

سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی

ندا اسماعیلی فر^۱، دکتر عبدالله شفیق آبادی^۲

و دکتر قدسی احقر^۳

هدف پژوهش حاضر، تعیین سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی دانش آموزان بود. بدین منظور، ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر رودهن، به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند و با پرسشنامه های شادکامی و خودکارآمدی مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که بین خودکارآمدی و شادکامی دانش آموزان دختر، رابطه ی مثبت و معنادار وجود دارد و خودکارآمدی، می تواند شادکامی دانش آموزان را به طور موثر پیش بینی کند.

واژه های کلیدی: شادکامی، خودکارآمدی

مقدمه

خودکارآمدی، یکی از سازه های مهم در نظریه ی شناختی - اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی های خود در کنترل افکار، احساس ها، فعالیت ها و نیز عملکرد موثر او در موقعیت های استرس زا است. بنابراین، بر عملکرد واقعی افراد، هیجانها، انتخاب ها، مهار رویدادهای تاثیرگذار، سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح عملکرد، پیشرفت و سرانجام میزان تلاشی که فرد صرف یک فعالیت می کند، موثر است (کاپرارا، فرات و استکا^۴، ۲۰۰۲؛ رگالیا و بندورا^۵، ۲۰۰۲). خودکارآمدی به عنوان یک متغیر شخصیتی، نقش مهمی در رویارویی فرد با مسایل زندگی دارد (براون و انیوی^۶، ۱۹۷۸؛ کاپرارا^۷ و همکاران، ۲۰۰۵؛ شوارزر^۸، ۱۹۹۵) و به عنوان یک ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده می تواند در

۱. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی nedasmaelifar@yahoo.com

۲. استاد دانشگاه علامه طباطبایی

۳. دانشیار دانشگاه تربیت معلم

4. Caprara, Delle Fratte & Steca
5. Regalia & Bandura

6. Brown & Anivy
7. Caprara

8. Schwarzer

موقعیت های تحصیلی و آموزشی، عاملی موثر باشد (سالامی و اوگوندوکن^۱، ۲۰۰۹؛ اسکینوند^۲، ۱۹۹۵؛ کاپرا و همکاران، ۲۰۰۵). کاپرا و همکاران (۲۰۰۱) خودکارآمدی را باور فرد در مورد توانایی هایش برای موفق شدن در یک حوزه ی خاص دانسته و استدلال کرده اند که سطح تاثیر پذیری افراد و میزان فعالیت آنها، بیشتر بر اساس باورهاست تا بر اساس سنجش های عینی. بنابراین چگونگی رفتار مردم، اغلب می تواند از طریق باورهایی که آنها در مورد توانایی هایشان دارند به واسطه ی اینکه واقعا قادر به انجام چه چیزی هستند، پیش بینی شود (کاپرا و همکاران، ۲۰۰۱؛ کاپرا و همکاران، ۲۰۰۵، اسکاینی و همکاران، ۱۹۹۹؛ کویجر^۳ و همکاران، ۲۰۰۳؛ باربارانلی^۴ و همکاران، ۲۰۰۳).

استقامت در انجام تکالیف، سطح عملکرد بالا و متناسب با توانایی ها، جستجوی فعالانه ی موفقیت های جدید، چالشی انگاشتن مشکلات، برخورد موثر با رویدادها و شرایط، توانایی مساله گشایی و استفاده ی مناسب از تفکر تحلیلی، نرسیدن از شکست، انتخاب وظایف چالش برانگیزتر، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آنها و تسلط بر خود زمانی که عقب نشینی لازم است از ویژگی های افراد خودکارآمد است (بندورا و همکاران، ۲۰۰۲؛ سالامی، ۲۰۰۴).

افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، احساس می کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوانند و هنگامی که با موانع روبرو می شوند، اگر تلاش های اولیه ی آن ها در برخورد با مشکلات بی نتیجه باشد، سریعاً قطع امید می کنند (بندورا، ۱۹۹۹؛ بیسشاپ^۵ و همکاران، ۲۰۰۴؛ فریتسجه و پریش^۶، ۲۰۰۵). خود کارآمدی پایین می تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم کند، با توانایی های شناختی تداخل نماید و تاثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی بگذارد. از این رو می توان انتظار داشت که خودکارآمدی به نوعی با احساس شادمانی ارتباط داشته باشد.

روان شناسان در تعریف شادکامی، به خوشبختی ذهنی اشاره می کنند که یک اصطلاح چتری و در برگیرنده ی انواع ارزش هایی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد (داینر^۷، ۲۰۰۲؛ فوردایس^۸، ۱۹۷۷؛ فردریک و لووینستن^۹، ۱۹۹۴). این ارزشیابی ها، مواردی از قبیل خشنودی از

1. Salami & Ogundokun
2. Schneewind
3. Kuijer

4. Barbaranlie
5. Bisschop
6. Fritzsche & Parrush

7. Diener
8. Fordyce
9. Fredrick & Lowenstein

زندگی، هیجان، خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف نمود می یابد (داینر و همکاران، ۲۰۰۲؛ اسپینوال^۱، ۲۰۰۱). درک مفهوم و بکارگیری مناسب شادکامی، از موارد مهم روان شناسی مثبت گراست و مفهوم وسیعی است که تجربه ی هیجان های مطلوب، سطوح پایین هیجان های منفی و رضایت بالا از زندگی را در بر می گیرد (سلیگمن^۲، ۲۰۰۰؛ ۱۹۹۸). طبق نظر آرگایل^۳ (۲۰۰۳) شادکامی، از سه بخش اساسی عاطفی، شناختی و هیجانی تشکیل شده است. به نظر آنها شادکامی، متضاد با افسردگی نیست اما شرط عدم افسردگی برای شادکامی لازم است. در نظریه های موسوم به هدف نهایی اعتقاد بر این است که شادکامی موقعی بدست می آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش ها و نیازهای خود جامه ی عمل بپوشانند. افرادی که اهداف شان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیشتر در نظر می گیرند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد در حالی که افراد دارای شادکامی اندک، غرض ورزی بیشتری در هدف هایشان احساس می کنند (از داینر و همکاران، ۲۰۰۵). به نظر می رسد که حرکت کارآمد افراد به سمت هدف های خود، علت تغییرهای مثبت در شادکامی و خوشبختی آنهاست و به طور کلی تلاش برای هدف های درونی باعث ارتقای خوشبختی و شادکامی می شود (رایان^۴ و دسی، ۲۰۰۰؛ کیسر و شلدون، ۲۰۰۳).

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری پژوهش حاضر، شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی شهر رودهن بود که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، تعداد ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه ی خودکارآمدی شرر^۵ و همکاران (GSE): این پرسشنامه، ۳ عامل اصلی گرایش به آغازگری رفتار، تمایل به تکمیل رفتار و پافشاری در انجام تکالیف در صورت ناکامی را اندازه گیری می کند. نسخه ی اصلی این آزمون، شامل ۳۶ ماده بود که براساس روش تحلیل عاملی

1. Aspinwall
2. Seligman

3. Argyle
4. Ryan

5. General Self- efficacy

به ۲۳ ماده کاهش یافت. از این ۲۳ ماده، ۱۷ ماده خودکار آمدی عمومی را با میانگین ۵۷/۹۹ و انحراف استاندارد ۱۲/۰۸ می سنجد (از علی نیا، ۱۳۸۲).

پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه که در میان پرسشنامه های شادکامی، جایگاه ویژه ای دارد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است و بیست و نه ماده و ۵ مقیاس، شامل رضایت از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کفایت و عزت نفس دارد. فرانسیس^۱ و همکاران (۱۹۹۸) علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) اعتبار و پایایی این آزمون را تایید کرده اند.

یافته ها

در جدول ۱، میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد شاخص های مورد مطالعه ی پژوهش ارایه شده است.

جدول ۱: شاخص های توصیفی خودکارآمدی و شادکامی

میانگین	بیشینه	کمینه	انحراف معیار	خطای استاندارد
۵۰/۹۱	۷۲	۲۵	۹/۵۰	۰/۹۵
۶۳/۹۱	۷۱	۱۶	۵/۴۹	۰/۹۶

جدول ۲: خلاصه ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون شادکامی بر ابعاد خودکارآمدی

R	R ²	SE	P	F	Ms	df	SS	
۱۶/۳۳۹	۰/۲۳۴	۰/۴۲۱	۰/۰۱۲	۲/۴۷۱	۷۳۹/۳۲۱	۸	۷۰۹۱/۳۱۲	رگرسیون
					۳۴۱/۰۰۸	۱۹۲	۴۲۲۸۴/۹۴۴	باقیمانده
						۲۰۰	۴۹۳۷۶/۲۵۶	کل
P	t	Beta	SEB	B				
۰/۰۰۱	۴/۹۷۵		۹/۴۱۴	۳۹/۴	ثابت			
۰/۰۳۹	۱/۷۷۰	۰/۱۷۷	۰/۷۴۶	۰/۵۷۹	گرایش به آغازگری رفتار			
۰/۰۱۴	۳/۴۸۵	۰/۲۳۹	۰/۶۹۳	۱/۷۲۱	تمایل به رفتار			
۰/۰۲۵	۲/۳۹۹	۰/۲۵۷	۰/۷۶۷	۱/۵۰۸	پافشاری در انجام تکالیف در صورت ناکامی			

جدول ۲ خلاصه ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون شادکامی بر ابعاد خودکارآمدی را نشان می دهد. همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، نسبت F مشاهده

شده معنادار است ($P < 0/012$ و $R^2 = 0/234$). نتایج برآورد مدل معنادار در جدول ضرایب رگرسیون نشان می دهد که ضرایب تاثیر مولفه های خودکارآمدی با توجه به آماره ی t برآورد می شود که این متغیرها می تواند تغییرات مربوط به شادکامی را در دانش آموزان پیش بینی کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، بررسی سهم هر یک از ابعاد خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی شهر رودهن بود. یافته های این پژوهش، نشان داد که بین شادکامی و خودکارآمدی، رابطه ی مثبت و معنا دار وجود دارد و خودکارآمدی، می تواند تغییرات مربوط به شادکامی را به صورت موثر پیش بینی کند. این یافته، با یافته های کروون و آرتیستیکو^۱ (۲۰۰۳) فراست (۲۰۰۵) سعیدیان (۲۰۰۶) آویشی^۲ و همکاران (۲۰۰۵) و سلامی (۲۰۰۸) همخوانی دارد. صراف (۱۳۸۱) نیز در تحقیق خود، نشان داد که بین باورهای خودکارآمدی و شادکامی (مولفه عزت نفس) در دانشجویان، رابطه ی معناداری وجود دارد. به نظر می رسد که انسان ها، دارای دو نیاز اساسی هستند که اگر ارضا نشود موجب اختلال و بیماری می شود یکی از این نیازها، نیاز به دوست داشته شدن و دوست داشتن است و دیگری نیاز به احساس ارزشمند بودن برای خود و دیگران. در این راستا، خودکارآمدی را می توان نیرویی دانست که افراد بر اساس آن رفتارهای درست را برای ارضای نیازهای خود انتخاب می کنند. انسان، خواسته ها، انتظارات، افکار، عقاید و اعمال خود را طوری انتخاب می کند که بتواند مهم ترین و خوشایندترین حالت را در خویش ایجاد کند و رفتار، نتیجه ی انتخاب انسان است (گلاسر^۳، ۲۰۰۱) که نتیجه ی این انتخاب، به شادکامی روزافزون می انجامد. شادکامی، زمانی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد، بیشترین همگرایی یا جور بودن را با ارزش های عمیق و توانایی و کارآمدی او در زمینه های مختلف داشته باشد و آن ها نسبت به این ارزش ها و توانمندی ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی، احساس نشاط و اطمینان به وجود می آید. واترمن، این حالت را با عنوان جلوه ی (بیانگری) فردی معرفی کرده و همبستگی بالایی بین آن و اندازه های خوشبختی و شادکامی بدست آورد. به همین خاطر است لوینگر و مویلان^۴ (۱۹۹۴) خوشبختی و شادکامی را دست یابی ساده به لذت نمی دانند بلکه

1. Cervone & Artistico

2. Avishy

3. Glasser

4. Levinger & Moylan

آن را به عنوان کوششی در جهت کمال (تمامیت) می دانند که بیانگر تحقق توان بالقوه ی واقعی فرد و احساس خودکارآمدی اوست.

References

- Argyle, M. (2003). *Psychology and religion: An introduction*. London: Routledge.
- Aspinwall, L., Richter, L., & Hoffman, R. (2001). Understanding how optimism works: and examination of optimists adaptive moderation of belief and behavior. In Chan, E. *Optimism and pessimism: Implications for theory, Research and Practice* (PP38-218). Washington D. C.
- Avishy, R., & Derubeis, R., Rumes, K., & Brayan, L. (2005). Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review, 11*, 1415-27.
- Bandura A., Pastorelli C., Barbaranelli C., & Caprara G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 258-269.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in psychology. *Annual Review of Psychology, 25*, 605-625.
- 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.
- Barbaranelli, C., Gerbino, M. & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development, 74*, 769-782.
- Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: The modifying role of psychosocial resources. *Journal of Social Science and Medicine, 59*, 769-782.
- Brown, C., & Anivy, R. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 191-217.
- Caprara, G. V., Delle Fratte, A., & Steca, P. (2002). Determinanti personali del benessere in adolescenza: Indicatori e predittori (Personal determinants of adolescents' well-being: indicators and predictors). *Psicologia Clinica dello Sviluppo, 2*, 203-223.
- Caprara, G. V., Pastorelli, C., Regalia, C., Scabini, E., & Bandura, A. (2005). Impact of adolescents' filial self-efficacy on quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence, 15*, 71-97.

- Caprara, G. V., Regalia, C., & Scabini, E. (2001). Autoefficacia familiar (Familiar self-efficacy). In *La Valutazione dell'Autoefficacia (Self-Efficacy Assessment)* (ed. G.V. Caprara), pp. 63-86. Edizioni Erickson: Trento.
- Cervone, D., & Artistico, D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality, 71*, 943-970.
- Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQS) about subjective (happiness and life satisfaction). *A primer for reporters and new comers*.
- Ferasat, A. A. (2005). Discussion on happiness and its determinant factors. *Journals of Counseling and Psychotherapy, 4(3)*, 7-17. (Persian).
- Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 511-20.
- Francis, G. H. L., et al (1998). Testing for stress and happiness: The role of social cognitive factors. In C.D. Spielberger, & Sarason, I. G. (Eds.), *Stress And Emotion*, Washington, Dc: Taylor And Francis.
- Fredrick, S., & Lowenstein, G. (1999). Hedonic adaptation in Kahneman, Diener, E. & Schwartz, N. (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (PP. 302-29). New York: Russell Sage Foundation.
- Fritzsche, B. A., & Parrish, T. J. (2005). Theories and research on job satisfaction.
- Glasser, W. (2001). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On and J. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (320-42) San Francisco, Ca: Jesse-Bass.
- Kuijjer, R. G., & De Ridder, D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: the role of self-efficacy. *Journal of Psychology and Health, 18*, 313-330.
- Levinger, G., & Moylan, S. J. (1994). Feeling good and feeling close. *Personal Relationship, 1*, 165-184.
- Regalia, C., & Bandura, A. (2002). Longitudinal impact of perceived self-regulatory efficacy on violent conduct. *European Psychologist, 7*, 63-69.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being Annual Review of Psychology, 52, 141-161.
- Saeediyan, S. (2006). Relationship between happiness and self-efficacy amongst the employees of Isfahan University. (Unpublished master's thesis, Isfahan University). (Persian).

- Salami, S. O. (2004). Affective characteristics as of determinants of academic performance of school-going adolescents: Implication for Counseling and practice. *Sokoto Educational Review*, 7, 145-160.
- Salami, S. O. (2008). Psychopathology and academic performance among Nigerian high school adolescents: The moderator effects of study behavior, self-efficacy and motivation. *Journal of Social Sciences*, 16 (2), 155-162.
- Salami, S. O., & Ogundokun, M. O. (2009). Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of academic performance. *Perspectives in Education*, 25(3), 175-185.
- Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., & Bandura, A. (1999). Autoefficacia percepita emotiva e interpersonale e buon funzionamento sociale (Affective and interpersonal perceived self-efficacy and positive social functioning). *Giornale Italiano di Psicologia*, 4, 769-789.
- Schneewind K. A. (1995). Impact of family processes on control beliefs. In *Self-Efficacy in Changing Societies* (ed. A. Bandura), pp. 114-148. University of Cambridge Press: New York.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale in J. Weiman, S. Wright, & M. Johnston (Ed). *Measures in health psychology: A user's portfolio, causal and control beliefs*. pp. 35-37, Winderser, UKNFER-NELSON.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed). New York: Pocket Books.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.