





دانشگاه الزهرا

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی الزهرا

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی عمومی

عنوان

اثر بخشی آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی بر شادکامی

دانش آموزان دختر اول دبیرستانی

استاد راهنما

خانم دکتر مهرانگیز پیوسته گر

استاد مشاور

خانم دکتر مه سیما پور شهریاری

پژوهشگر

افروز موسوی

تابستان ۱۳۸۸

چکیده :

هدف از پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی بر شادکامی دانش آموزان دختر اول دبیرستانی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بوده . جامعه آماری شامل ۱۳۷ نفر از دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه دبیرستانی واقع در منطقه ۵ تهران بود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر دانش آموز بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی پینتریچ (MSLQ) بود. گروه آزمایش در شش جلسه ی آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی شرکت نمودند ولی در گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای صورت نگرفت. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه (در نمره شادکامی و خود نظم بخشی) تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). بدین صورت که کاربرد آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی، میزان شادکامی دانش آموزان را افزایش داده و این حالت بعد از گذشت یک ماه نیز حفظ شده بود. همچنین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، عملکرد بهتری در انگیزش و راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی نشان دادند.

واژه های کلیدی : خود نظم بخشی، شادکامی، دانش آموز، دختر.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات پژوهش
۱	مقدمه.....
۳	بیان مسئله.....
۵	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۷	اهداف اصلی.....
۸	فرضیه های پژوهش.....
۸	تعاریف متغیرها.....
۸	• تعریف نظری شادکامی.....
۸	• تعریف عملیاتی شادکامی.....
۹	• تعریف نظری مهارت خودنظم بخشی.....
۹	• تعریف عملیاتی خودنظم بخشی.....
	فصل دوم: پیشینه پژوهش
۱۰
۱۱	شادکامی.....
۱۳	دیدگاههای نظری در مورد شادکامی.....
۱۳	دیدگاه لذتی (هدونیک).....
۱۴	دیدگاه ایدایمونیک (سعادت گرایی).....
۱۶	نظریه داینر و همکاران.....
۱۷	نظریه آرچیل و همکاران.....

۱۸	دیدگاه‌های شناختی و شادکامی.....
۲۰	دیدگاه‌های زمینه‌ای در مورد به زیستی ذهنی و شادکامی.....
۲۰	دیدگاه‌های مربوط به شادکامی و اهداف.....
۲۳	دیدگاه‌های مربوط به شادکامی و نیازها.....
۲۵	دیدگاه‌های مربوط به شادکامی و ارزشها.....
۲۷	دیدگاه‌های مربوط به شادکامی و سازگاری.....
۲۸	دیدگاه‌های مربوط به شادکامی و مقایسه اجتماعی.....
۲۹	اثرات شادکامی.....
۳۰	مکانیسم‌های زیست شناختی شادکامی.....
۳۱	علل شادکامی.....
۳۱	-خصایص شخصیتی و شادکامی.....
۳۴	-جنبه ارثی دوره شادکامی.....
۳۶	-عوامل محیطی و شادکامی.....
۳۶	اهداف، فعالیتها و شادکامی.....
۳۷	موفقیت و تأیید اجتماعی.....
۳۷	تحصیلات و شادکامی.....
۳۸	فرهنگ و شادکامی.....
۳۹	روابط میان فردی و شادکامی.....
۴۰	ازدواج و شادکامی.....
۴۰	خویشاوندی و شادکامی.....
۴۱	دوستی، رفاقت و شادکامی.....
۴۱	میزان ثروت و شادکامی.....

سن، جنس، هوش و شادکامی.....	۴۳
خود نظم بخشی (خود تنظیمی).....	۴۳
نظریه های خود نظم بخشی.....	۴۴
نظریه آلبرت بندورا.....	۴۵
نظریه یادگیری خود تنظیمی تحصیلی زیمرمن.....	۴۷
تعیین کننده های یادگیری خود تنظیمی.....	۴۷
الگوهای خود نظم بخشی.....	۵۲
الف) الگوی پینتریچ.....	۵۲
۱- راهبردهای شناختی یادگیری.....	۵۲
۲- راهبردهای فراشناختی.....	۵۲
۳- راهبردهای مدیریت منابع.....	۵۲
ب) الگوی کارور و شیپیر.....	۵۴
ج) الگوی بوکارتس.....	۵۵
عوامل مؤثر بر خود نظم بخشی.....	۵۷
۱- نقش باورهای خودکارآمدی.....	۵۷
۲- نقش باورهای ارزش تکلیف.....	۵۷
۳- نقش بافت.....	۵۸
۴- نقش فرایندهای اجتماعی.....	۵۸
تنظیم هدف.....	۵۸
گامهای تنظیم هدف.....	۵۹
پیشینه	
پژوهشی.....	۶۰

۶۰پژوهشهای خارجی
۶۴پژوهشهای داخلی
۶۷جمع بندی
۶۹فصل سوم: روش پژوهش
۷۰مقدمه
۷۰روش پژوهش
۷۰طرح پژوهش
۷۱جامعه آماری
۷۱نمونه و روش نمونه گیری
۷۲متغیرهای پژوهش
۷۲ابزار پژوهش
۷۲۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد(OHI)
۷۳۲- پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی(MSLQ)
۷۵برنامه آموزشی
۷۸روش تجزیه و تحلیل داده ها
۷۹فصل چهارم: نتایج پژوهش
۸۰تجزیه و تحلیل داده ها
۸۰فرضیه ۱ و ۲
۸۶فرضیه ۳
۸۸فرضیه ۴
۹۰فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۹۱بحث و نتیجه گیری

محدودیت‌های پژوهش.....	۹۶
پیشنهادات.....	۹۷
پیشنهادات کاربردی.....	۹۷
پیشنهادات پژوهشی.....	۹۷
فهرست منابع.....	۹۸
منابع داخلی.....	۹۸
منابع خارجی.....	۱۰۲
پیوست.....	ت
ها.....	۱۱۳

فهرست جداول

شماره جدول

صفحه

• فصل دوم

جدول ۱-۲: همبستگی دوتایی و مجدد زمانی بر پایه مقیاس آسودگی..... ۳۵

جدول ۲-۲: تعیین کننده های خودتنظیمی در یادگیری..... ۴۸

جدول ۳-۲: انواع راهبردهای یادگیری خودتنظیمی..... ۴۹

جدول ۴-۲: مقایسه خودنظم بخشی در حیطه های مختلف..... ۵۱

جدول ۵-۲: مراحل و بخشهای خودنظم بخشی..... ۵۲

• فصل چهارم

جدول (۴-۱) نتایج آمار توصیفی گروه آزمایش و کنترل در شاخص شادکامی..... ۸۰

جدول (۴-۲) نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای بررسی اثرات درون

گروهی و بین گروهی در گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه شادکامی..... ۸۱

جدول (۴-۳) نتایج آزمون اثرات درون گروهی برای گروه آزمایش در

مؤلفه

شادکامی..... ۸۲

جدول (۴-۴) نتایج آزمون اثرات درون گروهی برای گروه کنترل در مؤلفه شادکامی..... ۸۳

جدول (۴-۵) نتایج آزمون تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در

گروه آزمایش در مؤلفه شادکامی..... ۸۳

جدول (۴-۶) نتایج تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

در مؤلفه شادکامی..... ۸۴

جدول (۴-۷) نتایج تفاوت بین نمرات پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

در مؤلفه شادکامی..... ۸۴

جدول (۴-۸) داده های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه انگیزشی

خود نظم بخشی..... ۸۶

جدول (۴-۹) نتایج آزمون t مستقل دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه انگیزشی

خود نظم بخشی..... ۸۶

جدول (۴-۱۰) داده های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه

راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی..... ۸۸

جدول (۴-۱۱) نتایج آزمون t مستقل دو گروه در مؤلفه راهبردهای یادگیری

خود نظم بخشی..... ۸۸

فهرست نمودار

نمودار (۴-۱): نمودار میانگین نمرات شادکامی در مراحل مختلف ارزیابی..... ۸۵

نمودار (۴-۲): میانگین نمرات انگیزشی خود نظم بخشی در مراحل مختلف

در دو گروه..... ۸۷

نمودار (۴-۳): میانگین نمرات راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی در دو گروه..... ۸۹

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه:

کارکردهای سالم روانی، در همه مراحل زندگی انسانها از اهمیت ویژه ای برخوردار است، به خصوص مرحله رشدی نوجوانی که قشر عمده ای از جمعیت جهان را تشکیل می دهد و در کشورهای در حال توسعه، سهم این قشر از کل جمعیت تقریباً به پنجاه درصد می رسد و در کشور ما ایران، حدود یک سوم جمعیت را تشکیل می دهد. بنابراین برای شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه تأمین شرایط مادی و معنوی لازم برای رشد بدنی، عاطفی و فکری آنان باید تأکید شود. لذا از وظایف اساسی روانشناسی کاربردی نوین در ایران این است که با تشخیص صحیح و به موقع و راهنماییهای لازم، انسانهایی سالم، رشد یافته، مسئول برای جامعه ی آینده بوجود آورد(مهریار و یوسفی، ۱۳۶۹). در روانشناسی اغلب به قسمتهای تاریک طبیعت انسان پرداخته شده است. فکری پردازان سیاسی بر محور جامعه ایده آل که شادکامی هدف نهایی آن است متمرکز شده اند اقتصاد دانان مقیاسهای کمی برای اندازه گیری جنبه های مثبت روان درست کرده اند ولی روانشناسان بیشتر متمرکز بر ناراحتی ها و ناخشنودیها بوده و کمتر به تجربیات مثبت انسانها بها داده اند. البته روانشناسان نیز در طول بیست سال گذشته، بررسی هایی را انجام داده اند، تا جایی که جنبه های مثبت روان بعنوان موضوعی که توجه دیدگاههای اولیه و کاربردی را بخود جلب کرده است در آمده و اهمیت روانشناختی در خصوص جنبه های زندگی شخصی و اجتماعی مورد شناسایی و تأکید قرار گرفته است(هاشمی، ۱۳۸۶).

شادکامی^۱ هدف نهایی و مشترک همه ی انسانها است(اریکسون^۲، ۲۰۰۳) و همه در تلاش برای رسیدن به آن می باشند(باس^۳، ۲۰۰۰). شادکامی از اجزاء شناختی، عاطفی-هیجانی و اجتماعی تشکیل یافته است(داینر^۴ و همکاران، ۱۹۹۷).

^۱-happiness

^۲-Ericson

^۳- Buss

^۴-Diener

خود-نظم بخشی (خودتنظیمی)^۱ روشی برای تغییر افکار، احساسات، تمایلات و اعمال فرد است تا بتواند به اهداف بالاتری برسد (کارور و شییر^۲، ۱۹۹۸، وهس و بامیستر^۳، ۲۰۰۴، به نقل از ریدر و ویت^۴، ۲۰۰۶). بیشتر موفقیت افراد در رسیدن به اهداف مورد علاقه اشان، از طریق مهارت در تنظیم شناخت، عواطف و رفتارشان، تعیین می گردد (کارور و شییر، ۱۹۹۸، به نقل از سیگرت^۵ و همکاران، ۲۰۰۴).

با توجه به این که یادگیری خود تنظیمی با فرایندهای روانی مهمی همچون فرایندهای شناختی و انگیزشی در گیر بوده و با مفاهیم مختلفی همچون خودکارآمدی، جهت گیری مبتنی بر هدف، انگیزش درونی، خود کنترلی، خود نظارتی، خویشتن نگری، مدیریت زمان، مدیریت شناخت و هیجان، سازماندهی، برنامه ریزی، کنترل، نظارت و انعطاف پذیری، در ارتباط می باشد و هر کدام از این فرایندها با وضعیت بهداشت روانی فرد نیز مربوط بوده، چنین بنظر می رسد که آموزش مهارتهای خود نظم بخشی بتواند در ارتقاء شادکامی نقش داشته باشد. بنابراین یادگیری خود نظم بخشی در زمینه ی مهارتهای شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی می تواند یکی از عوامل مؤثر در موفقیت و شادکامی دانش آموزان گردد.

^۱ -Self-regulation

^۲ -Carver&Scheier-

^۳ -Vohs&Bamister

^۴ -Ridder&Wit

^۵ -Siegert

بیان مسأله:

در طول دهه ی گذشته توجه روانشناسان به شادکامی، تعریف ها و عاملهای اثر گذار بر آن و ارتباط آن با عوامل مختلف بطور گسترده ای افزایش یافته است. شادکامی در واقع ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان است (داینر، ۲۰۰۵).

برخی از پژوهشگران از جمله شوارتز و استراک^۱ (۱۹۹۱) باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند، این سوگیری در جهت خوشبینی و خوشحالی است، یعنی اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر می کنند که به خوشحالی آنها می انجامد (به نقل از علی پور و نور بالا، ۱۳۷۸).

شادکامی مفهومی است که شامل چندین جزء اساسی است. نخست جزئی عاطفی و هیجانی است که باعث می شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی، شاد و خوشحال باشد. دوم جزئی اجتماعی است که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارد، سوم جزئی شناختی است که موجب می شود فرد شادکام نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوشبینی وی را به همراه داشته باشد (علی پور و نور بالا، ۱۳۷۸).

سالها روانشناسان در صدد پاسخ به این سؤال هستند که چرا برخی از مردم نسبت به برخی دیگر، از بهداشت روانی بهتری برخوردارند؟ و چرا برخی نسبت به برخی دیگر در زندگی موفق ترند؟ چه عواملی این تفاوتها را ایجاد می کند؟

فرانسیس^۲ و همکاران (۱۹۹۸؛ به نقل از یزدانی ۱۳۸۲) با بررسی مقاله های منتشر شده طی سالهای ۱۹۹۰ الی ۱۹۹۵ دریافتند که تنها ۵۱۵ بار واژه شادکامی بکار رفته ، در حالیکه واژه افسردگی ۱۸۹۰۳ بار مورد استفاده قرار گرفته است.

^۱ -Schwartz & Strack
^۲ -Francis & et al

از طرفی نوجوانان با پشت سر گذاشتن مقطع راهنمایی و ورود به سالهای اولیه دبیرستان، افسرده می گردند. سان توروک (۲۰۰۰)، طی پژوهشی اعلام می دارد که در سنین ۱۵-۱۴ سالگی دختران نسبت به پسران، میزان رشد بیشتری از افسردگی را نشان می دهند و این در حالی است که در ایران نرخ افسردگی و خودکشی در نوجوانان، نگران کننده اعلام شده است (صاحبی و همکاران، ۱۳۸۱؛ رحیمی، ۱۳۸۱؛ پور رضائیان، ۱۳۶۹؛ به نقل از اوجاقی، ۱۳۸۴). این گزارشات توجه مجامع علمی و سیاست گذاران اجتماعی را تا حدودی به سوی شادکامی جلب نموده است.

شادکامی باعث نشاط روحی، سلامت بدنی، رشد علمی، رشد تحصیلی و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی می شود (احمدی، ۱۳۸۰). همچنین شادکامی سازه ای فرضی است که علاوه بر متغیرهای درونی، متغیرهای بیرونی نیز در میزان آن نقش اساسی ایفا می کنند (حسین خانزاده و صفی خانی، ۱۳۸۵). با توجه به اهمیت شادکامی در احساس تمامیت و کمال، آیا می توان شادکامی را افزایش داد؟ جان بی گایزل^۱ (۱۹۷۳؛ به نقل از هاشمی ۱۳۸۶) معتقد است: آنکه موسیقی نمی داند از داشتن بهترین سازها هنرمند نخواهد بود، آن نیز که هنر شادکامی نیاموخته، با همه نعمت جهان، شادکام نخواهد شد، زیرا شادکامی و نیکبختی هنری است آموختنی.

امروزه نه تنها در حوزه هیجانانگیز، بلکه در تمامی حوزه های مربوط به روانشناسی، بر اهمیت آموزش و یادگیری تأکید می شود، و حال آموزش خودنظم بخشی روشی است که ویژگی مشترک اول آن، به عنوان سیستم انگیزشی پویای تنظیم اهداف و گسترش راهبردها، برای به دست آوردن و تجدید نظر اهداف می باشد و ویژگی مشترک دوم آن، مربوط به مدیریت پاسخهای هیجانی است که به عنوان عوامل اصلی سیستم انگیزشی، مربوط به فرایندهای شناختی می باشد (ریدر و ویت^۲، ۲۰۰۶). بنابراین یادگیری این دو ویژگی خود نظم بخشی، فرد را به سوی پیشرفت و موفقیت و در نتیجه شادکامی سوق می دهد.

^۱-Geisel, John B
^۲-Ridder&Wit

از آنجایی که طبق پژوهشهای انجام شده یکی از اهداف زندگی رسیدن به شادکامی می باشد می توان با آموزش باورهای انگیزشی ، بعد هیجانی شادکامی و با آموزش مهارتهای شناختی و فراشناختی ، بعد شناختی شادکامی را افزایش داد. لذا در صدد بر آمدیم تا با آموزش مهارتهای خود نظم بخشی از جمله مهارتهای شناختی و فرا شناختی، برنامه ریزی، تنظیم اهداف، خودکارآمدی، مثبت اندیشی، قبول محدودیتها و بیان احساسات، به افزایش سطح شادکامی دختران نوجوان پردازیم. بنابراین سؤالی که در اینجا مطرح می شود و این پژوهش در صدد پاسخ به آن است، عبارت است از:

« آیا آموزش مهارتهای خود نظم بخشی منجر به افزایش شادکامی در دختران نوجوان می گردد؟»

اهمیت و ضرورت پژوهش:

با توجه به زمینه پژوهشی اندک و ضعف دانش در حیطه روانشناسی مثبت و بخصوص شادکامی، سعی گردید با کار در این حیطه، یافته های جدیدی ارائه گردد. شادی فرایند پیشرفت قابل قبول به سمت هدف است و از دیدگاه نظریه پردازان شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف، تجربه می کند. واترمن دریافت که شادی لذت بخش، ارتباط نیرومندی با حس چالش، تجربه شایستگی، تلاش، تمرکز، حس ابراز وجود و داشتن هدفهای مشخص دارد. لازاروس معتقد است که هیجانهای مثبتی مثل شادی برای این وجود دارند تا رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ کنند (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۵۱۲). از سویی در جامعه امروزی، بحث خود و خود نظم بخشی در نظام آموزش و پرورش، بهداشت و درمان و امور شغل یابی، اهمیت پیدا کرده است و یادگیری خود نظم بخشی، مفهومی ارزشمند در تعلیم و تربیت جدید و یک رویکرد مهم پژوهشی در روانشناسی تربیتی و حتی با لینی است. وقتی افراد موفق به خود نظم بخشی شوند، بطریقی رفتار می کنند که با اهداف و معیارهای رفتارشان، هماهنگ است. خود نظم بخشی موفق ، برای عملکرد سازگاری در همه حوزه های زندگی ضروری است (هوایل^۱، ۲۰۰۶).

^۱ -Hoyle

استرامن^۱ (۲۰۰۲)، افسردگی را به عنوان اختلالی در خود نظم بخشی توصیف می کند و پیشنهاد می کند که مدل خود نظم بخشی، مزایایی برای افسردگی دارد. از طرفی طبق نظر داینر (۲۰۰۲)، یکی از اجزای شادکامی، نبود خلق و هیجانات منفی و همچنین داشتن خوشبینی و عزت نفس است که فرد با خود تنظیمی و کنترل احساسات و هیجانات می تواند به رضایت از زندگی و شادکامی برسد. از سوی دیگر، دوران میانی نوجوانی، با دوره طغیان و تطابق شروع می‌گردد. طغیان در مقابل فرامین والدین و بزرگسالان و مطابقت با ضوابط، ارزشها، افقهای جدیدی در برابر نوجوان، ایجاد می کند و در این زمان حالت دو سو گرایی عاطفی و تغییرات سریع هیجانی در نوجوان بوجود می آید. همچنین نوجوانان با تغییرات بیولوژیکی، شناختی و رشد جسمانی مواجه اند، و باید خود را با انتظارات والدین، گروه همسالان و مدرسه سازگار نمایند و لازم است در زمینه رفتار و تواناییهای شناختی و اجتماعی جدید خود، تحول یابند (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

همچنین خود نظم بخشی، یاد گیرنده را در گیر می کند که بطور فعالی، رفتارش را به انجام خود تنظیمی اهداف هدایت کند، همچنین وابسته به بازخورد عاطفی، شناختی، انگیزشی و رفتاری برای تغییر راهبردها و رفتارها است. در کل یاد گیرنده های خود نظم بخشی، یادگیرنده های فعالی هستند که فرایندهای مختلف خود نظم بخشی مانند تنظیم هدف^۲، خود مشاهده گری^۳، خود ارزیابی^۴ را با راهبردهای تکلیفی و باورهای خود انگیزشی، مانند خود کارآمدی جذب می کنند (کلری و زیمرمن^۵، ۲۰۰۴).

به اعتقاد بندورا (۲۰۰۵) نیز خود نظم بخشی با ارتقاء سلامتی در ارتباط بوده و در کنترل سلامتی اهمیت ویژه ای دارد و باعث ایجاد تغییراتی در عادات شخص می گردد که چنین تغییراتی بدون یادگیری مهارتهای خود نظم بخشی و اجزاء وابسته به آن ممکن نیست. به اعتقاد بندورا انسان سالم به تعیین معیارها و هدف های خود می پردازد تا اینکه صرفاً به خواسته های محیط پاسخ دهد.

^۱ - Strauman

^۲ - Goal Setting

^۳ - self-Observation

^۴ - self-Evaluation

^۵ - Cleary&Zimmerman

با توجه به اینکه تحقیقات زیادی دربارهٔ تاثیر خود نظم بخشی بر پیشرفت تحصیلی شده است. ولی پژوهشی دربارهٔ تاثیر مستقیم آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی بر شادکامی، صورت نگرفته است. بدین منظور برای افزایش میزان شادکامی در نوجوانان از متغیر جدیدی استفاده می‌گردد تا اثر بخشی آن بر شادکامی مورد ارزیابی قرار گیرد. پاسخ به سؤال پژوهشی مورد نظر می‌تواند از دو جنبه مفید و مؤثر باشد:

- جنبه نظری: در صورتی که آزمون نظریه فوق تأیید گردد کمک به توسعه دانش نظری موجود است. بدین ترتیب که باعث تلاقی روانشناسی تربیتی و روانشناسی سلامت می‌گردد.

- جنبه کاربردی: یافته‌های حاصل از پژوهش فوق می‌تواند برای شناخت روش‌های خود-نظم بخشی و آموزش آن در جهت افزایش شادکامی نوجوانان به اولیاء و مربیان، معلمان و مشاوران در حوزه‌های مختلف یاری رساند. چرا که اگر برنامه‌ای برای شادکامی دانش‌آموزان در نظر نگیریم، احساس عزت نفس، خود شکوفایی، خودکارآمدی و خودباوری در آنها کم‌رنگ می‌شود و در نتیجه برنامه‌ای برای پیشرفت خود و جامعه در نظر نمی‌گیرند.

اهداف اصلی:

تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستانی

تعیین پایداری اثر بخشی آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان

تعیین وضعیت خود نظم بخشی دانش‌آموزان بعد از مداخلات آموزش

فرضیه‌های پژوهش:

فرضیه‌های این پژوهش عبارتست از:

(۱) آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی منجر به افزایش نمرات شادکامی در دانش‌آموزان دختر اول دبیرستانی می‌گردد.

۲) دانش آموزانی که آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی را دریافت می کنند ، بعد از گذشت یک ماه، نمرات شادکامی بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان می دهند .

۳) آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی منجر به افزایش نمرات انگیزش خود نظم بخشی در دختران اول دبیرستانی می گردد.

۴) آموزش مهارت‌های خود نظم بخشی منجر به افزایش نمرات راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی در دختران اول دبیرستانی می گردد.

تعاریف متغیرها:

- تعریف نظری شادکامی^۱ :

شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش دارد(داینر،۲۰۰۵).
شادکامی حالات روانی مثبتی است که عبارتند از : سطح بالای رضایت از زندگی، شادی ذهنی، سلامت ذهنی و سلامت روانشناختی (راسموس،۱۹۹۷؛ به نقل از اوجاقی،۱۳۸۴).

- تعریف عملیاتی شادکامی:

در این پژوهش، شادکامی نمره ای است که دانش آموز در پرسشنامه شادکامی آکسفورد به دست می آورد.

- تعریف نظری مهارت خود نظم بخشی :

زیمرمن(۱۹۹۸) خود نظم بخشی را بر حسب درجه ای که افراد به صورت فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرایند یادگیریشان مشارکت فعال دارند، تعریف می کند.

^۱ -happiness