

## بررسی رابطه مطلوبیت اجتماعی و خودکارآمدی در عزت نفس

### فائزه کرمی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

#### چکیده

خودکارآمدی به باور یا قضاوت فرد در مورد توانایی انجام فعالیت خاصی گفته می شود. به عبارت دیگر اینکه ما معیارهای رفتارهای خود را تا چه اندازه درست برآورده کرده باشیم، احساس های شایستگی، کفایت و قابلیت کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای مربوط به عملکردمان، خودکارآمدی را افزایش می دهد و ناکامی در بر آوردن حفظ معیارها، آن را کاهش می دهد. در حقیقت ادراک فرد از میزان کنترل بر زندگی، تشکیل دهنده احساس خودکارآمدی میباشد. مطلوبیت اجتماعی همانند پیوستاری است که در یک انتهای آن افرادی با سطح بالای مطلوبیت اجتماعی که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه و پاسخگویی به سئوالات تغییر می دهند و در انتهای دیگر آن افرادی با مطلوبیت اجتماعی پایین که به هیچ وجه نظرات و تجربیات خود را تغییر نمی دهند، قرار دارند. مطلوبیت اجتماعی عبارتست از تمایل افراد برای پاسخ دادن مطلوب و پرترفدار از نظر اجتماعی به جای توصیف آنچه واقعا فکر می کنند، اعتقاد دارند و یا انجام می دهند. خودکارآمدی یک توانایی است که در آن مهارتهای رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شناختی باید سازماندهی شده و برای اهداف بی شمار بطور موثر هماهنگ شوند. بیان داشتن صرف مهارتها و توانایی ترکیب آنها برای انجام عملی در شرایط دشوار تفاوت آشکار، وجود دارد. از طرف دیگر متغیر دیگری که می تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر بگذارد عزت نفس می باشد. عزت نفس را می توان شاخص استفاده از تواناییها دانست که نیروی انگیزشی لازم را برای انجام فعالیتها فراهم می آورد. رغبتها، علائق، میزان خودارزشمندی و حرمتدهی به خویشان، نوعی همگامی با استعدادها و توان ذهنی دارد، به طوری که، فرد وقتی، ارزش و اهمیت خود را دریابد و ابراز دارد، در حقیقت استعدادش را ظاهر ساخته است. تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از دانش آموزان در توجیه موفقیتها و شکستها، قضاوت منطقی ندارند، به گونه ای که نتایج رفتارهای خود را به عوامل بیرون از خود اسناد می دهند و در خویشان کمتر، نشانه هایی از ارزشمندی و توانایی را می جویند، اینان به نوعی "درماندگی آموخته" رسیدند و بر این باورند که توانایی عامل موفقیت نیست و شکست را نمی توان با تلاش جبران کرد. پژوهش های مربوط به عزت نفس مؤید این اندیشه است که هر شخص دارای یک "تصور از خود" و یک "تصویر آرمانی" است، که همگرایی بین دو تصویر

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

Online ISSN: ۲۴۷۶-۴۴۷۷

دوره ۱۰، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳

Print ISSN: ۲۵۳۸-۲۰۷۱

صفحات ۳۱۲-۳۲۲

www.irijournals.com

خود، به منزله شاخص عزت نفس و یکی از ویژگیهای مهم شخصیت است که بر جوانب گوناگون زندگی از جمله پیشرفت تحصیلی تاثیر می‌گذارد.

**واژه‌های کلیدی:** مطلوبیت اجتماعی، خودکار آمدی، عزت نفس، دانش آموزان

---

**مقدمه:**

با در نظر گرفتن و تجزیه و تحلیل درون داده‌هایی از قبیل متغیرهای شناختی و روحی دانش آموزان، میتوان با آگاهی بیشتری اقدام به کنترل و تسلط بر اعتماد به نفس را داشت. البته علاوه بر عوامل فیزیکی، متغیرهای زیاد دیگری نیز وجود دارند که فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی را تحت تاثیر قرار میدهند که با انجام پژوهش میتوان میزان تاثیر آنها را تشخیص داد. وقتی که نظامهای آموزشی اطلاعات لازم را در چنین زمینه‌های اساسی در اختیار نداشته باشند، نمی‌توان عملکرد صحیح را در عرصه‌های مختلف آموزشی و پرورشی انتظار داشت. فراسناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم در برگزیده‌ی دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل میکنند. اغلب نظریه‌پردازان بین یعنی باورهای فراسناختی و نظارت دو جنبه از فراسناخت، فراسناختی تمایز قایل شده‌اند. دانش فراسناختی، اطلاعاتی است که افراد در مورد شناخت خود و راهبردهای یادگیری دارند که این راهبردها بر آنها اثر می‌گذارد. نظارت فراسناختی به دامنه‌ای از کارکردهای اجرایی نظیر توجه، کنترل، برنامه‌ریزی و تشخیص خطاها در عملکرد اشاره دارد. دانش آموزان بزرگترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به حساب می‌آیند زیرا می‌توانند با درهم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته شده، چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. در تمام کشورها سالیانه سهم زیادی از درآمد ملی صرف آموزش و پرورش می‌شود اما بخش زیادی از هزینه‌ها به هدر می‌رود. یکی از مواردی که همواره مورد توجه معلمان و اولیا دانش آموزان است پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان می‌باشد. لازمه تحول در آموزش و پرورش توجه به جنبه‌های مهم برنامه‌ریزی است و در پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان موثر می‌باشد که متاسفانه در نظام آموزشی نادیده گرفته می‌شود. دیگر اینکه برخی از مدارس ما به صورتی عمل می‌کنند که فارغ‌التحصیلان آنها صرفاً محفوظاتی دارند که در زندگی واقعی آنها چندان کاربردی ندارد (اصغر نژاد، ۱۳۸۳). در عصر انفجار اطلاعات پرورش افراد خودکارآمد، خلاق و افرادی که خود بتوانند به صورت مستقل به یادگیری بپردازند بسیار مهم‌تر از انتقال حجم عظیمی از اطلاعات است. بنابراین تحقیق در صورتی که منجر به اصلاح و بهبود در فرایند آموزش و پرورش گردد از ضرورت‌های ملموس و عینی نظام آموزشی کشور ماست. متاسفانه امروزه شاهد آن هستیم که تعداد زیادی از دانش‌آموزان بدون هیچ دلیل فیزیولوژیکی و یا ناتوانی ذهنی از سطح مطلوب پیشرفت تحصیلی برخوردار نیستند و علاقه زیادی برای کسب علم و ارتقاء سطح علمی خود نشان نمی‌دهند که این امر با توجه به صرف هزینه‌های سنگین در خصوص تربیت آنها، ضربه سنگینی را بر اقتصاد کشور و سلامت جامعه وارد خواهد شد. به نظر می‌رسد توجه به عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و تدارک شیوه‌های کارآمد برای ارتقاء آن، یکی از وظایف مهم دست‌اندرکاران سیستم آموزش و پرورش می‌باشد.

**بیان مسئله:**

از جمله عواملی که به نظر می‌رسد بر امید به آینده تحصیلی و سخت‌روی تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد مطلوبیت اجتماعی است. تمایل به مورد تایید قرار گرفتن یک نیاز مشترک بین تمامی انسان‌ها است؛ همه افراد به طور طبیعی به آن تمایل دارند، تایید و پذیرفته شدن توسط دیگران را دوست دارند و در جهت کسب آن تلاش می‌کنند (صدق پور و همکاران، ۱۳۸۸). مطلوبیت اجتماعی رفتاری است که می‌تواند بر امید به آینده و سخت‌روی تاثیر بگذارد و همچنین یکی از متغیرهایی است که بر پیشرفت تحصیلی احتمالاً تاثیر می‌گذارد و ما می‌توانیم رفتارهای اجتماعی را تا حدودی در ارزش‌های اجتماعی ردیابی کنیم. بنابراین مطلوبیت اجتماعی همانند پیوستاری است که در یک انتهای آن افراد با سطوح بالای

مطلوبیت اجتماعی که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه ها و پاسخگویی به سوالات تغییر می دهند و در انتهای دیگر آن، افرادی با مطلوبیت پایین که به هیچ وجه نظرات و تجربیات خود را تغییر نمی دهند، قرار دارند. پژوهشگران با بررسی تاثیر این مهارت ها بر سلامت روانی به این نتیجه رسیده اند که افراد با مطلوبیت اجتماعی بالا از سلامت روانی برخوردارند، همچنین مطلوبیت اجتماعی با پیشرفت و عملکرد تحصیلی افراد رابطه مثبت و معنی داری دارد (Bekkers, 2009) (Koparan, 2009). (2001) در مطالعه ای نشان داد که افراد جامعه گرا در مقایسه با افراد خود پیرو در مقیاس مطلوبیت اجتماعی نمره ی بیشتری کسب می کنند (Tan & Hall, 2007). نیز دریافتند که مطلوبیت اجتماعی تاثیر مثبت و معنی داری بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد.

با توجه به مطالب بیان شده این نکته آشکار می شود که نه تنها مطلوبیت اجتماعی موجب افزایش عزت نفس و اجتماعی می شود، بلکه سخت رویی و امیدواری نیز بر جنبه های مختلف سلامت افراد تاثیر به سزایی دارد و موجب می شود افراد در مناسبت های اجتماعی و در مواجهه با مشکلات به شیوه های مناسب واکنش نشان دهند. شناخت تاثیر متغیرهای این پژوهش به ما کمک می کند تا درک بهتری از رفتارهای نوجوانان داشته باشیم و با این شناخت در برقراری ارتباط موثر با آنها موفق شویم.

هرچقدر میزان خودکارآمدی پایین باشد عزت نفس کاهش می یابد و با افزایش خودکارآمدی، عزت نفس هم افزایش می یابد. دانش آموزانی که از کمال گرایی و عزت نفس پایین تر برخوردارند در روابط بین فردی خود دارای احساس عدم امنیت و اعتماد برخوردارند و نمی توانند تعارضات خود را حل و فصل کنند.

مفهوم خودکارآمدی عمدتاً برگرفته از نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است. خودکارآمدی، به قضاوت افراد درباره توانایی هایشان در انجام یک وظیفه یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است. بندورا (۲۰۰۰) معتقد است که خودکارآمدی، توان سازنده ای است که با آن، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد، پیش بینی کننده مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است (بندورا، ۲۰۰۰: ۱۲۳).

یکی دیگر از هدف های آموزش و پرورش، رشد عزت نفس یادگیرندگان است که به نظر می رسد با عملکرد تحصیلی مرتبط باشد. «عزت نفس درکی است که فرد از خود دارد؛ اما این درک با قضاوت ارزشی همراه است و در برگزیده میزانی از حرمت نفس است؛ بنابراین، حس ذهنی و دیرپایی از پذیرش خود است.» (ماسن و همکاران، ترجمه یاسایی، ۱۳۷۶).

خودکارآمدی از طریق استفاده از مهارت های شناختی و فراشناختی با خودتنظیمی وابسته است. پینتریچ و دی گروت (۱۹۹۰) پیشنهاد کردند که خودکارآمدی نقش تسهیل کننده ای در فرایند یادگیری شناختی دارد. پاچارس و شانک (۲۰۰۱)، در پژوهشی که بلیک (۲۰۰۲) روی دانشجویان دانشکده ای که دارای ناتوانی یادگیری و فیزیکی بوده اند، انجام داده است، عزت نفس و خودکارآمدی به طور معناداری با هم رابطه داشتند. با توجه به نقش و اهمیت خود کارآمدی، مطلوبیت اجتماعی و عزت نفس در آموزش و پرورش، هدف این پژوهش، بررسی رابطه متغیرهای مذکور با عملکرد تحصیلی و همچنین، سنجش رابطه آنها با یکدیگر بوده است.

**اهمیت و ضرورت تحقیق:**

مطلوبیت اجتماعی به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در علوم اجتماعی، به تحلیل و بررسی نیازها، ارزش‌ها و انتظاراتی اشاره دارد که جامعه از افراد خود دارد. این مفهوم بر اساس میزان تأثیر و تأثر افراد در جوامع مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد. مطلوبیت اجتماعی بر طبق میزان نیازها و انتظارات جامعه، احترام و تقدیر از افراد مختلف را مشخص می‌کند. مطالعه ابعاد عزت نفس بدون توجه به ابعاد باورهای خودکارآمدی چندان منطقی به نظر نمی‌رسد. نتایج تحقیقات لوتر (۱۹۹۱)، به نقل از پیک - گیوایردق و پورتینگ، (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که اگر فرد عزت نفس و خودکارآمدی کافی داشته باشد تأثیرات نامطلوب محیطی که از نظر اجتماعی، اقتصادی، حمایت‌کننده نیستند تا حدودی خنثی می‌شود. از نظر باندور (۱۹۹۶) خودکارآمدی به باورها و قضاوت‌های افراد درباره توانایی‌های خودشان در انجام یک کار یا انطباق با یک موقعیت فشارزای خاص اطلاق می‌شود. وی ویژگی‌های فرد با خودکارآمدی بالا را در مقایسه با فرد با خودکارآمدی پایین در این می‌داند که این افراد در اعمال کنترل بر شرایط سخت زندگی و در انجام تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و عملکرد بهتری دارند (نریمانی، خشنودی‌نیا، زاهد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۲). تحقیقات لاک و لاتام، (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که افراد با خودکارآمدی پایین از هر کنشی که به باور آنها فراتر از توانایی‌شان باشد پرهیز می‌کنند، از سوی دیگر خودکارآمدی نیرومند عملکرد افراد را افزایش می‌دهد. مطالعات سانا و پاسیجر (۱۹۹۴) نشان می‌دهد زمانی که دانش‌آموزان انتظار عمل مطلوب و ارزیابی مثبت از توانایی و شایستگی خود داشته باشند عملکرد آن‌ها بهبود می‌یابد و برعکس انتظار عملکرد ضعیف و انتظارات خود ارزیابی منفی با عملکرد ضعیف دانش‌آموزان رابطه دارد. تحقیقات بارلو (۱۹۹۱)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) نشان می‌دهد که افراد دارای برداشت ضعیف از خودکارآمدی در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب‌زایی را تجربه می‌کنند به گواهی این تحقیق افرادی که معتقدند نمی‌توانند با رویدادهای اضطراب‌آور مقابله کنند پریشانی زیادی را تجربه می‌کنند و به جای تمرکز بر آنچه که در انطباق با آن موقعیت می‌توانند انجام دهند توجه خود را به ناکامی و ناتوانی در انطباق با آن موقعیت متمرکز می‌کنند. تحقیقات کازارلی (۱۹۹۳)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) اهمیت باورهای خودکارآمدی را در نحوه‌ی مقابله با رویدادهای فشارزای زندگی نشان می‌دهد. همچنین در مطالعاتی که استنگ (۱۹۷۲)؛ به نقل از بیابانگرد، (۱۳۸۷) انجام داد، ارتباط متقابل بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود (خودکارآمدی) مورد تأیید قرار گرفته است بدین معنی اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف از توانایی خود به وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی، شایستگی در فرد ایجاد می‌شود و تغییرات مثبتی مانند، افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن در فرد پدیدار می‌شود. از طرف دیگر با توجه به این که برای یک انسان هیچ حکم ارزشی مهمتر از داوری و قضاوت او در مورد عزت نفس نیست و ارزیابی شخص از خویش قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی است و از طرفی باور به شایستگی و توانمندی از لحاظ عاطفی، اجتماعی از خودارزیابی مثبت ناشی می‌شود و با توجه به این که عزت نفس و خودکارآمدی بالا و پایین را کل موفقیت‌ها و شکست‌ها به وجود می‌آورند (بک ۱۹۷۶)؛ به نقل از سیدمحمدی، (۱۳۸۶).

مطلوبیت اجتماعی به عنوان مفهومی گسترده می‌تواند معنای مختلفی داشته باشد، اما در کل به تأثیر و تأثری که افراد در جوامع خود دارند، اشاره می‌کند. مطلوبیت اجتماعی بر اساس قوانین، ارزش‌ها، اخلاق و نیازهای جامعه شکل می‌گیرد و نشان‌دهنده تقدیر و تحسین افراد می‌باشد. بنابراین چیزی که باید بهبود یابد عزت نفس و خودکارآمدی نیست بلکه بهبود مهارت‌های مقابله، با عوامل شکست‌ها است که به عنوان سپر یا نیرویی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی در نوجوانان حائز اهمیت است. هلمک و وون آکن (۱۹۹۵) پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بهترین روش برای ساختن

خودپنداره‌ی قوی و انعطاف‌پذیر کودکان اشاره کردند که سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می‌کند و او را با اوضاع جدید منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است. و آن شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزاست یا هر نوع تلاش شناختی و رفتاری است که به منظور کسب کارآیی، کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده‌اند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) نشان می‌دهد که مقابله به فرد کمک می‌کند تا فرد تصور مثبت از خود داشته باشد و تعادل هیجانی و ادامه روابط بین فردی رضایت بخش با دیگران را ابقا کند. همچنین تحقیقات ویندل و ویندل (۱۹۹۶) درباره‌ی نوجوانان نشان می‌دهد که به‌کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای با عزت نفس پایین حائز اهمیت است، زیرا به‌کارگیری سبک‌های مقابله‌ای کارآمد مقاومت فرد را در برابر عزت نفس پایین افزایش می‌دهد. تحقیقات سیلورستون و سالسالی (۲۰۰۳) حاکی از آن است که به‌کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای برای درمان عزت نفس آسیب دیده‌ی دانش‌آموزان قابل دفاع به نظر می‌رسد. کونولی و همکاران (۱۹۹۸؛ به نقل از آقاجانی، ۱۳۸۱) به آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر روی دانش‌آموزان پرداخته و به این نتیجه رسیدند که این آموزش‌ها باعث بهبود روابط بین فردی آن‌ها با یکدیگر و والدینشان شده است. در ایران هم تحقیقات فتحعلی لواسانی (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتباط بین فردی، و افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی می‌شود. همچنین ناصری و نیک‌پرورد (۱۳۸۳) طی تحقیقی که از تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (کنترل خشم، رویارویی با کنش، و حل مسئله که بر روی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت داشتند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌ها، تفاوت معناداری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون داشته است. در پژوهشی که یادآوری، (۱۳۸۴) انجام داد تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت نفس و مطلوبیت اجتماعی و خودکارآمدی دانش‌آموزان که آموزش این مهارت‌ها بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری تأثیر مثبت دارد و موجب افزایش معنادار هر کدام از این متغیرها شده است. بنابراین می‌توان فرض کرد که:

- مهارت‌های مطلوبیت اجتماعی و خودکارآمدی موجب افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان می‌شود.

- مهارت‌های مطلوبیت اجتماعی و عزت نفس باعث ارتقای باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود.

مطلوبیت اجتماعی اهمیت بسیاری در جوامع دارد. این مفهوم می‌تواند به شکل‌های مختلفی در جامعه تأثیر بگذارد. در ادامه به برخی از اهمیت‌های مطلوبیت اجتماعی اشاره خواهیم کرد:

الف. انسجام اجتماعی: مطلوبیت اجتماعی می‌تواند به ایجاد و حفظ انسجام اجتماعی کمک کند. وجود احترام و تقدیر در جامعه باعث افزایش همبستگی و همدلی بین افراد می‌شود و جامعه را به سمت تعامل و همکاری سازمان‌یافته هدایت می‌کند.

ب. توسعه فردی و اجتماعی: مطلوبیت اجتماعی می‌تواند در توسعه فردی و اجتماعی افراد نقش مهمی ایفا کند. افرادی که در جامعه مورد تحسین و تقدیر قرار می‌گیرند، بهترین توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را برای رشد و توسعه ارائه می‌دهند.

ج. افزایش همکاری و تعامل: وجود مطلوبیت اجتماعی منجر به افزایش همکاری و تعامل بین افراد می‌شود. زمانی که افراد احساس می‌کنند که تلاش‌ها و مشارکت‌هایشان در جامعه تحسین شده و ارزشمند است، احتمال اینکه در فعالیت‌های جمعی و گروهی شرکت کنند و به اهداف مشترک دست یابند، بیشتر می‌شود.

د. افزایش رضایتمندی اجتماعی: مطلوبیت اجتماعی باعث افزایش رضایتمندی افراد از وضعیت اجتماعی خود می‌شود. وقتی افراد احساس می‌کنند که توانسته‌اند نیازها و انتظارات جامعه را برآورده کنند و در جامعه مورد تقدیر قرار گرفته‌اند، رضایت و خشنودی بیشتری را تجربه می‌کنند.

ه. تحقق توازن اجتماعی: مطلوبیت اجتماعی به حفظ توازن و عدالت اجتماعی کمک می‌کند. وقتی که افراد با توجه به تلاش و ارزش خود مورد تشویق و تقدیر قرار می‌گیرند، توازن بین حقوق و وظایف اجتماعی تقویت می‌شود و احساس عدالت در جامعه بالا می‌رود. ایجاد جامعه سالم: مطلوبیت اجتماعی به ایجاد جامعه سالم و پویا کمک می‌کند. وقتی افراد در جامعه به عنوان شهروندان مسئول و تعهددار تحسین شوند، رفتارهای مثبت و سازنده‌ای را ارائه می‌دهند و به ایجاد فضایی سالم و پایدار در جامعه کمک می‌کنند.

### پیشینه‌ها:

در خلال قرن گذشته توجه اصلی روان‌شناسان و محققان بر جنبه ناشادی انسان مانند افسردگی و اضطراب معطوف شده و بعد مثبت پتانسیل انسان مورد غفلت قرار گرفته بود. تنها در دهه‌های اخیر خصوصاً بعد از مطالعات راهگشای براد برنر مورد عدم وابستگی و استقلال عواطف مثبت و منفی بود که روان‌شناسان شروع به جستجوی همبسته‌ها، تعاریف و پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی کردند. طبق بسیاری از تئوری‌های هیجان، شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ یعنی تعجب، ترس، خشم، شادکامی، تنفر و نگرانی است (رحمانی نوده و همکاران، ۱۳۹۰). به علاوه پژوهشگران نشان داده‌اند که شادی صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. شادکامی مفهومی است که چندین جز اساسی دارد. جزء نخست آن عاطفی و هیجانی می‌باشد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. جزء دوم آن اجتماعی می‌باشد که گسترش روابط اجتماعی فرد را به دنبال دارد و جزء سوم مؤلفه شناختی می‌باشد که موجب می‌شود فرد شادکام نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود را داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوشبینی وی را به دنبال داشته باشد. مطالعات گزارش داده‌اند که افراد با شادکامی بالا انرژی روانی بیشتری دارند و احتمالی بیشتری دارد که اعمالی فداکارانه انجام دهند (اصغری نژاد، ۱۳۸۴). به علاوه شادکامی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد را قادر می‌سازد مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند. به باور فردریکسون (۲۰۰۱) به نقل از اصغری نژاد (۱۳۸۴)، عواطف مثبت از جمله شادکامی ارگانیزم را برای چالش‌های آتی آماده می‌کند. به نظر وی افرادی که هیجانهای مثبت تجربه می‌کنند از زمان به نفع خود استفاده می‌کنند - نمایند، بنابراین از خطر غیرمترقبه و پیش‌بینی نشده و زیانهای نامشخصی در امان هستند و می‌توانند اهدافی را که هنوز به آن دست نیافته‌اند پی‌گیری نمایند. شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از ثروت یا فعالیت جنسی به شمار می‌رود. از نظر سلی گمن (۲۰۰۲)، احساسی شادکامی به عنوان یک پدیده هیجانی مثبت برای انسان ضروری است و به زندگی او معنا می‌بخشد. هیجان‌های مثبت منجر به گسترش دامنه توجه و در نتیجه افزایش آگاهی نسبت به شرایط جسمانی و محیطی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد شاد به علت استفاده از استراتژی‌های کارآمد تصمیم‌گیری‌های موثرتری در زندگی دارند (به نقل از اصغری نژاد، ۱۳۸۴). افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه استدلال و عقل احساسات و امیال، وی شادی را حالت تعادل میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال می‌داند (دیکی، ۱۹۹۹ به نقل از اسدپور ۱۳۹۳). لازاروس "به عنوان نظریه پرداز شناختی هیجان، شادکامی را به عنوان هیجان بدین گونه تعریف کرده است که نتیجه‌ای است از به وجود آوردن پردازش قابل استدلال در جهت فهم یک هدف (هادی نژاد و زارعی، ۱۳۸۸). به عبارتی دیگر تئوری‌های شناختی، شادکامی را به عنوان آنچه در راه رسیدن به هدف تجربه می‌شود می‌بیند. به این ترتیب شادکامی منبعث از هدف یا برانگیخته شده توسط هدف در نظر گرفته می‌شود. این دیدگاه بر خلاف دیدگاه لذت - گرایی بر این عقیده است که اهداف دیگری جز لذت وجود دارد و هی‌جان‌هایی مانند شادی برای این

وجود دارند تا رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ کنند. آیزنگ شادکامی را به عنوان برونگرایی پایدار در نظر گرفت و خاطر نشان ساخت از زمانی که عواطف مثبت در شادکامی مورد توجه واقع شدند، شادکامی با جامعه پذیری آسان و تعامل لذت بخش با دیگران مرتبط دانسته شده است. از دیدگاه تئوری اجتماعی، افراد نه بوسیله نیروهای درونی حرکت می کنند و نه محرک های محیطی آنها را به عمل سوق می دهند بلکه عملکردهای روان شناسی بر حسب تعاملی دو جانبه بیان شخصی و عوامل محیطی تعیین می شود. در بررسی عوامل موثر بر رفتار نه تنها باید به تحلیل رویداد های محیطی که بر انگیزنده رفتار هستند پرداخت بلکه باید طبقه دیگری از عوامل تعیین کننده رفتار، یعنی متغیرهای شخصی، اندیشه ها، برداشت ها و تصورات ذهنی فرد را نیز مورد توجه قرار داد. در این تئوری علاوه بر عوامل محیطی، فرایندهای شناختی نیز مورد بررسی و تحلیل قرار می گیرند (جمند، ۱۳۸۴) در واقع مطالعات زیادی نشان داده اند که رفتار آدمیان بیشتر از آنچه که عملاً اتفاق می افتد، به وسیله باورهای مربوط به آنچه اتفاق می افتد هدایت می شود (سیف، ۱۳۸۲). مارتینه لی (۱۹۹۹) می نویسد: " باورهای خود کار آمدی به دو طریق بر سلامتی تاثیر می گذارند، اول اینکه: باعث قبول رفتار های ارتقاء دهنده سلامت، توقف رفتارهای غیر بهداشتی و حفظ رفتارهای مقابله با مشکلات می شود دوم اینکه خود کار آمدی بر پاسخ های فیزیولوژیک بدن در برابر استرسی اثر می گذارد. حس خود کار آمدی قوی، با تقویت دستگاه ایمنی بدن، باعث کاهش آزاد شدن هورمون های مربوط به استرسی می شود (شولتز و شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷). مطلوبیت اجتماعی بیانگر ارزشی، احترام و منزلتی است که برای یک فرد از سوی خانواده و جامعه در نظر گرفته میشود (آلردواسمیت، ۱۹۸۹). در مورد مفهوم مطلوبیت اجتماعی اصطلاحات متفاوتی همچون رفتار شخصی، خصلتهای فردی، ویژگی های شخصیتی به عنوان یک فرد و رفتار اجتماعی است که همگی آنها ناظر بر رفتار فرد است. با این وجود در سال های اخیر کاربست واژه «مدل رفتاری مطلوبیت اجتماعی» بیش از پیش مورد استقبال پژوهشگران حوزه ارزشیابی آموزش عالی قرار گرفته است (وارگاس، ۲۰۰۱). در تحقیقی دیگر که توسط هاجت (۲۰۱۲) تحت عنوان بررسی رابطه خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی و شادکامی در بین دانش آموزان دبیرستان انجام شد، نتایج نشان داد، افراد دارای خود کارآمدی بالاتر تفاوتی جزئی در پیشرفت تحصیلی نشان دادند و از میزان شادکامی بالاتری برخوردارند. در پژوهشی که توسط هاید، اینما ولمون (۲۰۱۰) تحت عنوان بررسی رابطه خود کارآمدی با پیشرفت تحصیلی و مطلوبیت اجتماعی افراد معلول جسمی انجام شد، نتایج نشان داد، افراد معلولی که دارای سبک یادگیری فعال - تاملی نسبت به افراد معلولی که دارای سبک یادگیری حسی - شهودی و معلولان دارای سبک یادگیری حسی - شهودی نسبت به معلولان دارای سبک یادگیری دیداری کلامی براساس الگوی سیلور و فلدر، خود کارآمدترند. و نیز بین خود کارآمدی و مطلوبیت اجتماعی در افراد معلولی رابطه وجود دارد.

الماسی (۱۳۹۳) در تحقیق خود در مورد احساس شادکامی دختران شهر ایلام و عوامل مرتبط با آن دریافت مطلوبیت اجتماعی احساسی شاد کامی رابطه دارد. کریمی ۱۳۹۳ در پژوهشی به بررسی رابطه مطلوبیات اجتماعی و خود کارآمدی دار دانش مطلوبیت اجتماعی و خود کارآمدی در اختیار آنها قرار داده شد و در نهایت با تجزیه و تحلیل دادهها به این نتایج دست یافت که مطلوبیت اجتماعی می تواند، شادکامی را پیش بینی کند. به عبارتی همپای افزایش مطلوبیت اجتماعی شادکامی نیز افزایش می یابد برعکس هاشمی (۱۳۹۳) در پژوهشی بیان نمود که دانش آموزان معلول جسمی از لحاظ خود کارآمدی پایین تر از دانش آموزان عادی هستند و اعتقاد دارند که توانایی کمتری برای انجام کارها دارند. به عبارتی باور به توانایی های آنها به نسبت دانش آموزان عادی پایین تر است. عارفی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه پیشرفت تحصیلی با باورهای خودکارآمدی و شادکامی که روی ۲۲۰ دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران انجام شد، به این نتایج رسید دانش آموزانی که



هوش را به عنوان یک مهارت افزایشی و مولفه ای که بافت و تربیت در آن تأثیرگذار است در نظر می گیرند، از حس خودکارآمدی بالاتری برخوردارند و بین خودکارآمدی و شادکامی نیز رابطه مثبت معنادار وجود دارد، دانش آموزانی که خودکارآمدی خود را بالاتر می بینند، از میزان شادکامی بالاتری برخوردارند. و به عبارتی خودکارآمدی، توانست شادکامی را پیش بینی کند. او همچنین بیان خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. نتایج پژوهش هزار جریانی و آستین افشان (۱۳۸۸) در مورد بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی نشان داد که هرچه مطلوبیت اجتماعی افراد بیشتر باشد میزان شاد کامی آنها افزایش می یابد. در پژوهشی که توسط طی موری فرد (۱۳۸۸) تحت عنوان بررسی رابطه نقش فراشناخت، خود کارآمدی در شادکامی دانش آموزان که بر روی ۲۹۸ دانش آموز (۱۲۳ دختر و ۱۷۵ پسر) سال اول متوسطه شهرستان دنا از توابع استان کهگیلویه و بویراحمد سال اول دبیرستان انجام شد، نتایج نشان داد که فراشناخت و خودکارآمدی با شادکامی رابطه معناداری دارد. در این تحقیق تفاوتی بین دختران و پسران در متغیرهای مورد بررسی مشاهده شد.

### بحث و نتیجه گیری:

مطلوبیت اجتماعی به عنوان یک مفهوم کلیدی در جامعه، اهمیت بسیاری دارد. این مفهوم نه تنها به ارتقاء روابط اجتماعی و افزایش همبستگی بین افراد کمک می کند، بلکه در توسعه فردی و اجتماعی، افزایش همکاری و تعامل، افزایش رضایتمندی اجتماعی، تحقق توازن اجتماعی و ایجاد جامعه سالم نیز نقش مهمی دارد. بنابراین، توجه به مطلوبیت اجتماعی و ترویج آن در جوامع، بهبود کیفیت زندگی و پیشرفت جامعه را به همراه داکمال جمله قبلی می آورد. بنابراین، توجه به مطلوبیت اجتماعی و ترویج آن در جوامع، بهبود کیفیت زندگی و پیشرفت جامعه را به همراه دارد. برای ایجاد یک جامعه سالم و پویا، لازم است که همه اعضای جامعه به عنوان شهروندان مسئول و تعهددار، به تحقق مطلوبیت اجتماعی در همه جوانب زندگی خود پیشتاز باشند. تفکرات خلاق زمانی تولید می شود که شخص پیش فرضها را کنار گذاشته و یک دیدگاه جدیدی را جستجو کند که دیگران به آن نپرداخته اند. خلاقیت نیاز به حضور همزمان تعدادی از ویژگیها از قبیل هوش، پشتکار، غیرمتمعارف بودن و توانایی تفکر به سبکی خاص دارد. خلاقیت، خودکار و بدون زحمت و تلاش است و غالباً همچون تصورات ذهنی خودانگیخته به وجود می آید. خودکارآمدی یک توانایی است که در آن خود مهارتهای رفتاری، عاطفی، اجتماعی، و شناختی باید سازماندهی شده و برای اهداف بی شمار بطور موثر هماهنگ شوند بین داشتن زیر مهارتها و توانایی ترکیب آنها برای انجام عملی در شرایط دشوار تفاوت آشکار، وجود دارد. دوم حتی با وجودی که کاملاً می دانند چه کارکنند و مهارتهای لازم برای انجام آن کار را دارند، به نحو احسن در انجام کارها موفق می شوند. کارآمدی شخص، جریانهای عاطفی، هیجانی و شناختی - که انتقال دانش و تواناییها را با عمل ماهرانه تحت نفوذ دارند را فعال می سازد.

عزت نفس را می توان به عنوان رابطه میان خود واقعی و خود ایده آل شخص در نظر گرفت. به میزانی که خود «واقعی» در دستیابی به معیارهای خود «ایده آل» شکست می خورد، فرد احترام به خود ضعیفی را تجربه می کند. خودکارآمدی یا ادراک خودکارآمدی در برگیرنده احساس خوشاینده فرد در انجام تکالیف است که بطور فراگیری با خلاقیت و انجام موفقیت آمیز تکالیف در تمامی انسانها مرتبط است. در ادبیات روانشناختی مطالب مفصلی درباره عزت نفس وجود دارد و تا امروز تحقیقات و مطالعات زیادی درباره عزت نفس و ارتباط آن با متغیرهای متعدد دیگر مانند خلاقیت و خودکارآمدی انجام گرفته است که بیشتر تحقیقات این مطلب مهم و اساسی را تأیید می کنند که عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و

عزت نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی می‌باشد. خلاقیت و عزت نفس و مؤلفه‌های دیگری مانند خودکارآمدی را از جمله عوامل تأثیرگذار بر ذهن و اندیشه دانش‌آموزان می‌دانند و معتقد هستند که خلاقیت یا آفرینندگی فرآیند ذهنی کشف ایده‌ها و مفاهیم، یا آمیزش ایده‌ها و مفاهیم موجود است که توسط فرآیند بینش خودآگاه یا ناخودآگاه تحریک می‌شود و این نوع ابتکار و نوآوری باعث می‌شود که بر روی عزت نفس افراد تأثیر بگذارد از آنجایی که خودکارآمدی هم بی‌ربط با خلاقیت نیست.

### منابع:

۱. اسکیان، پرستو. (۱۳۸۴). بررسی سایکو درام بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان منطقه ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم
۲. باقرپور کماچالی، ص؛ بهرامی احسان، ه؛ فتحی آشتیانی، ع؛ احمدی، خ؛ احمدی، ع. (۱۳۸۵). مقایسه الگوهای فرزندپروری در بین خانواده‌های نظامی و غیرنظامی. *مجله طب نظامی*، شماره ۸
۳. براندن، ناتانیل. *روانشناسی عزت*. ترجمه: مهدی قراچه داغی. (۱۳۷۹). تهران: نشرنخستین
۴. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
۵. تگریان، زینب. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سبک‌های شناختی یادگیری و خودکارآمدی و عزت نفس دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه. دانشگاه علامه طباطبایی
۶. تمنایی فر، م؛ صدیقی ارفعی، ف؛ سلامی محمدآبادی، ف. (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، خودپنداره و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه راهبردهای آموزش*. شماره ۳
۷. حسینیان آقاملکی، محمد. (۱۳۷۶). بررسی رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و عزت نفس دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی
۸. زارعی، اقبال. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین با ارتکاب نوجوانان به رفتارهای پرخطر براساس مقیاس کلونینگر. *دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*. شماره ۳
۹. شکرکن، ح؛ پولادی، م؛ حقیقی، ج. (۱۳۷۹). بررسی عوامل مهم افت تحصیلی در دبیرستان‌های پسرانه شهرستان اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*. شماره ۳ و ۴
۱۰. عزیزی، شهریار. (۱۳۸۴). بررسی الگوهای تعاملی خودکارآمدی عمومی، خودکارآمدی اینترنتی و نوع شخصیت. پیام مدیریت، شماره ۱۳ و ۱۴
۱۱. کردنوقایی، رسول. (۱۳۷۸). رابطه‌ی بین سبک‌های شناختی وابسته به زمینه و وابسته به زمینه دانش‌آموزان و شیوه‌های تربیتی مورد استفاده پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی
۱۲. گلشن فومنی، محمدرسول. (۱۳۷۵). *جامعه آموزش و پرورش*. تهران: انتشارات شیفته

۱۳. محسنیان، م؛ کرم‌لو، س؛ گنجوی، آ. (۱۳۸۶). رابطه میان تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی در متقاضیان طلاق. *خانواده پژوهی*. شماره ۱۲
۱۴. ملک مکان، مراد (۱۳۷۸). نگرش مادر نسبت به شیوه های فرزند پروری بایادگیری خود تنظیمی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم راهنمایی آبا ده در سال تحصیلی ۷۷-۷۶. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت معلم.
۱۵. مکان کنترل با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی. *علوم تربیتی و روانشناسی*. شماره ۱ و ۲
۱۶. مهرفروز، حجت الله (۱۳۷۸). بررسی رابطه ی بین نگرش نسبت به شیوه های فرزند پروری مادر (اقتدار منطقی، استبدادی و آزادگذاری) با امکان کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
۱۷. ویسی، ناصر (۱۳۸۳). بررسی رابطه شیوه های فرزند پروری با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر پایه دوم و سوم مقطع ابتدایی شهر کامیاران در سال تحصیلی ۸۳-۸۲. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۸. هرگنهان، بی آروالسون، اچ. *نظریه های یادگیری*، ترجمه: علیاکبرسیف، (۱۳۸۴). تهران: نشر دوران
۱۹. یونسی، فاطمه. (۱۳۸۵). *هنجار یابی آزمون خود متمایز سازی (DSI-R) در ایران*، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.