

## Research Paper

# Predicting Happiness Based on Meta-Cognitive Beliefs, Self-Efficacy, Self-Regulation in High School Students in Qom

Fatemeh, Yasami Moghaddam<sup>۱</sup>; Shahrzad, Saravani<sup>۲</sup>; Mozhgan, Zeinali Pour<sup>۳</sup>;

<sup>۱</sup>- Master of Educational Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

<sup>۲</sup>- PhD of Educational Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

<sup>۳</sup>- Master of Educational Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

Use your device to scan and read article online



**Citation:** Yasami Moghaddam, F. Saravani, Sh., Zeinali Pour, M. (۲۰۲۲). [Predicting Happiness Based on Meta-Cognitive Beliefs, Self-Efficacy, Self-Regulation in High School Students in Qom (Persian)]. Journal of School Counseling, ۱(۲), ۱-۱۹

**doi:** [10.22098/jsc.2021.1099](https://doi.org/10.22098/jsc.2021.1099)



**Received:** ۲۰۲۱/۱۰/۲۹

**Accepted:** ۲۰۲۱/۱۲/۲۰

**Available Online:** ۲۰۲۱/۱۲/۲۰

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study was to predict happiness based on metacognitive, self-efficacy and self-regulation beliefs in high school students in Qom.

**Materials and Methods** This study was a correlational study in which ۴۴ high school students were selected as a sample group using Tabaknik and Fidel formulas and multi-stage cluster sampling. Data were collected using the Oxford Happiness Questionnaire, the Wells Metacognitive Beliefs Questionnaire, the Scherer et al. Self-Efficacy Questionnaire, and the Beaufort Self-Regulatory Questionnaire. Due to the prevalence of Covid<sup>۱۹</sup> disease, the questionnaires were distributed electronically to the subjects through messaging tools. Data analysis was performed by correlation methods and multiple regression analysis in a simultaneous and stepwise manner using SPSS<sup>۲۲</sup> software.

**Results:** The results showed that the relationship between metacognitive beliefs, self-efficacy and self-regulation with happiness is significant and the components of metacognitive beliefs except the component of "negative metacognitive beliefs about thoughts" ( $P < ۰,۰۰۵$ ), self-efficacy ( $۰,۰۰۵ > P$ ) and self-regulation ( $P < ۰,۰۰۵$ ) can predict happiness.

**Discussion and Conclusion:** The results indicate the importance of metacognitive beliefs, self-efficacy and self-regulation in predicting students' happiness. Thus, counselors and psychologists can increase self-efficacy, metacognitive beliefs, and self-regulation through workshops to increase student happiness.

### Keywords:

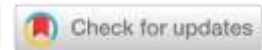
Happiness, Metacognitive Beliefs, Self-Efficacy, Self-Regulation, students

\*Corresponding Author: Shahrzad Saravani

**Address:** PhD of Educational Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran

**Tel:** ۰۹۱۲۶۰۸۶۱۹۷

**E-mail:** [shahrzad\\_saravani@yahoo.com](mailto:shahrzad_saravani@yahoo.com)



## 1. Introduction

# R

Recent research shows that the environment is boring for students and the results report social harms in schools, and in the document of the fundamental transformation of education are "creating joy and happiness in schools" and "educating happy people". Introduced from the educational system. Happiness is a state characterized by positive and pleasant emotions. Happy people have better moods and higher life satisfaction. [Danny and Steiner \(2009\)](#) in their research showed that internal, individual and voluntary factors are far more related to happiness than external factors.

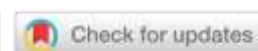
Metacognitive Beliefs is also an internal and individual factor that is defined as awareness of cognition, cognitive processes, control, regulation and active review of cognition. Other internal and individual variables that are effective with happiness are self-efficacy. Self-efficacy was first proposed by Albert Bandura, one of the traits that affect most aspects of people's lives and allows them to control their thoughts, feelings and actions. Another factor in happiness is self-regulation. Bandura The most important part in the process of self-regulation is the achievement of one's goals in life and the peace one feels in this success.

The need to bridge people's insights and change their attention from human pain and suffering to happiness and its effective factors led the researcher to conduct this study with the aim of predicting happiness based on metacognitive, self-efficacy and self-regulation beliefs In secondary school students.

## 2. Materials and Methods

This study was a descriptive correlational study consisting of all high school students in Qom who were studying in the academic year 1399-1400. Due to the lack of access to all the names of the research community, Tabachnik and Fidell formulas ( $N > 50(m + 1)$ ) were used to determine the sample size, which m was the number of predictor variables (metacognitive beliefs, self-efficacy and self-regulation). Therefore, 450 high school students in Qom were selected as a sample group by multi-stage random cluster sampling. Data were analyzed by correlation and multiple regression analysis using SPSS22 software.

The New Form Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), the Wells Metacognitive Beliefs Questionnaire (MCQ-30), Scherer et al.'s General Self-Efficacy Questionnaire (GSES) and the Beauford's Self-Regulation Questionnaire (SRQ) were used to collect data. The New Form Oxford Happiness Questionnaire was designed in 1989 by Argyle, Martin and Crossland. This questionnaire is used to measure personal happiness if you have 29 four-choice items that are answered on a 5-point Likert scale. The [Wells's](#) Metacognitive Beliefs Questionnaire was designed by Wells and Cartwright-Hatton in 1997. The questionnaire was designed to examine annoying thoughts and concerns and is a 30-item self-report scale that measures people's beliefs about their thoughts. The General Self-Efficacy Questionnaire was reported by Scherer et al. In 1982 with a Cronbach's alpha coefficient of 0.84. This questionnaire has 17 items and 3 subscales Which are scored with a five-point Likert. Beauford's self-regulatory questionnaire was designed by Bofard et al. in 1990 based on Bandura's theory.



## 2. Results

The results in Table 1 showed that 43.4% of happiness changes are related to the dimensions of metacognitive, self-efficacy and self-regulatory beliefs.

Table 1 - Multiple regression analysis statistics and summary of fitted regression model

Model	Correlation coefficient R	Square R (coefficient of determination)	Modified square R	The standard error
1	0.910	0.838	0.821	7.179

Table 2 shows the results of analysis of variance to test the significance of the explained model. According to the level of significance obtained ( $p < .001$ ), the explanatory model is significant based on the results of analysis of variance.

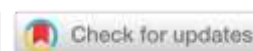
Table 2 - Analysis of variance for the significance of multiple regression

Source of changes	sum of squares	Degrees of freedom	average of squares	F	Significance level
Regression effect	130.18/0.27	7	1859/718	48/70.8	0.001
left over	11390/072	76	38/181		
total	10037/947	73			

Table 3 shows that all components of metacognitive beliefs and self-efficacy and self-regulation have a significant effect on happiness and therefore have the ability to predict happiness. Therefore, the main hypothesis of the research was confirmed.

Table 3 - Statistics of metacognitive, self-efficacy and self-regulation beliefs in the happiness regression fitting model

Model	Non-standard coefficients		Standard coefficient	t	Significance level
	Coefficient B	Deviation from the standard	Beta		
Constant	-17/299	10		-1/103	0.203
Positive Concerns	1/100	0.318	0.23	3/633	0.001
Positive metacognitive beliefs	1/243	0.410	0.227	2/992	0.004



Low cognitive efficiency	- ۰/۷۱۹	۰/۲۷۸	- ۰/۱۶۲	- ۲/۵۹۱	۰/۰۱۲
Negative metacognitive beliefs about thoughts	- ۰/۵۳۳	۰/۲۱۸	- ۰/۱۳۸	- ۲/۴۴۸	۰/۰۱۷
Cognitive self-awareness	۱/۱۹۸	۰/۲۳۱	۰/۳۴۶	۵/۱۸۹	۰/۰۰۱
Efficacy	۰/۶۶	۰/۱۸۵	۰/۲۵۸	۳/۵۹۹	۰/۰۰۱
Self-regulatory	۰/۳۳۱	۰/۱۳۵	۰/۱۴۸	۲/۴۵۵	۰/۰۱۷

#### ۴. Discussion and Conclusion

In order to evaluate the main hypothesis of the research, multiple regression test was used. The findings showed that metacognitive beliefs, self-efficacy and self-regulation predict happiness in high school students. The results of this study are in line with the research of *SohrabiFard et al. (۱۳۹۸)*, *Benisi (۱۳۹۸)* and *Ghalipour (۱۳۹۷)*. In their findings, the researchers reported the role of metacognitive beliefs and self-efficacy in happiness. The researcher also concludes that metacognitive beliefs affect students' performance and increase their happiness by appropriate goal setting, self-regulation and planning. People who are happy, based on metacognitive beliefs, set achievable goals for themselves and with self-regulation, plan to achieve goals and provide the basis for creating happiness. Self-regulatory students feel more in control of their activities and benefit from self-regulatory skills while doing academic work, thereby feeling happier. There were some limitations to this study. Participants were not interviewed and clinically evaluated, and only self-report tools were used to collect data. In future research, it is recommended to use other tools such as interviews and clinical evaluations and compare their results with the results of the present study. It is suggested that school counselors and teachers increase student self-efficacy, ways to promote self-regulation, and how to change metacognitive beliefs through appropriate feedback, division of goals into smaller activities, and easier assignments at the beginning of the curriculum. Teach them so that students can create their own areas of happiness.

#### ۵. Ethical Consideration

**Compliance with ethical guidelines:** All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

**Funding:** No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors

**Authors' contributions:** All authors wrote and edited the article.

**Conflicts of interest:** No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

مقاله علمی-پژوهشی

پیش‌بینی شادکامی بر اساس باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر قم

فاطمه، یاسمی مقدم<sup>۱</sup>، شهرزاد، سراوانی<sup>۲</sup>؛ مژگان، زینلی پور<sup>۳</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

۲- دکترای روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران (نویسنده مسئول)

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

**استناد به مقاله:** یاسمی مقدم، فاطمه؛ سراوانی، شهرزاد؛ زینلی پور، مژگان (۱۴۰۰). پیش‌بینی شادکامی بر اساس باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر قم. *فصلنامه مشاوره مدرسه*، ۱۹(۲)، ۱-۱۹. doi: [10.22098/jsc.2021.1599](https://doi.org/10.22098/jsc.2021.1599)



برای مطالعه آنتن مقاله، کد زیر را اسکن نمایید.

چکیده

**اهداف:** پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شادکامی بر اساس باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر قم انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود که ۷۴ نفر از دانش‌آموزان مدارس مقطع متوسطه دوم با استفاده از فرمول تاباکنیک و فیدل ۱ و با نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های الکترونیکی شادکامی اکسفورد، پرسشنامه باورهای فراشناخت ولز، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران، و پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد استفاده شد. با توجه به شیوع بیماری کرونا توزیع پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی از طریق ابزارهای پیام رسان در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش‌های همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و گام به گام با استفاده از نرم‌افزار SPSS22، انجام شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که رابطه باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی با شادکامی معنادار است و مولفه‌های باورهای فراشناخت به جز مولفه "باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار"، ( $P < 0/05$ )، خودکارآمدی ( $P < 0/05$ ) و خودتنظیمی ( $P < 0/05$ ) می‌توانند شادکامی را پیش‌بینی کنند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج حاکی از اهمیت باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی در پیش‌بینی شادکامی دانش‌آموزان می‌باشد. بنابراین مشاوران و روانشناسان برای افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌توانند خودکارآمدی، باورهای فراشناخت و خودتنظیمی را از طریق کارگاه‌های آموزشی افزایش دهند.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۷  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۰۴  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۰۴

کلیدواژه‌ها:

شادکامی، باورهای فراشناخت، خودکارآمدی، خودتنظیمی، دانش‌آموزان

۱. مقدمه

یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای امروز احساس بهزیستی و شادکامی است، زیرا علیرغم پیشرفت‌های چشمگیر فناوری و تامین آسایش انسان، احساس شادکامی وی افزایش نیافته است (قطره‌ای، به نقل از امانی، ۱۳۹۵). دنیای صنعتی امروز و پیچیده شدن روابط، میزان ناکامی‌ها و فشارهای روانی مردم رو به افزونی گذاشته و زندگی را به کام برخی تلخ کرده است. افراد دیگر به ارضای نیازهای اولیه راضی نیستند و نیازهای جدیدی بر گستره‌ی نیازهای قبلی پا بر عرصه وجود گذاشته است. در این بین دانش‌آموزان از این قاعده مستثنی نبوده و نسبت به نسل‌های قبل تکالیف پیچیده‌تر بر عهده داشته و ملزم به رعایت برنامه‌ریزی‌های نوین آموزشی می‌باشند. گاهی شکست‌ها و ناکامی‌ها باعث دلسردی آنان در حل مسائل می‌شود و در واقع درماندگی آموخته شده

ایجاد می‌شود (نیاز آذری، ۱۳۹۳).

\*نویسنده مسئول

شهرزاد سراوانی

نشانی: دکترای روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی،

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۸۶۱۹۷

پست الکترونیک: [shahrzad\\_saravani@yahoo.com](mailto:shahrzad_saravani@yahoo.com)



شادکامی حالتی است که با هیجان‌های مثبت و خوشایند مشخص می‌گردد و دامنه آن از رضایت سطحی تا احساس خوشحالی عمیقی را شامل می‌شود. انسان‌های شادکام، دارای خلق بهتر و رضایت از زندگی بالاتر هستند و افرادی را به عنوان دوست و یا همسر انتخاب می‌کنند که آنها نیز دارای حس مثبت باشند و از زندگی شاد و راضی باشند. از خصوصیات افراد شادکام، فعالیت ورزشی همراه با نظارت فعال بر وزن خود و انجام کارهای روزمره با انرژی زیاد می‌باشد. از این رو بسیاری از مردم تلاش می‌کنند که شاد و سالم باشند تا بتوانند از این طریق سلامت خود را بهبود بخشند (منتظری، طاووسی، حائری و همکاران، ۱۳۹۷). از طرفی متخصصان تعلیم و تربیت معتقدند که راه کودکی به بزرگسالی باید سرشار از شادکامی باشد به نحوی که در تربیت فرزندان، به شادکامی در کنار آموزش و تحول عقلانی باید توجه ویژه‌ای داشت زیرا شادکامی محصول زندگی متعادل، متنوع و رضایت بخشی است که موجب اعتماد افراد به توانایی‌های خود و پرورش فکری و اخلاقی آنان در راستای برآورده شدن نیازهای اساسی‌شان می‌شود (صالحی عمران و عابدینی بلترک، ۱۳۹۷).

دنی و استینر<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) در پژوهش خود تحت عنوان تأثیرات شادی بخش، منبع کنترل بیرونی و درونی در ورزشکاران نخبه دانشگاهی، توسعه و تقویت ویژگی‌های شخصیتی را که می‌تواند سپری در برابر سختی‌ها باشد را روشن کردند و نشان دادند که عوامل درونی، فردی و ارادی به مراتب بیشتر از عوامل بیرونی با میزان شادکامی رابطه دارد. فراشناخت نیز یک عامل درونی و فردی است که به عنوان آگاهی از شناخت، فرایندهای شناختی، کنترل، تنظیم و بازبینی فعالانه شناخت تعریف شده است و پژوهش‌های پیشین ارتباط بین آن و شادکامی را تأیید کرده‌اند. عبدالملکی و افریشم (۱۳۹۹) در پژوهشی که به بررسی رابطه باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تویسرکان پرداختند، نشان دادند که بین باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه رابطه معنادار وجود دارد و باورهای فراشناختی می‌تواند شادکامی را پیش‌بینی کند.

از دیگر متغیرهای درونی و فردی که می‌تواند با شادکامی ارتباط داشته باشد خودکارآمدی است. خودکارآمدی که اولین بار توسط آلبرت بندورا<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) مطرح شد، از جمله صفاتی است که بر اکثر جنبه‌های زندگی افراد تأثیر دارد و آنان را قادر می‌سازد تا بر افکار، احساسات و اعمال خود کنترل داشته باشند. بندورا همچنین معتقد است خودکارآمدی به فرد کمک می‌کند که در هنگام برخورد با مشکلات و انجام کارهای دشوار، از شایستگی‌های خود به نحو مناسبی استفاده کند (پویان‌سب، جهانگیری و تقوایی، ۱۳۹۶). خودکارآمدی به بنیه شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد و تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی از جمله اعتماد به نفس و تلاشگر بودن قرار دارد. از سوی دیگر همسویی بالای شادکامی و خودکارآمدی باعث می‌شود که فرد از حداکثر توان یادگیری خود استفاده کند (قلیپور، ۱۳۹۷). صدوقی و حسام‌پور (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی نقش واسطه‌ای شادکامی در ارتباط با امید و خودکارآمدی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر کاشان پرداختند. نتایج نشان داد امید و خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند به‌طور معناداری سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند و شادکامی نقش میانجیگر در رابطه امید و خودکارآمدی با سرزندگی تحصیلی دارد.

<sup>۱</sup> Denny & Steiner

<sup>۲</sup> Albert Bandura



از دیگر عوامل موثر در شادکامی، خودتنظیمی است. بندورا خودتنظیمی را شامل سه فرایند خود بازنگری، خودسنجی و خود مشوقی برشمرد. خود بازنگری نوعی آگاهی یافتن از رفتار و عملکرد است و باعث انتخاب اهدافی می شود که به پیشرفت ختم می شود. در خودسنجی تصمیم می گیریم که بین آنچه می خواهیم باشیم با آنچه هستیم همخوانی وجود دارد یا نه؟. در خودمشوقی، با رسیدن به اهداف مان، در خود احساس شادمانی و رضایت می کنیم (ربانی، ۱۳۹۸). لذا مهم ترین بخش در فرایند خودتنظیمی دستیابی فرد به اهدافش در زندگی و آرامشی است که از این موفقیت در خود احساس می کند (موسوی و پیوسته گر، ۱۳۹۳). ربانی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی شهر تهران پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد که بین شادکامی با خودتنظیمی در دانش آموزان مقطع ابتدایی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین محسنی و میرگل (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی نقش سبک زندگی اسلامی، مطلوبیت اجتماعی و خود کارآمدی بر شادکامی و سلامت روان در دانشجویان پرداختند. در این پژوهش که از نوع مطالعه همبستگی بود حجم نمونه ای متشکل از ۱۵۰ دانشجو از بین جمعیت دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ به شیوه تصادفی ساده انتخاب شده بودند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی اسلامی با شادکامی ( $r=0/27$ ) در سطح ۹۹ درصد اطمینان وجود دارد. همچنین رابطه مثبت و معناداری بین مطلوبیت اجتماعی ( $r=0/52$ ) و خود کارآمدی ( $r=0/33$ ) با شادکامی دانشجویان در سطح ۹۹ درصد اطمینان وجود دارد.

کشت و ورز کندازی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی نقش واسطه ای خود کارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی در رابطه عزت نفس با شادکامی پرداختند. جامعه آماری کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی پردیس های دانشگاه فرهنگیان فارس بود و از بین آنها تعداد ۳۵۸ دانشجو به روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب شدند. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که مدل با داده های این پژوهش، برازش مناسبی دارد و عزت نفس، خود کارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی به صورت مستقیم شادکامی را پیش بینی نمودند؛ همچنین عزت نفس با واسطه ای خود کارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی، شادکامی را به صورت غیرمستقیم و قوی تر از مسیر مستقیم، پیش بینی نمود.

اگرچه پژوهش های پیشینی که به طور اخص به مطالعه شادکامی و عوامل مرتبط بر آن در مدارس پرداخته باشند بسیار اندک هستند با این وجود نتایج آنها نشان داده است که مدارس برای دانش آموزان محیطی ملال آور و کسالت بار هستند و نتایج خبر از شیوع افسردگی در مدارس داده اند. این موضوع تا جایی که مورد توجه قرار گرفته که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش یعنی سند ما در نظام آموزشی «ایجاد شادی و نشاط در مدارس» و «تربیت انسان های بانشاط» از اهداف نظام آموزشی معرفی شده است. شواهد حاکی از آن است که مسأله شادی مدارس و راهکارهای افزایش آن به یکی از دغدغه های اصلی نهادهای علمی و سیاسی بدل شده است و نظام آموزشی نسبت به این موضوع حساسیت نشان داده است (اکبرپوران و رضایی، ۱۳۹۷). لزوم تصحیح بینش افراد و تغییر روند توجه آنان از دردها و رنج های انسانی به سمت و سوی شادکامی و عوامل موثر آن، تأکید بر نقش افراد در رسیدن به شادکامی و اهمیت شادکامی در ایجاد انگیزه در نوجوانان، محقق را بر آن داشت که با یکپارچه کردن پژوهش های قبلی، به بررسی عوامل پیش بینی کننده شادکامی بپردازد و این مطالعه را با هدف پیش بینی شادکامی براساس باورهای فراشناخت، خود کارآمدی و خودتنظیمی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم به سرانجام برساند.



این پژوهش یک مطالعه توصیفی همبستگی بود که در سال ۱۳۹۹ انجام شد. جامعه پژوهش متشکل از تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر قم بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند. به علت عدم دسترسی به تمامی اسامی جامعه پژوهشی، برای تعیین حجم نمونه از فرمول تاباکنیک و فیدل ( $N > 8m + 50$ ) استفاده شد که  $m$  تعداد متغیرهای پیش بین (باورهای فراشناختی، خودکارآمدی و خودتنظیمی) بود. لذا ۷۴ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر قم به روش نمونه گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. کفایت حجم نمونه‌ها از آنجا مشخص شد که در اکثر موارد سطح معناداری نزدیک به صفر و توان آماری بین (۸/ تا ۰/۹۹) را تشکیل می‌داد و فرضیه‌های تأیید شده نیز نشان دهنده این است که حجم نمونه کافی بوده است. معیار ورود به نمونه شامل: داشتن تابعیت ایرانی، بازه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، عدم ابتلا به بیماری‌های سخت و لاعلاج، عدم اعتیاد، و عدم مواجهه با رویداد بسیار استرس‌زا در یکسال اخیر بود. همچنین معیار خروج از نمونه شامل: تحصیل در مدارس استثنایی/ تیزهوشان، عدم تمایل شرکت کننده به ادامه همکاری و ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج بود.

در این پژوهش پس از اخذ شناسه اخلاق IR.IAU.QOM.REC.1399,023 و کسب مجوزهای لازم برای انجام پژوهش از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، با توجه به معیارهای ورود به نمونه و خروج از آن، پژوهشگر به نمونه گیری از جامعه هدف پرداخت. بدین ترتیب که تعداد ۷۴ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه دوم که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ مشغول به تحصیل بودند با روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس محقق برای جمع آوری داده‌ها با توجه به شیوع بیماری جهانی کرونا، لینک ابزار جمع آوری داده‌ها را که شامل چهار پرسشنامه بود از طریق تشکیل گروه واتساپ برای گروه نمونه ارسال کرد و توضیحات لازم را با صدای ضبط شده برای آنان بیان کرد. وی از افراد گروه نمونه درخواست کرد که در زمان تعیین شده به سوالات پاسخ داده و آنها را برای محقق ارسال نمایند. همچنین برای رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش، از شرکت کنندگان رضایت‌نامه‌ای نیز اخذ شد. سپس داده‌ها با روش‌های همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و گام به گام توسط نرم‌افزار SPSS22، تجزیه و تحلیل شد.

برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه شادکامی آکسفورد فرم جدید<sup>۱</sup> (OHQ)، پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30)<sup>۲</sup>، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران<sup>۳</sup> (GSES) و پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (SRQ)<sup>۴</sup> استفاده شد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد فرم جدید (OHQ) در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل، مارتین و کراسلند<sup>۵</sup> به عنوان ابزاری برای اندازه‌گیری شادکامی شخصی و براساس چهارچوب پرسشنامه افسردگی بک ساخته شد که داری ۲۹ آیتم چهارگزینه‌ای است که در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (۱-بسیار مخالفم، ۶-بسیار موافقم) پاسخ داده می‌شود (هادی‌نژاد و زارعی، ۱۳۸۸). از مجموع نمرات سوالات، یک نمره کلی به دست می‌آید. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۹ تا ۱۷۴ می‌باشد و نمرات بالاتر به معنای شادکامی بیشتر فرد است. هیلز و آرگایل<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی گویه‌ها را بین ۰/۰۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. همچنین، آنان همبستگی‌های مثبتی بین این پرسشنامه با پرسشنامه جهت‌گیری زندگی، شاخص توجه زندگی،

<sup>۱</sup> Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)<sup>۲</sup> Meta-Cognations Questionnaire Wells (MCQ-30)<sup>۳</sup> Scherer<sup>۴</sup> General Self-Efficacy Scale<sup>۵</sup> Boufard's Self-Regulation Questionnaire (BSRQ)<sup>۶</sup> Argyle, Martin & Crossland<sup>۷</sup> Hills & Argyle





پرسشنامه حرمت خود، و پرسشنامه رضایتمندی از زندگی به دست آورده‌اند که نشان دهنده‌ی اعتبار سازه‌ی بالای این پرسشنامه است. در ایران نیز ویسکریمی، امیریان و خدایی (۱۳۹۷) پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۴ گزارش شده است. همچنین در پژوهش حاضر مقدار پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (۳۰-MCQ) که توسط ولز و کارت رایت هاتون<sup>۱</sup> در سال ۱۹۷۷، برای بررسی افکار مزاحم و نگرانی‌ها طراحی شد، یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده‌ای است که باورهای افراد درباره‌ی تفکرات‌شان را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ به سوالات آن در قالب یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱-موافق نیستم؛ ۴-کاملاً موافقم) محاسبه می‌شود. این مقیاس دارای پنج مولفه باورهای نگرانی مثبت، باورهای غیرقابل کنترل، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای منفی عمومی، و خودهشیاری شناختی است. با توجه به اینکه این مقیاس هم باورهای مثبت و هم باورهای منفی را می‌سنجد و دارای هر دو مولفه‌های مثبت و منفی است، لذا نمره کلی ندارد و برای محاسبه امتیاز مربوط به هر مولفه، امتیاز مربوط به تک تک سوالات آن مولفه با هم جمع بسته می‌شود. در بررسی روایی سازه‌ای، ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه اضطراب صفت حالت اسپیل برگر<sup>۲</sup> (۰/۵۳)، با پرسشنامه نگرانی حالت<sup>۳</sup> (۰/۵۴) و با پرسشنامه اختلال وسواس فکری عملی پادوا<sup>۴</sup> (۰/۴۹) معنادار گزارش شده است (ولز و کارت رایت هاتون، ۲۰۰۴). در پژوهش محمدی مهر و مجیدیان فر (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۱ به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای مولفه‌های باورهای نگرانی مثبت، باورهای غیرقابل کنترل، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای منفی عمومی، و خودهشیاری شناختی به ترتیب، ۰/۷۹، ۰/۸۶، ۰/۷۵، ۰/۷۱ و ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ کل آن ۸۸/۸ به دست آمد.

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی (GSES<sup>۵</sup>) توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۱۷ گویه و ۳ زیرمقیاس میل به آغازگری، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف، و مقاومت در رویارویی با موانع است. عبارات این پرسشنامه، بر روی یک لیکرت پنج درجه‌ای (۱-کاملاً مخالفم؛ ۵-کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شوند. همچنین در این پرسشنامه سوالات ۱۶، ۱۴، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۷، ۶، ۵، ۴، ۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه ۱۷ تا ۸۵ هست و هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند به منزله خودکارآمدی بیشتر وی هست. شرر و همکاران (۱۹۸۲) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز حیدری، مروتی، خان بابایی و فرشچی (۱۳۹۶) پایایی این پرسشنامه را با ضرایب آلفا و تنصیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در این تحقیق پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (SRQ) یک پرسشنامه‌ی ۱۴ سوالی است که توسط بوفارد<sup>۶</sup> و همکاران (۱۹۹۵) بر اساس نظریه‌ی شناختی-اجتماعی بندورا طراحی شد. سوالات این پرسشنامه با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۱-کاملاً مخالفم؛ ۵-کاملاً موافقم) دو عامل راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی را می‌سنجد. سوالات ۱۴، ۱۳، ۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. مجموع نمرات هر فرد می‌تواند بین ۱۴ الی ۶۰ باشد. نمره بالاتر در هر مولفه گرایش فرد به کاربرد آن مولفه را نشان می‌دهد. در پژوهش سیف (۱۳۹۶) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تایید شده است و پایایی آن با

<sup>۱</sup> Wells & Cartwright-Hatton

<sup>۲</sup> Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

<sup>۳</sup> Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ)

<sup>۴</sup> Padua Inventory-Washing State University Revision (PI-WSUR)

<sup>۵</sup> General Self-Efficacy Scale

<sup>۶</sup> Boufard



استفاده از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

### ۳. یافته‌ها

در پژوهش حاضر، تعداد ۴۱ نفر (۵۵/۴ درصد) دختر و ۳۳ نفر (۴۴/۶ درصد) شرکت داشته که از این تعداد ۱۳ نفر معادل ۱۷/۶ درصد در پایه تحصیلی دهم، ۱۰ نفر معادل ۱۳/۵ درصد در پایه تحصیلی یازدهم و ۵۱ نفر معادل ۶۸/۹ درصد در پایه تحصیلی دوازدهم مشغول به تحصیل بوده‌اند. به لحاظ رشته تحصیلی ۱۲ نفر معادل ۱۶/۲ درصد در رشته تحصیلی ریاضی فیزیک، ۴۱ نفر معادل ۵۵/۴ درصد در رشته تحصیلی علوم تجربی و ۲۱ نفر معادل ۲۸/۴ درصد در رشته تحصیلی علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. به لحاظ تحصیلات پدر ۲۴/۳ درصد دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۳۶/۵ درصد دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم، ۲۱/۶ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۱۷/۶ درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر بودند. همچنین تحصیلات مادران آزمودنی‌ها عبارت بود از ۲۹/۷ درصد دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۲۸/۴ درصد دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم، ۳۳/۸ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۸/۱ درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر بودند. جدول ۱ نتایج میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، بیشینه و کمینه) متغیرهای پژوهشی و ابعاد آن

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	
شادکامی	۸۳/۹۷	۱۴/۵۸	۴۴	۱۱۶	
باورهای فراشناخت	باورهای نگرانی مثبت	۱۸/۳۷	۳/۰۲	۱۱	۲۳
	باورهای فراشناختی مثبت	۱۶/۴۵	۲/۶۶	۹	۲۰
	کارآمدی شناختی پایین	۱۷/۵۴	۳/۲۹	۱۲	۲۳
	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار	۱۴/۸۶	۳/۷۹	۶	۲۲
	خودآگاهی شناختی	۱۴/۹۷	۴/۲۱	۷	۲۳
خودکارآمدی	میل به آغازگری	۲۰/۳۶	۳/۵۵	۱۵	۲۷
	میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف	۱۷/۳۵	۲/۶۵	۱۳	۲۳
	مقاومت در رویارویی با موانع	۸/۰۹	۱/۶۱	۶	۱۲
	خودکارآمدی (نمره کلی)	۴۵/۸۱	۵/۵۷	۳۸	۶۰
خودتنظیمی	۲۵/۱۷	۵/۳۳	۱۲	۳۵	



۳۱	۱۵	۳/۸۵	۲۱/۹۷	راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی
۶۳	۳۳	۶/۵۳	۴۷/۱۴	خودتنظیمی (نمره کلی)

جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین شادکامی (۸۳/۹۷) از نمره ۱۷۴ و انحراف معیار آن ۱۴/۵۸؛ حداقل نمره ۴۴ و حداکثر آن ۱۱۶ به دست آمد. میانگین خودکارآمدی به طور کلی ۴۵/۸۱ از نمره ۸۵ و انحراف معیار آن ۵/۵۷ بود. حداقل نمره خودکارآمدی ۳۸ و حداکثر آن ۶۰ گزارش شد. میانگین نمره خودتنظیمی به طور کلی ۴۷/۱۴ از نمره ۶۰ و انحراف معیار آن ۶/۵۳ محاسبه شد. با توجه به اینکه باورهای فراشناختی فاقد نمره کلی بود، میانگین مولفه باورهای نگرانی مثبت ۱۸/۳۷، میانگین مولفه باورهای فراشناختی مثبت ۱۶/۴۵، میانگین کارآمدی شناختی پایین ۱۷/۵۴، میانگین مولفه باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار ۱۴/۸۶ و میانگین مولفه خودآگاهی شناختی ۱۴/۹۷ به دست آمد.

## جدول ۲- آزمون‌های شاپیرویلک، دوربین واتسون و هم خطی چندگانه مربوط به پیش فرض‌های رگرسیون چندگانه

متغیرها	آزمون شاپیرویلک		آزمون دوربین واتسون	آزمون هم خطی چندگانه	
	z	sig		Tolerance	VIF
شادکامی	۰/۹۴۶	۰/۱۴۹			
باورهای فراشناخت	باورهای نگرانی مثبت	۰/۹۶۱	۰/۴۲	۰/۷۳	۱/۸۷
	باورهای فراشناختی مثبت	۰/۹۵۶	۰/۳۲۳	۰/۸۵۷	۲/۷۹
	کارآمدی شناختی پایین	۰/۸۱۲	۰/۲۱۲	۰/۶۱۸	۱/۶۱۹
	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار	۰/۹۶۰	۰/۴۲۱	۰/۷۵۶	۱/۳۲۳
	خودآگاهی شناختی	۰/۷۷	۰/۱۸۰	۰/۶۵۷	۲/۱۸۹
	میل به آغازگری	۰/۹۳	۰/۴۱۲	۰/۶۲۶	۱/۵۹۷
				۱/۹۷	



۱/۵۳۲	۰/۷۵۳		۰/۳۹۰	۰/۹۱۱	میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف	
۲/۰۱۳	۰/۷۹۷		۰/۴۱۵	۰/۹۳۲	مقاومت در رویارویی با موانع	
۱/۳۴	۰/۷۴۶		۰/۱۷۷	۰/۸۶۶	خودکارآمدی (نمره کلی)	
۱/۳۶۸	۰/۴۶۹		۰/۲	۰/۸۹۹	راهبردهای شناختی	خودتنظیمی
۲/۷۸	۰/۸۵۲		۰/۴۰۹	۰/۹۱۹	راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی	
۱/۱۱	۰/۹۱۹		۰/۲۱۴	۰/۸۱۰	خودتنظیمی (نمره کلی)	

در جدول ۲ پیش فرض‌های نرمال بودن متغیرها، استقلال منابع خطای متغیرها و هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه در نمونه مورد مطالعه محقق شده است، چرا که مقادیر Z محاسبه شده در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار نیست؛ لذا داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند. همچنین نتایج آزمون دورین واتسون به منظور بررسی استقلال منابع خطای متغیرهای مورد مطالعه در محدوده مورد مطلوب (۵/۵-۱/۲) قرار دارد، بنابراین پیش فرض استقلال منابع خطای متغیرهای مورد مطالعه محقق شده است. علاوه بر این پیش فرض هم خطی چندگانه محقق شده است چرا که مقادیر تلورانس در همه‌ی متغیرها به عدد یک نزدیک و از عدد صفر فاصله داشته و نیز مقادیر VIF در همه‌ی متغیرها از حد بحرانی (۱۰) فاصله دارد.



### جدول ۳- آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین شادکامی با ابعاد باورهای فراشناخت، خودتنظی و خودکارآمدی

سطح معنی داری	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۵	باورهای نگرانی مثبت
۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۷	باورهای فراشناختی مثبت
۰/۰۰۰۱	-۰/۵۸۶	کارآمدی شناختی پایین
۰/۰۱۹	-۰/۲۷۳	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار
۰/۰۰۰۱	۰/۷۰۷	خودآگاهی شناختی
۰/۰۰۰۱	۰/۴۴۴	میل به آغازگری
۰/۰۰۰۱	۰/۴۳۵	میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف
۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۳	مقاومت در رویارویی با موانع
۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۵	خودکارآمدی (نمره کلی)
۰/۰۲۷	۰/۲۵۷	راهبردهای شناختی
۰/۰۰۰۱	۰/۴۴۴	راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی
۰/۰۰۰۱	۰/۴۷۲	خودتنظیمی (نمره کلی)

جدول ۳ ضرایب همبستگی بین متغیر شادکامی با ابعاد باورهای فراشناخت، خودتنظیمی و خودکارآمدی را نشان می‌دهد. ضریب همبستگی بین باورهای نگرانی مثبت و شادکامی برابر با  $(r=0/565, P<0/01)$ ، بین باورهای فراشناختی مثبت و شادکامی  $(P<0/01)$ ، بین خودآگاهی شناختی و شادکامی  $(r=0/707, P<0/01)$ ، بین میل به آغازگری و شادکامی  $(r=0/444, P<0/01)$ ، بین میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و شادکامی  $(r=0/435, P<0/01)$ ، بین مقاومت در رویارویی با موانع و شادکامی  $(r=0/603, P<0/01)$ ، بین خودکارآمدی (کلی) و شادکامی  $(r=0/665, P<0/01)$ ، بین راهبردهای شناختی و شادکامی  $(P<0/05)$ ، بین راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی و شادکامی  $(r=0/444, P<0/01)$ ، و بین خودتنظیمی (کلی) و شادمانی  $(r=0/257, P<0/01)$ ،



رابطه مثبت و معناداری وجود دارد اما بین کارآمدی شناختی پایین و شادکامی ( $r = -0.586, P < 0.01$ )، بین باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار و شادکامی ( $r = -0.273, P < 0.05$ )، رابطه منفی و معناداری دارند.

پس از تایید مفروضه‌های آزمون رگرسیون و روابط معنادار بین متغیرها جهت بررسی فرضیه پژوهش آزمون رگرسیون به شیوه همزمان انجام شد. خلاصه نتایج در جداول ۴ و ۵ آورده شده است.

#### جدول ۴- آماره‌های تحلیل رگرسیون چندگانه و خلاصه مدل رگرسیونی برازش شده

مدل	ضریب همبستگی R	مربع R (ضریب تعیین)	مربع R اصلاح شده	F	سطح معنی داری
۱	۰/۹۱۵	۰/۸۳۸	۰/۸۲۱	۴۸/۷۰	۰/۰۰۱

در جدول ۴ ضریب همبستگی چندگانه (R) برابر ۰/۹۱۵ است. به عبارت دیگر متغیرهای مستقل مذکور در مجموع ۹۱/۵ درصد با شادکامی همبستگی دارد. همچنین ضریب تعیین که بیانگر میزان توضیح متغیر وابسته توسط متغیرهای تحقیق است در این مدل ضریب تعیین برابر ۰/۸۳۸ بدست آمده است که بیانگر آنست که ۸۳/۸ درصد از تغییرات مربوط به شادکامی توسط ابعاد فراشناخت، خودتنظیمی و خودکارآمدی قابل تبیین و توضیح می‌باشد. که بیانگر میزان نسبتاً خوبی از تبیین متغیر وابسته توسط متغیرهای مستقل است. آزمون دیگر مدل، آماره F است. این آماره برای معناداری مدل رگرسیون به کار برده می‌شود. آماره بدست آمده در مدل ۱ عدد ۴۸/۷۰ با سطح معنی داری ۰/۰۰۱ است، که نشان می‌دهد مدل رگرسیونی معنادار است. بعد از آزمون معنادار بودن رگرسیون بایستی معنادار بودن هر کدام از ضرایب آزمون گردد. هدف از انجام این آزمون این است که مشخص شود آیا در سطح اطمینان ۰/۹۵ ضریب محاسبه شده مخالف صفر است یا خیر؟ برای آزمون این فرضیات از آماره t استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول ۵ آمده است.

#### جدول ۵- آماره‌های باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی در مدل برازش رگرسیونی

##### شادکامی

p	t	$\beta$	B	
۰/۲۵۳	- ۱/۱۵۳		۱۷/۲۹۹	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۳/۶۳	۰/۲۳	۱/۱۵۵	باورهای نگرانی مثبت
۰/۰۰۴	۲/۹۹	۰/۲۲۷	۱/۲۴۳	باورهای فراشناختی مثبت
۰/۰۱۲	-۲/۵۹	-۰/۱۶۲	-۰/۷۱۹	کارآمدی شناختی پایین



۰/۰۱۷	-۲/۴۴	-۰/۱۳۸	-۰/۵۳۳	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار
۰/۰۰۰۱	۵/۱۸	۰/۳۴۶	۱/۱۹۸	خودآگاهی شناختی
۰/۰۰۱	۳/۵۹	۰/۲۵۸	۰/۶۶	خودکارآمدی
۰/۰۱۷	۲/۴۵	۰/۱۴۸	۰/۳۳۱	خودتنظیمی

در جدول ۵ ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می‌دهد که تمامی مولفه‌های باورهای فراشناختی بجز مولفه "باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار"، خودکارآمدی و خودتنظیمی می‌تواند واریانس شادکامی را به طور معنادار تبیین کنند. به منظور تعیین سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش بین از مقادیر بتا (beta) استفاده شد. ضرایب تاثیر باورهای نگرانی مثبت ( $\beta=0/23$ )، باورهای فراشناختی مثبت ( $\beta=0/227$ )، کارآمدی شناختی پایین ( $\beta=-0/162$ )، باورهای فراشناختی منفی در مورد افکار ( $\beta=-0/138$ )، خودآگاهی شناختی ( $\beta=0/346$ )، خودکارآمدی ( $\beta=0/258$ ) و خودتنظیمی ( $\beta=0/148$ )، با توجه به آماره t که بیشتر از ۱/۹۶ نشان می‌دهند این متغیرها می‌توانند تغییرات مربوط به شادکامی را به صورت معناداری پیش بینی کنند ( $P<0/05$ ).

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

به منظور ارزیابی فرضیه اصلی پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که باورهای فراشناخت، خودکارآمدی و خودتنظیمی، شادکامی را در دانش‌آموزان متوسطه‌ای دوم پیش بینی می‌کند. نتایج این مطالعه با نتایج پژوهش‌های سهرابی فرد و همکاران (۱۳۹۸)، بنیسی (۱۳۹۸) و قلیپور (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. این پژوهشگران در نتایج خود، نقش باورهای فراشناخت و خودکارآمدی در شادکامی گزارش کردند. به طور کلی آنان نتایج خود را چنین تبیین کردند که دانش‌آموزان شادکام، به طور مرتب توانمندی‌های خود را در زمینه مسائل مدرسه و تحصیل، ارزیابی کرده و در مورد راه‌های دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی تفکر می‌کنند. محقق نیز چنین استنباط می‌کند که باورهای فراشناختی با هدف‌گزینی مناسب بر اساس موقعیت، خودنظم‌دهی و برنامه‌ریزی، بر عملکرد دانش‌آموزان اثرگذار است، به بهبود سطح عملکرد آنان کمک می‌کند و در نتیجه میزان رضایت از زندگی و شادکامی را در آنان، چه در موقعیت‌های یادگیری و چه در موقعیت‌هایی خارج از آن افزایش می‌دهد. وی همچنین چنین احتمال می‌دهد که دانش‌آموزانی با خودکارآمدی پایین، در حل مسائل و تکالیف زندگی و مواجهه با مشکلات و موانع، اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند که منجر به گسترش عدم کارآمدی آنان و تصور شرایط محیطی پرخطر و تهدیدزا می‌شود که این امر به نوبه‌ی خود شادکامی را در آنان کاهش می‌دهد. از طرفی وقتی دانش‌آموزان با استفاده از تنظیم اهداف و روش‌های برنامه‌ریزی، پیشرفت مقبولی در یادگیری و در حرکت به سوی اهداف خود پیدا می‌کنند، احساس شایستگی کرده که خود موجب پدیدار شدن احساس شادکامی در آنان می‌شود. این احساس شادکامی در یک چرخه سالم، منجر به خوش‌بینی فرد و ارتقای باورهای فراشناختی مثبت آنان می‌گردد. لذا افراد شادکامی، با تکیه بر باورهای فراشناختی ارتقاء یافته، برای خود هدف‌های قابل حصول تعیین کرده و با خودتنظیمی، جهت دسترسی به آن اهداف برنامه‌ریزی کرده و زمینه‌ی ایجاد



شادکامی را در فراهم می آورند. علاوه بر این محقق معتقد است که دانش آموزان خودتنظیم، احساس کنترل بیشتری بر فعالیت های خود دارند، برای مسائل تحصیلی خود برنامه ریزی می کنند و از مهارت های خودتنظیمی در حین انجام امور تحصیلی کمک می گیرند و بدین وسیله احساس شادکامی می کنند.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می توان گفت که باورهای فراشناختی، خودکارآمدی و خودتنظیمی توانایی تبیین و پیش بینی شادکامی را در دانش آموزان دارند. لذا با تغییر از الگوی پاسخدهی نامناسب، کم رنگ کردن باورهای منفی، تشویق به داشتن استقامت و انگیزه در انجام تکالیف درسی، اطمینان بخشیدن به دانش آموزان در توانایی های بالقوه و بالفعل خود در کنترل شرایط زندگی و تاکید بر داشتن هدف در زندگی می توان زمینه بروز احساس شادکامی را در دانش آموزان ایجاد کرد. انجام این پژوهش دارای محدودیت هایی بود. از جمله اینکه شرکت کنندگان در این پژوهش، مورد مصاحبه و ارزیابی بالینی قرار نگرفتند و برای جمع آوری داده ها صرفاً از ابزارهای خودگزارشی استفاده شد. دیگر اینکه نتایج پژوهش حاضر بر اساس گزارش های جمعیت دانش آموزی عادی و بهنجار به دست آمده است و قابل تعمیم به افراد نابهنجار و جمعیت بالینی نیست. لذا پیشنهاد می شود در پژوهش مشابهی بر روی افراد نابهنجار و بالینی انجام پذیرد تا نتایج قابل مقایسه باشد. همچنین در در پژوهش های آتی توصیه می شود از ابزارهای دیگری مانند مصاحبه و ارزیابی های بالینی برای جمع آوری داده ها استفاده گردد و نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد. همچنین پیشنهاد می شود مشاوران مدرسه و معلمان از طریق بازخورد مناسب و ترغیب کلامی، تقسیم اهداف به فعالیت های جزئی و ارائه تکالیف آسان تر در شروع برنامه های درسی خودکارآمدی دانش آموزان را افزایش دهند، راه های ارتقای خودتنظیمی و چگونگی تغییر باورهای فراشناختی را به آنان آموزش دهند تا دانش آموزان بتوانند خود زمینه های احساس شادکامی را در تمامی مراحل زندگی ایجاد کنند.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آنها محرمانه نگه داشته شد.

### حامی مالی:

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان های تأمین مالی در بخش های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان:

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخشهای پژوهش حاضر مشارکت داشته اند.

### تعارض منافع:

بنابراین اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.



## منابع

اکبرپوران، سپیده؛ رضایی، محمد (۱۳۹۷). مروری بر سیاست شادی/ نشاط در مدارس ایران از ایده تا اجرا. فصلنامه سیاستگذاری عمومی، ۴(۲)، ۱۲۱-۱۴۲.

[https://jppolicy.ut.ac.ir/article\\_67872.html](https://jppolicy.ut.ac.ir/article_67872.html)

امانی، رزیتا. (۱۳۹۵). شادکامی در دوران سالمندی: نقش عزت نفس. روان‌شناسی پیری، ۲(۱)، ۸۰-۷۳.

[https://jap.razi.ac.ir/article\\_501.html](https://jap.razi.ac.ir/article_501.html)

بنیسی، پریناز (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت معنوی بر اساس شادکامی، باورهای فراشناختی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان پزشکی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۱)، ۲۴۲-۲۵۱.

[https://mjms.mums.ac.ir/article\\_14441.html](https://mjms.mums.ac.ir/article_14441.html)

پویان‌سب، بابک؛ جهانگیری، محمدمهدی؛ تقوایی، داوود (۱۳۹۶). بررسی ارتباط پنج مولفه خودکارآمدی اجتماعی و جرات‌ورزی (ابراز وجود) در دختران نوجوان. کنفرانس پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی حقوق و علوم اجتماعی، دوره ۱.

<https://www.sid.ir/paper/895534/fa>

پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ موسوی، سپیده افروز (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت خودتنظیمی بر شادکامی، راهبردهای یادگیری و باورهای انگیزشی دانش‌آموزان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۳(۲۳)، ۴۷-۶۲.

[http://fasname.msy.gov.ir/article\\_78.html](http://fasname.msy.gov.ir/article_78.html)

حیدری، مهرانوش؛ مروتی، ذکراالله؛ خان‌بابایی، رقیه؛ فرشچی، نگار (۱۳۹۶). نقش ذهن آگاهی، خودکارآمدی عمومی و هوش هیجانی در پیش‌بینی تنیدگی ادراک شده دانشجویان دختر. مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان، ۱۵(۱).

[https://jwspz.alzahra.ac.ir/article\\_2844.html](https://jwspz.alzahra.ac.ir/article_2844.html)

ربانی، زهرا (۱۳۹۸). رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان ابتدایی. فصلنامه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۲(۱)، ۱۲-۲۱.

[http://www.iase-jrn.ir/article\\_43745.html](http://www.iase-jrn.ir/article_43745.html)

سهرابی فرد، محمدمهدی؛ سیاهپوش منفرد، مسلم؛ کرائی، شهلا؛ کریمی نژاد، کلثوم (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی فراشناخت درمانی ولز بر افزایش شادکامی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم مقطع متوسطه شهر خرم‌آباد. مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی، ۲۶(۲)، ۱۹۹-۲۱۸.

[https://psychac.scu.ac.ir/article\\_15231.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_15231.html)

سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۱). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران: دوران.

صالحی‌عمران، ابراهیم؛ عابدینی بلترک، میمنت (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین شادکامی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان در فضاهای آموزشی استان مازندران با تأکید بر نقش برنامه‌ریزی آموزشی. مطالعات برنامه‌ریزی آموزشی، ۷(۱۳)، ۱۲۱-۱۴۵.

[http://eps.journals.umz.ac.ir/article\\_2025.html](http://eps.journals.umz.ac.ir/article_2025.html)

صدوقی، مجید؛ حسام‌پور، فاطمه (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای شادکامی در رابطه میان امید و خودکارآمدی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی. مجله رویش روانشناسی، ۸ (۹)، ۲۱-۳۰.

<http://frooyesh.ir/article-1-1535-fa.html>

عبدالمالکی، فاطمه؛ افریشم، فاطمه (۱۳۹۹). بررسی رابطه باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، تهران.

<https://civilica.com/doc/1038091/>

کشت‌ورز کندازی، احسان، برزگر، مجید، شکوهی، محمدجعفر (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی در رابطه عزت نفس با شادکامی. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۳ (۵)، ۹۵-۱۳۱.

<https://civilica.com/doc/1038091/>

قلیپور، نسیم (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان مدارس آموزش از راه دور. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳ (۲۰)، ۵۱-۶۴.

[http://ijndibs.com/browse.php?a\\_id=206&sid=1&slc\\_lang=fa](http://ijndibs.com/browse.php?a_id=206&sid=1&slc_lang=fa)

محسنی، سحر؛ میرگل، احمد (۱۳۹۹). تعیین نقش سبک زندگی اسلامی، مطلوبیت اجتماعی و خودکارآمدی بر شادکامی و سلامت روان در دانشجویان. مجله پژوهش سلامت، ۵ (۳)، ۱۴۳-۱۳۷.

[http://hrjbaq.ir/browse.php?a\\_id=351&sid=1&slc\\_lang=fa&ftxt=.](http://hrjbaq.ir/browse.php?a_id=351&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=.)

محمدی‌مهر، مژگان؛ مجیدیان‌فر، محمدباقر (۱۳۹۹). تدوین مدل تفکر نقادانه بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با واسطه میانجی فراشناخت. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۱۳ (۳۸)، ۳۵-۴۴.

[https://zums.ac.ir/edujournal/browse.php?a\\_id=1332&sid=1&slc\\_lang=fa](https://zums.ac.ir/edujournal/browse.php?a_id=1332&sid=1&slc_lang=fa)

منتظری، علی؛ طاووسی، محمود؛ حائری‌مهریزی، علی‌اصغر؛ مظفری‌کرمانی، رامین؛ نقی‌زاده موعاری، فاطمه؛ عنبری، مهدی؛ هاشمی، اکرم (۱۳۹۷). شادکامی زنان و مردان ایرانی ۲۰ تا ۴۰ ساله و عوامل مرتبط با آن: یک مطالعه ملی. مجله پایش، ۱۷ (۴)، ۴۰۹-۴۲۰.

<https://payeshjournal.ir/article-1-35-fa.html>

نیاز آذری، کیومرث؛ (۱۳۹۳). بررسی تاثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهرستان ساری. مطالعات برنامه ریزی آموزشی، ۳ (۲)، ۳۵-۵۷.

[http://eps.journals.umz.ac.ir/article\\_751.html](http://eps.journals.umz.ac.ir/article_751.html)

هادی‌نژاد، حسن؛ زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. پژوهش‌های روانشناختی، ۱۲ (۲۳)، ۶۲-۷۷.

<https://www.sid.ir/paper/445274/fa>

ویسکرمی، حسنعلی؛ امیریان، لیلا؛ خدایی، سجاد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر شادکامی و تحمل ابهام دانشجویان علوم پزشکی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۰ (۳)، ۵۸-۶۶.

[https://rme.gums.ac.ir//browse.php?a\\_id=۶۴۱&sid=۱&slc\\_lang=fa](https://rme.gums.ac.ir//browse.php?a_id=۶۴۱&sid=۱&slc_lang=fa)

Bandura, A (۱۹۷۸). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, ۱ (۴), ۲۳۷-۲۶۹.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0146640278900127>

Bouffard, T., Boisvert, J., Vezeau, C., & Larouche, C (۱۹۹۵). The impact of goal orientation on self-regulation and performance among college students. *British journal of educational psychology*, ۶۵ (۳), ۳۱۷-۳۲۹.

<https://psycnet.apa.org/record/1996-12910-001>

Denny, K. G., & Steiner, H. (۲۰۰۹). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*, ۴۰ (۱), ۵۵-۷۲.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18626767/>

Hills, P., & Argyle, M (۲۰۰۲). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, ۳۳ (۷), ۱۰۷۳-۱۰۸۲.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886901002136>

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W (۱۹۸۲). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, ۵۱ (۲), ۶۶۳-۶۷۱.

<https://psycnet.apa.org/record/1983-11687-001>

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S (۲۰۰۴). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-۳۰. *Behaviour research and therapy*, ۴۲ (۴), ۳۸۵-۳۹۶.

<https://psycnet.apa.org/record/2004-12289-002>