



## پیش بینی خود کار آمدی اجتماعی بر اساس کنترل عواطف و جرات ورزی در دختران نوجوان

بابک پویا نسب\*

گروه روانشناسی ، واحد اراک ، دانشگاه آزاد اسلامی ، اراک ، ایران  
b\_bza@yahoo.com

محمد مهدی جهانگیری\*

گروه روانشناسی ، واحد محلات ، دانشگاه آزاد اسلامی ، محلات ، ایران  
m\_jahangiri@iaumahallat.ac.ir

داود تقوایی\*

گروه روانشناسی ، واحد اراک ، دانشگاه آزاد اسلامی ، اراک ، ایران  
d\_taghvaei@iau\_arak.ac.ir

### چکیده :

با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و آسیب پذیری نوجوانان بخصوص دختران ، در زمینه های اجتماعی در این دوران ، این پژوهش با هدف پیش بینی خود کار آمدی اجتماعی بر اساس کنترل عواطف و جرات ورزی در دختران نوجوان انجام پذیرفت تا بتوان تاثیر متغیر های کنترل عواطف و جرات ورزی را بر متغیر وابسته مورد بررسی قرار داد . به همین منظور ۳۸۵ دانش آموز از دبیرستانهای شهر اراک به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب شده و به پرسشنامه خود کار آمدی اجتماعی نوجوان کنلی ، پرسشنامه کنترل عواطف و پرسشنامه ابراز وجود - گمبیل و ریچی (۱۹۷۵) پاسخ دادند. تحقیق مورد نظر از نوع توصیفی بوده و از روش همبستگی (پیرسون) و رگرسیون چند متغیره جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در برنامه SPSS استفاده شد . نتایج حاصل از رگرسیون چند متغیره نشان داد که ضریب تبیین مدل ۳۳۶/ می باشد که این مقدار حاکی از تاثیر متغیرهای مستقل وارد شده در تحقیق بر متغیر وابسته (خود کار آمدی اجتماعی) می باشد . نتایج حاصل از این پژوهش میتواند مورد استفاده محققان ، مشاوران و دست اندرکاران شاغل در آموزش و پرورش قرار بگیرد.

کلید واژه ها : خود کار آمدی اجتماعی ، کنترل عواطف ، جرات ورزی ، دختران نوجوان

---

\* بابک پویا نسب کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی ، نویسنده مسئول  
\* دکتر محمد مهدی جهانگیری استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات  
\* دکتر داود تقوایی استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک



Abstract:

Regarding the importance of adolescence and vulnerability of adolescents specially in social settings in this period, this research is done whit the aim of predicting social self-efficacy base on emotion control and assertiveness adolescence girls in order to investigate the effectiveness of emotion control and assertiveness variables and dependent variable . To do, 385 students were selected from arak high school through cluster random sampling. The subjects were given konoly social self-efficacy questionnaire, emotion control questionnaire and gmbryl and Ritchie 1975 assertion inventory. the research was descriptive one and the data were analyzed and assessed in spss with Pearson correlation multivariate regression represented that determination coefficient is /336 , which indicates the effectiveness of independent variables on dependent variable of present study (social self-efficacy).the findings may be useful for researchers , consultants and those the who have a role in educational system .

Key word: social self-efficacy, emotion control, assertiveness, adolescence girls



مقدمه :

بیان مسئله :

میلر نیوتون نوجوانی را دوره فرایندهای رشدی انتقال از کودکی به بزرگسالی می داند. این فرایندها جنبه های گوناگونی دارند اول، رشد و نمو سازمان عصبی مغز که نمود آن در تحوّل فرایندهای شناختی، عاطفی و رفتارها مشاهده می شود دوم، رشد فیزیکی که شامل رشد اندازه های بدنی و تغییر در نیم رخ جسمی است سوم، رشد نظام جنسی یا تولید مثل، شامل جسمی و رفتاری چهارم، رشد احساس «خود» به عنوان یک بزرگسال یا یک انسان مستقل و خود راهبر پنجم ، کسب موقعیت بزرگ سالی در گروه اجتماعی یا فرهنگ ششم ، رشد کنترل رفتاری خود در تعامل با جامعه ( لطف آبادی ، ۱۳۹۴ ) در خصوص طول دوره نوجوانی اتفاق نظر کاملی بین روان شناسان وجود ندارد . آنان طول این دوره را از سیزده سال تا چهارده سال دانسته اند، اما در آثار جدیدتر روان شناسی معمولاً سنین ۱۱ تا ۱۳ و ۱۸ تا ۲۰ سالگی را دوره نوجوانی به حساب آورده اند( لطف آبادی ، ۱۳۹۴ ).

پاجارس<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶؛ به نقل از فتاحی، (۱۳۸۲). خودکارآمدی از نظریه شناخت اجتماعی آلبرت بندورا ( ۱۹۷۷ )، نشأت گرفته است و موضوع مورد توجهی است که توسط روانشناسان نظریه پرداز مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است (لین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

در تحقیقی رابطه کمرویی و عزت نفس، خود کار آمدی و جرات ورزی با اضطراب اجتماعی بررسی شد ، نتایج این مطالعه نشان داد کمرویی ، عزت نفس ، خود کار آمدی و جرات ورزی پیش بین قدرت مندی برای اضطراب اجتماعی و تبیین تغییرات آن بوده است (عموزاده ، ۱۳۹۱)

مسأله ای ابراز وجود و مقوله ای جرات ورزی<sup>۳</sup>، در واقع توانایی افراد جهت برقرار نمودن روابط بین فردی مناسب در تعاملات اجتماعی و یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در بهداشت روانی است. (بندورا، ۱۹۷۷) جرات ورزی را به طور کلی می توان توانایی ابراز صادقانه ی نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب دانست، جرات ورزی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود، می باشد. (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه فنی و همکاران، ۱۳۸۵)

در تحقیقی کنترل عواطف<sup>۴</sup> و خود کار آمدی اجتماعی با گرایش به خود کشی در دانش آموزان دختر و پسر شهر کرج بررسی گردیده و مشخص گردید بین خود کار آمدی اجتماعی با علاقه و نفرت از زندگی و کنترل عواطف با علاقه و نفرت از زندگی رابطه وجود دارد(خاتون آبادی ، منوچهری ، حکمی ، ۱۳۹۴)

شیوه های بروز عواطف در افراد ، گوناگون است و تحت تاثیر یادگیری و زمینه های زیستی و ارثی قرار می گیرد. اما آنچه قطعیت دارد این است که رفتارهای عاطفی بیشتر متأثر از الگوهای محیطی است و چون این رفتارها جنبه ی یادگیری دارد، بنابراین می توان برنامه هایی برای آموزش ایجاد تعادل و هماهنگی در بروز عواطف در نظر گرفت و به این ترتیب بطور غیرمستقیم به کودکان کمک کرد تا عواطف خود را به نحو درست بروز دهند. عده ای فکر می کنند که تسلط بر رفتار عاطفی یعنی کوشش برای سرپوش گذاشتن بر آن و بروز ندادن آن ها؛ که این تصور نادرست است و باید به فکر ایجاد محیط هایی باشیم تا در آن فرزندان ما بطور غیرمستقیم و با یادگیری از الگوهای سالم در اطراف خود بتوانند عواطف خود را به درستی و به اندازه ی لازم نشان دهند. اصولاً نشان دادن عواطف چه عواطف خوشایند چه عواطف ناخوشایند برای سلامتی، بقا و ارتباط سالم بین انسان ها ضروری است(احمدی، ۱۳۸۵).

لذا با توجه به موارد یاد شده پژوهشگر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین کنترل عواطف و جرات ورزی با خود کار آمدی اجتماعی در دختران نوجوان رابطه وجود دارد ؟

<sup>1</sup> Pajares

<sup>۲</sup> Lin

<sup>3</sup> assertiveness

<sup>4</sup> Control emotions



ادبیات :

طبق نظریه هال مرحله رشدی که نوجوانی را در بر می گیرد «بلوغ» نامیده می شود و تقریباً از ۱۲ تا ۲۴ سالگی ادامه دارد. بسیاری از روان شناسان معاصر، نظریه هال را به خاطر تاکید بیش از اندازه بر تعیین کننده های زیستی مورد انتقاد قرار داده اند. در واقع، او معتقد بود که تاثیرات فرهنگی نقش بارزتری در نوجوانی دارند تا کودکی (بیابانگرد، ۱۳۹۰).

خودکارآمدی<sup>۵</sup> اولین بار در دهه ۱۹۸۰ توسط آلبرت بندورا<sup>۶</sup> مطرح شد. خودکارآمدی از جمله صفاتی است که بر اکثر جنبه های زندگی افراد تأثیر دارد. شناخت خود، افراد را قادر می سازد تا بر افکار، احساسات و اعمال خود کنترل داشته باشند (نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک)<sup>۷</sup> که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند. (بندورا، ۱۹۹۷) (۲۰۰۰) بیان می کند که افراد با خودکارآمدی بالا از منابع زیاد شناختی، انعطاف پذیری در راهبردها<sup>۸</sup>، توانایی در اداره محیط پیرامون و تعیین اهداف انگیزشی برای خود برخوردارند. در مقابل افراد با حس خودکارآمدی پایین از فعالیتهای دشوار اجتناب می ورزند، و آنها را به عنوان یک تهدید در نظر می گیرند. خودکارآمدی بر رفتار فرد تأثیرگذار است و در شروع و ادامه یافتن تغییرات رفتاری بسیار مؤثر است. خودکارآمدی به فرد کمک می کند که با شرایط پر استرس مانند تغییرات زندگی و محرک های محیطی انطباق بهینه یابد. علاوه بر این به فرد کمک می کند که هنگامی که در انجام کارهای دشوار به مشکلاتی برخورد می کنند بر انجام آن کار پافشاری ورزد، و از شایستگی هایش به نحو مناسبی استفاده کند (بندورا، ۱۹۸۶، به نقل از بیلگین<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱)

استرن (۱۹۹۱) و هربرت مید<sup>۱۰</sup> (۱۹۳۴)، معتقدند که ذهن هر فرد، و درک فرد از خودش بوسیله روابط اجتماعی بین فردی و محیط اجتماعی وی شکل می گیرد. فرایند پردازش اجتماعی رشد هیجانی فرد، مهارت های عملی، درک فرد از خود و پذیرش دیگران را افزایش می دهد. (به نقل از بیلگین، ۲۰۱۱).

جرات ورزی عملکردی است که دارای جنبه های شناختی، هیجانی و رفتاری است و نمایانگر توانمندی فرد در برخورد مؤثر با خواسته های محیطی می باشد، فردی که دارای جرات ورزی مناسب است نه تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنش زا رویارویی بهتری دارد، بلکه به جهت رفتار موفقیت آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت تری از خود داشته و به تبع آن، عواطف و هیجانات مثبت تری را نیز تجربه می نماید. (هنرمند، تقوی و عطاری، ۱۳۸۷).

معمولاً پاسخ مردم به این که عواطف چیست، این است که عواطف یعنی احساس محبت و علاقه و بروز آن احساس نسبت به شخص دیگر. گاهی هم می شنویم که می گویند: فلانی آدم عاطفی است. و منظورشان این است که فلانی آدم لطیف و حساس و پرمحبتی است. در مجموع وقتی صحبت از عواطف می شود بلافاصله حالت احساسی خوشایندی از جنس عشق و محبت به ذهن متبادر می شود (احمدی، ۱۳۸۵). بهتر است به جای آن که از بروز هیجان ها جلوگیری کنیم، آثار واکنشی آن ها را کاهش داده تا فرصت کافی برای تصمیم های بهتر، آینده نگری و خلاقیت داشته باشیم (شریفی درآمدی و آقاپار، ۱۳۸۶)

به گفته گروس (۱۹۹۸) منظور از مهارت کنترل عواطف عبارت است از این که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل نماید. از طرفی دان هام (۲۰۰۸) از قول کوردوا (۲۰۰۵) بیان می دارد که این مهارت اثرات گوناگون در جنبه های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد. در واقع مدیریت هیجان موجب می شود افراد، واقع بین، نیک انیشت و درست کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند (شعاری نژاد، ۱۳۸۶).

معمولاً هیجان و عواطف نیز از نظر علوم رفتاری یکسان یا نزدیک به هم معنی شده اند. هیجان، واکنش احساسی پیچیده ای است مرکب از یک عده تغییرات فیزیولوژیک که در تغییرات بدنی که مقدمه ی اعمال آشکارند، ظاهر می شود. پس هیجان یا عواطف نوعی واکنش است. یعنی نوعی

<sup>5</sup> Efficacy

<sup>6</sup> Albert Bandura

<sup>7</sup> biologic

<sup>8</sup> Flexibility in strategy

<sup>9</sup> Bilgin

<sup>10</sup> George Herbert Mead





رفتار و جنبه‌ی احساسی دارد یعنی ناشی از یک حس و ادراک آن است. از آنجا که احساس در انسان‌ها دارای جنبه‌های خوشایند یا ناخوشایند است. پس عواطف و هیجان‌ها که رفتارهای ناشی از احساس‌های انسان است. خود دارای جنبه‌های خوشایند و ناخوشایند می‌باشد. حالت‌هایی مثل غم، شادی، خشم، عصبانیت، ترس، اضطراب، افسردگی همگی حالت‌های عاطفی یا هیجانی است که به نوعی عکس‌العمل رفتاری را نیز با خود دارد (ایمانی و مهترپور، ۱۳۹۱).

میکایلی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی به نتیجه رسیدند که عواطف مثبت رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان و رابطه معنادار معکوسی با فرسودگی تحصیلی دارد.

ریحانه شهیدی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی گشتالت‌درمانی به شیوه گروهی بر افزایش جرأت‌ورزی و کاهش افسردگی دانش‌آموزان دختر به این نتیجه رسید که شرکت‌کنندگان در گروه‌های گشتالت‌درمانی به بهترین نحو آزادی و اشتیاق را در افراد جهت تغییر ایجاد نماید و باعث افزایش جرأت‌ورزی شود.

اسلامی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان ارزیابی اثربخشی برنامه جرأت‌ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دبیرستانی دریافته‌اند که اجرای برنامه‌های جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان سنین دبیرستانی منجر به کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی آنان می‌شود.

دکترابراهیمی قوام و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز در افزایش جرأت‌ورزی و عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران دریافته‌اند که آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث افزایش جرأت‌ورزی دانش‌آموزان کم‌جرأت شده‌است.

بگیان کوله مرز و همکاران (۱۳۹۱)، پژوهشی با عنوان «مقایسه‌ای ناگویی خلقی و کنترل عواطف در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری» به روش علی-مقایسه‌ای از نوع مقطعی-مقایسه‌ای انجام دادند. ایشان برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های ناگویی خلقی و کنترل عواطف استفاده کردند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که بین دو گروه از مادران در ناگویی خلقی و کنترل عواطف تفاوت معناداری وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که مادران این دانش‌آموزان به دلیل انتظارهای غیر واقع‌بینانه و سرزنش مداوم خود سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. این مادران به دلیل عدم آگاهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی احساسات خود، معمولاً قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجانهای خویش نیستند و توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش‌زا دارند.

در پژوهشی رشید زاده و همکاران (۱۳۹۰)، به بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی پرداختند. در این تحقیق که از نوع نیمه‌آزمایشی بود، تعداد ۵۰ دانش‌آموز به صورت نمونه در دسترس از یکی از مدارس شهرستان ورزقان انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) گمارده شدند. برای اندازه‌گیری مهارت‌های اجتماعی از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس یک راه استفاده شده است. تحلیل نتایج نشان می‌دهد که آموزش ابراز وجود، تأثیر مثبت و معنادار بر مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارد.

همچنین پاییزی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی اثر بخشی ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی را مورد بررسی قرار دادند و به نتایجی همسو با پژوهش فوق دست یافتند.

پکرون<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹) استدلال می‌کنند که عواطف مثبتی از قبیل امید و غرور می‌تواند ریشه در عملکرد تحصیلی دانش‌جویان داشته باشد.

در مطالعه کاپرارا<sup>۱۲</sup> و استکا<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۷) دریافته‌اند که افراد با خودکارآمدی اجتماعی بالاتر سطوح پایین‌تری رفتارهای مشکل‌آفرین، را تجربه می‌کنند. در همین تحقیق نشان داده شد که خودکارآمدی اجتماعی نسبت به پنج بعد شخصیت پیش‌بینی‌کننده قوی‌تر رفتارهای مشکل‌آفرین می‌باشد.

<sup>11</sup> Pekrun

<sup>12</sup> Caprara

<sup>13</sup> Steca



کافرین<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۷) طی پژوهشی به بررسی ارتباط بین آموزش ابراز هیجانات توسط والدین و ابراز هیجانات مثبت کودکانشان که شامل مدیریت خشم، جرأت‌ورزی و حل تعارض بود پرداخت و همبستگی مثبت آن‌ها را در این پژوهش نشان داد. در مطالعه‌ی جنکینز<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۰۲) رابطه‌ی معنادار بین ابعاد خاص خودکارآمدی اجتماعی (مخصوصاً حمایت‌های صمیمانه و اداره مشکلات) و نشانه‌های افسردگی یافت شد. در این مطالعه سطح پایین‌تر خودکارآمدی اجتماعی ادراک شده در حمایت صمیمانه و اداره مشکلات بانسان‌های افسردگی در زنان و مردان همراه است.

اسمیت و بتز (۲۰۰۲) همبستگی مثبت و معناداری را بین خودکارآمدی اجتماعی و عزت نفس پیدا کردند در گروه نمونه دانشجویان، افراد با سطح پایین خودکارآمدی اجتماعی، احساس تنهایی بیشتری نسبت به رابطه بین خودکارآمدی عمومی و تنهایی در مطالعه داسالت<sup>۱۶</sup> و دودلین<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۱) منفی گزارش شده است، به این معنا که خودکارآمدی، احساس تنهایی را کاهش می‌دهد. در پژوهشی که بوسیله ساروچی، جان و باجر (۲۰۰۰) انجام گرفت در زمینه مدیریت عواطف در گروهی از نوجوانان مشخص گردید که نوجوانانی که در امر مدیریت عواطف خوب عمل میکنند در مقایسه با نوجوانانی که در این امر مشکل داشتند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند و خود از این حمایت ابراز خوشنودی و رضایت بیشتری میکردند در تحقیق ولف<sup>۱۸</sup> و استیتز<sup>۱۹</sup> (۱۹۹۹) بین خودکارآمدی عمومی و عزت نفس ارتباط معناداری پیدا کردند، بتز و کلین<sup>۲۰</sup> (۱۹۹۶) همبستگی ۰/۵۲ را برای مردان و ۰/۴۳ را برای زنان بین خودکارآمدی عمومی و عزت نفس گزارش کردند.

هدف

هدف اصلی در این پژوهش تعیین رابطه کنترل عواطف و جرات ورزی با خود کار آمدی اجتماعی در دختران نوجوان

فرضیه پژوهش :

فرضیه اصلی این پژوهش بررسی این موضوع است که بین کنترل عواطف و جرات ورزی با خود کار آمدی اجتماعی رابطه وجود دارد یا

خیر

## روش تحقیق

تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS انجام و روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون می باشد در تعبیر و تفسیر نمرات دانش آموزان و دانشجویان گاه لازم می آید که رابطه بین دو یا چنددسته نمره را تعیین کنیم رابطه بین دو دسته نمره را به وسیله ضریب همبستگی مشخص می نماییم. متداول ترین ضریب همبستگی مورد استفاده ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون است. (دکتر سیف، ۱۳۹۵) جامعه پژوهش این تحقیق شامل دختران دبیرستانی مقطع دوم، مشغول به تحصیل در دبیرستان و هنرستانهای ناحیه آموزش و پرورش شهر اراک بوده است.

برای نمونه گیری به دلیل وسعت جامعه و برای صرفه جویی در وقت و هزینه، از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است، بدین ترتیب که ابتدا فهرستی از تمامی دبیرستانها و هنرستانهای دخترانه ناحیه یک اراک تهیه و سپس به صورت تصادفی ۶ دبیرستان و هنرستان جهت توزیع پرسشنامه انتخاب گردید.

در تمامی کلاسهای آخرین مقطع تحصیلی این دبیرستانها و هنرستانها پرسشنامه های مورد نظر توزیع و جمعا تعداد ۳۸۵ عدد پرسشنامه در بین دانش آموزان توزیع و جمع آوری شد. که پس از نمره گذاری و بررسی پرسشنامه ها تعداد ۲۶۷ عدد پرسشنامه معتبر و قابلیت استفاده در تحقیق را داشت.

<sup>14</sup> Cofrin

<sup>15</sup> Jenkins

<sup>16</sup> Dussault

<sup>17</sup> Deaudelin

<sup>18</sup> Wulff

<sup>19</sup> Steitz

<sup>20</sup> Klein



ابزار این پژوهش، پرسشنامه خود کارآمدی اجتماعی نوجوان در سال ۱۹۸۹ توسط کنلی<sup>۲۱</sup> به منظور سنجش میزان خودکارآمدی نوجوانان ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ گویه است، شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف ۷ درجه ای لیکرت به شکل غیر ممکن ۱ امتیاز، بسیار سخت ۲ امتیاز، سخت ۳ امتیاز، کمی سخت ۴ امتیاز، ساده ۵ امتیاز، بسیار ساده ۶ امتیاز، بیش از حد ساده ۷ امتیاز. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، کل سوالات پرسشنامه را با هم جمع نمایند.

رضایی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی این ابزار، پایایی پرسشنامه خودکارآمدی نوجوانان را با استفاده از روش آلفای کرونباخ<sup>۲۲</sup> محاسبه کردند که مقدار آن برابر با ۸۲ بوده است. همچنین سجادیپور و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ را برای این آزمون ۰/۹۲ و ضریب پایایی حاصل از روش باز آزمایی برای پسران را ۰/۸۲ و برای دختران ۰/۸۶ گزارش کرده اند.

پرسشنامه کنترل عواطف (ACS) این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی توانایی کنترل عواطف و زیرمقیاس های آن (خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت) است. استفاده از این مقیاس برای افراد بالای ۱۵ سال توصیه می شود. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به شدت مخالف = ۱ تا به شدت موافق = ۷ تنظیم شده است. برای به دست آوردن نمرات جمع نمرات هر بعد نمره آن بعد و جمع نمرات کلی جمع کلی آزمون را به دست میدهد.

پاسخ عبارات ۳۸- ۳۱-۳۰-۲۷- ۲۲-۲۱-۱۸-۱۷-۱۶-۱۲-۹-۴ برعکس نمره گذاری می شود، اعتبار درونی<sup>۲۳</sup> و باز آزمایی<sup>۲۴</sup> آزمون به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۸، ۰/۹۴، برای زیرمقیاس های خشم ۰/۷۳، ۰/۷۲؛ زیر مقیاس خلق افسرده ۰/۷۶، ۰/۹۱، زیر مقیاس اضطراب ۰/۷۷، ۰/۸۹، و زیر مقیاس عاطفه مثبت ۰/۶۶، ۰/۸۴، جهت یک نمونه از دانشجویان دوره لیسانس بدست آمده؛ همچنین روایی افتراقی<sup>۲۵</sup> و همگرایی آن نیز به دست آمده است (ویلیامز، کمپل و آهرانز، ۱۹۹۷)

ضریب پایایی مقیاس کنترل عواطف به وسیله آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار SPSS بدست آمده است که طبق آنچه زیر آمده، نشان دهنده ی مناسب بودن مقیاس کنترل عواطف می باشد (به نقل از بگیان کوله مرز، ۱۳۹۱).

کنترل عواطف ۰/۸۴، خرده مقیاس خشم ۰/۵۳، خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۶۰، خلق افسرده ۰/۷۶، اضطراب ۰/۶۴. همچنین ضریب پایایی مقیاس کنترل عواطف توسط دهش (۱۳۸۸)، در نمونه ۲۰۰ نفری از دانش آموزان مقطع متوسط مورد برآورد قرار گرفت و مقدار آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۴، خرده مقیاس خشم ۰/۵۳، خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۶۰ گزارش نمود افزون بر این دهش ضریب همبستگی کل مقیاس را با خرده مقیاس خشم ۰/۷۱ و عاطفه مثبت ۰/۶۷ گزارش کرد (دامادنژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسشنامه ابراز وجود - گمبریل و ریچی<sup>۲۶</sup> (۱۹۷۵) دارای چهار سؤال است. هر سؤال بیان کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد هر سؤال دارای ۵ گزینه می باشد که به ترتیب بصورت خیلی زیاد ۵، زیاد ۴، متوسط ۳، کم ۲، خیلی کم ۱، نمره گذاری می شود. امتیازات خود را از ۴۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایند

گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده های مختلف آزمون اصلی به وسیله آن ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند. (صادق زاده و همکاران، ۱۳۹۰،

در پژوهش انجام شده توسط پیری (۱۳۸۳) روایی سازه پرسشنامه با تحلیل عاملی<sup>۲۷</sup> به روش سلسله مراتبی دو عاملی به دست آمد که روی هم ۴۸ درصد واریانس ابراز وجود را تبیین میکنند بر هر دو عامل نامهای مناسب انتخاب شد عامل نخست بر مبنای دیدگاه یانگ و جاکوبسکی

<sup>21</sup> Connolly

<sup>22</sup> Cronbach's alpha

<sup>23</sup> Internal validity

<sup>24</sup> Retest

<sup>25</sup> Discriminant validity

<sup>26</sup> gmbryl and ritchie

<sup>27</sup> Factor Analysis



<sup>28</sup>(۱۹۷۸) با ابراز وجود بنیادی همخوان است که در برگیرنده عمل ساده ابراز و با فشاری بر حقوق ، باورها و احساسات است ، عامل دوم بر پایه دیدگاه کلی و همکاران (۱۹۷۸) ابراز وجود مقابله ای نامیده میشود ، بعد مقابله ای داشته و در کنش با دیگران و در کنش های بین فردی مطرح میشود در پژوهش پیری ( ۱۳۸۳ ) پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۸۵/ برآورد شده است و در پژوهش پاییزی (۱۳۸۱) به نقل از پیری ( بر روی دختران کلاس دوم دبیرستان ۹۲/ گزارش گردیده است (شهیدی و صریحی ، ۱۳۸۷) در هنگام تکمیل پرسشنامه ها توسط آزمودنیها جهت ایجاد اطمینان خاطر دانش آموزان از محرمانه ماندن اطلاعات ارائه شده درج نام غیر ضروری اعلام و تنها درج سن از آنها خواسته شد با این حال در پرسشنامه های نمره گذاری شده معتبر ، تعدادی از دانش آموزان از درج سن نیز خود داری کرده بودند که با توجه به شرایط مدارس تحت نظر آموزش و پرورش و شرط سنی مشخص برای حضور در این آموزشگاهها میتوان اطمینان خاطر حاصل نمود که دانش آموزان یاد شده نیز در همین بازه قرار میگیرند

یافته ها

جدول ۱ تفکیک آزمودنیها بر اساس سن

سن	۱۶ ساله	۱۷ ساله	۱۸ ساله	۱۹ ساله	۲۱ ساله	بدون درج سن
تعداد	۲۲	۹۵	۹۸	۴	۲	۴۶

جدول ۲ تفکیک آزمودنیها بر اساس درصد تفکیک سن

سن	۱۶ ساله	۱۷ ساله	۱۸ ساله	۱۹ ساله	۲۱ ساله	بدون درج سن
درصد توزیع سن	۸/۲۳٪	۳۵/۵۸٪	۳۶/۷۰٪	۱/۴۹٪	۷۴٪	۱۷/۲۲٪

جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد مقیاس ها

مقیاس های اصلی و خرده مقیاس کنترل عواطف	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد نمونه
خود کارآمدی اجتماعی	۱۸/۴۳	۱۰۸/۲۵	۲۶۷
کنترل عواطف	۲۶/۱۰	۱۵۹/۱۰	۲۶۷
ابراز وجود	۱۷/۰۰	۱۳۱/۶۰	۲۶۷

<sup>28</sup> Jakvbsky





جدول ۴ نتایج ضریب همبستگی پیرسون و ضریب معنا داری بین مقیاس های مختلف پژوهش

مقیاسها		خودکار آمدی اجتماعی	کنترل عواطف	ابراز وجود
خودکار آمدی اجتماعی	ضریب همبستگی	۱	۰/۴۰	۰/۵۶۷*
	sig		۰/۵۱۴	۰/۰۰۰
کنترل عواطف	ضریب همبستگی	۰/۴۰	۱	-۰/۱۲۹*
	sig	۰/۵۱۴		۰/۰۳۶
ابراز وجود	ضریب همبستگی	۰/۵۶۷*	-۰/۱۲۹*	۱
	sig	۰/۰۰۰	۰/۰۳۶	

(دو دامنه)  $p < 0/05$ \*

(دو دامنه)  $p < 0/01$ \*\*

بین خود کار آمدی اجتماعی و کنترل عواطف ضریب همبستگی ۰/۴۰ به دست آمد که با توجه به sig (سطح معنا داری) ۰/۵۱۴ همبستگی معنا داری بین این دو مولفه وجود ندارد. بین خود کار آمدی اجتماعی و جرات ورزی (ابراز وجود) ضریب همبستگی ۰/۵۶۷ به دست آمد که با توجه به sig ۰/۰۰۰ همبستگی معنا دار و نسبتاً خوبی بین این دو مولفه وجود دارد.

جدول ۵ مدل رگرسیون پیش بینی خود کار آمدی اجتماعی بر اساس کنترل عواطف و جرات ورزی (بخش اول)

مدل	R	R <sup>2</sup>	F	F معنی داری
1	۰/۵۸۰	۰/۳۳۶	۲۶/۴۵	۰/۰۰۰

بر اساس این مدل R (ضریب همبستگی چندگانه) را نشان میدهد، که معرف میزان همبستگی چندگانه بین متغیرهای مستقل و وابسته می باشد و از ۰ تا ۱ نوسان دارد که هرچه این مقدار به یک نزدیک تر باشد نشان دهنده همبستگی بیشتری بین متغیرهای مدل تحقیق می باشد در اینجا مقدار مورد نظر ۰/۵۸۰ می باشد که نشان دهنده همبستگی متوسط و نسبتاً خوبی می باشد. R<sup>2</sup> (ضریب تعیین) میزان تبيين واريانس و تغييرات متغير وابسته توسط مجموعه متغيرهای متقل را نشان میدهد مقدار این ضریب نیز از ۰ تا ۱ نوسان دارد که هرچه این میزان به یک نزدیک تر باشد نشان دهنده این است که متغیرهای مستقل توانسته اند مقدار بیشتری از واریانس متغیر وابسته را تبیین کنند مقدار ضریب تعیین در این مدل ۰/۳۳۶ به دست آمده. مقدار F نشان دهنده آن است که آیا مدل رگرسیونی ما مدل مناسبی می باشد یا خیر؟ یا به عبارتی دیگر متغیرهای مستقل به خوبی قادر هستند تغییرات متغیر وابسته را توضیح بدهند یا خیر؟ که در این مدل میزان F برابر ۲۶/۴۵ به دست آمده که در سطح خطای کوچک تر ۰/۰۱ معنادار می باشد.



جدول ۶ مدل رگرسیون پیش بینی خود کارآمدی اجتماعی بر اساس کنترل عواطف و جرات ورزی (بخش دوم)

متغیر	B	BETA	T	T معنی داری
ابراز وجود	/۶۲۸	/۵۷۹	۱۱/۳۵	/۰۰۰

ضرایب تاثیر رگرسیونی دو دسته اند: ضرائب تاثیر استاندارد نشده (B) و ضرائب تاثیر استاندارد شده (BETA) البته چون معمولا متغیرهای مدل از واحد های متفاوتی تشکیل شده اند بهتر است از ضریب تاثیر استاندارد شده استفاده گردد.

ضریب رگرسیون استاندارد شده به ما کمک میکند تا سهم نسبی هر متغیر مستقل در تبیین متغیر وابسته را پیش بینی کنیم باید توجه داشت که ضریب استاندارد شده رگرسیونی بر اساس مقادیر انحراف استاندارد سنجیده میشوند، در اینجا ضریب رگرسیونی استاندارد شده ابراز وجود برابر با ۵۷۹/ می باشد که به این معنی است که تغییر یک انحراف استاندارد در متغیر ابراز وجود موجب ۵۷۹/ تغییر در متغیر خود کارآمدی اجتماعی میگردد و این متغیر پیش بین نسبتا خوبی برای تعیین تغییرات متغیر وابسته می باشد.

آماره T اهمیت نسبی هر متغیر مستقل در مدل را نشان میدهد برای پی بردن به تاثیر متغیر مربوطه باید با توجه به سطح خطا و مقدار قدر مطلق T در این زمینه نظر دهیم.

مقدار T در این مدل برای متغیر مستقل ابراز وجود برابر با ۱۱/۳۵ می باشد که با توجه به سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ نشان از تاثیر معنا دار این متغیر بر متغیر وابسته یعنی خودکارآمدی اجتماعی میباشد.

همانطور که در جدول ۴ همبستگی نیز مشاهده شد بین مقیاس کنترل عواطف با متغیر وابسته خودکارآمدی اجتماعی همبستگی معنا داری دیده نشد در جدول رگرسیون نیز مقدار T این مولفه معنا دار نبود و در نتیجه پیش بینی کننده مناسبی برای مقیاس خود کارآمدی اجتماعی در مدل فوق به حساب نمی آیند.



## بحث و نتیجه گیری

در پژوهش فوق در جامعه آماری دختران دبیرستانی نوجوان و با توجه به سه پرسشنامه توزیع شده با استفاده از رگرسیون چند متغیره نسبت به پیش بینی خود کارآمدی اجتماعی بر اساس کنترل عواطف و جرات ورزی اقدام شد که نتایج پژوهش فوق حاکی از آن است که مدل فوق پیش بین نسبتا مناسبی برای خود کارآمدی اجتماعی میباشد و بین ابراز وجود (جرات ورزی) و خود کارآمدی اجتماعی همبستگی معنا داری وجود دارد، و این با پژوهش رشید زاده و همکاران (۱۳۹۰) عنوان شده در پیشینه داخلی همسو می باشد. همچنین پاییزی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی اثر بخشی ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی را مورد بررسی قرار دادند و به نتایجی همسو با پژوهش فوق دست یافتند. همچنین کافرین<sup>۲۹</sup> (۲۰۰۷) طی پژوهشی به بررسی ارتباط بین آموزش ابراز هیجانات توسط والدین و ابراز هیجانات مثبت کودکانشان که شامل مدیریت خشم، جرات ورزی و حل تعارض بود پرداخت و همبستگی مثبت آن ها را در این پژوهش نشان داد.

بین مولفه کنترل عواطف و خود کارآمدی اجتماعی رابطه همبستگی معنا داری مشاهده نشد که با توجه به تحقیقات معدودی که اختصاصا در این زمینه (رابطه کنترل عواطف و خود کارآمدی اجتماعی) انجام شده امکان مقایسه دقیقی با تحقیقات مشابه وجود ندارد با این حال بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۶۹-۱۹۶۵) بالا بودن خودکارآمدی و احساس کنترل بر رویدادهای موجود در زندگی شخصی به طور مثبت به توانایی کنار آمدن با استرس و کاهش اضطراب و به حداقل رساندن اثرات زیانبخش آن بر کارکرد زیستی مربوط است. بر اساس این نظریه میتوان گفت در صورتی که با استفاده از روشهای مختلف، خودکارآمدی افراد تقویت شود این احتمال وجود دارد که اضطراب آنها کاهش یابد. زیرا، افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، بیشتر مضطرب میشوند. چرا که اینگونه افراد تصور مثبت درستی از خود ندارند و همین امر به اضطراب آنها دامن میزند. (مراد مند و همکاران، ۱۳۹۵)

پیشنهاد می شود اجرای این تحقیق در سایر جوامع و مقایسه نتایج حاصل با یکدیگر انجام گیرد و همچنین اجرای این تحقیق با دامنه سنی گسترده تر به منظور مطالعه تاثیر متغیرهای دیگر برای استفاده در بهزیستی روانشناختی انجام گیرد و یا با برگزاری کارگاههای آموزشی در راستای افزایش ابراز وجود در نوجوان بتوان این پژوهش را بصورت آزمایشی نیز انجام داد، میتوان تحقیقات به مراتب گسترده تری درباره کنترل عواطف و تاثیرات آن بر سایر مولفه های روان شناختی صورت داد زیرا اکثر تحقیقات انجام شده در زمینه عواطف به بحث درباره افزایش، کاهش یا میزان ارتباط مولفه های روانشناختی، اجتماعی و ... با ابعاد مختلف عواطف بوده و کمتر به بحث درباره میزان تاثیر که کنترل ابعاد گوناگون عواطف بر انواع مولفه های شناختی و غیره دارد پرداخته شده و در آخر با توجه به رابطه معنا دار ابراز وجود و خود کارآمدی اجتماعی میتوان با روشهای نوین تقویت ابراز وجود در نوجوانان، خود کارآمدی اجتماعی در آنها را ارتقا بخشید



ISC  
دارلده مجور  
۹۶۱۷-۱۲۸۰۲



منابع:

- ابراهیمی قوام، صغری. ابوترابی کاشانی، پریسا. رضابورمیر صالح، یاسر. تاثیر آموزش مهارت های ابراز در افزایش جرات ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرات دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران، دو فصلنامه علمی- پژوهشی، دانشگاه شاهد، سال نوزدهم، دوره جدید، شماره ۷، پاییز و زمستان ۱۳۹۱
- احمدی، مریم عواطف یعنی چه؟، مقاله ارائه شده در شبکه اینترنتی آفتاب، ۱۳۸۵
- اسلامی، احمد. ربیعی، لیلی. مسعودی، رضا. سلحشوری، رضا. ارزیابی اثربخشی برنامه جرات ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال هشتم، شماره پنجم، آذر و دی ۱۳۹۱
- ایمانی، جواد و مهتر پور، محمد بررسی وضعیت روانی و عاطفی دانش آموزان، اولین همایش چالش های روانشناختی- تربیتی نظام های آموزشی عصر حاضر، گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه ملایر، اردیبهشت ماه ۱۳۹۱
- لطف آبادی، حسین، ۱۳۹۴ روانشناسی رشد ۲ سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی
- باقری خاتون آبادی، فریدون، منوچهری، مهدی، حکمی محمد، دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان، ۱۳۹۴
- بگیان کوله مرز، محمد جواد، در تاج، فریبرز، مهدی محمد امینی، مقایسه ی ناگویی خلقی و کنترل عواطف در مادران دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری، مجله ی ناتوانی های یادگیری، دوره ی ۲، شماره ۳، ۱۳۹۱
- بیابانگرد، اسماعیل، روانشناسی نوجوانان، ۱۳۹۰، نشر دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- پاجارس، فرانک و شانگ، دال، تحول خودکارآمدی تحصیلی. ترجمه مسعود کبیری، مشاور مدرسه. شماره ۳. بهار (۱۳۸۵). ص ۵۸ تا ۶۱.
- حسنوند، عموزاده، مهدی، یافته های نو در روانشناسی، سال هفتم، شماره ۲۴، پاییز، ۱۳۹۱
- دامانژاد، شهرزاد، علی پور، احمد، زارع، حسین مقایسه میزان دل بستگی به والدین م مهار گری عاطفی در نوجوانان ۱۱ تا ۱۸ سال با توجه به سطوح شاخص توده بدنی در شهر اصفهان، فصل نامه علمی پژوهشی سال دوم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲
- رضائی، لیلیا، مصطفایی، علی، خانجانی، زینب، بررسی مقایسه ای تحول اخلاقی، نوع دوستی و خودکار آمدی اجتماعی در دانش آموزان تیزهوش و عادی دبیرستان های شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مجله آموزش و ارزشیابی، ۱۳۹۳، (۲۵)۷، صص ۲۹-۴۱.
- سجادپور، سید حامد، مهربانی، حسینعلی، حسینعلی زاده، محمد، عبدالمحمدی کریم بررسی رابطه بین مولفه های خود کارآمدی اجتماعی نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر، فصل نامه دانش انتظامی خراسان شمالی، صص ۶۳-۷۳، ۱۳۹۲
- سیف، علی اکبر، ۱۳۹۵، اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی، نشر دوران
- شریفی درآمدی، پرویز و آقاییار، سعید، ۱۳۸۶. هوش هیجانی و بهبود رابطه باخود و دیگران، چاپ دوم، اصفهان، سپاهان.
- شعاری نژاد، علی اکبر ۱۳۸۶، روانشناسی رشد، چاپ پنجم، تهران، اطلاعات.
- شهیدی، ریحانه. ۱۳۹۲، اثر بخشی گشتالت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش جرات ورزی و کاهش افسردگی دانش آموزان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- شهیدی، شهریار، صریحی، نفیسه، رابطه روشهای فرزند پروری با توانایی ابراز وجود و بررسی تاثیر برنامه آموزشی ابراز وجود در دانش آموزان روانشناسی معاصر، دوره سوم، شماره ۱، ۱۳۸۷
- صادق زاده، زهره؛ نوایی نژاد، شکوه؛ زارع، مهدی، اثربخشی سایکودرام (روان نمایشگری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش آموزان دختر، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی ۱۳۹۰
- لطف آبادی، حسین، روانشناسی رشد ۲، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی -





مهرابی زاده هنرمند، مهناز، تقوی، سیده فرخنده، عطاری، یوسف علی، تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله علوم رفتاری*، ۳(۱۳۸۸)، ص ۶۴-۵۹.

میکائیلی، نیلوفر، رجبی، سعید، عباسی، مسلم، زمانلو، خدیجه بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی تربیتی شماره سی و دو، سال دهم، تابستان ۳۲

Bandura, A. (1996). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. In G. H. Jennings & D. Belanger (Eds.), *Passages beyond the gate: A Jungian approach to understanding the nature of American psychology at the dawn of the new millennium* (pp. 96-107). Needham Heights, MA: Simon & Schuster.

Bandura, A. (2000). *Self-efficacy*, In A.C.E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology Vol 7* New York: Oxford University Press, pp. 212-213.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*, New York: General Learning Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*, New York: Freeman.

Bilgin, M. (2011). Relation among proposed predictors and outcomes of social self efficacy Turkish late adolescents. *Eğitim Fakültesi Dergisi: 40*, 01-18.

Betz, N. E., & Klein, K. L. (1996). Relationships among measures of career self-efficacy, generalized self-efficacy, and global self-esteem. *Journal of Career Assessment, 4*, 285-298.

Caprara, G. & Steca, P. (2007). Prosocial agency: the contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(2): 218-239.

Ciarrochi, J., Chan, A. Y. & Bajgar, J. (2000). Measuring Emotional Intelligence in Adolescents. *Personality and Individual Differences*

Cofrin. (2007). *Study examined the relationship between positive emotions expressed by parents and children learn to express emotions*. *Career Development Quarterly, 15*(4): 47-63.

Dussault, M., & Deaudelin, C. (2001). Loneliness and self-efficacy in education majors. *Psychological Reports, 89*, 285-289.

Jenkins, S.R., Goodness, K., & Burhmester, D. (2002). Gender differences in early adolescents' relationships: Qualities, self-efficacy, and depression symptoms. *Journal of Early Adolescence, 22*, 277-308.

Pekrun, R., Elliot, A.J., & Maier, M. (2009); Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance; *Journal of Educational Psychology*, Vol. 101, pp.115135.

Smith, H. M., & Betz, N. E. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. *Journal of Counseling Psychology, 49*, 438- 448.

William, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A.H. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear concept. *Behavior Research and Therapy, 35*, 239-248.

Wulff, M. B., & Steitz, J. A. (1999). A path model of the relationship between career indecision, androgyny, self-efficacy, and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills, 88*, 935-940.