد. به طور کلی موجود زنده برای ادامه حیات مفید خود به سازگاری با محیط پیرامون خویش نیازمند است.

هیچ چیز مثل زندگی مثبت‌نگرانه نمی‌تواند احساس شادکامی و خوشبختی را در انسان بوجود بیاورد. انسان‌هایی که احساس خوشبختی می‌کنند افرادی هستند که کمتر با افکار و مسائل منفی سروکار دارند و اجازه نمی‌دهند بیش از مقدار لازم و طبیعی با مسائل منفی درگیر شوند. با نیمه پر لیوان زندگی می‌کنند و اتفاقات را از جانب مثبت ارزیابی می‌کنند. افکار روزانه آنها حول و حوش مسائل خوب دور می‌زند و با دیدگاهی مثبت کارها و امور زندگی خود را دنبال می‌کنند. آنها کمتر از نمی‌شود، نمی‌توان و ... استفاده می‌کنند. مثبت‌بینی نیروی انسان و اراده او را در جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌هایش تأمین می‌کند.

امور معنوی و پیوندهای قلبی انسان با آنها بسیار مؤثر هستند. این پیوندها علاوه بر کمک به انسان در جهت داشتن نگرشی مثبت به زندگی به او کمک می‌کنند در شرایط سخت و منفی و آزار دهنده نیز تسلط بیشتری روی مسائل داشته باشند. انسان بدون معنویات و ارتباطش با این منابع بی‌تکیه‌گاه است. در مراسم معنوی شرکت کنید، هر چند وقت به اماکن متبرکه و زیارت‌گاهها بروید (اکبری، ۱۳۸۸).

امروز در بحث شادکامی و شاد کردن نیز مشکلاتی وجود دارد. آنچه از سوی تعلیم و تربیت به عنوان راه‌های افزایش شادی مطرح می‌شود و مبالغ بسیاری برای طرح آنها صرف می‌شود. تنها شادکامی را بعنوان احساس مطلوب نشانه گرفته است (شاملو، ۱۳۸۴). بر طبق نظریه هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) شادکامی یک سازه چند بعدی است که عناصر عاطفه و شناخت را با هم مقایسه می‌کند؛ شادکامی سه بعد اصلی دارد هیجان مثبت؛ رضایت از زندگی و نبود احساسات منفی از قبیل افسردگی و اضطراب اسلبی و گورا سازگاری را مترادف با مهارت اجتماعی توصیف نمودند که عبارتست از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد. در حالی که اسلوموسکی و دان سازگاری اجتماعی را فرایندی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد تا از طرفی رفتار دیگران را، درک و پیش بینی نماید، و از طرف دیگر رفتار خود را کنترل کند تا نهایتاً تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نماید. سازگاری یک مفهوم عام است و به همه راهبردهایی که فرد برای اداره کردن موقعیت‌های استرس زای زندگی اعم از تردیدهای واقعی یا غیرواقعی به کار می‌برد گفته می‌شود، و سازگار کسی است که از سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و سازگاری با محیط برخوردار باشد و بتواند آنها را به موقع و در جای مطلوب خود به کار برد. برای سازگاری مطلوب نوجوان، نیازهای اساسی باید برآورده شود. مانند نیاز به امنیت، نیاز به عشق و علاقه، نیاز به مصاحبت و همنشینی، نیاز به تنوع و گوناگونی و نیاز به رضایت از خود (خدارحمی، علوی و عزتی، ۱۳۹۴)؛ و لذت با توجه به مفروضات این تحقیق، بنظر می‌رسد که آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر عزت نفس در فرایند ارتقای سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر می‌تواند مؤثر باشد. لذا مسئله اصلی پژوهش حاضر این می‌باشد که آیا شادی و نشاط با سازگاری دانش آموزان پایه ششم مدارس پسرانه شهرستان میبد رابطه دارد؟.

### پیشینه پژوهشی

گرائیلی، الهه؛ طالبعلی پورشریعه؛ کبری قاسمی دازمیری (۱۳۹۵) به بررسی (اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دارای اضطراب آزمون بالا) پرداخته اند. یافته‌ها نشان داد درمان شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دارای اضطراب آزمون بالا تاثیر داشته؛ بدین منظور که قبل از درمان، سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی پایینی داشتند و نمرات آنها در مرحله پس آزمون بیشتر از پیش آزمون بدست آمد. با ادامه درمان شناختی رفتاری بر روی دانش آموزان دارای اضطراب آزمون بالا می‌توان از خطاهای فکری آنان در مورد توانایی هایشان کاست و به بالفعل کردن قابلیت‌های درونیشان که دست نخورده مانده کمک کرد

زمانی و طالع پسند (۱۳۹۶) به بررسی (تأثیر مداخلات چند بعدی انگیزشی- رفتاری برانگیزه پیشرفت، عملکرد و انگیزه تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هفتم) پرداخته اند. یافته‌ها نشان داد مداخله انگیزشی- رفتاری بر مؤلفه‌های برنامه ریزی، مدیریت تکلیف و پافشاری اثر بخش بود. افزون بر آن، مداخلات چند بعدی انگیزشی بر نمره کل عملکرد، سخت کوشی و اعتماد اثر معنادار داشت. مداخله انگیزشی- رفتاری برای افزایش انگیزش و عملکرد در مدارس کارآمد بوده و استفاده از آن توصیه می‌شود.

عباسی و ایرجی و عظیمی (۱۳۹۶) به بررسی (اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان تحت سرپرستی بهزیستی) پرداخته اند. بر اساس نتایج حاصل از آزمون مانووا، درمان شناختی - رفتاری در مرحله پس آزمون بر اشتیاق عاطفی، اشتیاق شناختی و اشتیاق رفتاری و اشتیاق تحصیلی، اثر معنی داری داشت. اندازه اثر درمان شناختی - رفتاری بر اشتیاق تحصیلی ۰/۶۷ بود. با توجه به نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل مشخص گردید، درمان شناختی

- رفتاری موجب افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان تحت سرپرستی بهزیستی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است.

ولی زاده (۱۳۸۳) با عنوان رابطه بین شادکامی و سلامت روان و دانشجویان دانشگاه تهران به عمل آوردند حاکی از این است که بین تأمین سلامت روان و ارتقاء آن در سطح جامعه و بالا رفتن شادکامی در جامعه رابطه وجود دارد. ماینز و دینز (۱۹۹۵) در تحقیقی به بررسی رابطه بین دلگرمی و تشویق و تأثیر آن بر شادکامی در افراد پرداختند که به این نتیجه رسیدند که بین دلگرمی و تشویق و تأثیر آن بر شادکامی رابطه وجود دارد. کوپرا فرای، سالتز، جونز و دیکسون (۱۹۹۱) در تحقیقی به بررسی رابطه بین عصبانیت با سلامت روان دریافتند که بین عصبانیت و سلامت روان رابطه وجود دارد. کاستا و مک کری (۱۹۸۰) به بررسی رابطه بین شادکامی با سلامت روان و تأثیر آن بر کیفیت زندگی پرداختند و دریافتند بین شادکامی با سلامت روان و تأثیر آن بر کیفیت زندگی رابطه وجود دارد. اسمیت (۲۰۰۰) در یک بررسی در باره تأثیر بهداشت روانی بر شادکامی دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که بین میزان شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر مثبت وجود دارد.

ریچین و همکاران (۲۰۱۴) با عنوان «مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانش‌آموزان با هوش بالا»، مؤلفه‌هایی مانند سلامت بدنی، استقلال در تصمیم‌گیری، وضعیت اقتصادی، احساس پیشرفت، عمل به دستورهای دینی، پایگاه اجتماعی و هیجان‌خواهی بررسی شده است. چین اوه و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش با استفاده از آزمون شادکامی به مقایسه میزان شادکامی در دانش‌آموزان قبل بعد از مراجعه به مرکز مشاوره اقدام کردند نتایج الفنا نشان داده است که در نمره کل شادکامی دانشجویان با میانگین ۵۵/۴۶ در پیش آزمون ۷۱/۵۷ در پس آزمون پیشرفت معنی داری را پس از استفاده از مراکز مشاور در میزان شادکامی از خود نشان دادند. در خرده مقیاسهای آزمون شادکامی معنی رضایت از زندگی عاطفه‌ی مثبت، خود ارزشمندی و شادکامی نیز تفاوت نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون معنی دار بود. برادبورن (۱۹۶۹) معتقد است، شادمانی عبارت است از میزان عاطفه مثبت منهای میزان عاطفه منفی. عاطفه منفی برادبورن همان است که توسط مقیاس روان رنجورگرایی آیزنک و آزمون افسردگی بک اندازه‌گیری می‌شود. در عین حال هدی و ویرینگ (۱۹۹۲) دریافتند همبستگی بین اضطراب و افسردگی (دو عاطفه منفی مسلط) فقط ۵٪ است، آنچنان که می‌توان گفت که این احساس تقریباً مستقل اند. با توجه به یافته‌های فوق‌الذکر تقسیم عاطفه منفی به دو احساس اضطراب و افسردگی می‌توان چهار مؤلفه برای شادی در نظر گرفت. این ۴ مؤلفه عبارتند از: عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، اضطراب و افسردگی (آرجیل، ۲۰۰۱). مایرز و دینر (۱۹۹۵) در پژوهش به بررسی دیدن دینی به زندگی و شادی به این نتیجه رسید که اساس شادکامی بر نگرش و ادراکات شخصی مبتنی است و به حالتی اشاره دارد که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجانهای مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می‌گیرد و دیدن مذهبی با توجه به امید به خدا باعث رضایت از زندگی می‌شود بین شادکامی و سلامت روان در دانشجویان رشته‌های علوم تربیتی و آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان .... رابطه معنی دار وجود ندارد.

## روش تحقیق

روش تحقیق موجود، روش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد، و پژوهش در شرایط طبیعی انجام پذیرفته و پژوهشگر از انجام هر گونه دستکاری و کنترل خودداری نموده است.

از لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری به کل گروه، افراد، رویدادها و پدیده‌های مورد علاقه محقق که قصد بررسی آنها را دارد، اشاره می‌کند. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان میبد تشکیل می‌دهند.

نمونه عبارتند از زیر جامعه ای که از کل جامعه انتخاب می‌شود و معرف آن است.

در این تحقیق از میان کل جامعه آماری ۶۰ نفر از دانش آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی شهرستان میبد به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شده اند.

نمونه گیری را باید فرایندی دانست که طی آن تعدادی از اعضای جامعه آماری به گونه ای انتخاب شوند که ویژگی های جامعه آماری باشند و این تعداد اعضای نمونه آماری گفته می‌شود.

انتخاب قسمتی از جامعه آماری که معرف و مبین کلیه افراد و اشیای آن جامعه از لحاظ ویژگی و صفت مشترک مورد تحقیق باشد نمونه گیری بدان معنی است که تعداد معینی از افراد به عنوان نماینده یک جامعه آماری مشخص برگزیده شوند.

نمونه گیری فرایند انتخاب کردن تعداد کافی از میان اعضای جامعه آماری است به طوری که با مطالعه نمونه و فهمیدن خصوصیات یا ویژگی های آزمودنی های نمونه قادر خواهیم بود این خصوصیات یا ویژگی ها را به اعضای جامعه آماری تعمیم دهیم.

برای اجرای پژوهش ابتدا عنوان و طرح کلی انتخاب شد و سپس توسط استاد راهنما تایید گردید و پس از انتخاب و تایید پرسش نامه و جلب موافقت و همکاری دانش آموزان تعداد ۶۰ نفر به طور تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و براساس برنامه ریزیهای مشخص و از قبل تعیین شده به مدارس مراجعه و ضمن معرفی پژوهشگر و اهداف پژوهش و نیز جلب موافقت و همکاری دانش آموزان، پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا با دقت سوال های پرسشنامه را پاسخ دهند. روش گرد آوری اطلاعات در این پژوهش میدانی و با استفاده از پرسشنامه های استاندارد می‌باشد.

پرسشنامه شادی و نشاط از ۳۷ گویه و ۵ خرده مقیاس رضایت از زندگی (۸ سوال)، آراستگی ظاهری (۹ سوال)، تعامل اجتماعی (۵ سوال)، کارایی فردی (۸ سوال) و کمک به دیگران (۷ سوال) تشکیل شده است که به منظور ارزیابی ابعاد مختلف شادی و نشاط در افراد بکار می‌رود.

#### مولفه های پرسشنامه:

ردیف	خرده مقیاس	سوالات	تعداد سوال
۱	رضایت از زندگی	۱ تا ۸	۸
۲	آراستگی ظاهری	۹ تا ۱۷	۹
۳	تعامل اجتماعی	۱۸ تا ۲۲	۵
۴	کارایی فردی	۲۳ تا ۳۰	۸
۵	کمک به دیگران	۳۱ تا ۳۷	۷

**نمره گذاری پرسشنامه:**

به پاسخ خیر هر یک از سوال های ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ دو نمره و به پاسخ بله بقیه سوال ها دو نمره داده می شود. به پاسخ هایی که موافق با کلید نمره گذاری نباشند یک نمره داده می شود.

**تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

به پاسخ خیر هر یک از سوال های ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ دو نمره و به پاسخ بله بقیه سوال ها دو نمره داده می شود. به پاسخ هایی که موافق با کلید نمره گذاری نباشند یک نمره داده می شود. حداقل نمره در این آزمون ۳۷ و حداکثر آن ۷۴ است. نمره بالا نشان دهنده ویژگی شاد و نشاط بودن بالای فرد پاسخ دهنده است.

**روایی و پایایی:****پایایی**

پایایی بدست آمده برای این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ به شرح جدول زیر می باشد (زارع و همکاران، ۱۳۹۰):

سوال	تعداد آزمودنی	پایایی	عامل
۸	۷۲۰	۰/۷۶۰	اول
۹	۷۲۰	۰/۶۵۵	دوم
۵	۷۲۰	۰/۶۷۲	سوم
۸	۷۲۰	۰/۶۰۸	چهارم
۷	۷۲۰	۰/۵۱۳	پنجم
۳۷	۷۲۰	۰/۷۷۴	فرم نهایی

روایی پرسشنامه توسط اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی علامه تایید شده است.

پرسشنامه سازگاری دانش آموزان در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سوالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. پرسشنامه حاضر ۵۵ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می باشد.

**نمره گذاری پرسشنامه:**

نمره گذاری پرسشنامه براساس صفر و یک است به این صورت که در مورد سوالات زیر بلی نمره ۱ و خیر نمره صفر می گیرد:

۱۱-۱۲-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۴-۲۸-۳۰-۳۱-۳۵-۳۷-۳۹-۴۳-۴۵-۴۶-۴۸-۴۹-۵۱-۵۲-۵۴-۵۵

در مورد سوالات زیر بالعکس است به این صورت که خیر نمره ۱ و بلی نمره صفر می گیرد:

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۱-۲۵-۲۶-۲۷-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴-۳۶-۳۸-۴۰-۴۱-۴۲-۴۴-۴۷-۵۰-

حوزه های مورد بررسی عبارتند از:

- ۱- سازگاری عاطفی: نمره بالا نشان دهنده بی ثباتی عاطفی و نمره پایین، نشانگر ثبات عاطفی است (سوال های ۱ تا ۲۰).
  - ۲- سازگاری اجتماعی: نمره بالا بیانگر سلطه پذیری و عقب ماندگی و نمرات پایین نشان دهنده پرخاشگری است (سوال های ۲۱ تا ۴۰).
  - ۳- سازگاری آموزشی: نمرات بالا نشان دهنده وضعیت درسی و تحصیلی ضعیف و نمرات پایین مخصوص علاقه مندی به تحصیل و مدرسه است (سوال های ۴۱ تا ۶۰).
- پرسشنامه به صورت دستی قابل نمره گذاری است. برای پاسخ هایی که نشانگر سازگاری است، نمره صفر داده می شود و در غیر این صورت، ۱ منظور می شود. پرسشنامه سازگاری با هدف مشاوره دانش آموزان دبیرستانی گروه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال طراحی شده است. نمره کل پرسشنامه بیانگر سازگاری اجتماعی فرد است. در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش های آماری توصیفی و استنباطی زیر، استفاده شده است.

### روش های آماری توصیفی:

ابتدا به توصیف و ارائه خلاصه ای از ویژگی های کلی پاسخگویان با ترسیم جداول توزیع فراوانی پرداخته و سپس با استفاده از آمار توصیفی، شاخص های توصیفی هر گروه مشتمل بر شاخص های گرایش مرکز (میانگین، میانه، نما)، و شاخص های پراکندگی (کمترین نمره، بیشترین نمره، واریانس و انحراف استاندارد) ارائه شده است.

### روش های آماری استنباطی:

از آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن داده های پژوهش، از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی معنی دار بودن فرضیه های تحقیق، مورد استفاده قرار گرفته است.

### یافته های پژوهش

#### جدول ۱- آماره های آزمون همبستگی میزان شادکامی و سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم

پیرسون		آزمون متغیر
مقدار p	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰	۰/۸۹۵	میزان شادکامی
		مهارت های اجتماعی

با توجه به جدول ۱- ضریب پیرسون مثبت می باشد، لذا با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر نیز افزایش می یابد. همچنین p مقدار محاسبه شده در این سوال، برابر با ۰/۰۰۰ می باشد که کمتر از ۰/۰۵ است، لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود.

بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین میزان شادکامی و سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می شود.

### جدول ۲- آماره های آزمون همبستگی میزان شادکامی و بعد عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم

پیرسون		آزمون متغیر
p-مقدار	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰	۰/۷۳۴	میزان شادکامی
		بعد عاطفی

با توجه به جدول ۲ ضریب همبستگی پیرسون مثبت می باشد، لذا با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر نیز افزایش می یابد. همچنین p-مقدار محاسبه شده در این سوال، برابر با ۰/۰۰۰ می باشد که کمتر از ۰/۰۵ است، لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود.

بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین میزان شادکامی و بعد عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می شود.

### جدول ۳- آماره های آزمون همبستگی میزان شادکامی و بعد اجتماعی دانش آموزان پسر پایه ششم

پیرسون		آزمون متغیر
p-مقدار	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰	۰/۸۰۲	میزان شادکامی
		بعد اجتماعی

با توجه به جدول ۳ ضریب همبستگی پیرسون مثبت می باشد، لذا با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر نیز افزایش می یابد. همچنین p-مقدار محاسبه شده در این سوال، برابر با ۰/۰۰۰ می باشد که کمتر از ۰/۰۵ است، لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود.

بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین میزان شادکامی و بعد اجتماعی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می شود.

### جدول ۴- آماره های آزمون همبستگی میزان شادکامی و بعد آموزشی

پیرسون		آزمون متغیر
p-مقدار	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰	۰/۸۷۱	میزان شادکامی
		بعد آموزشی



با توجه به جدول ۴ ضریب همبستگی پیرسون مثبت می‌باشد، لذا با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر نیز افزایش می‌یابد. همچنین  $p$  -مقدار محاسبه شده در این سوال، برابر با  $0/000$  می‌باشد که کمتر از  $0/05$  است، لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین میزان شادکامی و بعد آموزشی، در سطح معنی داری  $0/05$  رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می‌شود.

### نتیجه گیری

هدف اصلی از انجام این تحقیق، بررسی رابطه بین شادکامی با سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم شهرستان میبد است. از این رو در فصل اول، کلیات پژوهش شامل بیان مسئله، اهمیت و ضرورت تحقیق، اهداف، فرضیه‌ها بیان شد. در فصل دوم مباحث مربوط به مبانی نظری و پیشینه تحقیق بررسی شده است. در فصل سوم به معرفی نوع پژوهش و متغیرهای پژوهش پرداخته شد. در انتها نیز روش‌ها و آزمون مورد استفاده تشریح شد. در فصل چهارم نیز پس از تشریح آماره‌های توصیفی، به بررسی روابط بین متغیرها و آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد. در این فصل نیز به تفسیر نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه‌ها پرداخته و پس از آن به بیان محدودیت‌های پژوهش و پیشنهادهایی برای مجریان و پژوهشگران آتی ارائه می‌شود.

بین میزان شادکامی و سازگاری دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری  $0/05$  رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می‌شود. با نتایج پژوهش‌های کستن باوم و واین اشتاین (۱۹۸۵)، گیپ و همکاران (۱۹۸۳) و وینکل، نواک و هاپسون (۱۹۸۷) همخوانی، و با نتایج پژوهش گل شکوه (۱۳۸۹) ناهمخوانی دارد.

بین میزان شادکامی و بعد عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری  $0/05$  رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و فرض تحقیق تایید می‌شود. با نتایج پژوهش‌های لین و لپر (۱۹۸۷)؛ به نقل از گانتر، (۱۳۸۷)، اندرسون و فورد (۱۹۸۶)، محرابیان و ویکسن (۱۹۸۶)، فلینگ و همکاران (۱۹۹۲)؛ به نقل از همان منبع، راش بروک، گل شکوه (۱۳۸۹) و نادمی و سعیدی رضوانی (۱۳۸۵) همسو و با نتایج پژوهش‌های کستن باوم و واین اشتاین (۱۹۸۵) و وینکل، نواک و هاپسون ناهمسو است.

بین میزان شادکامی و بعد اجتماعی دانش آموزان پسر پایه ششم، در سطح معنی داری  $0/05$  رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و تحقیق تایید می‌شود. با نتایج پژوهش‌های کستن باوم و واین اشتاین (۱۹۸۵) و وینکل، نواک و هاپسون (۱۹۸۷) هماهنگی دارد.

بین میزان شادکامی و بعد آموزشی، در سطح معنی داری  $0/05$  رابطه معنی دار و به صورت مثبت وجود دارد و تحقیق تایید می‌شود. با نتایج پژوهش‌های کستن باوم و واین اشتاین (۱۹۸۵)، گیپ و همکاران (۱۹۸۳) و وینکل، نواک و هاپسون (۱۹۸۷) همخوانی، و با نتایج پژوهش گل شکوه (۱۳۸۹) ناهمخوانی دارد.

نشاط و شادمانی، به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی مجموعه زندگی انسان دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. با مطرح‌شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان، برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام مردم نسبت به آن تغییر نموده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که شادی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد؛ افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند. در اواخر قرن بیستم، موضوع نشاط شادمانی بشر، به عنوان یکی از موضوعات مهم مورد بررسی قرار گرفت.

یکی از مشکلات هر جامعه، غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه، افزایش بیماری‌های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنی پیدا می‌کند و در پرتو آن، نوجوانان و جوانان می‌توانند خود را ساخته و قله‌های سلوک و پله‌های ترقی را بپیمایند. جامعه زنده و پویا، جامعه‌ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. نشاط و شادابی در مدارس، موجب رشد و شکوفایی در همه ابعاد وجودی یک دانش‌آموزان می‌شود.

در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبان او گویا و استعداد وی شکوفا می‌گردد. در واقع توجه به تمام عوامل موثر بر شادی، توجه به تمامی ارزش‌ها، خوبی‌ها و شایستگی‌ها است. کسانی که چنین عواملی را بشناسند، خواهند توانست شادتر زندگی نمایند. دانش‌آموزان نیز، که از مهم‌ترین اقشار جامعه محسوب می‌شوند، در صورت برخورداری از شادی، حقیقی در ذات و شخصیت خود، احتمال موفقیت خود را در تمامی شئون تحصیلی و معنوی در زمان دانش‌آموزی و حتی پس از طی دوران تحصیلی و در زمان اشتغال به کار افزایش خواهند داد. با توجه به اهمیت شادی و نشاط در میان دانش‌آموزان، مسئله اصلی در این تحقیق سنجش میزان شادکامی دانش‌آموزان و شناسایی عوامل موثر بر نشاط دانش‌آموزان و اولویت‌بندی آنها می‌باشد.

امروزه صاحب نظران بر این باورند که یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای امروز، سازگاری و شادمانی است. فقدان شادی و نشاط در جامعه نتایج منفی بسیاری را به دنبال دارد که از آن جمله می‌توان به افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی رویدادها، بی‌علاقگی به کار و فقدان وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های اجتماعی، رواج خشونت در روابط اجتماعی، طلاق و گرایش به فرهنگ بیگانه و غیر خودی اشاره نمود. نشاط و شادی در بین دانش‌آموزان می‌تواند بازدهی مدرسه را افزایش دهد. افراد اگر شاد باشند، دنیا را مکانی امن‌تر می‌بینند و حس همکاری و کمک به دیگران در آن‌ها افزایش می‌یابد و عاملی پیش‌بینی‌کننده برای تعهد سازمانی عاطفی می‌باشد. یافته‌های محققان در زمینه‌ی شادی نشان می‌دهد که شادی بهره‌وری را افزایش می‌دهد، احساسات مثبت و رضایت از زندگی را بالا برده و احساس منفی کمتری را در افراد ایجاد می‌کند. فری و استاتزر (۲۰۱۰) شادی را هدف غایی زندگی می‌دانند و معتقدند که بر زندگی دنیا و آخرت اثر می‌گذارد. برخی نیز مثل اسمیت (۲۰۱۳) برای شادی و مکان‌های شاد، نقش تعیین‌کننده‌ی قائل هستند. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نیز حاکی از اثر مثبت شادی و پویایی بر زندگی فردی و اجتماعی و تسهیل نظم اجتماعی یا کاهش آسیب‌های اجتماع مثل اعتیاد است. یکی از عوامل مؤثر تربیتی در آموزش و پرورش نوین؛ که نقش مهمی در شادی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند؛ چگونگی معماری، کالبد و فضای مدرسه است. امروزه نشاط فضای آموزشی نقش و جایگاه برجسته‌ای در مبحث کیفیت آموزشی دارد. به طوری که شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و افزایش خلاقیت دانش‌آموزان ارتباط نزدیکی با وضعیت ساختمان و محوطه مدرسه آنها دارد. در تعلیم و تربیت جدید، فضای کالبدی مدرسه باید چنان باشد که، به عنوان عاملی زنده و پویا، در کیفیت فعالیت‌های آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان ایفای نقش کند. بدین معنا که فعالیت‌های آموزشی و پرورشی مدرسه باید در فضای مناسب و دارای ابعاد استاندارد و براساس نیازها و علائق دانش‌آموزان انجام پذیرد تا معلم در تدریس و شاگرد در یادگیری، احساس رغبت و شادی و انگیزه نموده و از فعالیت‌های خود لذت برند. در آموزش نشاط انگیز، محیط فیزیکی کلاس از نظر پردازش روانی و زیبایی شناختی در اولویت قرار می‌گیرد،

زیرا هیچ چیز مثل یک کلاس ایستا کسل کننده نیست آرتور و همکاران (۱۹۹۳) نیز ضمن تأکید بر اهمیت وضعیت فیزیکی کلاس بر قابلیت استفاده چند منظوره از کلاس اشاره می کنند. به نظر ایشان اهمیت حیاتی وضعیت فیزیکی کلاس و مدرسه از آنجا ناشی می شود که دانش آموزان و معلم مدت زیادی از عمر خود را در مدرسه می گذرانند. در حین طراحی فضای آموزشی، باید نیازهای عمومی یک عده دانش آموز هم سال و هم نیاز را برآورده کرد. برای مثال، دبستان باید جایی باشد که بچه های ابتدایی بتوانند نیروهای بالقوه خود را بالفعل کنند؛ یعنی نیاز به تحرک دارند و این امر، مستلزم داشتن فضای آموزشی وسیع است. اساساً باید فضای کالبدی مدرسه به گونه ای باشد که دانش آموز در آن احساس گرمی و محبت کند تا وقتی از محیط خانواده وارد فضای مدرسه می شود، از مدرسه دلزده نشود. فضای کالبدی مطلوب فضایی است که زمینه را برای افزایش یادگیری و بروز رفتارهای بهنجار افراد استفاده کنند از آن مساعد می سازد.

سازگاری یک مفهوم نسبی است و تحت تاثیر فرهنگ ها و اعتقادات از جامعه ای با جامعه دیگر فرق می کند. به عنوان مثال شاید رفتاری خاص در کشوری مسلمان سازگار تلقی شود؛ ولی در کشوری دیگر و بر حسب اعتقادات آنان ناسازگارانه باشد. از طرفی دیگر رفتار آدمی تحت تاثیر عوامل مختلفی؛ از جمله خانواده، مدرسه، گروه همسالان و سایر عوامل اجتماعی قرار دارد و شخصیت انسان در صورتی به کمال می رسد که بین او و محیط پیرامونش تعادل و تعامل مناسبی صورت پذیرد. فشارهای اجتماعی بوضوح تاثیر فراوانی بر رفتار فرد دارد. از طرفی دیگر انسان موجودی انعطاف پذیر است. او نه تنها با محیط سازگار می شود؛ بلکه محیط را بر طبق خواسته های خود دگرگون می کند. بنابر این سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون خود برای هر موجود زنده ای ضرورتی حیاتی است، تلاش روزمره آدمیان جملگی بر حول سازگاری دور می زند. هر انسان هوشیارانه یا ناهوشیارانه می کوشد، نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می کند، برآورده سازد. در شکل گیری سازگاری اجتماعی عواملی چون شیوه های تربیتی، عوامل آموزشی، ارزش ها و اعتقادات حاکم، گروه همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر است.

## منابع:

### ۱- قران کریم

- ۱- اتکینسون، اتکینسون هیلگارد، (۱۳۸۰)، زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.
- ۲- اسلامی نسب، علی. (۱۳۷۳). روان شناسی اعتماد به نفس، تهران: انتشارات مهرداد
- ۳- افروز، غلامعلی، (۱۳۷۲)، روانشناسی و تربیت کودکان و نوجوانان، تهران، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۴- رضایی، اکبر (۱۳۷۷). "مقایسه سبک های یادگیری (وابسته به زمینه و ناوابسته به زمینه) دانش آموزان و دانشجویان گروه های علوم انسانی و ریاضی مدارس و دانشگاه های شهر تهران سال ۷۷-۱۳۷۶. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۵- رضوانی، علی. (۱۳۷۶). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی؛ ۳۶، ۲۰۶-۱۸۹.
- ۶- زارعی، جواد؛ صارمیان، مرضیه و عبدی، فاطمه. (۱۳۹۳). وضعیت شادکامی در دانشجویان رشته های مدارک پزشکی و فناوری اطلاعات سلامت در دانشگاه علوم پزشکی جندیشاپور اهواز. مدیریت اطلاعات سلامت. ۱۱(۳): ۳۰۸-۳۱۵

- ۷- شهنی، محمدرضا(۱۳۷۴). اثربخشی روش های آموزش مستقیم، آموزش شناختی اخلاق، شفاف سازی ارزش ها و تلفیقی بر قضاوت اخلاقی دانش آموزان. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال پنجم، شماره ۱۹.
- ۸- عابدی، مسعود؛ راستگو، لیلا؛ آذر نیباد، آرش و احمدی، طاهر (۱۳۸۴). اثراآموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری بر باورهای خودکارآمدی و استرس تحصیلی. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری. ۲(۳): ۱۸-۱.
- ۹- عباسی و ایرجی و عظیمی (۱۳۹۶) اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان تحت سرپرستی بهزیستی، پایان نامه کارشناسی ارشد آزاد یزد/
- ۱۰- والی پور، ایرج. (۱۳۶۰). روان شناسی سازگاری. چاپ و نشر وحید.
- ۱۱- ولی زاده (۱۳۸۳) رابطه بین شادکامی و سلامت روان و دانشجویان دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی دانشگاه تهران
- ۱۲- هرگنهان (۱۹۹۴) ترجمه سیف، علی اکبر(۱۳۸۳) مقدمه ای بر نظر یادگیری، تهران : نشر دوران
- 13- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (2001). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. Sarason(Eds.), *Stress and emotion*(pp.173-187).Washington:Taylor.
- 14- Arnaud, V. (2001). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1-15.
- 15- Austin, F. (2007). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students. *Dusunen Adam*, 25(4), 297-304.
- 16- baas, S., & Mutrie, N. (2000). *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer- Verlage.
- 17- Deiner, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well - being. *Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-44.
- 18- Deiner, E., Wirtz. D., Biswas - Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Oishi, S., & Choi, D. (2009). New measures of well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266.
- 19- Hergnan . &Elson, Y. (1934). The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome. *Journal of Contemporary Educational Psychology*, 33, 486-512.
- 20- Maslow, G. & Rao, K. (1982). Predictors of Psychological Distress in College Students: The role of attachment styles, parental bonding, personality and coping. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- 21- Myers and Dinner. (1995). The Relationship between Attachment and Subjective Well-being: The Mediating Role of Emotion Regulation Skill. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(1), 118-135 .