

بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی آزمون پاره تست سازگاری فردی و رابطه آن با سلامت روان در دانش آموزان دوره اول دبیرستان

دکتر حیدر علی هومن*

دکتر شیرین کوشکی**

لیلی قاسمی***

چکیده

در این پژوهش عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی آزمون پاره تست سازگاری فردی بررسی شده است. یک گروه نمونه با حجم ۴۸۰ نفر از طریق نمونه برداری تصادفی ساده انتخاب و به سیاهه سازگاری فردی (۱۹۳۹) پاسخ دادند. سیاهه مذکور، شامل ۹۰ سؤال بود که تعداد ۲ سؤال به علت داشتن بار عاملی ضعیف از کل پرسشنامه حذف شد. در نتیجه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷۹ به دست آمد. بررسی روایی سازه از طریق تحلیل مؤلفه های اصلی نشان می دهد ۱۲ عامل استخراج شده، ۳۴/۶۰۰ درصد کل واریانس متغیرها را تبیین می کند. ۱۲ عامل مشتمل است بر: ۱) اعتماد به نفس؛ ۲) تحمل تنش ها؛ ۳) احساس رضایت از دیگران؛ ۴) آزادی فردی؛ ۵) حمایت گروهی؛ ۶) توانایی برقراری ارتباط؛ ۷) خود پنداری مثبت؛ ۸) انعطاف پذیری؛ ۹) استقلال؛ ۱۰) خودآگاهی عاطفی؛ ۱۱) واقع بینی؛ ۱۲) درک و پذیرش خویش است. برای بررسی روایی همزمان از آزمون سلامت روانی (۱۹۷۳) استفاده شد. همبستگی بین فرم ۹۰ سؤالی سازگاری فردی و سلامت روانی بر روی گروه نمونه ای به حجم ۱۱۰ نفر محاسبه و نتایج حاصل از آن نشان می دهد عامل های ۱) (اعتماد به نفس)، ۲) (تحمل تنش ها)، ۳) (احساس رضایت از دیگران)، ۴) (آزادی فردی) با سلامت روانی همبستگی دارد و ضریب همبستگی کل پرسشنامه با سیاهه سلامت روانی ۰/۱۵۷ به دست آمد. در نهایت، نرم مقوله ای برای پرسشنامه تهیه شد.

واژگان کلیدی: سازگاری فردی، عملی بودن، اعتبار، روایی، نرم یابی و سلامت روانی.

Email:Haidarali70@yahoo.com

Email:shirin_kooshki@yahoo.com

Email: ghasemileili @yahoo.com

* استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

** استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

***کارشناس ارشد رشته سنجش و اندازه گیری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز



یکی از موضوعات مورد بررسی در نوجوانان، شناسایی ویژگیهای سازگاری است که کمبود در آن می تواند پیامد های زیانباری از جمله؛ ناهنجاریها، احساس ناامنی، مشکلات شخصیتی، عاطفی و اختلالات رفتاری و بزهکاری را به دنبال داشته باشد. فهم سبکهای سازگاری در زمینه برنامه ریزی آموزشی، اداره کلاس درس و شناخت دوران رشد نوجوانان مؤثر است (فریدنبرگ و لوئیس^۱، ۱۹۹۳).

سازگاری مفهومی عام است و به همه راهبردهایی گفته می شود که فرد برای اداره کردن موقعیتهای استرس زای زندگی، شامل تهدیدهای واقعی یا غیرواقعی به کار می رود (سادوک و سادوک^۲، ۲۰۰۳).

سازگار کسی است که از سلامت روان، مهارت های اجتماعی و سازگاری با محیط برخوردار باشد و بتواند آنها را به موقع و در جای خود به کار برد. برای سازگاری مطلوب نوجوان، نیازهای اساسی اش 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 (اکبری، ۱۳۸۸).

به اعتقاد چوهان (۱۹۹۳) ملاک های متعددی برای سازگاری مطلوب وجود دارد که عبارتند از: آسودگی یا آرامش روان شناختی، کارایی شغلی، نشانه های جسمانی، پذیرش اجتماعی، کارآمدی در ادراک، خودشناسی، توانایی در کنترل اختیاری رفتار، پیشرفت شخصی و اجتماعی، برقراری روابط محبت آمیز، کارائی در فعالیت ها و توانائی کار، احساسات ذهنی خوب.

بنابر پژوهشهای انجمن بهداشت روانی افراد سالم از نظر روانی و ذهنی احساس راحتی می کنند و احساس خوبی نسبت به دیگران دارند و قدرت روبه رو شدن با نیازمندی های زندگی را دارند. معمولاً نسبت به اعمال خود احساس مسئولیت می کنند و با مشکلات به همان شیوه که رخ می دهد برخورد می کنند. دارای پندارهای واقع گرا در مورد آنچه که می توانند یا نمی توانند انجام دهند، هستند و سرانجام تمام افراد دارای سلامت روان سطحی از سازگاری را تعیین می کنند تا بتوانند به راحتی و با موفقیت به زندگی ادامه دهند (هندرسون، ۲۰۰۷).

سلیه^۳ به این نتیجه رسید که الگوی سازگاری و رفتاری مشخص و واقع بینانه ای که با ساختمان شخصیت ما تطبیق نکند، نتیجه اش بیماری های روانی، محرومیت، احساس ناایمنی، بی هدفی و پوچی، سردردهای میگرن، زخم معده و روده، حملات قلبی، ناراحتی های عروقی، فشار خون، خودکشی و یا تنها یک زندگی غمگین و تلخ است (شاملو، ۱۳۸۳).

شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موقعیتهایی که می توان از سازگاری سخن گفت، زمانی باشد که از سلامت روانی گفتگو شود. سلامت روانی رابطه تنگاتنگی با سازگاری دارد. اساساً هر جا که می شود از سازگاری مطلوب و آرمانی سخن گفت، همان جا باید سراغ سلامت روان را گرفت و شخصی سازگار است که از سلامت روان برخوردار می باشد و کسی از نظر روانی سالم است که مهارتهای سازگاری را به کار گیرد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

1. Frydenberg & Lewis
2. Sadock & Sadock
3. Selye

پژوهش استینکف (۱۹۹۹) در زمینه ی همبستگی روی تأثیر سلامت روانی بر روی ۲۲۸ دانشجوی پرستاری براسترس و حمایت اجتماعی و سازگاری دریافت که همبستگی های مثبت بین رویدادهای استرس زا، سبک سازگاری منفی و نمرات کل $SCL - 90 - R$ وجود دارد. همچنین همبستگی های منفی مرتبط با سبک سازگاری مثبت و حمایت اجتماعی و نمرات کل $SCL - 90 - R$ یافت شد و نشان داد که عوامل استرس زا، سبک سازگاری منفی و حمایت اجتماعی بر علائم روانی اثرات عمده دارند ولی سبک سازگاری مثبت بر علائم روانی تأثیر عمده ندارند.

با توجه به اهمیت سازگاری فردی و رابطه آن با سلامت روان، وجود ابزاری فنی (عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی) به منظور سنجش دقیق سازگاری فردی در بین دانش آموزان دوره اول دبیرستان شهرستان زرین شهر، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

با توجه به اینکه موضوع مورد بررسی جنبه کاربردی دارد، لذا تهیه پاسخ برای پرسش های زیر امری ضروری است:

- آیا مجموعه سؤالات پاره تست سازگاری فردی از اعتبار کافی برخوردار است؟
- آیا بین سؤالات مختلف پاره تست سازگاری فردی هماهنگی وجود دارد؟
- آیا پاره تست سازگاری فردی از روایی کافی برخوردار است؟
- پاره تست سازگاری فردی از چند عامل اشباع شده است؟
- آیا پاره تست سازگاری فردی دارای روایی همزمان است؟
- آیا بین پاره تست سازگاری فردی و سلامت روان رابطه وجود دارد؟

روش

جامعه آماری این پژوهش را همه دانش آموزان اول دبیرستان شهرستان زرین شهرکه در سال تحصیلی ۹۰ - ۸۹ مشغول به تحصیل می باشند دربرگرفت. با توجه به اینکه موضوع پژوهش استاندارد ساختن پرسشنامه سازگاری فردی است، بنابراین لازم است حجم نمونه زیاد باشد تا بتوان تحلیل عاملی لازم را انجام داد. از این رو جامعه مورد نظر بر اساس روش های رایج برای استاندارد ساختن آزمون ها یک گروه نمونه با حجم ۴۸۰ نفر از طریق نمونه برداری تصادفی ساده انتخاب شد.

به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه سازگاری فردی و سلامت روان استفاده شد. پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا است که توسط ثورب، کلارک و تیکز^۱ (۱۹۳۹) ساخته شده است. این آزمون برای سنجش سازش های مختلفی تهیه شده است و بر این اساس دارای دو قطب سازگاری فردی^۲ و اجتماعی است. این سیاهه شامل ۱۸۰ سؤال دو گزینه ای بلی و خیر و شامل دو مقیاس سازگاری فردی و اجتماعی است که هریک به طور جداگانه دارای ۹۰ سؤال و هر خرده مقیاس و هر خرده مقیاس دارای ۱۵ سؤال است. اعتبار پرسشنامه با استفاده از فرم

1. Thorpe & Clarck & Tiegs
2. individual adjustmeny

تصحیح شده اسپیرمن - براون در حدود ۰/۸۸ تا ۰/۹۰۴ به دست آمده است. اجرای آزمون به صورت فردی یا گروهی امکان پذیر است.

چک لیست نشانه های بیماری ۹۰ تجدید نظر شده توسط دراگوتیس^۱ (۱۹۷۳) ساخته شده است. این سیاهه شامل ۹۰ گویه است که دانش آموزان هر گویه را مطالعه کرده و میزان موافقت خود را براساس احساسات خود بر روی یک مقیاس چهار درجه ای رتبه بندی می کنند. مقیاس اندازه گیری این ابزار از (هیچ = ۰) تا (شدید = ۴) تغییر می کند. اعتبار پرسشنامه برای مقیاس های مختلف ۰/۶۹ تا ۰/۹ به دست آمده است. اجرای سیاهه به صورت فردی یا گروهی امکان پذیر است.

به منظور اجرای طرح و گردآوری داده ها، نمونه ای بالغ بر ۴۸۰ نفر انتخاب شد. اجرای مقیاس توسط محقق صورت گرفت. آزمون به صورت گروهی و مداد کاغذی بر روی دانش آموزان دوره اول دبیرستان انجام شد. برای کنترل عوامل بیرونی مؤثر بر روایی آزمون بصورت یکسان اجرا شد و تمامی مراحل اجرای آن توسط پژوهشگر صورت گرفت. به همه آزمودنی ها توضیحات یکسان ارائه و تلاش شد که آزمون درجوی مناسب اجرا شود. تجزیه و تحلیل اطلاعات بر اساس اهداف پژوهش با استفاده از روش آمار توصیفی و استنباطی به شرح زیر انجام گرفت:

- برای تعیین مشخصه آماری گروه ها بر حسب متغیرهای جمع آوری شده از روشهای متداول آمار توصیفی همانند توزیع فراوانی، شاخصهای گرایش به مرکز و شاخصهای پراکندگی استفاده شده است.
- برای تعیین روایی همزمان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.
- برای تعیین هماهنگی درونی و میزان اعتبار سیاهه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید.
- برای بررسی روایی سیاهه و اینکه آزمون از چند عامل اشباع شده است، از تحلیل مؤلفه های اصلی (PC) با چرخش واریماکس، استفاده شده است.

یافته ها

چنانچه پیشتر آمد، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی سیاهه سازگاری فردی است. برای برآورد ضریب اعتبار سیاهه سازگاری فردی از فرمول کلی ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. همبستگی هر سؤال با نمره کل نشان می دهد که برخی از سؤالاها با نمره کل مقیاس همبستگی منفی داشت، بدین ترتیب برخی سؤالاها به صورت معکوس نمره گذاری شد. با اجرای چندین بار تحلیل عاملی سؤالهای ۷، ۱۶ به علت داشتن بار عاملی ضعیف از مجموعه سؤالات حذف شدند، با حذف این دو سؤال اعتبار کل مجموعه ۸۸ سؤالی به ۰/۸۷۹ رسید، که نشان می دهد آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است. سؤال ۶۵ بیشترین همبستگی ($r = 0/500$) و سؤال ۷۹ کمترین همبستگی ($r = 0/06$) را با نمره کل مجموعه نشان داد.

مهمترین پرسش که باید درباره هر نوع روش سنجش صورت گیرد، این است که آن روش تا چه حد رواست؟ منظور این است که ابزار سنجش چیزی را اندازه بگیرد که برای آن ساخته شده است. در این پژوهش، شواهد مربوط

به دو نوع روایی (روایی سازه و روایی همزمان) گردآوری شد.

برای تعیین روایی سازه روش های گوناگونی وجود دارد که یکی از آنها روش تحلیل عاملی است. تحلیل عاملی، اصطلاحی است که برای رواسازی و توسعه ابزارهای روان سنجی، تحلیل داده ها به منظور کشف سازه های جدید و کمک به تدوین تئوری تحلیل محتوا و مواد مصاحبه ها، سبک مدیریتی، علائق شغلی و... بکار می رود (هومن، ۱۳۸۴).

برای انجام تحلیل عاملی رعایت مفروضه های زیر ضروری است:

(۱) شاخص کفایت نمونه برداری^۱ (KMO) که باید حداقل ۰/۶ و ترجیحاً بالاتر از آن باشد. اندازه KMO در این پژوهش ۰/۷۶۹ است که اجرای تحلیل عاملی را برای پژوهش قابل توجیه می سازد.

(۲) برای بررسی این مطلب که آیا ماتریس همبستگی داده ها در جامعه صفر نیست، از آزمون کرویت بارتلت^۲ استفاده می شود. هدف از اجرای این آزمون، رد فرضیه صفر H_0 مبنی بر درست بودن ماتریس همانی است که عناصر قطری آن یک و همه عناصر غیر قطری آن در جامعه صفر باشد (هومن، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر مقدار مشخصه آماری آزمون بارتلت برابر با ۸۷۰۹/۶۷۸ و سطح معناداری آن $p = ۰/۰۰$ است، بنابراین، می توان ادعا کرد که بین متغیرها در جامعه همبستگی وجود دارد.

(۳) پژوهشگران به منظور بررسی درباره ماهیت روابط بین متغیرها و نیز دستیابی به تعریف و نامگذاری عاملها ضرایب بالاتر از ۰/۳۰ و گاه بالاتر از ۰/۴۰ را در تعریف عاملها مهم و بامعنا دانسته و ضرایب کمتر از این حدود را به عنوان صفر (عامل تصادفی) در نظر گرفته اند (هومن، ۱۳۸۴). در این پژوهش بار عاملی با ضرایب ۰/۳۰ به عنوان بار عاملی قابل قبول انتخاب شد. در نتیجه، اگر بار عاملی سؤالی روی تمام عوامل چرخش یافته کمتر از ۰/۳۰ باشد، از آزمون کنار گذاشته شد.

(۴) هر یک از عاملها باید دست کم متعلق به سه سؤال باشد.

(۵) عاملها باید از اعتبار کافی برخوردار باشد.

همانطور که در بالا آمد، مقدار KMO برابر ۰/۷۶۹ و سطح معنادار بودن مشخصه آزمون کرویت بارتلت نیز از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین، برپایه هر دو ملاک می توان نتیجه گرفت اجرای تحلیل عاملی براساس ماتریس همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد مطالعه قابل توجیه خواهد بود. علاوه بر این، برونداد اولیه کامپیوتر نیز نشان می دهد که مقدار دترمینال ماتریس همبستگی عددی غیر از صفر یعنی ۰/۰۰۰۰۰۳۷۴ است، که نشان می دهد، برپایه داده ها استخراج عاملها امکانپذیر است.

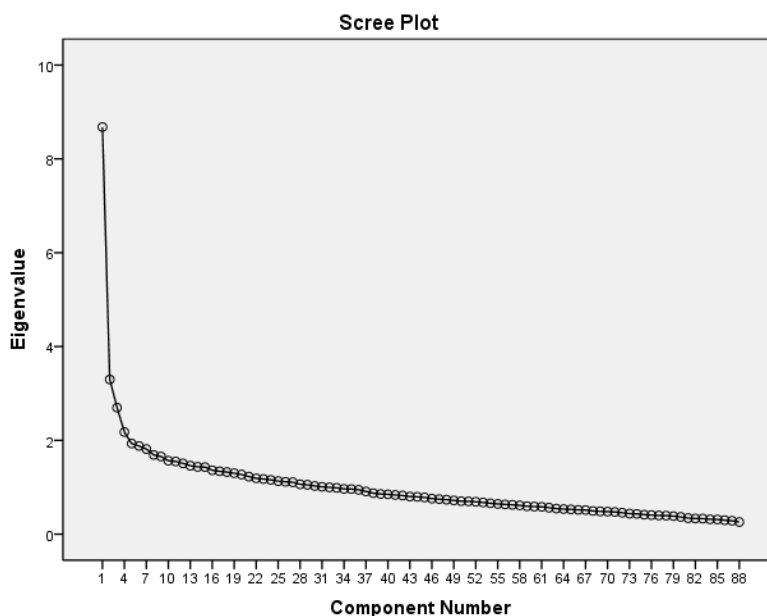
اجرای تحلیل عاملی مواد مقیاس سنجش سازگاری فردی برای تعیین مقدار عوامل اشباع شده از این مقیاس، سه شاخص عمده مورد توجه قرار داده است:

(۱) ارزش ویژه؛ (۲) نسبت واریانس تبیین شده هر عامل؛ (۳) نمودار ارزش های ویژه که اسکری^۳ نامیده

می شود.

1. Kaiser Mayer Olkin(KMO)
2. bartlett test of sphericity
3. scree

مشخصه های آماری اولیه که با اجرای تحلیل مؤلفه های اصلی با روش (PC) به دست آمد، نشان داد، ارزشهای ویژه ۳۱ عامل بزرگتر از یک است. از مجموعه سؤالها ۱۲ عامل استخراج شد که به اندازه ۳۴/۶۰۰ درصد از واریانس کل متغیرها را تبیین کرد. سهم عامل نخست در واریانس کل متغیرها چشمگیر و از سهم بقیه عاملها کاملاً متمایز است.



شکل ۱: نمودار شیب دار اسکری

نمودار شیب دار اسکری، طرحی از واریانس کل تبیین شده به وسیله هر متغیر را در ارتباط با سایر متغیرها نشان می دهد. در این طرح معمولاً عاملهای بزرگ در بالا و سایر عاملها با شیبی تدریجی در کنار هم نشان داده شده اند. تجربه نشان داده که اگر K تعداد عامل های حقیقی باشد، Scree از عامل K ام شروع می شود. از این نمودار می توان استنباط کرد، سهم عامل نخست در واریانس کل متغیرها چشمگیر و از سهم بقیه عاملها کاملاً متمایز است، اما شیب نمودار بعد از عامل دوازدهم از بین می رود و در واقع فلات نمودار از عامل دوازدهم شروع می شود.

با توجه به این که نقطه برش برای چرخش عاملها جایی است که شیب خط تغییر می کند، بنابراین، عاملهای مناسب برای چرخش با استفاده از این روش نیز مانند واریانس تبیین شده توسط متغیرها، ۱۲ عامل است.

واریانس تبیین شده توسط عاملها را نشان داد، عامل یکم ۴/۵۹۶ درصد، عامل دوم ۳/۲۹۴ درصد، عامل سوم ۳/۲۹۰ درصد و... از کل واریانس را تبیین می کند. بقیه عاملها هر کدام سهم ناچیزی در تبیین واریانس دارند. بنابراین با توجه به مقدار واریانس تبیین شده، ۱۲ عامل برای استخراج مناسب است. برپایه نتایج به دست آمده از اجرای تحلیل عاملی، از مجموعه ۸۸ سؤالی سازگاری فردی ۱۲ عامل استخراج شد که در مجموع ۳۴/۶۰۰ درصد واریانس کل متغیرها را توجیه کرد.

میزان اشتراک مواد مجموعه ۸۸ سؤالی سیاهه سازگاری فردی که از طریق تحلیل مؤلفه های اصلی به دست

آمده، نشان داد، بیشترین میزان اشتراک متعلق به سؤالهای ۶۴، ۷۰ به ترتیب ۰/۵۰۱، ۰/۴۵۵ و کمترین میزان اشتراک متعلق به سؤالهای ۶، ۲۲ به ترتیب ۰/۱۷۷، ۰/۲۰۵ بار عاملی دارند.

پس از تعیین تعداد عوامل مناسب قابل استخراج با توجه به مقدار واریانس تبیین شده و نمودار Scree برای رسیدن به ساختار ساده، ۱۲ عامل استخراجی، چرخش داده شد. هدف این روش، رسیدن به ساختار ساده است. بنابراین، اطلاعات به دست آمده پس از چرخش واریماکس برای ۱۲ مؤلفه نشان داد که نتایج پس از چندین چرخش آزمایشی به ساختار ساده رسید. ماتریس ساختار یافته در جدول ۱ ملاحظه می شود.

جدول ۱: ماتریس ساختار ساده برای عامل ها

عامل ششم سوال	عامل پنجم سوال	عامل چهارم سوال	عامل سوم سوال	عامل دوم سوال	عامل یکم سوال
Q9 0/507	Q60 0/604	Q36 0/595	Q25 0/565	Q84 0/609	Q64 0/627
Q11 0/444	Q19 0/579	Q40 0/570	Q8 0/507	Q78 0/528	Q73 0/581
Q13 0/439	Q51 0/542	Q44 0/448	Q4 0/472	Q81 0/466	Q68 0/581
Q62 0/415	Q56 0/502	Q33 0/432	Q63 0/447	Q77 0/446	Q58 0/563
Q71 0/403	Q61 0/405	Q35 0/426	Q17 0/413	Q80 0/420	Q43 0/454
Q12 0/370	Q55 0/350	Q38 0/418	Q70 0/401	Q82 0/378	Q49 0/405
Q48 0/325	Q47 0/267	Q67 0/380	Q39 0/390	Q83 0/376	Q87 0/400
Q10 0/305		Q29 0/340	Q27 0/340	Q23 0/300	Q88 0/346
Q5 0/259			Q65 0/320	Q74 0/294	Q66 0/312
			Q69 0/296		Q90 0/306
					Q89 0/287
					Q22 0/277

عامل دوازدهم سوال	عامل یازدهم سوال	عامل دهم سوال	عامل نهم سوال	عامل هشتم سوال	عامل هفتم سوال
Q2 0/521	Q32 0/455	Q53 0/473	Q42 0/561	Q3 0/547	Q20 0/493
Q18 0/367	Q24 0/423	Q79 -0/438	Q41 0/519	Q50 0/528	Q26 0/462
Q54 0/359	Q76 0/420	Q45 0/412	Q31 0/453	Q1 0/396	Q14 0/438
Q57 -0/287		Q85 -0/373	Q37 0/318	Q59 0/377	Q28 0/410
Q52 0/263		Q46 0/356		Q72 0/357	Q21 0/380
Q6 0/260				Q75 0/356	Q30 0/325
				Q15 0/304	
				Q86 0/295	
				Q34 0/259	

همانطور که ساختار ساده عاملها در جدول ۱ نشان داده شده است، چنانچه ۱۲ عامل استخراج شده، با استفاده از شیوه متعامد چرخش داده شود، مجموعه پرسش هایی که مشترکاً با یک عامل همبسته بوده و تشکیل یک خرده آزمون می دهد به قرار زیر است:

عامل یکم: شامل ۱۲ سؤال ۶۴، ۷۳، ۶۸، ۵۸، ۴۳، ۴۹، ۸۷، ۸۸، ۶۶، ۹۰، ۸۹، ۲۲ که در این پژوهش اعتماد به نفس نامیده شده است.

عامل دوم: شامل ۹ سؤال ۸۴، ۷۸، ۸۱، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۳، ۲۳، ۷۴ که در اینجا تحمل تنش ها نامیده شده است.

عامل سوم: شامل ۱۰ سؤال ۲۵، ۸، ۴، ۶۳، ۱۷، ۷۰، ۳۹، ۲۷، ۶۵، ۶۹ که در اینجا احساس رضایت از دیگران

نامیده شده است.

عامل چهارم: شامل ۸ سؤال ۳۶، ۴۰، ۴۴، ۳۳، ۳۵، ۳۸، ۶۷، ۲۹ که در اینجا آزادی فردی نامیده شده است.
عامل پنجم: شامل ۷ سؤال ۶۰، ۱۹، ۵۱، ۵۶، ۶۱، ۵۵، ۴۷ که در اینجا حمایت گروهی نامیده شده است.
عامل ششم: شامل ۹ سؤال ۹، ۱۱، ۱۳، ۶۲، ۷۱، ۱۲، ۴۸، ۱۰، ۵ که در اینجا توانایی برقراری ارتباط نامیده شده است.

عامل هفتم: شامل ۶ سؤال ۲۰، ۲۶، ۱۴، ۲۸، ۲۱، ۳۰ که در اینجا خود پنداری مثبت نامیده شده است.
عامل هشتم: شامل ۹ سؤال ۳، ۵۰، ۱، ۵۹، ۷۲، ۷۵، ۱۵، ۸۶، ۳۴ که در اینجا انعطاف پذیری نامیده شده است.
عامل نهم: شامل ۴ سؤال ۴۲، ۴۱، ۳۱، ۳۷ که در اینجا استقلال نامیده شده است.
عامل دهم: شامل ۵ سؤال ۵۳، ۷۹، ۴۵، ۸۵، ۴۶ که در اینجا خودآگاهی عاطفی نامیده شده است.
عامل یازدهم: شامل ۳ سؤال ۳۲، ۲۴، ۷۶ که در اینجا واقع بینی نامیده شده است.
عامل دوازدهم: شامل ۶ سؤال ۲، ۱۸، ۵۴، ۵۷، ۵۲، ۶ که در اینجا درک و پذیرش خویش نامیده شده است.
سیستم بهداشت روانی، درصدد سلامت جامعه است. حفظ و ارتقای سطح سلامت از آرزوهای دیرینه بشر است. سازمان بهداشت جهانی نیز بدین منظور تأسیس شده است تا دیدگاه جهانی بهداشت را نضج دهد. شاید بتوان گفت که یکی از بهترین موقعیتهایی که می توان از سازگاری سخن گفت زمانی باشد که از سلامت روانی و بهداشت روانی گفتگو می شود. سلامت روانی رابطه تنگاتنگ و نزدیکی با سازگاری دارد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).
در پژوهش حاضر، برای بررسی این نوع روایی همزمان از همبستگی فرم ۹۰ سؤالی سلامت روانی با پرسشنامه سازگاری فردی استفاده شد. بدین ترتیب که همبستگی سلامت روانی و سازگاری فردی بر روی گروه نمونه ای به حجم ۱۱۰ نفر محاسبه شد. نتایج نشان داد که از ۱۲ عامل، ۴ عامل با آزمون سلامت روانی همبستگی معنادار دارد. ضرایب همبستگی عاملهای ۱ (اعتماد به نفس)، ۲ (تحمل تنش ها)، ۳ (احساس رضایت از دیگران)، ۴ (آزادی فردی) با سلامت روانی به ترتیب برابر است با ۰/۳۹۰، ۰/۳۵۱، ۰/۲۹۳، ۰/۲۶۵ که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب همبستگی کل پرسشنامه سازگاری فردی با سلامت روانی برابر ۰/۱۵۷ است و بیانگر آن است که همبستگی بین دو فرم در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین، پرسشنامه سازگاری فردی دارای روایی همزمان است. همانطور که پیش تر آمد، مواد پرسشنامه سازگاری فردی بر پایه مقیاس دو مقوله ای بلی، نه با نمره های ۰ و ۱ درجه بندی شده است. نمره های بالای آن معرف سازگاری بالا و نمره های پایین آن نشان دهنده سازگاری پایین است. مشخصه های آماری نمره های حاصل از پرسشنامه برای هر عامل و کل پرسشنامه در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: مشخصه های آماری نمره های آزمون سازگاری فردی

عامل	میانگین	میانه	نما	انحراف استاندارد	خطای میانگین	کشیدگی	خطای کشیدگی	چولگی	خطای چولگی
۱	۰/۳۴	۰/۳۳	۰/۱۷	۰/۲۴	۰/۰۱	۰/۴۵	۰/۱۱	-۰/۷۰	۰/۲۲
۲	۰/۴۸	۰/۴۴	۰/۵۶	۰/۲۳	۰/۰۱	-۰/۰۰۸	۰/۱۱	-۰/۷۲	۰/۲۲
۳	۰/۴۰	۰/۴۰	۰/۵۰	۰/۲۴	۰/۰۱	۰/۲۲	۰/۱۱	-۰/۷۶	۰/۲۲
۴	۰/۳۱	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۰۱	۰/۵۹	۰/۱۱	-۰/۳۷	۰/۲۲
۵	۰/۱۸	۰/۱۴	۰/۰۰	۰/۲۳	۰/۰۱	۲/۱۱	۰/۱۱	۸/۷۴	۰/۲۲
۶	۰/۵۳	۰/۵۵	۰/۵۶	۰/۲۲	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۱۱	-۰/۴۹	۰/۲۲
۷	۰/۳۱	۰/۳۳	۰/۰۰	۰/۲۵	۰/۰۱	۰/۴۷	۰/۱۱	-۰/۴۲	۰/۲۲
۸	۰/۴۴	۰/۴۴	۰/۳۳	۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۱۸	۰/۱۱	-۰/۵۷	۰/۲۲
۹	۰/۱۶	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۲۲	۰/۰۱	۱/۳۳	۰/۱۱	۱/۲۹	۰/۲۲
۱۰	۰/۴۴	۰/۴۰	۰/۴۰	۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۲۲
۱۱	۰/۲۷	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۲۶	۰/۰۱	۰/۵۸	۰/۱۱	-۰/۴۵	۰/۲۲
۱۲	۰/۳۲	۰/۴۰	۰/۴۰	۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۲۴	۰/۱۱	-۰/۳۱	۰/۲۲
کل	۰/۳۵	۰/۳۴	۰/۲۲	۰/۱۳	۰/۰۱	۰/۲۲	۰/۱۱	-۰/۲۳	۰/۲۲

به منظور تعبیر و تفسیر نمره های هر فرد، لازم است نمره های خام وی در مقیاسی بیان شود که چارچوبی کلی برای مقایسه نمره ها به دست دهد. مقصود از این مقیاس که نرم یا هنجار خوانده می شود این است که وضع نسبی و مرتبه فرد را در یک گروه مرجع مناسب بیان کند. گروه مرجع مناسب آن است که فردی می تواند به گونه منطقی با آن مقایسه شود (هومن، ۱۳۸۱). در مورد نرم های درصدی، نمره های خام آزمودنیها به درصدهایی تبدیل می شود که نشان می دهد، چند درصد آزمودنیها پایین تر از نمره بخصوصی قرار دارند. به این ترتیب با داشتن میانگین نمره های خام هر فرد می توان وضعیت نسبی او را مشخص کرد چند درصد از افراد دیگر، سازگاری کمتری یا بیشتری نسبت به او دارند.

برای نمره های آزمون سازگاری فردی، نرم مقوله ای با چهار درجه از ضعیف تا قوی براساس تقسیم بندی درصدی توزیع نرمال نمره ها تهیه شد. در جدول ۴ نرم مقوله ای ارائه شده است.

جدول ۴: نرم مقوله ای سازگاری فردی

مقوله	میانگین نمره ها	جمع نمره های خام
سازگاری فردی بالا	۳/۵۰ و بالاتر	۳۰۸ و بالاتر
سازگاری فردی نسبتاً بالا	۲/۴۹ - ۳/۵۰	۲۲۰ - ۳۰۷/۱۲
سازگاری فردی نسبتاً پایین	۱/۵۰ - ۲/۴۹	۱۳۲ - ۲۱۹/۱۲
سازگاری فردی پایین	۱/۴۹ - ۱/۰۰	۸۸ - ۱۳۱/۱۲

بحث

در این پژوهش با هدف بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی پرسشنامه سازگاری فردی در دانش آموزان دوره اول دبیرستان شهرستان زرین شهر انجام شد. پس از اجرای پرسشنامه سازگاری فردی بر روی ۴۸۰ نفر دانش آموز، سؤال های نامناسب حذف و در نهایت پرسشنامه سازگاری فردی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

در مرحله بعدی برای پاسخ به این سؤال که آیا ابزار مورد پژوهش از اعتبار کافی برخوردار است؟ نتایج حاصل از اجرای آزمون که بر روی ۴۸۰ دانش آموز اجرا گردیده، نشان داد که ۲ سؤال نیز به علت داشتن بار عاملی ضعیف از مجموعه سؤالات حذف گردید. در نتیجه ضریب اعتبار آزمون پس از حذف سؤال های ۱۶،۷ برابر ۰/۸۷۹ به دست آمد که اعتبار بالایی را نشان می دهد.

برای بررسی روایی سازه و پاسخ به این سؤال که سیاهه سازگاری فردی از چند عامل اشباع شده است؟ از روش تحلیل مؤلفه های اصلی (PC) استفاده شده است. با استفاده از تحلیل عاملی و به شیوه چرخش متعامد، ۱۲ عامل برای استخراج شد که این ۱۲ عامل ۳۴/۶۰۰ درصد واریانس کل واریانس متغیرها را تبیین می کند. برای اطمینان از روایی ابزار پژوهش از روایی همزمان استفاده شد و نشان داد که عاملهای اعتماد به نفس، تحمل تنش ها، احساس رضایت از دیگران و آزادی فردی همبستگی بالایی با آزمون سازگاری فردی دارد و همچنین بین آزمون سازگاری فردی و سلامت روانی همبستگی بالایی وجود دارد. قبل از اجرای تحلیل عاملی کفایت نمونه برداری با استفاده از اندازه KMO و نیز رد فرض صفر مبنی بر درست بودن ماتریس همسانی در جامعه به وسیله آزمون کرویت بارتلت، به اثبات رسید که اجرای تحلیل عاملی توجیه پذیر است.

ماتریس عاملی نشان داد، عامل نخست دارای بیشترین بار عاملی و سهم آن نیز از سایر عامل ها بیشتر بود. نتایج تحلیل عاملی نشان می دهد، این مقیاس از روایی کافی برخوردار و از ۱۲ عامل اشباع شده است. سؤالات ۶۵، ۶۹، ۶۷، ۵۵، ۵۹ که بار عاملی آنها بر بیش از دو عامل متمرکز بوده است، احتمالاً سؤالاتی پیچیده هستند و بهتر است در پژوهش های آتی مورد بررسی و تغییر قرار گیرند. به منظور ساده سازی عوامل استخراجی از چرخش متعامد استفاده شد. از یافته های این پژوهش که بر پایه طرح نمونه برداری و از آزمونهای آماری مبتنی بر تحلیل عاملی و روش تحلیل مؤلفه های اصلی است و با بهره مندی از پیشینه پژوهشی در خصوص مبحث سازگاری فردی نتایج ذیل حاصل شد:

عامل یکم با ۸ سؤال همبستگی قوی دارد و اعتماد به نفس نام دارد. افرادی که از سازگاری خوبی برخوردارند تا حدودی این احساس را دارند که فردی با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند. با افراد دیگر راحت هستند و قادرند که در موقعیت های اجتماعی به طور خود جوش عمل کنند. آنان در عین حال احساس نمی کنند که مجبورند در برابر عقاید گروه تسلیم شوند. احساساتی مانند بی ارزشی، بیگانگی و عدم پذیرش از سوی دیگران، در میان افرادی که ناسازگار شناخته می شوند بسیار رایج است (اتکینسون و اتکینسون، اسمیت، بم، هوکسما، ۱۹۰۴، ترجمه براهنی، بیرشک، بیک، زمانی، شهرآرای، کریمی، گاهان، محی الدین، ۱۳۸۱).

عامل دوم با ۸ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر تحمل تنش ها (توانایی در کنترل اختیاری رفتار) است. افراد بهنجار و سازگار اطمینان کافی دارند که می توانند رفتار خود را کنترل کنند؛ گهگاه ممکن است تکانشی عمل کنند، اما در صورت لزوم قادرند انگیزه های جنسی و پرخاشگری خود را مهار کنند. آنها ممکن است از همنوایی با هنجارهای اجتماعی سربازند؛ اما آزادانه چنین می کنند، نه تحت تأثیر تکانه های غیر قابل کنترل (اتکینسون و دیگران، ۱۹۰۴، ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۸۱).

عامل سوم با ۴ سؤال همبستگی قوی دارد و احساس رضایت از دیگران را نشان می دهد. ارتباط یکی از مهمترین زمینه های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر ویروسی شود، بی شک پایه اصلی زندگی می لغزد و رضایت از آن محو می شود. در این میان ارتباط مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را سهل تر می سازد. ارتباط مؤثر رابطه ای است که در آن شخص به گونه ای عمل می کند که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته هایش می رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند و باعث افزایش قدرت تحمل در برابر دیدگاه های گوناگون؛ انجام به موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان؛ برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از کارهای بی فایده؛ رازداری و کنترل گفتار؛ برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت آموزی از وقایع گذشته و تقویت خودپنداره و اتکای به نفس می شود (امیرحسینی، ۱۳۸۷).

عامل چهار با ۳ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر آزادی فردی است. انسان سالم در زمان حال و با مشکلات حال زندگی می کند. بنابراین لزومی ندارد که حافظه خطرناک اعمال گذشته را آزاد گذاشت تا بر جوانه های جدید و نارس هجوم ببرند. افراد سازگار اجتماع رفتارهای ناگهانی، غیر قابل انتظار و عجیب از خود بروز نمی دهند. انسان سالم و سازگار همواره هوشیار و گوش به زنگ است و مطابق پیشرفت زمانه اقدام می کند. لیکن افراد دارای شخصیت سالم و سازگار هر دم به دنبال مسائل جدیدی هستند، مشکلات را مانند شیرینی های متفاوت مزه کرده، می چشند، سخت ترین آنها را انتخاب می کنند زندگیشان هیچ وقت یکسان نیست، آرام نمی گیرند، قرار ندارند، اندکی اضطراب خوشایند و مقدار زیادی امیدواری و مقدار بیشتری تاب تحمل شکست را در وجود خود دارند. با زندگی چنان راحت و آسوده برخورد می کنند که گویا هیچ چیز خطرناک و مشکل آفرینی وجود ندارد. اگر امروز راهی سد شود فردا از راه دیگری می روند. فلسفه آنها این است که اگر زندگی قرار است پویا باشد، بدون تنش امکان ناپذیر است و اساساً تنش لذت زندگی است و زندگی روزمره جز به وجود تنش از فرآیند روز مره گی خارج نخواهد شد. شخصیت سالم و سازگار کار را صیقل روح و روان می دانند. آنها حرفه و فعالیت و هدف های معین را

طریق به جریان انداختن خون در بدن می دانند. زندگی بدون هدف معنا ندارد و اساساً بدون هدف نمی توانیم حتی تعادل بدنی را نیز حفظ کنیم. هدف، منسجم کننده جسم، روان و اخلاق انسان است همچنین انسان سازگار خود را در قبال دیگران مسئول می دانند و متقابلاً انتظار احساس مسئولیت از دیگران را نیز دارند (آذری، ۱۳۷۷).

عامل پنجم با ۵ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر حمایت گروهی است. افراد موجوداتی اجتماعی هستند و به نظر می رسد که حمایت اجتماعی به عنوان سپری در برابر تأثیرات استرس عمل می کنند. منابع استرس موارد زیر را شامل می شود:

نگرانی عاطفی، کمک راهگشا، اطلاعات، ارزیابی، معاشرت (اسپنسر و جفری، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸).

عامل ششم با ۶ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر توانایی برقراری ارتباط (توانایی در برقراری روابط محبت آمیز) است. افراد بهنجار قادرند روابط نزدیک و رضایت بخشی با افراد دیگر برقرار نمایند، نسبت به احساسات دیگران حساسند و برای ارضای نیازهای خود آنها را تحت فشار نمی گذارند (اتکینسون و دیگران، ۱۹۰۴، ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۸۱). تغییرات سریع و بزرگ اجتماعی مانند بیکاری، از هم پاشیدگی کانون خانواده، فقر و گرسنگی، اعتیاد و تماس دائمی با معیارهای اخلاقی و فرهنگی مغایر با معیارهای خانوادگی، احتمالاً به ناسازگاری کودک می انجامد، همچنین انزوا و دوری از دوستان و همسالان در اوائل زندگی، کودک را در معرض خطر مشکلات سازگاری بعدی قرار می دهد. تحقیقات هاپسن^۱ (۱۹۷۰) نشان داده است که نداشتن روابط خوب با همسالان با میزان بالای خلافکاریهای دوران نوجوانی و ترک تحصیل به دلیل رفتار ناشایست رابطه دارد. علاوه بر محیط خانواده و مدرسه، نباید از اجتماع به خصوص نقش وسائل ارتباط جمعی (سینما، تلویزیون، رادیو و مطبوعات) غافل شد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

عامل هفتم با ۳ سؤال همبستگی قوی دارد و خود پنداری مثبت نام دارد. کارل راجرز پدیده خود را چنین تعریف می کند: طرز پندار یا تصور نسبتاً دائمی هر فردی درباره ارزشی که او برای خود قایل می شود و رابطه این ارزش با خود واقعی او (شاملو، ۱۳۸۸). فیرس^۲ (۱۹۹۲) سازگاری را نوعی احساس ذهنی می داند که مشخصه آن خود پذیری و آگاهی از خویشتن درونی است که در جهت خود شکوفایی به پیش می رود (زارع و ندپور، ۱۳۸۳).

راجرز اصطلاح فردداری کارکرد کامل^۳ را برای توصیف فردی که به سطح خود شکوفایی رسیده است به کار می برد. این افراد با برخورداری از پنج ویژگی خاص: ۱) آمادگی کسب تجربه؛ ۲) زندگی هستی گرا؛ ۳) اعتماد به ارگانسیم خود؛ ۴) احساس آزادی؛ ۵) خلاقیت می توانند در دگرگونی های جدید اوضاع و احوال محیط، سازگاری بیشتری نشان دهند و دوام یابند. اینگونه افراد از چنان خود انگیزگی و خلاقیتی برخوردارند که حتی با دگرگونی های دردناکی چون جنگ یا بلایای طبیعی، کنار می آیند (شعاری نژاد، ۱۳۷۳).

عامل هشتم با ۶ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر انعطاف پذیری است. از نظر گلاسر^۶ (۱۹۷۲) افراد ناسازگار

1. Hapsen
2. Feres
3. fully functioning person
4. euistential living
5. cooganismic confidence
6. Glasser

بیشتر تمایل دارند تنها و غیر منطقی باشند و نیز حالت خود-انتقادی^۱ پیدا می کنند. ضمناً رفتار آنها انعطاف پذیر و اثر بخش نیست. غالباً این افراد از خود حالت‌هایی نظیر ضعف، مسئولیت ناپذیری و نداشتن اعتماد را نشان می دهند؛ این افراد اغلب مستعد تسلیم شدن و به نمایش گذاشتن نشانه های مرضی ناسازگارانه می باشند. گلاسر معتقد است افرادی که راه حل مناسبی برای مسائل پیدا نمی کنند، ممکن است به روش ناسازگارانه ای انواع مختلف ناراحتی ها و احساسات (مثل افسردگی، اضطراب یا احساس گناه) را شخصاً انتخاب کنند تا بدین وسیله (۱) خشم خویش را تحت کنترل درآورند. (۲) دیگران را برای کمک به خود وادار سازند. (۳) کنترل خویش را بر دیگران اعمال کنند. (۴) برای عدم تمایل خود نسبت به انجام دادن کاری اثر بخش تر، عذر و بهانه بیاورند (ساعتچی، ۱۳۷۴). پژوهشگران انعطاف پذیری ایگورا به عنوان شاخصی از انعطاف پذیری و سازگاری ارزیابی کردند. کودکانی که بسیار انعطاف پذیرند به اقتضای موقعیت می توانند بسیار خویشان دار باشند؛ در ضمن می توانند در موقعیتهای دیگر به طور خودجوش عمل کنند و عواطف خود را ابراز کنند (ماسن، کیگان، هوستون، وی کانجر، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۰).

عامل نهم با ۳ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر استقلال است. نوجوانان سعی میکنند از والدین خود مستقل تر باشند که اغلب به تعارض هایی بر سر تکلیف خانه، کارهای عادی و روزمره، پول، ظاهر، ساعات منع رفت و آمد و قرار ملاقات منجر می شود. تلاش برای استقلال با کناره گیری از زندگی خانوادگی، حداقل در مقایسه با قبل نیز مشخص می شود. استقلال بیشتر به معنای آن نیست که نوجوانان باید از لحاظ عاطفی از والدین خود جدا باشند یا کاملاً تحت تاثیر دوستان خود قرار بگیرند. اغلب نوجوانان کماکان احساس می کنند که والدین خود را دوست دارند، به آنها احترام می گذارند و وفادار هستند. نوجوانانی که به والدین خود احساس نزدیکی می کنند، از آنهایی که از والدین خود فاصله گرفته اند، اتکا به نفس و استقلال بیشتری دارند. نوجوانانی که پیوندهای نزدیک با والدین خود را حفظ می کنند در مدرسه نیز بهتر عمل می کنند و مشکلات سازگاری کمتری دارند (اسپنسر و جفری، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸).

عامل دهم با ۱ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر خودآگاهی عاطفی است. افرادی که از سازگاری خوبی برخوردارند، تا حدودی به انگیزه ها و احساسات خود وقوف دارند. در واقع این اشخاص، احساسات و انگیزه های خود را از خود پنهان یا انکار نمی کنند (اتکینسون و دیگران، ۱۹۰۴، ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۸۱).

عامل یازدهم با ۲ سؤال همبستگی قوی دارد و بیانگر واقع بینی است. افراد بهنجار و سازگار، واقع بینی در خور توجهی در ارزیابی واکنشها و قابلیت های خود و در تفسیر آنچه در دنیای اطرافشان می گذرد نشان می دهند. از کارهای دشوار شانه خالی نمی کنند و توانایی خود را نیز بیش از آنچه هست، ارزیابی نمی کنند (اتکینسون و دیگران، ۱۹۰۴، ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۸۱). شخصی که از سازگاری مطلوب برخوردار است که در کمال راحتی با خویشان به سر می برد. بدین معنی شخصی که از نقاط مثبت و امتیازات جسمانی و روانی خویش آگاهی دارد و به میزان هوش و قدرت فکری و استعدادهای خود واقف است، از نقاط منفی و کمبودهای شخصیت خود آگاهی دارد، وجود خود را پذیرفته و خویش را آنطور که هست قبول دارد، می تواند از سلامت روانی و تعادل برخوردار باشد (شفر، ترجمه بلورچی، ۱۳۷۶).

1. self - critical

عامل دوازدهم با ۳ سؤال همبستگی قوی دارد و درک و پذیرش خویش را نشان می دهد. لازاروس^۱ (۱۹۶۳) معیارهایی نظیر آگاهی از خود، پذیرش خود، رشد، پیشرفت، خود شکوفایی، یکپارچگی، استقلال، درک واقعیت و تسلط بر محیط را نشانه های سلامت روان می داند و بر توانایی فرد برای کنترل روابط بین فردی و موفقیت و پیشرفت تأکید زیادی دارد (شاملو، ۱۳۸۳). یکی از مسائل مهم در بهداشت روانی، احساس خودارزشمندی، عزت نفس و احترام به خود است. فردی که خود را باارزش و مفید می داند دارای ویژگیهایی است از جمله اینکه دارای اعتماد به نفس خوبی است و نسبت به تواناییهای خویش اطمینان دارد، بااراده و پشتکار اهداف خویش را دنبال می کند، نسبت به زندگی و اطرافیان خویش خوش بین است و احساس می کند می تواند برای جامعه و اطرافیان خویش مفید واقع شود (شفر، ترجمه بلورچی، ۱۳۷۶).

این پژوهش بر روی دانش آموزان دوره اول دبیرستان صورت گرفته است. بنابراین، تعمیم پذیری آن به دانش آموزان سطوح دیگر امکان پذیر نیست. پژوهش حاضر در شهرستان زرین شهر انجام شده است. لذا، با توجه به تفاوت های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، تعمیم یافته ها به سایر شهرها امکان پذیر نیست. پیشنهاد می شود متغیرهای مؤثر در سازگاری فردی مانند هوش، عوامل اجتماعی و عوامل شخصیتی نیز مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می شود برای اطمینان بیشتر نسبت به اعتبار سازگاری فردی از روش اعتبار یابی بازآزمایی یعنی اجرای دوباره آزمون در فاصله زمانی مختلف استفاده شود تا از این طریق ثبات و پایایی آزمون نیز مشخص شود.

منابع

- اکبری، ابوالقاسم (۱۳۸۸). راهنمایی سازگاری، تحصیلی و شغلی. تهران: انتشارات رشد و توسعه.
- اتکینسون، ریتا ال، اتکینسون، ریچاردسی، اسمیت، ادوارد ای، بم، داریل ج، نولن هوکسما، سوزان (۱۹۰۴). زمینه روانشناسی.
- محمد نقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی، مهرناز شهرآرای، یوسف کریمی، نیرسان گاهان و مهدی محی الدین (۱۳۸۲)، تهران: انتشارات رشد.
- امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۷). مهارت های اساسی زندگی سالم. تهران: نشر عارف کامل.
- آذری، یوسف (۱۳۷۷). بررسی رابطه بین عزت نفس با سازگاری فردی در دختران و پسران مقطع راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روان شناسی سازگاری. تهران: انتشارات دانشگاه آزاد.
- زارع وندپور، آرش (۱۳۸۳). بررسی ارتباط میان سازگاری فردی - اجتماعی و خرده مقیاس های آن با میزان مشارکت معلولین جسمی حرکتی عضو جامعه معلولین شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ساعتچی، محمود (۱۳۷۷). نظریه پردازان و نظریه ها در روان شناسی. تهران: انتشارات سخن.
- شاملو، سعید (۱۳۸۸). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- شاملو، سعید (۱۳۸۳). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- شفر، مارتین. فشار روانی. ترجمه پروین بلورچی (۱۳۷۶). انتشارات پاژنگ.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۳). روان شناسی رشد. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ماسن، هنری، پاول، کیگان، جروم، کارول هوستون، آلتا، وی کانجر، جان، جین (۲۰۰۰). رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسایی (۱۳۷۸)، تهران: نشر مرکز.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۶). اندازه گیری های روانی و تربیتی. تهران: موسسه انتشارات و چاپ پیک فرهنگ.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۱). شناخت روش علمی در علوم رفتاری (پایه های پژوهش). تهران: پارسا.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۱). تهیه و استاندارد ساختن مقیاس رضایت شغلی. تهران: مرکز آموزش و مدیریت دولتی.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۴). مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل. تهران: سمت.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۴). راهنمای تدوین گزارش پژوهشی، رساله و پایان نامه تحصیلی. تهران: پیک فرهنگ.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۴). استنباط آماری در پژوهش رفتاری. تهران: سمت.

- **Chauhan, S.S (1991)**. Mental Hygiene. New Delhi Aliedpublishers.
- **Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993)**. Adolescent coping scale. Administor's manual. Hawthorn, Australia: The Australia council for Educational Research.
- **Henderson, A.S, bbahar, E, malcinon, A.J(2007)**. An epidemiological study of mental health and socioeconomic condition in sumatra, Indonesia. acta psychiatric scandinavia. 85: 257 – 263.
- **Steinkopff(1999)**. correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support. social psychiatry and psychiatric epidemiology, pp. 360 – 366.
- **Sadock, B, J.Sadock, V. A (2003)**. Synopsis of psychiatry philadelphia: Lippincott williares & wilkins.