

شادمانی، خودتنظیمی و حل مسأله در دانشجویان

حمیده سعیدونی^{**}، مرضیه جعفری هرنندی^۲، مریم نامغ^۳، احمد صابری راد^۴^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اهواز^۲ کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء (س)^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران^۴ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

شادمانی، انرژی سرچشمه گرفته از خود است که از منابع درونی سرچشمه می گیرد. خودتنظیمی توانایی فرد برای اصلاح آگاهانه فعالیت‌های روانی یا فرآیندهای هشیار می‌باشد. حل مسأله شامل تشخیص مسأله و انجام اعمال ذهنی جهت رسیدن به هدف است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین شادمانی، خودتنظیمی و حل مسأله در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ صورت پذیرفت. نمونه پژوهش شامل ۱۵۰ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بود که به صورت تصادفی ساده از رشته‌های مختلف تحصیلی انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس شادی آکسفورد، آزمون مهارت‌های فراشناختی و آزمون استدلال منطقی آیزنگ بود. یافته‌ها حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین شادمانی، خودتنظیمی و حل مسأله بود. در نتیجه، هرچه دانشجویان از روحیه شادتری برخوردار باشند، از قدرت خودتنظیمی و حل مسأله بیشتری برخوردارند.

کلید واژه‌ها: شادمانی؛ خودتنظیمی؛ حل مسأله؛ دانشجویان

مقدمه

به نظر می رسد که روند توجه محققان به دردها و رنجهای انسانی، در حال تغییر جهت به سوی رضایت از زندگی و شادی است. با وجود این، مطالعات مربوط به شادکامی هنوز در مراحل اولیه و ابتدایی است به این دلیل اگر چه مسئله نظام بخشیدن فوری به یک شاخص مربوط به شادکامی می تواند خوش بینانه باشد، اما می توان به تحقیقات گسترده تر درباره این موضوع در میان مدت و نیز بلند مدت توجه کرد و برانگیخته شدن بحث ها و تفکر های جدیدی در این زمینه را باعث شد (شیمل، ۲۰۰۹). آیزنگ (۱۹۹۰)، شادکامی را مجموعه لذت ها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه مثبت به اضافه حداقل عاطفه منفی معرفی می کند. به نظر او افرادی که در معیارهای شادمانی نمره بالا می آورند، عموماً افرادی شاد، خوشبین و سالم و از اینکه وجود دارند راضی هستند، زندگی را با ارزش می دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. بر عکس، کسانی که نمره آنها کم می شود از نظر شخصیتی بدبین، غمگین و مأیوس بوده و با جهان در تضاد هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین شادمانی، خودتنظیمی و حل مسئله در دانشجویان صورت پذیرفت.

حل مسئله به عنوان یکی از فرآیندهای شناختی توسط روانشناسان شناختی مورد توجه قرار گرفته است. بطور کلی شناخت گرایان در حل مسئله به مراحل ثابت و متوالی اعتقاد دارند. به عقیده آنان فرد حل کننده مساله باید تفاوت بین وضعیت جاری امور و وضعیت مطلوب آن را درک کند. وضعیت مطلوب در واقع همان هدف است و فرد حل کننده مساله مجموعه ایی از اعمال ذهنی را به قصد دستیابی به هدف عهده دار میشود. بنابر این حل مسئله شامل تشخیص مسئله و انجام اعمال ذهنی جهت رسیدن به هدف است. شناخت گرایان به چهار مرحله در حل مسئله اشاره میکنند: ۱- آماده سازی ۲- نهفتگی ۳- روشن سازی ۴- تایید. حل مسئله بعنوان یک فعالیت عالی ذهنی نوعی یادگیری است که در آن تعریف و شرایط یادگیری مصداق پیدا می کند. بنا براین یادگیری حل یک مسئله به کسب دانش و مهارت تازه منجر میشود. همانطور که در تعریف یادگیری ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در توان رفتاری یادگیرنده بر اثر تجربه لحاظ گردیده است این ویژگی در مورد تعریف حل مسئله نیز صدق میکند (سیف ۱۳۸۳). خودتنظیمی ساختاری چندبعدی متشکل از فرایندهای رفتاری، شناختی، هیجانی و فیزیولوژیک است که تمام کوشش های آگاهانه و ناآگاهانه شخص در جهت تعدیل حالات یا واکنش ها را در برمی گیرد (گرازیانو و همکاران، ۲۰۱۰).

مهیا پور (۱۳۷۷)، در پژوهشی به بررسی اثر رقابت بر عملکرد حل مسئله و انگیزه درونی در دانش آموزان مقطع راهنمایی پرداخت. نتایج نشان داد که استفاده از پاداشها و بر انگیزاننده های بیرونی انگیزه ذاتی و درونی یادگیرندگان را در فعالیتهای جذاب کم می کند. هم چنین فعالیتهای آموزشی که تحت تاثیر بر انگیزاننده های بیرونی انجام می شوند از کیفیت پایبندی بر خوردار خواهند بود. اشیا و اشیا (۱۹۹۴)، در تحلیلی مولفه‌ای از فراشناخت بر درک مطلب خواندن، اثرات نسبی آگاهی از اهداف خواندن و راهبردهای خودتنظیمی را در درک مطلب مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد دانش آموزان در بخش آگاهی از اهداف خواندن با استفاده از راهبردهای خودتنظیمی عملکرد بهتری داشتند (نقل از عبدوس، ۱۳۸۰). سالاری فر (۱۳۷۵)، در مطالعه ای به بررسی نقش اجزا دانش فراشناختی بر عملکرد حل مساله و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی پرداخت. نتایج نشان داد که حل مسئله با دانش فراشناختی مرتبط می باشد. هر قدر دانش فرا شناختی افزایش یابد عملکرد حل مسئله بهتر شده و پیشرفت تحصیلی افزایش می یابد (سالاری فر، ۱۳۷۵). جکسون و همکاران (۲۰۰۳)، به این نتیجه رسیدند که شادی با عملکردهای سازگاران نظیر سازگاری روانشناختی، سلامت جسمی، مهارت حل مسئله رابطه مستقیم دارد. همچنین شادی با عملکرد تحصیلی و سایر مقیاس‌های اندازه‌گیری همبستگی بالایی دارد. جکسون (۲۰۰۵)، معتقد است شادی با استرسورهای تحصیلی رابطه مستقیم دارد. شادی سبب تعاملهای مثبت و مقابله های فعالانه می‌گردد و رابطه منفی با شیوه های اجتنابی و عدم درگیر

* e-mail: hamidesadoni@yahoo.com

شدن دارد. بنسون (۲۰۰۶)، در مرور مطالعات مربوط به شادی میگوید سطوح بالای شادی نه فقط با موفقیت تحصیلی در دبستان، دبیرستان و دانشکده ارتباط دارد بلکه با عملکرد ورزشی، سلامت جسمی و روانشناختی، خودارزشی بالا، تفکر مثبت و روابط اجتماعی فوق العاده رابطه مثبت دارد. با توجه به پیشینه موجود و بدلیل گزارشاتی که درباره افسردگی، سوءمصرف مواد و افت تحصیلی در دانشگاه‌ها دیده می‌شود، ضرورت توجه به بهداشت روانی دانشجویان از طریق بررسی مسایل خلقی همچون شادمانی، خوش بینی، احساس امنیت، مشارکت در تصمیم‌گیریها و مهارت حل مسئله احساس می‌شود تا از این طریق به احساس ارزشمندی برسند و رضایت نسبتا بالایی از زندگی داشته باشند. سوال اصلی مطرح شده در این پژوهش عبارت است از: آیا متغیر شادمانی قدرت پیش بینی خود تنظیمی و حل مسأله دانشجویان را دارا می‌باشد؟

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه‌های شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه پژوهش شامل ۱۵۰ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بود که به صورت تصادفی ساده از رشته‌های مختلف تحصیلی دانشگاه‌های تهران، علامه طباطبایی و تربیت معلم انتخاب شدند.

ابزار

مقیاس شادی آکسفورد، فرم تجدید نظر شده: این مقیاس توسط آرگیل، مارتین و کراسلند (۱۹۸۹) تهیه و در سال ۱۹۹۸ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این مقیاس شامل ۲۹ گویه است که پنج حیطه رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس را ارزیابی می‌کند. هر گویه به صورت چهار گزینه‌ای طراحی شده است. به این ترتیب که در هر گویه، عبارات به گونه‌ای درجه بندی شده اند که هر جمله نسبت به جمله قبلی، بیانگر درجه بیشتری از شادی است. برای نمره گذاری پرسشنامه نیز در هر گویه، گزینه‌ای که بیانگر حداکثر شادی بود، نمره‌ی چهار و عبارتی که بیانگر عدم شادی بود، نمره‌ی یک می‌گرفت. ضریب اعتبار آن از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳/ محاسبه شده است (آرگیل، ۲۰۰۱).

آزمون مهارت‌های فراشناختی: این آزمون شامل ۱۹ سوال در حیطه‌های، مهارت ارزشیابی (۷ سوال)، مهارت طرح ریزی (۷ سوال) و مهارت تنظیم (۵ سوال) است، که صرفا سوالات مربوط به مهارت خود تنظیمی انتخاب گردید. اعتبار آن از طریق همبستگی بین دو بار ارزیابی ۰/۹۵ محاسبه گردید. آزمون استدلال منطقی آیزنگ: این آزمون دارای ۸ زیر مجموعه می‌باشد که هر یک ۴۰ پرسش دارد. تنها یک زیر مقیاس آن که مربوط به حل مسأله بود انتخاب شد که اعتبار آن از طریق باز آزمایی ۰/۹۸ برآورد شده بود.

شیوه‌ی اجرا

پرسشنامه‌ها در اختیار اعضای نمونه قرار گرفت و توضیحات اولیه و هدف پژوهش توضیح داده شد و سپس پرسشنامه‌های تکمیل شده توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. آزمونهای آماری مورد استفاده آمار توصیفی و استنباطی (۲ همبستگی و رگرسیون) بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود.

نتایج

در بخش نتایج ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای شادی، خودتنظیمی و حل مسأله گزارش شده است.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش					
متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
شادی	۶۵/۳۴	۱۱/۳۹	۱		
خودتنظیمی	۱۵/۵۴	۳/۵۴	۰/۴۹*	۱	
حل مسأله	۶۷/۸	۱۵/۵	۰/۴۵*	۰/۴۳*	۱

$p < 0.05^*$

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود بین خودتنظیمی و شادی ($r=0.49$)، حل مسأله و شادی ($r=0.45$) و حل مسأله و خودتنظیمی ($r=0.43$) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین شادمانی، خود تنظیمی و حل مسأله در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران بود. داده‌های پژوهش حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین شادمانی، خود تنظیمی و حل مسأله در سطح معناداری $p < 0.05$ است. بدین صورت که دانشجویانی که از قدرت فراشناخت همچون حل مسأله و مهارت خود تنظیمی برخوردارند در مواجهه با چالش‌های تحصیلی بدلیل توانمندی شناختی و فراشناختی از رویه‌گریز و اجتناب و یا رقابت صرف استفاده نمی‌کنند، بخاطر شناخت

و تسلط نسبت به محیط به ارزیابی خوب و مفید از خود می‌پردازند، احساس خود کارآمدی می‌کنند، از خودباوری نسبتاً بالایی برخوردارند و از این طریق خود را از ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات روانی و جسمانی دور نگه میدارند که این یافته با پژوهش‌های جکسون، ویس، لاندکویست (۲۰۰۳)، و بنسون (۲۰۰۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بعضی از دانشجویان همواره در شرایط استرس‌زا زندگی می‌کنند و از احساس بیگانگی، ناامیدی و دو سو گرایی در رنج هستند. شادکامی بعنوان متغیری مهم در زندگی دانشجویان از اهمیت خاصی از نظر عملی برخوردار است. دانشجویان شاد، با خودشناسی، مسئولیت‌پذیری، برقراری ارتباط مناسب با دیگران و شناخت امکانات محیطی مهارت‌های لازم را برای زندگی بهتر و موفقیت تحصیلی کسب می‌نمایند. بر همین اساس عبدوس (۱۳۸۰) معتقد است که اضطراب پایین سبب عملکرد بهتر و حل مساله می‌گردد علاوه بر آن راهبردهای شناختی تحت تاثیر جنسیت نمی‌باشد هرچند در پژوهش حاضر مقایسه‌ای بین دو جنس صورت نگرفته است. سالاری فر (۱۳۷۵) بیان می‌دارد که دانش فراشناخت سبب مهارت حل-مساله بالا و پیشرفت تحصیلی می‌گردد. جکسون و لاند کویست (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیدند که شادی سبب عملکرد سازگارانه میشود و با فرآیند حل مساله نیز رابطه دارد. بنابراین لازم است اهمیت شادی و نشاط در جامعه و نقش این مساله در زندگی فردی و اجتماعی افراد، پررنگتر شود و روشنگری لازم در مورد اثرات شگرف شاد کام زیستن و بدنبال آن یادگیری مهارت حل مساله در زندگی فردی و خاصه اجتماعی دانشجویان انجام شود زیرا شادی مانع درغلطیدن دانشجویان به افسردگی و انزوا می‌شود. محققین پیشین در مطالعه دیگری به این نتیجه رسیدند دانشجویانی که شاد نیستند در مقایسه با دانشجویان شاد، از رویکردهای غیر فعالانه نظیر (اجتناب از مشکل، کناره گیری اجتماعی، و خودانتقادی) در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زای تحصیلی بهره می‌گیرند. شادی یک حالت هیجانی، درونی همراه با ارضای نیازهای مثبت است، خود تنظیمی و حل مساله نیز یک قدرت فراتر از شناخت برای عملکردهای سطح بالاتر در انسان است. برای از بین بردن احساسات منفی باید افکار منفی را از خود دور ساخت و افکار را اصلاح کرد و هر چه فاصله بین خودپنداری واقعی و خودپنداری ایده‌آل انسان زیاد شود، مشکلات نیز بیشتر شده و آسیب‌های روانی زیادی ایجاد می‌شود. دلیل ناشادی انسان، صنعت و فناوری نیست بلکه عدم آمادگی انسانها برای مواجهه با مسایل روز (عدم شناخت موقعیت، عدم خودباوری و عدم تطابق انتظارات با امکانات موجود و در نهایت عدم آمادگی و مهارت لازم برای حل مساله) و نداشتن آرامش درونی است. انسان امروز تدریجاً از خودبیگانگی تر می‌شود در حالیکه در عصر پیشرفت و فناوری زندگی می‌کند ولی استفاده نادرست از این فناوری باعث بروز مشکلات زیادی برای او شده است. در واقع صنعت بطور بالقوه با رفاه و آرامش مشکلی ندارد ولی انسان راه رسیدن به آرامش را یاد نگرفته است. امروزه انسان بیشتر با خود به صورت اتوماتیک درگیر است و سعی دارد خود واقعی‌اش را پیدا کند و خود را کامل کند. هرچند تعریف انسان کامل سخت است ولی به عقیده روان‌شناسان انسان کامل انسانی است که به نیازهای فراسوی خود رسیده باشد. به نظر می‌رسد فراهم سازی زمینه جهت افزایش سرزندگی افراد از طریق بهبود فرآیندهای روانی از جمله افزایش عزت نفس، افزایش سطح سلامت جسمانی، از طریق فعالیتهای فیزیکی منجر به توسعه عملکرد اجتماعی نیز میشود. پیشنهاد می‌شود دروس براساس مهارت حل - مساله و خود تنظیمی خصوصاً در رشته های علوم پایه کاربردی شوند.

منابع

- آیزنک، مایکلف (۱۳۷۵). *روانشناسی شادی*. ترجمه مهرداد فیروز بخت و بیگی (۱۳۷۵). تهران: بدر.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۳). *روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)*. تهران: انتشارات آگاه.
- عبدوس، میترا (۱۳۸۰). *بررسی تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر پرورش خلاقیت دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان شهر تهران*. پایان نامه‌ی منتشر نشده کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.
- مهیا پور، اکبر (۱۳۷۷). *اثر رقابت بر انگیزه درونی و حل مساله دانش آموزان شهر شیراز*. پایان‌نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. London: Rutledge
- Banson, W. (2006). *The role of happiness and study skills in predicting test anxiety level of university students high school and psychological health, self-esteem, positive thinking and social communication*. Unpublished Master of Science Thesis. Middle East Technical University.
- Graziano, P. A., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2010). Toddler self-regulation skills predict risk for pediatric obesity. *International Journal of Obesity*, 34, 633 – 641.
- Jackson, F. (2005). *Who is on first Causal ordering of academic self-concept, motivation goals and achievement*. ?. University of Western Sydney.
- Jackson, N., Weiss, M., & Lundquist, L. (2003). Happy and problem- solving healthy, adjustment. *Journal of human resource*, X, XX-XX.
- Schimmel, J. (2009). Development as happiness: The subjective perception of happiness and UNDP'S analysis of poverty, wealth and development. *Journal of happiness studies*, 11, 95-111.