**2خود کارآمدی**

**2-1-1-1 تعریف خود کارآمدی**

**2-1-1-2 انواع خودکار آمدی**

**2-1-1-3 تفاوت خود کار آمدی با سایر انواع باورهای خود**

**- خود پنداره**

**- عزت نفس**

**- انتظارات عملکرد**

**- کنترل تصوری**

**2-1-1-4 ابعادخودکارآمدی ادراک شده**

**1- سطح**

**2- عمومیت**

**3- نيرومندی**

**2-1-1-5 منابع باورهای خود کارآمدی**

**1- تجارب مسلط**

**2 - تجارب جانشینی**

**3 - قانع سازی کلامی**

**4 - حالت های فیزیولوژیکی وهیجانی**

**5- تجارب تصویرسازی ذهنی**

**2-1-1-6 خودکارآمدی بالاوپایین**

**2-1-1-7 خودکارآمدی ،انگیزش واسناد**

**2-1-1-8 جنسیت وخود کارآمدی**

**2-1-1-9 خودکارآمدی وپیشرفت تحصیلی**

**2-1-1-10 تأثیرزمینه های فرهنگی واجتماعی روی باورها ی خودکارآمدی**

**2-1-1-11 نقش باورهای خود کارآمدی در انگیزش رفتار و انتخاب اهداف آگاهانه**

**2-1-1-12 تحلیل تحولی باورهاي خودکارآمدی در گستره زندگی**

**1- تاثیربافت خانواده برباورهای خودکارآمدی**

**2- تاثیردوستان وهمسالان**

**3- نقش مدرسه**

**2-1-1-13 رشدخودکارآمدی به واسطه تجارب مرحله گذر نوجوانی**

**2-1-1-14 خودکارآمدی مرتبط با بزرگسالی**

**2-1-1-15 ارزیابی مجدد خودکارآمدی با افزایش سن**

**2-1-1-16 راهبردهای بهبود خودکارآمدی**

**2-8 پیشینه تحقیق**

**2-8-1 تحقیقات انجام شده در داخل کشور**

**2-8-2 تحقیقات انجام شده در خارج کشور**

**منابع و مأخذ**

**منابع فارسی**

**منابع انگلیسی**

**خود کارآمدی**

خودکار آمدی در فرهنگ روانشناسی وروانپزشکی بصورت باورهای شخص در مورد توانایی کنار آمدن با موقعیت های متفاوت معرفی شده است(پوارفکاری،1373).

مفهوم خود کارآمدی از نظریه شناختی\_اجتماعی[[1]](#footnote-1)،بندوار مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد نسبت به توانایی های خود در انجام وظایف ومسولیت ها اشاره دارد، نظریه شناختی\_اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است .این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار ،اثرات محیطی وعوامل فردی (شناختی، عاطفی وبیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای شناختی اشاره دارد،تاکید می­کند.

براساس این نظریه،فرد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش ورفتار خوداثر می گذارد.

بندورا(1977) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد را که یکی از مفروضه های مهم روانشناسان رفتار گرا بوده، رد می کند ، انسانها دارای نوعی نظام خود کنترلی ونیروی خود تنظیمی هستند وتوسط آن نظام بر افکار، احساسات ورفتارهای خود کنترل دارند ونقش تعیین کننده ای در سرنوشت خود ایفا می کنند (عبداللهی ،1385).

یکی از جنبه های مهم کنترل فردی خود کار آمدی است که توسط بندورا (1977) مطرح شده است. افراد دارای این ویژگی معتقد ند که انجام کارهای مورد نظر شان همراه با موفقیت است (سارافینو2002)[[2]](#footnote-2). افرادی که خود کارآمدی کمی دارند احساس می کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده وناتوان اند، آنها معتقدند هرتلاشی که می کنند بیهوده است . هنگامی که آنان با مانعی رو برو می شوند اگر تلاش اولیه شان در با مشکلات بی نتیجه بوده باشد سریعا قطع امید می کنند . افرادی که خود کار آمدی پایینی دارند حتی تلاش نمی کنند که بر مشکلات غلبه کنند زیرا متقاعد شده اند هر کاری انجام دهند بیهوده است و تغییر در اوضاع ایجاد نمی کنند.خود کارآمدی پایین می تواند انگیزش را نابود کند، آرزوهارا کمرنگ نمایدودر توانایی شخصی تداخل کرده ونهایتا تاثیر نامطلوبی در سلامت بگذارد. اما کسانی که خود کارآمدی بالایی دارند براین باورند که می توانند بطور موثر بارویدادها وشرایط بر خورد کنند . از آنجائیکه چنین افرادی در مواجهه با مشکلات انتظار موفقیت دارند برروی تکلیف استقامت نموده واغلب در سطح بالایی عمل می کنند. این افراد در مقایسه با افراد دارای خود کارآمدی پایین ازتردید کمتری نسبت به توانایی خود برخوردارند واطمینان بیشتری به خود دارند . چنین افرادی مشکلات را چالش می بینند نه تهدید. وفعالانه موقعیت های جدید را جستجو می کنند زیرا خودکارآمدی بالا ترس از شکست را کاهش می دهد، سطح آرزو را بالا می برد وتوانایی مسئله گشایی وتفکرتخیلی را بهبود می بخشد(شولتز،شولتز[[3]](#footnote-3) ؛ترجمه يحيي سيدمحمدي)

اصول خودکارآمدی دررشته ها وموقعیتهای گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است .

بندورا معتقداست که رفتار آدمی عمدتاً یک رفتار خود نظم دهی[[4]](#footnote-4) است. از جمله چیز هایی که انسان از تجربه مستقیم وغیرمستقیم می آموزد معیارهای عملکرد[[5]](#footnote-5) است وپس از آنکه آن معیارها آموخته شدند پایه ای برای ارزش یابی شخصی فرد به شمار می آیند.

اگر عملکرد شخص در یک موقعیت معین با معیارهای او هماهنگ یا از اوبالا تر باشد آن را مثبت ارزیابی می کند. اگر پایین تراز معیارها باشد آن را منفی ارزیابی می کند(بندورا1977).

بندورا(1977) برای هرعمل تعیین کنند ه ای پیشایندی را مشخص می کند که یکی از تعیین کننده های پیشایندی رفتار را انتظار خودکارآمدی می داند بندورا خود کارآمدی را یکی از فرآیندهای شناختی می داندکه ما ازطریق آن بسیاری از رفتارهای اجتماعی خود وبسیاری از خصوصیات شخصی را گسترش می دهیم. تئوری خودکارآمدی بدین گونه است که رفتارهای اشخاص به این بستگی دارد که فرد باور داشته باشدکه می تواندعمل خاصی را با موفقیت به انجام برساند. این باورها دانش فرداست ازنوع نیازهایش وچگونگی پاسخ بدان ها که همان شایستگی ادراکی اوست . با وجودچنین عاملی دردرون فرد ،علائق در او به ظهوروبروزمی رسد وباعث رضایت خاطر اومی شود. یاکسب مهارت افراد ازاستانداردهای شغلی وخودکارآمدی بالاتری برخوردار خواهند شد . شدت اطمینان مردم به خودکارآمدیشان معين می کند که آنها به آزمایش حتی کنارآمدن با موقعیت های مشکل خواهندپرداخت یا نه(بندورا،1977).



شکل 2-1: بازنمایی نموداری تفاوت انتظارات اثر بخشی و انتظارات پيامد

به نظر بندورا تاثیربرداشت انسان ازخودکارآمدی گسترده بوده وشامل موارد زیراست:

1 ) افراد به چه فعالیت هایی می پردازند

2)چه مقداراز تلاش های خود را صرف یک موقعیت مشخص می کنند .

3)برای چه مدت در مقابل موانع ایستادگی می کنند.

4)واکنش های هیجانی فرد به هنگام پیش بینی یک موقعیت یا هنگام انجام آن چگونه است.

بدیهی است که تفکر ، احساسات ورفتارانسان درموقعیت هایی که به توانایی خود احساس اطمینان می کند متفاوت از رفتار وی درموقعیت هایی است که در آن احساس عدم امنيت یافقدان صلاحیت می کند . به طور خلاصه درک انسان از خودکارآمدی برالگوهای تفکر ، انگیزش، عملکردو برانگیختگی هیجانی فرد تاثیر می گذارد (کدیور،1381).

**2-1-1-1 تعریف خود کارآمدی[[6]](#footnote-6)**

یکی از بهترین شیوه ها برای بدست آوردن یک تعریف دقیق ومنسجم از خود کارآمدی آن است که بگوییم این مفهوم چه فرقی با مفاهیم تاحدی شبیه ونزدیک به آن دارد (مادوکس ،2000به نقل از علی نیا کروئی 1382)

باورهای خودکار آمدی ، پیش بینی ساده درباره رفتار نیست وبا « می خواهم انجام » دهم کار ندارد.

بلکه با اینکه« می توانم انجام دهم» سرو کار دارد (علی نیا کروئی، 1382).

عمده ترین واصلی ترین مکانیسم در کارکرد شناختی انسان، باورهای خود کارآمدی است .

باورهای افراد در مورد لیاقت هایشان جهت اعمال کنترل روی حوادث موثر بر زندگی اصطلاحاً باورهای خود کارآمدی نامیده می شوند(بندورا،1991).

- خودکا رآمدی ، اسنادهای علی[[7]](#footnote-7) نیست . اسنادهای علی ، تبیینی برای رویدادهای از جمله رفتار و پیامدهایش می باشد . باورهای خودکا رآمدی ، داوری فرد در باره قابلیت وتوانایی هایش در انجام کاری می باشد.

-خودکارآمدی ،قصدمندی[[8]](#footnote-8) برای رفتار برای دستیابی به یک هدف ویژه نمی باشد.

-خودکارآمدی ،عزت نفس[[9]](#footnote-9) نیست. عزت نفس ، شامل عقیده فرد ونگرش فرد درباره ارزش خود
 می باشد.

-خود کارآمدی به معنای انگیزه ، کشاننده یا نیاز به مهار نیست . فرد می تواند نیاز قوی به کنترل در یک موقعیت ویژه داشته باشد . در حالیکه باورهای ناکار آمدی در باره همان موقعیت ، در وی مسلط باشد(علی نیا کروئی،1382).

-باورهای خودکارآمدیاا نتظاراتپیامد[[10]](#footnote-10) نیست . انتظارپیامد رفتار عبارت است از باور فرد درباره این که رفتار خاص ممکن است منجر به یک پیامد خاص در یک موقعیت خاص گردد . اما باورهای خود کارآمدی عبارت است از باور فرد به اینکه می تواند با یک رفتار خاص پیامدی خاص را منجر شود (علی نیا کروئی،1382)

-خودکارآمدی خود-پنداره[[11]](#footnote-11) نیست. خودکا رآمدی داوری فرد در مورد صلاحیت خودش است .

–خود کارآمدی رگه شخصیتی نیست. بسیار از مفاهیم مهار گری وصلاحیت مانند عزت نفس ، موضع مهارگری،خوش بینی ، امیدواری وسخت رویی به عنوان رگه یا شبه رگه در نظر گرفته می شوند. خودکارآمدی به عنوان رگه شخصیتی تعریف وارزیابی نشده است ، بلکه عبارت است از باورهای فرد در مورد توانایی انجام مهارت ها وتوانایی ها برای دستیابی به اهداف وپیشرفت طرح ریزی شده در شرایط وموقعیت خاص می باشد (مادوکس،2000).

خودکارآمدی یعنی باورهای شخص درباره قابلیت هایش جهت سازماندهی واجرای دوره های عمل مورد نیاز برای مدیریت موقعیت هایی که در آینده پیش خواهند آمد.

-خودکارآمدی عبارت است از داوری فرد درباره قابلیت هایش برای سازماندهی واجرای دوره های عمل مورد نیاز در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطح عملکرد و پیشرفت طراحی شده (پاجارز،2002)

-خودکارآمدی به باورهای افراددرباره قابلیت هایشان برای انجام تاثیرات دلخواه به واسطه اعمالشان گفته می شود (بندورا1997،به نقل از مادوکس، 2000)

-خودکارآمدی به تصوری کلی ، مفهوم گسترده وپایدار از باورهای فرد نسبت به توانایی هایش گفته می شود که شامل عملکرد موثر فرد در دامنه ای از موقعیت های استرس زا می شود (شوارزر،1992).

**2-1-1-2 انواع خودکار آمدی**

به طور کلی خودکارآمدی دونوع است : خودکارآمدی عمومی وخودکارآمدی مربوط به یک تکلیف خاص خودکارآمدی عمومی به ارزیابی افراداز توانایی های پایه ای خود برای انجام موفقیت آمیز اشاره دارد در صورتی که خودکارآمدی مربوط به یک تکلیف خاص به ارزیابی افراداز توانایی خاصی برای انجام موفقیت آمیز آن تکلیف اشاره دارد (استویکویچ ولات هنس[[12]](#footnote-12) ،1998)به نقل از تای ، 2006،ص 53).)

یوگی،لاک ودورهیم[[13]](#footnote-13) (1997)مفهوم خود کار آمدی عمومی را به عنوان اعتماد افرادبه توانایی های خودشان در فراخواندن انگیزش ،منابع شناختی واعمال لازم برای حفظ کنترل روی وقایع زندگی معرفی نمودند(به نقل از لیندلی وبورگن[[14]](#footnote-14) ،2002).

شوارزرو همکاران (2005)خود کار آمدی عمومی به معنی باور به صلاحیت مشخصی برای اینکه از پس کارهای تازه برآید و از عهده طیف گسترده ای از موقعت های چالش بر انگیز یا پرفشاری برآید را از خود کار آمدی خاص[[15]](#footnote-15) (مقیدبودن به انجام کار خاص) متفاوت می دانند. آنها ثابت کردند که چگونه خود کار آمدی عمومی به عزت نفس و عملکرد تحصیلی ونیز ساختار های دیگر مربوط است و اینکه چگونه این ارتباط تمام فرهنگ ها ونمونه ها محکم حفظ می شوند (کارسیاودکاسو[[16]](#footnote-16)،2006،به نقل از میرزایی،1386).

**2-1-1-3 تفاوت خود کار آمدی با سایر انواع باورهای خود**

سازه های خود پنداره ، عزت نفس ، انتظار عملکرد ومکان کنترل اغلب با سازه خود کارآمدی اشتباه می شوند واگر چه این واژه ها غالباًتوسط مردم عامی به جای یکدیگر به کار می روند اما سازه های متمایزی را ارائه می نمایند.

**- خود پنداره**

اگرچه تمایز مفهومی بین باور های خودکارآمدی وخود پنداره در نگاه اول ممکن است حداقل به نظر آید ، اما این دو پدیده های مختلفی را ارائه می نمایند(بندورا،1986). خود پنداره اشاره به یکپارچگی خود ارزیابی عمومی نسبت به واکنش ها وباورهای خودگوناگون نظیر احساسات خود ارزشی وباورهای عمومی از کفایت دارد. بر عکس باورهای خودکارآمدی که قضاوت های بافت ویژه از قابلیت های فردی است که روند را برای رسیدن به هدف تعیین شده سازماندهی واجرا می کند .

خودکارآمدی به طور اختصاصی تر روی تکالیف وفعاليتها يي که فرد احساس قابلیت در انجام آن دارد تمرکز می کند تا ارزیابی کلی تر از اینکه در برخی کارها چقدر خوب هستید ، آنطورکه در ارزیابی از خود پنداره دیده می شود. باید توجه شود مقایسهای خود پنداره ممکن است شامل گزینه های خود کار آمدی نیز باشد ونیز گزینه های مربوط به عزت نفس و ادراک های کلی کفایت را در بر گیرد (زیمرمن،2005).

**- عزت نفس**

عزت نفس به عنوان نوعی از باور شامل قضاوت در مورد ارزش خود تعریف شده است ، واکنشی عاطفی که نشان می دهد که یک شخص چه احساسی در مورد خودش دارد. این کاملا متمایز از خود کارآمدی تصوری است که شامل قضاوت شناختی از قابلیت های فردی است (پنتريچ و شانك[[17]](#footnote-17)،2002)

ادراک از عزت نفس ممکن است از ادراک خود کلی فرد (مثلا خودپنداره) ویا منابع گوناگون دیگر مانند داشتن ویژگی هایی که ممکن است جامع برای آن ارزش قائل شود ، ایجاد شود (بندورا،1997).

بنابراین فردممکن است احساس ارزش کند . اگرفکر کند« من فرد خوبی هستم» در صورتی که خود را در برخی حوزه ها با کفایت تصور کند دارای خصیصه هایی مهم اجتماعی مانند نوع دوستی و همدلی شود

اگر چه عزت نفس مثبت برای کارکرد انطباقی ، مطلوب وحتی لازم است . مسئله اصلی این است که آیا عزت نفس با ادراک خودکارآمدی مرتبط است وآیا یک پیش بینی ممتاز از خودکارآمدی برای عملکرد تحصیلی است .

اثرات تطبیقی خود کارآمدی وعزت نفس بررسی شده است که اعتبار خودکارآمدی وعزت نفس را برای پیش بینی اهداف شخصی وعملکرد دانشجویان کالج مطالعه کردند. خود کارآمدی یک پیش بین شاخص در مقایسه با عزت نفس برای پیشرفت تحصیلی است( زیمرمن، 2005).

**- انتظارات عملکرد**

گرچه گفته شده است که انتظارات عملکرد برای فهمیدن رفتار، شاخص ومهم است( بندورا،1997).

تحقیقات نشان داده که باورهای خودکارآمدی برای رفتار معمولاً پیش بینی بهتری نسبت به انتظار عملکرد است (شانک ومیلر[[18]](#footnote-18) ،2002).

خودکارآمدی به عنوان قابلیت تصوری دانش آموزان در انجام تکالیف خواندن ونوشتن ارزیابی شد . در حالیکه انتظار عملکرد درجه بندی دانش آموزان از اهمیت مهارتهای خواندن ونوشتن در رسیدن به پیامدهای مختلف در شغل ، تلاش اجتماعی ، زندگی خانوادگی وآموزش بود . گرچه خودکارآمدی وانتظار عملکرد برای متغیر پیشرفت خواندن 32% محاسبه شدولی خودکارآمدی برای بیشتر این متغیر ها 28%بود( زیمرمن[[19]](#footnote-19) 1995).

**- کنترل تصوری**

سازه کنترل تصوری[[20]](#footnote-20) که از تحقیقات اولیه بر روی مکان کنترل راتر به وجود آمد . به انتظارات کلی مربوط می شود که در آن نتایج عملکرد با رفتار خود فرد یا با حوادث بیرونی کنترل می شود .

این دیدگاه دوگانه کنترل پیشنهاد می دهد که مکان کنترل درونی رفتار های خود جهت یافته را ارتقا می دهد . در حالیکه مکان کنترل بیرونی از توانایی های عاملی فرد جلوگیری می کند.

ادراک از کنترل وخودکارآمدی تصوری هر دو در اینکه فرد چطور به شیوه ای عاملی در محیط خود عمل می کند مشابه هستند .

افراد خودکارآمد وافرادبا مکان کنترل درونی نسبت به افراد با خودکارآمدی پایین یا کسانی که مکان کنترلشان بیرونی است رفتار خودجهت یافته بیشتر را نشان می دهند .

اگرچه مانند تمایز بین انتظارات عملکرد وخودکارآمدی ، کنترل تصوری در مورد اینکه فردی احساس اطمینان درباره انجام تکاليف خاصی دریافت ویژه­ای دارد به حساب نمی آید.

به علاوه بندورا(1997و1986)ارزش ادراک های زمینه زدایی شده از کنترل را زیر سوال برد . در حمایت از این نتیجه گیری ، اسمیت[[21]](#footnote-21) (1989) دریافت که مکان کنترل پیشرفت در عملکرد تحصیلی را پیش بینی نمی کند واضطراب ، دانش آموزان مضطرب را که تحت آموزش مهارت های مقابله ای نبوده اند ، کاهش نمی دهد .

در صورتی که خودکارآمدی چنین پیشرفت هایی را پیش بینی می کند . در واقع قضاوت های خود کارآمدی از سازه های انتظاری متفاوت هستند . زیرا آنها تکلیف وبافت ویژه هستند وبه طور اختصاصی بر ادراک قابلیت فرد متمرکز است(زیمرمن، 2005).

**2-1-1-4 ابعادخودکارآمدی ادراک شده**

مطابق گفته های بندورا (1977) باورهای خودکارآمدی دارای سه بعد[[22]](#footnote-22) می باشد . واز نظر سطح ، عمومیت ونیرومندی باهم تفاوت دارند وثابت شده است که این ابعاد نقش مهمی در اندازه گیری خود کارآمدی دارند.

**1- سطح**

اولین بعد باورهای خودکارآمدی، سطح[[23]](#footnote-23) می باشد. کارآمدی یک فرد در یک قلمرو ممکن است در حد کارهای ساده ، متوسط ویاشامل سطوح سخت گردد . اگرهیچ مانعی وجود نداشته باشد انجام آن کار ساده بوده و هر کس ممکن است احساس خودکارآمدی بالا در مورد انجام آن داشته باشد (بندورا،1977).

در واقع سطح به دشواری مشکلاتی که شخص آمادگی مقابله با آنها رادارد اشاره می کند. به طور مثال برخی از افراد این نکته را قبول دارندکه باید چیزهای جدید را امتحان کرد اما هرگزاین کاررا انجام نمی دهند . برخی دیگر ممکن است در ارتباط با کودکان خودپرجرأت باشند، اما در ارتباط با افراد بزرگتر این طور نیستند یا ممکن است مرد و زنی هنگام صحبت کردن در یک گروه کوچک به خود اطمینان داشته باشند اما موقع سخنرانی در یک مجمع چنین اطمینانی نداشته باشند(محمدخانی، 1381).

**2- عمومیت**

دومین تفاوت های باورهای خودکارامدی در بعد تعمیم پذیری[[24]](#footnote-24) ، عمومیت است . افراد ممکن است در یک قلمرو و یا بخش کوچکی از آن خودرا خودکارآمد بدانند. عمومیت خودکارآمدی از چندعامل تاثیر می پذیرد. شباهت فعالیت ها ،حیط بروز آن ،کیفیت شرایط وخصوصیات اشخاصی که آن رفتار یا فعالیت مربوط به آن است (بندورا،1997).

به بیانی دیگر به میزان احساس اطمینان شخص به خود برای انجام رفتارهای خاص در شرایط وموقعیت های مختلف اشاره دارد. بدین معنی که عمومیت خود کارآمدی به توانایی فرد برای دادن مناسب ترین پاسخ در تمام موقعیت ها اشاره دارد(محمدخانی،1381).

برخی تجربه ها باورهای خود کارآمدی محدودی ایجاد می کنند . برخی دیگر حس کارآمدی تعمیم یافته راالقاء می کنند. که به فراسوی موقعیت های خاص گسترش می یابند(بندورا، 1977، به نقل از کندری، 1381).

**3- نيرومندی[[25]](#footnote-25)**

باورهای خود کارآمدی ضعیف دراثرتجارب ناموفق به آسانی بی اعتبار می شوند . اما کسانی که اعتقاد محکمی به قابلیت های خوددارند در برابر موانع آن را حفظ می نمایند . باورهای خودکارامدی هر چقدر نیرومندتر باشد، دوام بیشتری می یابد. ورابطه بیشتری با رفتار پیدا می کند (حمیدی پور،1377).

در واقع نیرومند ترین خود کارآمدی به اعتقاد فرد مبنی براینکه می تواند از عهده یک رفتار دشوار برآید اشاره دارد. قدرت خود کارآمدی به تفاوت بین این فکر که« شاید بتوانم این کار را انجام دهم » و این فکر که «مطمئنم که می توانم این کار را انجام دهم » اشاره دارد (محمدخانی،1381).

**2-1-1-5 منابع باورهای خود کارآمدی**

**1- تجارب مسلط**

یکی از اثربخش ترین طرق برای خلق احساس کارآمدی بالا، تجارب مسلط قبلی می باشد . به نظر بندورا موثرترین روش ایجاد احساس قوی کارآمدی از طریق تجارب مسلط است . موفقیت ، باورهای خودکارآمدی را افزایش می دهد وشکست آن را کاهش می دهد .

اگر مردم موفقیت های آسان را تجربه کنند عادت می کنند که منتظر نتایج فوری باشند وبه آسانی توسط شکست هایشان نا امید می شوند .

یک کار آمدی انعطاف پذیر ، مستلزم تجاربی در غلبه بر موانع از طریق کوشش سر سختانه وپشتکار است.

وجود برخی از موانع ودشواری ها در زندگی انسان این نکته را می آموزد که موفقیت معمولاً مستلزم تلاش مداوم است. وقتی افراد متقاعد شدند امکانات لازم برای موفقیت را دارند آنها در برخورد با موانع سرسختی نشان می­دهند وبه سرعت از موانع سرخورده نمی شوند. با تحمل دشواری ها آنها مقاوم تر از موانع ظاهر می شوند (میر سمیعی ،1385).

به طور خلاصه پژوهش های بندورا(1997) در زمینه تجارب مسلط نشان می دهد که احساس کار آمدی تحت تاثیر عوامل هفت گانه زیر قرارمی گیرد:

1 )توانمندی های موجود

2)ادراک درجه دشواری تکلیف

3)میزان تلاش

4)میزان نیاز به کمک بیرونی

5)شرایطی که تکلیف در آن بایدانجام شود

6)الگوهای زمانی موفقیت وعدم موفقیت

7)چگونگی سازماندهی وبازسازی تجارب

**2 - تجارب جانشینی**

دومین راهکار جهت خلق ونیرومند سازی باورهای خودکارآمدی تجربه جانشینی می باشد. که به واسطه الگوهای اجتماعی فراهم می گردد. باورهای خودکارآمدی تحت تاثیر مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای رفتار دیگران قرار دارد. بخصوص افرادی که به عنوان الگو پذیرفته می شوند. افراد از این اطلاعات برای ساختن وشکل دهی تجارب خود در باره رفتارشان و پیامدهای آن سود می جویند و این کاملا به این وابسته است که افراد چقدر خودشان را شبیه فردی بدانند که آن را مشاهده می کنند(جکسون[[26]](#footnote-26)،2002).

دیدن افرادی که رفتاری را به نحو شایسته ای انجام می دهند می تواند انتظارکارآمدی فردراافزایش دهد.الگوبرداری چیزی بیشترازفراهم آوردن یک استاندارد اجتماعی است . مردم به دنبال الگوهای مطمئنی می گردند که شایستگی هایی را دارا باشد که آنهاآرزویش را دارند .

الگوها از طریق رفتار وشیوه های بیان افکار، دانش را به مشاهده کنندگان انتقال می دهند وبه آنهامهارت های مفید وراهبردهایی را برای اداره نيازهای محیطی آموزش می دهند . اکتساب شیوه های بهتر ، خودکارآمدی را بالا می برد.دیدن افرادی که کاری را به نحو شایسته ای انجام می دهند مشابه گر را متقاعد می سازد که« اگر آنها می توانند پس من هم می توانم». البته تجربه جانشینی از طریق دیگر نیز عمل می کند. مشاهده کسی که در انجام دادن کاری ناتوان است می تواند انتظار کارآمدی فرد را کم کند . یعنی «اگر آنها نمی توانند آن را انجام دهند پس چه چیزی باعث می شود که من فکرکنم می توانم آن راانجام دهم»(جکسون،2002).

**3 - قانع سازی کلامی**

سومین طریق برای نیرومندسازی باورهای افراد قانع سازی کلامی است . بدین معنی که آنها توانایی دستیابی به موفقیت را دارند. باورهای کارآمدی افرادتحت تاثیر گفته های افراد دیگردر خصوص توانایی وقابلیت های آنهاقرار دارد. قانع سازی کلامی زمانی بانفوذترواثربخش تر خواهدبود که به وسیله افراد متخصص ومتعهد وجذاب صورت گیرد.

دلگرمی ها برای ترغیب افراد در تمرکز کردن بر نقاط قوت خود وشایستگی هایشان ونادیده گرفتن نارسایی ها وعملکردهای ناموفق گذشته شان به کار می روند .

اگرقانع سازی کلامی نتیجه بخش باشد . احتمالا فرد عملکرد موثری از خودنشان می دهدو برای موفق شدن تلاش می نماید(جکسون،2002).

**4 - حالت های فیزیولوژیکی وهیجانی**

افراد یادگرفته اند که عملکرد ضعیف یا ادراک شکست را با برپایی فیزیولوژیکی آزاردهند وموقعیت را باحالت­های احساس لذت بخش تداعی کنند. بنابراین وقتی افراد از برپایی فیزیولوژیکی ناخوشایند در مقایسه با برپایی فیزیولوژیکی خوشایندآگاه می شوند،صلاحیت خودشان را زیر سوال می­برند. البته باید توجه داشت نشانگرهای فیزیولوژیکی بابر پایی خودکارآمدی متفاوت است . وقتی برپایی فیزیولوژیکی وهیجانی بالا باشد ، سطح خود کارآمدی اوپایین خواهدبود(بندورا ، 1997).

مردم واکنش های استرسی وتنش هایشان را به عنوان علامت آسیب پذیری شان در برابرعملکرد ضعیف تفسیر می کنند . در فعالیت های قدرتی مردم شکست ودرد را به عنوان نشانه های ضعیف جسمانی می پندارند. خستگی ، از نفس افتادن ودرد، نشانه های عدم کارآیی بدنی است . به علاوه عدم برانگیختگی دستگاه عصبی خود مختار احساس کارآمدی فرد را زیاد می کند و برانگیختگی زیاد ،نشانه عدم کارآمدی است وسطح بر انگیختگی بر خود کارآمدی موثراست وبسته به این است که این برانگیختگی چگونه تفسیر می شود اگرموقع روبه روشدن باتکلیف، مضطرب ونگران باشید خودکارآمدی پایین می آید.اگر هیجان زده باشیدخودکارآمدی بالا مي ر ود(بندورا1997).

با بکاربردن این چهار منبع اطلاعاتی ،بندورا دریافته است که امکان دارد سطح خودکارآمدی یک فرد رابه راههای ویژه ای بالا ببریم:

1)قراردادن او در معرض تجربه های موفق از طریق ترتیب دادن هدف های قابل دسترس وهمچنین افزایش امکان حصول عملکرد او.

2)قراردادن شخص در معرض الگوهای مناسبی که در عمل موفق هستند. افزودن تجربه های جانشینی موفق او .

3)فراهم کردن متقاعدسازی وتشویق های کلامی از قبیل گفتن به او که توانایی عملکرد موفق را دارد.

4)تقویت برانگیختگی فیزیولوژی­ایی از طریق مثلا رژیم غذایی یا برنامه های ورزشی ودر واقع افزایش دادن نیرومندی وانرژی حیاتی.

**5- تجارب تصویرسازی ذهنی**

افراد باتصویرسازی ذهنی یک موقعیت فرضی ورفتارهای اثربخش یاغیراثربخش خودشان یادیگران درآن موقعیت می توانند باورهای خودکارآمدی شان راتحت تاثیر قرار دهند(مادوکس،2000).

**2-1-1-6 خودکارآمدی بالاوپایین**

در چارچوب نظریه خودکارآمدی بندورا (1992)چنین عنوان می شود که افراد دارای باورهای قوی بر توانایی های خود نسبت به افرادی که به توانایی های خودتردید دارند ، در انجام تکالیف کوشش وپافشاری بیشتری نشان می دهندودر نتیجه عملکرد آنها درانجام تکالیف بهتراست (بندورا،1997).

پژوهش ها نشان داده اند که باورهای خودکارآمدی بربسیاری از جنبه های کارکرد شخصی تاثیر
می گذارند. کسانیکه در مقایسه با دیگران دارای خودکارآمدی سطح بالاتری هستند ، امکانات شغلی گسترده تری را مورد ملاحظه قرار می دهند وموقعیت شغلی بیشتری دارند ، در مدرسه نمرات بالاتری می گیرند ، هدف های شخصی عالی تری را برای خود بر می گزینند وازسلامتی جسمی و روانی بهتری برخوردارند .

احساس کا رآمدی بالا ، سلامت شخصی ، توانایی انجام تکلیف وکارها را به طرق مختلف افزایش می دهد. افرادی که به قابلیت های خوداطمینان دارند تکلیف مشکل را به عنوان چالش در نظر می گیرند. آنها اطمینان دارند که می توانند موقعیت های تهدید آمیز را تحت کنترل خود درآورند . چنین برداشتی نسبت به قابلیت ها ، تنیدگی وافسردگی را کاهش می دهد وبه تکمیل تکالیف ، منجرمی شود (بندورا،1994،پاجارزوشانک،2002).

از دیدگاه بندورا ناکارآمدی ادراک شده[[27]](#footnote-27) نقش مهمی در افسردگی ، اضطراب ، استرس ، روان آزردگی ودیگرحالت­های عاطفی بازی می­کند. ناکارآمدی ادراک شده می تواند منجر به احساسات وباورهای پوچی، اندوهگینی واضطراب گردد . زمانی که فرد خودرادررسیدن به انتظارات با ارزش ناکارآمدبداندافسرده خواهدشدووقتی خودرادرکنارآمدن بامحرک های بالقوه تهدیدآمیزناتوان ببیند ،مضطرب خواهدشد(موریس[[28]](#footnote-28) 2002).

دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا در مقایسه با سایر دانش آموزان به پیشرفت های بیشتر نائل می شوند(کاینوسیمی،1992،به نقل از کرامتی، 1380).به عقیده بندورا(1997) وضعیت افرادی که در مقابله با موارد خاص به ویژه به خاطر برخورداری از خودکارآمدی ضعیف در مورد توانمندیهای خودشک می کنند، به قرار زیر است.

1)ازانجام دادن تکلیف دشوارپرهیز می کنند.

2)در مقابل مشکلات ایستادگی نمی کنند.

3)نسبت به اهدافی که خود انتخاب کرده اند ،احساس تعهد نمی کنند.

4)در موقعیت های دشوار روی نا توانی های خود ونتایج منفی شکست تاکید می کنند.

5)شرایط روانی آنان موجب تضعیف تفکر تحلیلی در آنان می شود.

6)عملکردهای پایین را علامت کم استعدادخود تعبیر می کنند واعتماد به نفس خود را از دست می دهند.

7)احساس فشارروانی می کنند ودر معرض ابتلا به افسردگی قرارمی گیرند.

خود کارآمدی مشخص می کند که انسانها چگونه احساس می­کنند، می­اندیشند، برانگیخته می شوند و رفتار می­کنند. خودکارآمدی بالا روی فرایندهای پایه شناختی ،انگیزشی، هیجانی و فرایندهای گزینشی آنان اثر می گذارد.

**2-1-1-7 خودکارآمدی ،انگیزش واسناد[[29]](#footnote-29)**

خودکارآمدی بیشتر منجربه تلاش واستقامت بیشتر با موانع ومشکلات می شود. همچنین خودکارآمدی از طریق هدف گذاری بر انگیزش تاثیر می گذارد. در صورتی که فرد در زمینه ای خاص احساس کارآمدی بالایی داشته باشد، اهداف بالاتری را برای خود تعیین می کند، کمتراز شکست می ترسد ودر صورت نا موفق بودن استراتژی های قدیمی ،استراتژی های جدیدی را می یابد. امادر صورت پائین بودن احساس کارآمدی ،فردیا به طور کامل از تکلیف اجتناب می کند.

یادرصورت بر خورد با مشکلات به سرعت صحنه راخالی می کند (بندورا،1993،1997،زیمرمن ،1995، به نقل از و ول فولک[[30]](#footnote-30)،2001).بسیاری از نظریه هایی که در مورد انگیزش انسان وجوددارند،ادراک دانش آموزان از باور کارآمدی خویش راازعوامل موثر بررفتارانگیزش وانجام تکلیف می دانند.

بنابرین زمانی که دانش آموزان خود را در کارهای تحصیلی با کفایت وخود مختار می شناسند، خودرابهتردر می یابند وخودرابااهداف وتکالیف درسی در گیر می کنند. ودر نتیجه در امرآموزش موفق می شوند. به علاوه در این صورت آنها در مورد یادگیری خود از رضایت لازم برخوردار می شوند. در واقع زمانی که دانش آموزان خود را کارآمد بدانند، وتکالیف درسی رادر حوزه کنترل خود قراردهند ، انگیزش درونی شان برای تکالیف تحصیلی افزایش خواهد یافت (اسپالدینگ، ترجمه نائینیان وبیابانگرد،1384).

پاجاريس(2000)اظهارداشت که باورهای خودکارآمدی ، انگیزش را تقویت می کنند. او تحقیقات مربوط به خودکارآمدی را مورد بررسی قرارداد. پاجاريس باتایید نظر بندورا (1997) ، اشاره می کند که خود کارآمدی در این مورد نیست که فردتا چه اندازه تواناست بلکه در این مورد است که فرد فکر می کند تا چه اندازه تواناست.

تاثیر خود کارآمدی برانگیزش وبرانگیختن تلاش وپشتکار شخص برای تحقق اهداف وانجام تکالیف ،به ویژه زمانی بیشتراست که چالش یا تهدید شکست احتمالی وجودداشته باشد .

تحقیقات نشان داده است که خودکارآمدی هم بستگی بالایی با انگیزش جهت مهارت آموزی دارد(گریفین[[31]](#footnote-31) 2006)

خودکارآمدی واسنادبر یکدیگر تاثیر می گذارند در صورتیکه موفقیت به علل درونی یا قابل کنترل نسبت داده می شود، خودکارآمدی را تقویت می کند. امادر صورتی که موفقیت به شانس یا مداخله دیگران نسبت داده می شود، ممکن است خودکارآمدی راتقویت نکند. خودکارآمدی هم براسناد تاثیر می گذارد. افرادی که در مورد یک تکلیف خاص حس نیرومندی از خودکارآمدی دارند(من در ریاضی قوی هستم)گرایش دارند به اینکه شکست خود را نا کافی بودن تلاش نسبت دهند من باید تکلیفم را دوباره چک کنم. اما افرادی که خود کارآمدی پایین دارند، شکست را به فقدان توانایی ها نسبت می دهند«من خنگ هستم » بنابراین داشتن حس خودکارآمدی قوی در مورد تکلیف خاص ،موجب گرایش فرد به سمت اسنادهای قابل کنترل می شود واسناد های قابل کنترل هم خودکارآمدی را افزایش می دهند.بنابراین می توان نتیجه گرفت در صورتیکه يكي از دانش آموزان دیدگاهی جبری داشته باشد(توانايي را نمي توان تغيير داد ) وخودکارآمدی هم پایین باشد.

انگیزش خود را در برخورد با شکست هانسبت می دهد (که او آنها را به فقدان توانایی نسبت می دهد)، به طور كامل از دست مي دهد ( وول فولک[[32]](#footnote-32) ،2001) شواهدی وجود دارد که نشان می دهد احساس خودکارآمدی، حتی در صورتی که این احساس غیر واقع ، بنیانه باشد ، انگیزش را تقویت می کند . کودکان و والدینی که در مورد آینده خوشبین هستند بر این باورند که می توانند موثر باشند وانتظارات بالایی دارند ، از سلامت جسمی وروانی بالاتری برخوردارند وانگیزش پیشرفت بالاتری دارند تحقیقات در مورد خودکارآمدی وپیشرفت نشان می دهد که عملکرد در مدرسه زمانی بهبود پیدا می کندکه :

1)دانش آموزان اهداف کوتاه ومدت دار تری را انتخاب کنند تا قضاوت در مورد پیشرفت آسان تر باشد.

2)استراتژی ها ی خاص مانند خلاصه کردن به دانش آموزان آموزش داده شود تا آنها رادر متمرکز نمودن توجه یاری دهد.

3)براساس عملکرد نه براساس مشارکت به دانش آموزان پاداش داده شود زیرا پاداشی که برای عملکرد داده می شود، برافزایش توانایی دلالت دارد(بیهلر وسنو من[[33]](#footnote-33) ، 1993)

**2-1-1-8 جنسیت وخود کارآمدی**

قدرتأثیر گذاری باورهای کار آمدی در گستره زندگی مونث و مذکر در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است .تفاوت­های جنسیت در کارآمدی شخصی نقش مهمی را در انتخاب شغلی ما ایفا می کند. پژوهش ها نشان داده اند که مردان هم برای حرفه های به اصطلاح زنانه وهم مردانه،کار آمدی شخصی بالایی را در خود می بینند. در حالیکه زنان برای حرفه های به اصطلاح مردانه کارآمدی شخصی کمی در خود می بینند همچنین نقش جنسیت در کار آمدی ریاضی ، نوشتن وکامپیوتر موردبررسی قرارگرفته است و پژوهش ها نشان دادند که میزان کارآمدی ریاضی وکامپیوتردر پسران نوجوان بیشتر از دختران نوجوان است (شانک پاجارز2002)

پینتریچ و همکاران(1994) در پژوهش های خود هیچ تفاوت معناداری را درمیزان خودکارآمدی دختران وپسران گزارش نکردند.(شانک وپاجارز، 2002)

میلتادو(1999) در بررسی ساختارانگیزی ازجمله خودکارآمدی ، جهت گیری هدفمند و خود تنظیمی تفاوت معنی­داری بین دختران وپسران در متغیرخودکارآمدی مشاهده نکرد(شانک وپاجارز، 2002 )

شواهدی برای تفاوت های جنسیت در راههایی که باورهای کارآمدی شخصی برسلامت هیجانی تاثیر می گذارند وجوددارد،اگرچه میزان خودکارآمدی در دوجنس با هم تفاوت معناداری ندارد. بااین حال احساس کارآمدی شخصی پایین خدمت زیادی به افسردگی دختران در مقایسه با پسران می کند.

همچنین ناکارآمدی تحصیلی دردختران در مقایسه باپسران بیشترمنجربه افسردگی می شود. تفاوت های جنسیت همچنین در کارآمدی ادراک شده برای نظم جویی - عاطفی ظاهر می گردد. احساس کارآمدی پایین در مدیریت هیجان های منفی ، در مونث ها درمقایسه با مذکرها ، بیشترمنجربه افسردگی می شود(اهرنبرگ وهمکاران 1991، باسی وبندورا1999، به نقل از علی نیاکروئی، 1382).

در پژوهش موریس(2002)گزارش شده است که میزان خودکارآمدی پسران بیشتراز کارآمدی دختران است

**2-1-1-9 خودکارآمدی وپیشرفت تحصیلی**

به استناد تحقیقات متعدد انجام گرفته در زمینه بررسی رابطه خود کارآمدی باپیشرفت تحصیلی وعملکرد نتایج مهمی بدست آمده است . بندورا(1986)معتقدبودکه اثرمثبتی از خودکارآمدی بر عملکرد وجود دارد وبررسی­های بسیاری نظریه اوراتایید نمودند، زیمرمن(1995). ارتباط بین ادراک خودکارآمدی ، خودتنظیمی وپیشرفت تحصیلی راموردبررسی قرار داد. طبق نتایج به دست آمده ، باورهای خودکارآمدی ، فرآیندهای خود تنظیمی را تحت تاثیر قرارداده وبرکاربرد های راهبردهای شناختی وفرا شناختی موثر است و بدین ترتیب باعث پیشرفت تحصیلی می گردد.

از طرف دیگرباتوجه به اینکه احساس خودکارآمدی نقش تسهیل کننده بر فرایندهای درگیری شناختی با تکلیف دارد . بالا رفتن خودکارآمدی باعث افزایش درگیری شناختی واستفاده از راهبردهای شناختی وفرا شناختی می شود، در نتیجه پیشرفت تحصیلی را به همراه دارد(پنتریچ ودیگروت[[34]](#footnote-34)،1990).

پاجاريس وشانک(2001) بیان کرده بودند که هنگامی در مورد رابطه بین خودکارآمدی وپیشرفت تحصیلی صحبت می کنیم ، مثل زمانی است که می خواهیم رابطه علت ومعلولی مرغ وتخم مرغ را مشخص نماییم. خودکارآمدی هم می تواند برعملکرد تاثیرگذاشته وهم از آن تاثیر بپذیرد. بدین صورت که خودکارآمدی بالا باعث پیشرفت بهتر شده وپیشرفت بالا نیز باعث شکل گیری خود کارآمدی بالا خواهد شد. بنابراین دیدگاه ما در مطالعه ونوع بررسی نقش مهمی را ایفا می کند. محققان با دیدگاه خود افزایی[[35]](#footnote-35) ، خودکارآمدی را علت پیشرفت اوليه پيشرفت مي دانند . در حالي كه محققان با جهت رشد مهارت باورهاي خود[[36]](#footnote-36) را نتيجه و نه علت پيشرفت به حساب مي آورند .روشن است که دیدگاه هرکدام در نوع توصیه های آن نیز اثر می گذارد . اگر باورهای خود دانش آموزان به عنوان تعیین کننده پیشرفت در نظر گرفته شود ، تلاش معلمان وراهبردهای تحصیلی باید در تشویق باورهای خود دانش آموزان جهت بگیرد که خودکارآمدی وپیشرفت دانش آموزان را بالا ببرد واگرباورهای خود به عنوان نتیجه فرض شود ، تلاش های آموزشی باید در جهت بالا بردن مهارت های دانش آموزان صرف شود (پاجاريس وشانک، 2002).

مولتون وهمکارانش[[37]](#footnote-37) (1991) در طی مطالعه ای که به روش فرا تحلیل[[38]](#footnote-38) صورت گرفت ،38مطالعه ای که رابطه بین خودکارآمدی وعملکرد را ارزیابی کرده بودند، دوباره مورد بررسی قرار دادند. بررسی این مطالعات (که در نمونه ها طرح های واندازه های ملاک مختلف ودر زمینه های گوناگون بودند)نشان دادند که خودکارآمدی به میزان 38%=ru با عملکرد رابطه دارد. علاوه براین خودکارآمدی 14%از واریانس عملکرد را تبیین می کند(مولتون وهمكاران ، 1991، به نقل از صمدی، 1386)

علاوه برتاثیر مستقیم خودکارآمدی برعملکرد ، واسطه شدن در نقش دیگر متغیرها نیزاز جمله کارکردهای دیگر خودکارآمدی است . خودکارآمدی نقش واسطه ای در عملکرد وانتخاب تحصیلی دارد. بدین معنا که بسیاری ازاثرات خودکارآمدی به علت اثراتی است که دیگر متغیرها به طور غیر مستقیم برخودکارآمدی دارند(بندورا ، 1977 ).

**2-1-1-10 تأثیرزمینه های فرهنگی واجتماعی روی باورها ی خودکارآمدی**

بندورا(1986)مشاهده کرد که تعدادی از شرایط وجود دارد که تحت آنها باورهای خودکارآمدی نمی توانند نقش تاثیرگذار ،پیش بینی کننده یامیانجی را در کارکرد انسانی انجام دهند . برای مثال در سیستم هايی با ساختار متعصبانه دانش آموزان ممکن است دریابند که مقدار تلاش مهارت آمیزی برای نتایج طراحی شده را فراهم نیاورده اند. در چنین مواردی دانش آموزان ممکن است مهارت ضروری وخودکارآمدی بالا رابرای پیشرفت داراباشند. ولی دست به کار نشوند. به این دلیل که فاقد مشوق های ضروری هستند. همچنین در صورتیکه مدارس فاقد معلمان موثروتجهیزات ضروری ومنابع مورد نیاز برای رسیدن دانش آموزان به عملکرد مناسب تحصیلی باشند، خودکارآمدی روی عملکردتاثیر نمی گذارد. بندورا معتقداست که وقتی فشار های اجتماعی ومنابع نا مناسب در عملکرد تحصیلی مداخله کنند، خودکارآمدی ممکن ازعملکرد واقعی تجاوز کند. زیرامشکل، ندانستن آنچه باید انجام دهند نیست، بلکه مشکل اینجاست که آنها توانایی انجام آنچه را می دانند، ندارند(پاچارز،1997 ).

به نظر می­رسد برخی مفاهیم اساسی نیازی به تجدید نظردارند. تفاوت های مفهومی بین خودکارآمدی وخود پنداری همیشه روشن نیست .اهمیت این موضوع ازاین جهت است که ویژگی های تعریفی هریک ازاین سازه ها فهمیده شود،خود کار آمدی وخود پنداری دیدگاه های نسبتاً مختلفی به خود را نشان می دهند.خود کار آمدی عبارت است از قضاوت نسبت به توانایی برای عملکرد در یک تکلیف یا مشغول شدن در یک فعالیت است.در صورتی که خود پنداری عبارت است از توصیف شخصی از خود ادراک شده به همراه قضاوت خود ارزشی وخصوصاً بستگی به این دارد که چگونه یک فرهنگ یا ساختار اجتماعی به اسناد هایی که افراد احساسات خود ارزشی کرده اند ،ارزش می دهد(پاجارز، 1996)

**2-1-1-11 نقش باورهای خود کارآمدی در انگیزش رفتار و انتخاب اهداف آگاهانه**

باورهای خودکارآمدی شخصی در نظم دهی انگیزش فرد نقش مهمی ایفا می کنند (بندورا، 1991والترز[[39]](#footnote-39)، 1998). مطالعات متعدد نشان داده است که باورها بطورکلی باورهای خود کار آمدی بطور اخص در نظم دهی انگیزش وهدایت عمل ورفتار انسان مکانیسم کلیدی وباارزشی است(مثلا پاچاریزی، 1994،پینریچ،مارکس، بویل،1993، به نقل از حسین آبادی، 1380 ). بندورا (1991و1993).میان سه نوع برانگيزاننده شناختی[[40]](#footnote-40) وباورهای کارآمدی، ضمن تفاوت قائل شدن ارتباط برقرار کرده است. اسنادهای علی در نظریه اسناد،انتظارات پیامددر نظریه ارزش وتعیین هدفهای آگاهانه در نظریه هدف.اوبرانگیزانندهای شخصی شناختی را بصورت شکل زیر بازنمایی کرده است(بندورا ،1991 ).



شکل 2-2 :ارتباط بین برانگیزاننده های شناختی وعملکرد (بندورا،1991،ترجمه سیف،1384)

افرادی که خودشان رادرسطح بالای اثر بخش می پندارند ،شکست هایشان رابه تلاش ناکافی نسبت می دهند وبرعکس آنهایی که به توانایی خودشک دارند، کوشش های خودرا کاهش داده وبه سرعت راه حل های سطوح پایین تر را انتخاب می کنند (بندورا،1989،1993، به نقل ازعبدی نیا،1377)در نظریه انتظار –ارزش انگیزش به وسیله اي آنی انتظار که رفتارپیامد خاصی را ایجاد خواهد کرد واین پیامددارای ارزش می باشد نظم دهی می شود (ویگفیلد، 1994،1997، ویگفیلد و اکلز،1992) . همان طور افراد درباره نتایج احتمالی عملکرد شان می اندیشند ، به باورهایشان درباره آنچه که آنها می توانند انجام دهند ، نیز فکرمی کند(بندورا،1991 ). اهداف آگاهانه نیز با باورهای خودکارآمدی افراد ارتباط متقابل دارند . رفتار به وسیله اهداف از پیش تعیین شده برانگیخته وهدایت می­شود. شواهدی وجوددارد که نشان می دهد اهداف چالش برانگیز خود کارآمدی فرد را افزایش می­دهند (مثلا پنتریچ ­و همکاران ،1993، دوئک ولگیت، 1988 والترز، 1989، به نقل از حسين آبادی، 1380).

افرادبرای اینکه از روی عملکرد خود درباره کارآمدی خود قضاوت کنند، تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرند. سختی کار ،میزان تلاش ، شرایط مطلوب ونا مطلوب ، میزان کمک بیرونی که دریافت کرده اند ، حالات عاطفی وبدنی آنها در حین انجام کار وچگونگی موفقیت ها وشکست ها ، قضاوت درباره کارآمدی را تحت تاثیر قرار می دهند . باورهای افراددرموردلیاقت هایشان برمیزان فشارروانی[[41]](#footnote-41)، افسردگی[[42]](#footnote-42) واضطراب[[43]](#footnote-43) که در موقعیت های تهدیدآمیز تجربه می کنند اثرگذاراست .

کسانی که اعتقاددارندکه می توانند این فشارهای بالقوه را تحت کنترل خود درآورند الگوهای فکری نگران کننده را به ذهن راه نمی دهند ودر نتیجه مضطرب نمی شوند. برعکس کسانی که به کارآمدی خود برای کنترل بالقوه تهدیدهامعتقد نباشند، تهدیدها منجربه فشارروانی واضطراب می گردد
( بندورا،1989و1993به نقل از حمیدی پور،1377) .

اهداف انتخاب شده ممکن است تغییر کنند. این تغییر به کاربرد آن اهداف ومیزان موفقیت فرد در رسیدن به آنهابستگی دارد . برخی از اهداف اصلی برای مدت طولانی تری ثابت می ماند ووقتی افرادبه هدف خود می رسند، این امکان وجودداردکه هدف تازه ای برگزینندبه میزانی که آمادگی فرد برای تجدید نظردر خود واهدافش بیشتر باشد، تلاش بیشتری می کند( بندورا،1989و1993، به نقل از حمیدی پور،1377).

انسان ها تلاش می کنند اهدافی را انتخاب کنند که می دانند، توانایي انجام آنهارادارندواز انتخاب اهداف فراتر از حد توانایی خود اجتناب می ورزند(بندورا،1993).

**2-1-1-12 تحلیل تحولی باورهاي خودکارآمدی در گستره زندگی**

عوامل متعددی در تحول باورهای خودکارآمدی افراددر گستره زندگی موثرند که در ادامه به طور مختصر مورد تحلیل قرار می گیرند به طور کلی می توان گفت نقش چندین عامل درتحول باورهای خودکارآمدی بسیار برجسته است که شامل خانواده، دوستان ، مدرسه، نفوذمرحله گذرنوجوانی، خودکارآمدی مرتبط با بزرگسالی وارزیابی مجددخودکارآمدی باافزایش سن می باشد .

**1- تاثیربافت خانواده برباورهای خودکارآمدی**

ازابتدای نوباوگی ، والدین ویامراقبان نوباوگان تجاربی را فراهم می کنند که تاثیرمختلفی بر خودکارآمدی کودکان دارد . وقتی خانواده به کودک کمک می کند تا به طور اثربخش بامحیط برخورد کند تاثیر مثبتی بر تحول باورها ی خودکارآمدی آنها می گذارد (بندورا، 1997) . والدینی که تجارب در حد تسلط وفرصت های مختلفی را برای کودکانشان ترتیب می دهند ، نوجوانان وجوانان کارآمدتری دارند در مقایسه با والدینی که فرصت محدودی را تدارک می بینند . در تبیین کنش ورزی های خانواده نشان داد ه شده است که بین ابعادساختاری خانواده وتحول باورهای خودکارآمدی رابطه وجود دارد ،جایگاه خواهر وبرادر(ترتیب تولد) کامل بودن خانواده (آیا کودک با پدر یا مادر زندگی می کند یا با هردو؟)وتعدادافرادخانواده در چگونگی شکل گیری باورهای خودکارآمدی کودکان تاثیر می گذارد( فلامر[[44]](#footnote-44)،1995، به نقل از صمدی، 1386).

**2- تاثیردوستان وهمسالان**

تاثیر دوستان در خود کار آمدی کودکان از چند طریق صورت می گیرد .یکی از راههای سرمشق گیری از کودکانی است که شبیه او هستند. مشاهده موفقیت افرادی که کودک، خود را شبیه آنها می داند، انگیزه و خودکارآمدی مشاهده کننده را بالا می برد وآنها به این باور می رسندکه می توانند عملکرد موفقیت آمیز داشته باشند .در عوض با مشاهده شکست افرادی که شبیه کودک هستند این باور را در آنها بنا می کند که آنها فاقد قابلیت و توانایی برای انجام تکالیف هستند واز تلاش وکوشش دست بر می دارند.این موضوع به ویژه در دانش آموزانی که درباره قابلیت های عملکردشان مطمئن نیستند بسیار تاثیر گذاراست. تاثیر دوستان[[45]](#footnote-45) همچنین ازطریق شبکه دوستان وهمسالان یا گروه های بزرگ دوستان که دانش آموزان با آنها در ارتباط اند برجسته می گردد( شانک وپاجاریس، 2002).

**3- نقش مدرسه**

مدرسه محل صلاحیت های شناختی وکسب دانش ومهارت های ضروری حل مسئله برای مواجهه اثربخش با اجتماع بزرگ تر می باشد ، محلی است که کودکان مهارت ها وتفکرودانش خود را به بوته آزمایش می گذارند، ارزیابی می کنند وبادیگرافراد جامعه مقایسه می کنند . وقتی کودکان برمهارتهای شناخت مسلط می شوند احساس کارآمدی شناختی شان افزایش می یابد واین در نظام مدرسه که شامل ابزارهای آموزشی، عملکردهای معلمان وهمکلاسی ها، بافت اجتماعی مدرسه وساختار کلاسها می باشد، بنا می شود. بنابراین نظام مدرسه وبافت تعاملی بین اعضا مدرسه بایدبه شکلی باشد که احساس باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان نیرومند گردد وبه دانش آموزان این باورهارا تحمیل کند که می توانند وقابلیت توانایی انجام کار را دارند (بندورا، 1994).



شکل2-3: الگوي وحدت يافته براي مطالعه باورهاي مهار (خودكارآمدي) در بافت خانواده ، اقتباس از آشنيوايند.(1995.ص139 ، به نقل از صمدي ، 1386).

**2-1-1-13 رشدخودکارآمدی به واسطه تجارب مرحله گذر نوجوانی[[46]](#footnote-46)**

اگرچه هیچ دوره ای از تحول خالی از مشکلات وبحران نیست ، از نوجوانی به عنوان دوره سرشار از اظطراب وآشوب روانی – اجتماعی[[47]](#footnote-47) نام برده شده است . تجارب مرحله گذر نوجوانی شامل کنارآمدن با خواست ها وتنش ها وتنیدگی ها ، چالشهای ناشی از بلوغ ،سرمایه گذاری جنسی وهیجانی برا ی شریک زندگی ، انتخاب دانشگاه وشغل است. در هر موقعیتی که مستلزم سازش یافتگی است ، نوجوان باید صلاحیت های جدید ومهارت های جدید را بیاموزند و ارزیابی های جدید از قابلیت ها وتوانایی هایشان بپرورانند. موفقیت این مرحله گذر بین کودکی وبزرگسالی به سطح کارآمدی ایجاد شده در خلال سالهای کودکی بستگی دارد(بندورا،1994).

**2-1-1-14 خودکارآمدی مرتبط با بزرگسالی**

بندورا(1994)بزرگسالی را به اوان بزرگسالی وسالهای میاني بزرگسالی تقسیم کرده است . اوان بزرگسالی مستلزم یادگیری سازش یافتگی وکنار آمدن با ابعاد جدیدی از زندگی مانند ازدواج ، پدرومادری کردن وارتقاء شغلی می باشد . خودکارآمدی بالا برای عملکرد موفقیت آمیز در این تکالیف ضروری است. سالهای میانی نیز تنیدگی زا هستند. به طوریکه افراد زندگي خودرا مورد ارزیابی قرارمی دهند وبا محدودیت هایشان مواجه می شوند وباورهای خودکارآمدی­یشان را تصحیح مجدد می نمایند.

**2-1-1-15 ارزیابی مجدد خودکارآمدی با افزایش سن**

ارزیابی باورهای خود کارآمدی در پیری بسیار دشوار است . توانایی های ذهنی وجسمی رو به کاهش می رودوبازنشستگی از کار فعال وکناره گیری از زندگی اجتماعی ،دور جدیدی از خود سنجی را منجر می شود. احساس کارآمدی شخصی پايين تأثير بيشتري بر كنش ورزي هاي جسمي و ذهني به جاي مي گذارد . براي مثال كاهش احساس كارآمدي شخصي در مورد میل جنسی می تواند کاهش فعالیت جنسی را به همراه داشته باشد. کارآمدی شخصی پایین می تواند به خستگی ومحدود شدن فعالیت های جسمی منجرشود .

در یک جمع بندی کلی می توان گفت خودکارآمدی ادراک شده ، باورهای افراد در باره قابلیت هایشان برای تمرین مهار کنش ورزی هايشان وتمرین مهار رویدادهایی که بر زندگی شان تاثیر گذارند سروکاردارد. باورهای کارآمدی شخصی برانتخاب در زندگی ، سطح انگیزش، کیفیت کنش ورزی ها ،مقاومت در برابر پریشانی هاوآسیب پذیری در مقابل تنیدگی افسردگی واظطراب تاثیر می گذارد. باورهای افراد درباره کارآمدی شان تحت تاثیر منبع پنجگانه قراردارد که شامل تجارب مسلط ، قانع سازی اجتماعی، تجارب جانشینی، حالت های فیزیولوژیکی وهیجانی وتصویر سازی ذهنی می باشد.

باورهای خودکارآمدی در خلال زمان وبه واسطه تجربه تحول می یابند . تحول چنین باورهایی از نوباوگی شروع می شود ودر سراسر زندگی ادامه می یابد وعواملی مانند خانواده ،دوستان وهمسالان ، مدرسه ، مرحله گذارنوجوانی و....درآن موثرهستند(اعرابیان،1383).

**2-1-1-16 راهبردهای بهبود خودکارآمدی**

سه راهبرد عمومی برای خودکارآمدی وجود دارد:الگوسازی[[48]](#footnote-48) ،استفاده از باز خورد اطلاعاتی[[49]](#footnote-49) وبازآموزی اسناد. ازاین سه راهبرد ،الگوسازی به دودلیل مهم تراست :

دلیل اول اینکه الگوبرداری به ویژه میان همسالان از سایر متغیرها بیشتر برخودکارآمدی موثراست .

دلیل دوم این است كه الگوبرداری در بسیاری اشکال با آموزش کلاسی وآزمایشگاهی تلفیق می شود.

الگوبرداری به فرایند عمومی باز نمایی وتوصیف بخش های تشکیل دهنده یک مهارت به دانش به دانش آموز نوآموز گفته می شود. الگوبرداری ،اطلاعات واضحی درمورد مهارت می دهد این انتظار نوآموز که می تواند در آن ماهر شود را بالا می برد. همه الگوها مانند هم نیستند. معلم غالبا کسی است که می تواند در رویه های پیچیده کلاس ، الگوی مناسبی باشد.

الگوبرداری،خودکارآمدی واستفاده از راهبردهارا افزایش می دهد(شانک،1991). به جزآموزش معلم محور ، روشهای دیگری برای الگوسازی یک مهارت جدید وجوددارند.یکی ازاین روشها تدریس دوجانبه است که دوتا چهار دانش آموز در گروه های یادگیری مشارکتی باهم کار می کنند. بازخورد دریافت شده ازمعلم، هم عملکرد وهم خودکارآمدی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد. دانش آموزانی که در کلاس به دیگر دانش آموزان باز خورد می دهند در بسیار موقعیت ها موفق ترند (باتلرودان[[50]](#footnote-50)،1995).

پژوهش ها نشان می دهند که انواع متفاوت با زخورد تاثیر های مختلفی روی عملکرد وکارآمدی دانش آموزان دارد. بازخورد پیامد، اطلاعات ویژه ای در مورد عملکرد می دهد واثرکمی بر تصحیح اولیه یا عملکرد درآزمون های بعدی دارد . باز خورد شناختی -که تاکیدش برارتباط بین عملکرد وماهیت تکلیف است –درک عمیقی از چگونگی انجام کامل تکلیف را فراهم آورده وتاثیر مثبت تری برعملکرد های بعدی می گذارد. مطالعات نشان می دهند که بازخورد شناختی با کیفیت بالا در مورد عملکرد ضعیف، خودکارآمدی وعملکرد بعدی را بهبود می بخشد. (شراو وبروکس[[51]](#footnote-51)،2000). بازآموزی اسنادی به دانش آموزان کمک می کند تا پاسخ های اسنادیشان را بهتر درک کنند. وپاسخ هایی را گسترش دهند که درگیری درتکلیف را تشویق می کنند. اکثر برنامه های بازآموزی اسنادی کاملا موفقیت آمیزند. پیامد عمومی این است که:

-به افرادی یادداده می شود که چگونه رفتارهای نا مطلوب مثل اجتناب از تکلیف راتعریف کنند.

- اسنادهای تحت رفتار اجتناب از تکلیف را تعریف کنند.

 - اسنادهای تحت رفتاراجتماعی ارزیابی شوند.

-الگوهای اسنادی مطلوب تکمیل شوند.

بازآموزی اسناد، شرکت در تکالیف، پافشاری وپیشرفت را افزایش می دهد. اکثر برنامه های بازآموزی تلاش می کنند که اسنادهای یادگیرندگان رادر جهتی تغییر دهند که یادگیرندگان موفقیت را به تلاش نسبت دهند. تلاش یک متغیر قابل کنترل وتوانایی یک متغیر غیر قابل کنترل است. برنامه های منطبق براین راهبرد ، مبین افزایش شرکت در تکاليف ، پافشاری وسطوح پیشرفت بوده اند تفکیک تلاش وتوانایی برای دانش آموزان ضروری است.دانش آموزان بايد درك كنند كه توانايي و تلاش نيز شيوه اي جهت افزايش دانش ، استفاده از راهبرد و حل مسئله كارآمد است .

**2-8 پیشینه تحقیق**

**2-8-1 تحقیقات انجام شده در داخل کشور**

نتایج پژوهش شریعتی و داور منش(1370) نشان داده است که وجود یک فرزند کم توان ذهنی به شدت بر سلامت روانی والدین اثر گذار است و موجب افزایش فشارهای جسمانی و روانی بر والدین مخصوصا مادران می شوند و باعث کاهش مقاومت او در مقابل ابتلا به بیماریهای می گردد و در نتیجه میزان بیماری را در آنان فزونی می بخشد.

لاجوردی(1371) در مطالعه ای تحت عنوان بررسی مقایسه ی میزان افسردگی مادران دارای کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر و مادران کودکان عادی نشان داد که افسردگی در مادران دارای کودک کم توان ذهنی به طور معناداری بیشتر از مادران دارای کودک عادی است.

نظامی(1376) تحقیقی تحت عنوان مقایسه نگرش والدین کودکان عقب مانده ذهنی نسبت به عقب ماندگی فرزندشان را انجام دادند و نتایج ذیل دست یافته اند: 48% درصد از پدران و 52% ازمادران اذغان کردند که وجود کودک عقب مانده ذهنی سلامت روانی انهار ار مختل کرده است. 54% احساس ناکامی و ناامیدی و 64% احساس دلهره را بیان کرده اند و 24% درصد ازوالدین بیان داشته اند که تولد فرزند عقب مانده ذهنی باعث به وجود آوردن تفاهم در زندگی زناشویی شده و 29% به مشاجره لفظی 4% نیز به واسطه وجود فرزند عقب مانده ذهنی طلاق گرفته- اند.

خواجه پور(1377) در پژوهشی نشان داد که واکنش های نوروتیک مادران کودکان کم توان بیشتر از مادران کودکان عادی است و وجود چنین وضعیتی در خانواده علاوه بر ایجاد مشکلات عاطفی و روانی برای اعضای خانواده به خصوص مادر، خانواده را دچار مشکلات اقتصادی و اجتماعی می کند. به علاوه بیشتر واکنش های مادران افسردگی، اضطراب و پرخاشگری بوده است.

یاراحمدی(1378) پژوهشی را در مورد رابطه استرس با بیماریهای جسمی روانی و سلامت عمومی معلمان مرد در شهرستان اهواز با توجه به اثر متغیرهای تعدیل کننده حمایت کننده حمایت اجتماعی و جایگاه مهار پرداخت. در این پژوهش جامعه آماری معلمان مرد شاغل در مقاطع راهنمایی و دبیرستان نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهر اهواز بودند که تعداد 200 نفر از آنان به طور تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. نتایج نشان دادند که بین عوامل فشارزا با بیماریهای جسمی و روانی همبستگی مثبت بین عوامل فشارزا با سلامت عمومی همبستگی منفی وجود دارد.

امینی و همکاران(1378) پژوهشی را با عنوان رابطه ی هوش هیجانی با خودکارآمدی و سلامت روان و مقایسه ی آنها در دانش آموزان ممتاز و عادی در سال 1378 انجام داده اند.

نتایج نشان داده است که بین هوش هیجانی، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان ممتاز و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنی که میانگین هوش هیجانی، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان ممتاز بالاتر از دانش آموزان عادی است. همچنین بین هوش هیجانی با باورهای خودکارآمدی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی دانش آموزانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، دارای احساس خودکارآمدی بالاتری نیز می باشند. علاوه بر این نتایج نشان داده است که بین هوش هیجانی و سلامت روانی رابطه ی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داده است که باورهای خودکارآمدی نیز با سلامت روانی رابطه دارد.

عمران نسب(1378) در پژوهش با عنوان بررسی ارتباط بین اعتقادات دینی و سلامت روان در دانشجویان سال آخر کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران سال 1377موضوع را بررسی کرده است. نتایج نشان داده است که 23/12 درصد واحد های مورد پژوهش از اعتقادات دینی قوی برخوردار بودند و ارتباط معنی داری بین متغیرهای سن و میزان درآمد ماهیانه با اعتقادات دینی وجود داشته است. همچنین اکثریت واحد های مورد پژوهش(55/60درصد) دارای به طور کلی نتایج این مطالعه، نشان دهنده ارتباط معنی داری بین متغیرهای اعتقادات دینی وسلامت روانی بوده است.

بختیارپور(1380-1379) درباره وضیعت بهداشت روانی استان اصفهان پژوهش انجام داد که نتایج این تحقیق نشان داده است که 65/26 درصد بیماران در نواحی برخوردار،23% نیمه برخودار و محروم 36/24 درصد است و اگر چه 25/57 درصد مبتلایان زن و 25/42 درصد آنها مرد هستند اما نتایج آزمونهای آماری رابطه معنی داری را بین جنسیت و احتمال ابتلا به اختلال روانی نشان نداد. همچنین بیشترین درصد مبتلایان از نظر رشته تحصیلی دارای دیپلم رشته آموزش ابتدایی و رشته ادبیات هستند. اما نتایج ارتباط معنا داری بین مدرک و بیماری نشان نداد و رایج- ترین اختلال های روانی در بین معلمان اصفهان به تربیت شامل اختلالات اضطرابی خلقی( انواع افسردگی)، جسمانی شکل، سازگاری، جنسیتی واختلال خواب است.

نتایج پژوهش مهرابی زاده و همکاران (1380) نشان داده است که بین سلامت روانی والدین کم توان ذهنی و والدین کودکان عادی تفاوت معنا داری وجود دارد.

امیدی(1380) وضعیت بهداشت روانی معلمان شهر کاشان را مورد بررسی قرار داد که دران یک گروه نمونه تصادفی 300 نفره از معلمان و به این نتیجه رسید 23 % ا ز معلمان جامعه آماری مورد مطالعه به یکی از انواع اختلالهای روانی دچار هستند. رایج ترین اختلالات به ترتیب میزان شیوع، اختلال کم خلقی( 6% ) اختلال اضطراب(5% ) بود بالاترین درصد بیماری در معلمان دارای مدرک دیپلم( حدود 31% ) و پایین ترین میزان اختلال در معلمان با مدرک تحصیلی فوق دیپلم( 4% ) می باشد و زنان( 23% ) و در مردان (13% )دچار اختلالات روانی هستند.

جمالی(1381) در پژوهش با عنوان بررسی رابطه بین نگرش های مذهبی، احساس بخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاهای تهران موضوع را بررسی کرده است. نتایج این تحقیق نشان داده است که نگرش مذهبی وسلامت وسلامت روان همبستگی معنی داری را نشان دادند. ضمن اینکه بر اساس آزمون تی مستقل بین جنسیت و نگرش حاضر نشان می دهد با افزایش میزان احساس معنا بخشی زندگی و نگرش مذهبی، سلامت روان نیز افزایش می یابد که این موضوع نشانگر میزان اهمیت معنا جویی و اعتقادات مذهبی در ایجاد و حفظ بهداشت روانی افراد جامعه می باشد.

معتمدی شارک و افروز(1382) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه ی سبک های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی را با هدف مقایسه ی سبک های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی و همچنین بررسی روابط موجود میان این متغیر ها انجام داده اند. نتایج نشان داده است که مقایسه ی میانگین گروه ها نشان داد که دانش آموزان عادی نسبت به دانش آموزان تیز هوش در موقعیت ناخوشایند سبک اسنادی جزئی تری دارند و این تفاوت از نظر آماری معنادار است. نتایج نشان داده است که دو گروه عادی و تیزهوش در مؤلفه ی نارسا کنش وری اجتماعی تفاوت معناداری داشته اند. به بیانی دیگر دانش آموزان تیزهوش در این مؤلفه دارای نارسا کنش وری اجتماعی بیشتری نسبت به دانش آموزان عادی هستند.

جمع بندی ادبیات پژوهشی نمایانگر آن است که والدین کودکان کم توان ذهنی در مقایسه با والدین کودکان عادی از سلامت روانی پایین تری برخوردار هستند. مطالعات تجربي در 15 سال گذشته نشانگر اين نكته است كه عزت نفس يك عامل روانشناختي مهم اثرگذار بر سلامت و كيفيت زندگي به شمار مي رود. با افزايش عزت نفس، احساس توانمندي و ارزشمندي در فرد به وجود مي آيد و تغييرات مثبتي همچون پيشرفت تحصيلي، افزايش تلاش براي كسب موفقيت، داشتن اعتماد به نفس بالا، بلند همت بودن و تمايل به داشتن سلامت بهتر در فرد پديدار مي شود(مشکی و همکاران،1387).

حق شناس، و همکاران(1382) پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی های شخصیتی و سلامت روان دانش آموزان دبیرستان های تیزهوشان و دبیرستان های عادی انجام داده اند.

نتایج نشان داده است که جنسیت دارای تاثیری مرزی بر نمرات شاخص های بهداشت روان دارد دوگروه نیز دارای نمرات متفاوتی در شاخص های بهداشت روان بودند تعامل جنسیت و نوع مدارس در نمرات شاخص سلامت روان معنی دار بود آزمون های تعقیبی را برای مقایسه بین گروهی نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می شود تفاوت عمده در سه خرده مقیاس اضطراب و نیز علایم جسمانی معنی دار می باشد دختران تیزهوشان نسبت به دختران عادی میانگین نمرات پایین تری در سه خرده مقیاس اضطراب و افسردگی و علایم جسمانی به دست آورده اند به عبارت دیگر آنها از سلامت روانی بهتری نسبت به گروه عادی برخوردار می باشند. درتعامل جنسیت و گروه ها نیز تفاوت در شاخص های شکایات جسمی اضطراب و افسردگی مشاهده گردید نتایج نشان داده است که دانش آموزان مدارس تیزهوشان دارای نمرات کمتری در شاخص های اضطراب و افسردگی هستند. پسران مدارس عادی شکایات جسمی کمتر از پسران مدارس تیزهوشان دارند در حالی که دختران مدارس عادی شکایات جسمی بیشتر از دختران مدارس تیزهوشان نشان می دهند .پسران مدارس تیزهوشان به طور نسبی اضطراب و افسردگی بیشتری را از دختران این مدارس تجربه می کنند در حالی که دختران مدارس عادی اضطراب و افسردگی بیشتری نسبت به پسران این نوع مدارس دارند. البته بایستی همین جا متذکر شد که این حد از نمرات آزمون پرسشنامه سلامت عمومی نشان دهنده اختلال افسردگی یا اضطراب بیمارگونه در هر دو گروه نیست و فقط تفاوت آماری دو گروه مورد نظر می باشد.

نریمانی و همکاران(1384) طرحی را با عنوان مقایسۀ سلامت روانی مادران کودکان استثنایی با سلامت روانی مادران کودکان عادی انجام داده اند که هدف از این طرح هدف از تحقیق حاضر یافتن پاسخی برای این پرسش است که آیا بین مادران کودکان استثنایی و مادران کودکان عادی از نظر سلامت روانی تفاوت وجود دارد یا خیر؟ نتایج نشان داده است که بین چهار گروه مادران دارای کودک کم توان ذهنی، نابینا، ناشنوا و عادی از نظر اختلال روانی، افسردگی، اضطراب، روان پریشی، ترس مرضی، تفاوت وجود دارد. در مورد متغیرهای افسردگی، اضطراب، روان پریشی و کل آزمون در سطح معنی دار است، همچنین به دست آمده در مورد متغیر پرخاشگری در سطح معنی دار است. متغیر ترس مرضی در سطح معنی دار است. از نظر شکایات جسمانی، وسواس، اجبار، حساسیت در روابط متقابل، و افکار پارانوئیدی تفاوت معناداری بین گروه ها به دست نیامد. با استفاده از آزمون تعقیبی نشان می دهد که از نظر افسردگی بین مادران دارای کودک ناشنوا با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک نابینا تفاوت معنادار وجود دارد و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر از میانگین افسردگی بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک نابینا، ناشنوا و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند از نظر اضطراب بین مادران دارای کودک ناشنوا با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر از میانگین اضطراب بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک نابینا، ناشنوا و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند. از نظر پرخاشگری بین مادران دارای کودک نابینا با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک ناشنوا با مادران دارای کودک نابینا تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک ناشنوا تفاوت معنادار وجود دارد و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک ناشنوا از میانگین پرخاشگری بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر، نابینا و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند. از نظر ترس مرضی بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک نابینا تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک ناشنوا تفاوت معنادار وجود دارد و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک ناشنوا از میانگین ترس مرضی بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک نابینا، کم توان ذهنی تربیت پذیر و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند. از نظر روان پریشی بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک نابینا تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک ناشنوا تفاوت معنادار وجود دارد. و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک ناشنوا از میانگین ترس مرضی بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر، نابینا و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند. از نظر میانگین کل آزمون بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر تفاوت معنادار وجود دارد، بین مادران دارای کودک عادی با مادران دارای کودک ناشنوا تفاوت معنادار وجود دارد و در مجموع به ترتیب، مادران دارای کودک کم توان ذهنی تربیت پذیر از میانگین اختلال روانی بالاتری برخوردار هستند و سپس مادران دارای کودک ناشنوا، نابینا و عادی در مرتبۀ بعدی قرار دارند. از نظر شکایات جسمانی، وسواس، اجبار، حساسیت در روابط متقابل و افکار پارانوییدی بین گروه ها تفاوت معنا داری بدست نیامد.

عناصر مهریار(1385) درپژوهش خود با عنوان رابطه ي بين سلامت روان و شادكامي دانشجويان دختر و پسر انجام داده پژوهش حاضر، توصيفي و از نوع همبستگي است. نتايج نشان داده كه نمره ي سلامت روان و مولفه هاي آن؛ يعني كاركرد جسماني عدم اضطراب، كاركرد اجتماعي و عدم افسردگي با شادكامي رابطه ي معنا دارد. همچنين، رابطه ي مثبت معني داري بين خرده مقياس عدم اضطراب و شادكامي مشاهده شد يعني رابطه ي مستقيمي بين عدم اضطراب و شادكامي وجود دارد. بدين معنا كه هر چه نمره ي اضطراب فرد كاهش يابد ميزان شادكامي نيز افزايش خواهد داشت. يعني رابطه ي معكوسي بين عدم افسردگي و شادكامي وجود دارد مقايسه ي ميزان شادكامي دانشجويان دختر و پسر نيز نشان دهنده ي تفاوت معنا داري بين ميزان شادكامي دانشجويان دختر نيست. تجزيه و تحليل داده ها نشان مي دهد كه رابطه ي معني داري بين سلامت روان و شادكامي وجود دارد. بنابراين هر چه فرد از سلامت روان بالاتري برخوردار باشد، ميزان شادكامي وي افزايش خواهد يافت و همين طور شادكامي فرد سلامت روان بالاتري را براي وي به ارمغان خواهد آورد.

-براتی (1375)رابطه بین خود کارآمدی ،عزت نفس وخود پایی با عملکرد تحصیلی رامورد بررسی قرار داد.نمونه های پژوهش تعداد300نفر دانش آموز دختر وپسر سال سوم نظام جدید شهرستان اهواز بود .نتایج نشان دادکه خود کار آمدی با عملکرد تحصیلی درگروه دختران دارای همبستگی معنا دار بود .ونتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که اعتبار پیش بین متغیرهای خود کارآمدی وخوپایی برای عملکرد تحصیلی وجود دارد ویک مدل دو مولفه ای از خود کار آمدی (با همبستگی مثبت )وخود پایی (با همبستگی منفی )برای عملکرد تحصیلی درکل دانش آموزان وجود دارد .

کرامتی (1380به نقل از مژدهی 1381) رابطه بین خود کار آمدی ادراک شده دانش آموزان و نگرش آنها نسبت به درس ریاضی را مورد بررسی قرارداد. نمونه های پژوهش 390 نفر از دانش آموزان سوم راهنمایی شهر تهران بود . نتایج پژوهش نشان داد که بین خود کارآمدی نگرش نسبت به ریاضی و پیشرفت در ریاضی رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد . همچنین نشان داد که بین دخترها و پسرها در زمینه خودکارآمدی و پیشرفت در ریاضی تفاوت معناداری وجود ندارد .

ـ مژدهی (1381)در پژوهشی به مقایسه باور های خود کار امدی دانش اموزش پسر شاخه های نظری ،فنی وحرفه ای و کار ودانش در شهرستان سنندج پرداخت . تعداد 200 نفر از دانش اموزان در این پژوهش شرکت داشتند .نتایج تحقیق نشان داد که باور های خود کارامدی دانش اموزان رشته ریاضی و فیزیک به طور معنا داری از باور های خود کار امدی دانش اموزان رشته های علوم انسانی و علوم تجربی بیشتر است .بین باورهای خود کار امدی سایر رشته هاو شاخه ها به طور کلی ربط معنا داری مشاهده نشد.

ـ کندری (1381)در پژوهشی باور های خود کار آمدی دانش آموزان پسر پایه دوم مقطع متوسط شاخه های نظری وفنی وحرفه ای شهر تهران رامورد مقایسه قرارداد.نمونه پژوهش شامل 240نفر بود .نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت باورهای خود کار آمدی هریک ازرشته های ریاضی فیزیک وعلوم تجربی وشاخه های فنی وحرفه ای بارشته علوم انسانی معنا دار است

پژوهش مرتضوی (1383)باعنوان روابط متقابل بین خود کار آمدی پنداری وادراک حمایت از سوی خانواده ،معلمان ودوستان نزدیک درارتباط با رضایت از زندگی درنمونه های از دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران نشان داده که:

-بین رضایت از زندگی وکارآمدی پنداری شخصی رابطه مثبت معنا دار وجود دارد .

-بین کار آمد پنداری جمعی ورضایت از زندگی رابطه مستقیم وجود دارد.

-بین ادراک حمایت از سوی خانواده ،معلمان ودوستان با کار آمدی پنداری رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

-میان کار آمدپنداری شخصی وجمعی رابطه وجود دارد.

-دختران میزان حمایت عاطفی واطلاعاتی والدین خود رابه طور معناداربیشترازپسران توصیف می کنند.

-میان دختران و پسران دانش آموز تفاوتی از نظر میزان حمایت عاطفی معلمان مشاهده نمی شود . پاسخ های پسران در مقایسه با دختران بیانگر این است که از حمایت اطلاعاتی بیشتری از سوی معلمان برخوردار هستند .

-میان کارآمد پنداری شخصی و جمعی از یک سو و افزایش سن از سوی دیگر هیچ گونه رابطه معنا داری مشاهده نشد .

میر مشتاقی (1384) در پژوهشی به بررسی و مقایسه رابطه خودکار آمدی و خود تنظیمی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان پرداخت . این محقق به این نتیجه رسید که بین خود کار آمدی و خود تنظیمی همبستگی مثبت وجود دارد . همچنین این محقق میان خود کار آمدی و خود تنظیمی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان رابطه معنی داری یافت.

رضايی ، درویش (1385) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه خود کار آمدی ریاضی ، اضطراب ریاضی نگرش ریاضی و جنسیت با پیشرفت ریاضی دانش آموزان سال اول دبیرستان شهر تهران دریافت که بین خود کار آمدی ریاضی و نگرش ریاضی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد هم چنینی بین اضطراب ریاضی خود کار امدی ریاضی ، نگرش ریاضی و پیشرفت ریاضی ، رابطه منفی داری وجود داشت . خودکار آمدی ریاضی در دختران و پسران تفاوت معنی داری ندارد نگرش ریاضی و اضطراب ریاضی در دختران و پسران تفاوت معنی داری دارد.

هم چنین متغیرهای خودکار امدی ریاضی و اضطراب ریاضی بیشترین سهم را در پیش بینی نمره ریاضی دارند .

نیک طلب (1384)درتحقیقی به بررسی رابطه سبکهای شناختی (کلی نگر و جزئی نگر و تصویری)،خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم رشته علوم تجربی و علوم انسانی پرداخت ، نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد و همچنین بین سبکهای شناختی خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رشته علوم تجربی و علوم انسانی وجود ندارد .

-برمک (1386) نشان داد آموزش راهبر دهای فرا شناختی تاثیری در افزایش خود کار آمدی عمومی دانش آموزان ندا رد .

-مدرکی (1387)دربررسی رابطه کار آمدی معلم ، خود كارآمدي ریاضی دانش آموزان با عملکرد ریاضی آنها به این نتیجه رسید که این خود کار آمدی ریاضی وعملکرد ریاضی دانش آموزان رابطه مثبت ومعناداری وجود دارد.

1-کار آمدی معلم با خود کار آمدی ریاضی همبستگی خوب وبا عملکرد ریاضی دانش آموزان رابطه متوسط دارد

2- بین خود کارآمدی ریاضی دختران وپسران تفاوت معناداری وجود ندارد .

منصوری(1386)نشان داد که بین خود کار آمدی ریاضی وپیشرفت ریاضی رابطه مثبت اما بین اضطراب امتحان وپیشرفت ریاضی رابطه منفی وجود .

-نگریان (1387)دربررسی رابطه بین سبکهای شناختی ، خود کارمدی وعزت نفس دانشجویان به این نتیجه رسیدند که .

1-بین خود کار امدی وعزیت نفس دانشجویان رابطه وجوددارد بدین معنا که افرادی که خودکارآمدی بالاییدارند از عزت نفس بالای نیز برخوردارند .

2-بین خود کارامدی وعزت نفس دانشجویان دختر وپسرتفاوت وجودندارد .

-امینیان (1387)درپژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش خود کار آمدی بربلوغ حرفه ای دانشجویان نشان داد که این شیوه آموزش درافزایش بلوغ حرفه ای دانشجویان موثر است.

- عباسی (1388) در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین رضایت مندی روانی با خود کار آمدی و عملکرد تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسید که هدفمندی در زندگی و رشد شخصی بیشترین قدرت پیش بینی کنندگی خود کارآمدی و عملکرد تحصیلی را دارند علاوه بر این ارتباط مثبت با دیگران ، پذیرش خود و خود پیروی قدرت پیش بینی کنندگی بالایی برای خود کارآمدی دارد . همچنین رابطه معنا داری بین خودکار آمدی و عملکرد تحصیلی وجود دارد .

 - مصطفایی ، علی (1387) . در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثر بخشي آموز مولفه های راهبردی یادگیری خود تنظیمی مبتنی بر مدل پنتریچ برخود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی و منبع کنترل به نتایج زیر دست یافت .

1) آموزش مولفه های راهبردی یادگیری خودتنظیمی ، خودکارآمدی را افزایش می دهد .

2)گروههایی که به آنها راهبرد های انگیزش و مدیریت منابع آموزش داده شده از نظر پیشرفت تحصیلی در سطح بالاتری هستند .

3)گروههایی که به آنها راهبردهای انگیزشی و مدیریت منابع آموزش داده شده منبع کنترل شان از بیرونی به درونی تغییر پیدا کرد .

-نجمی ، پروین (1387) به بررسی رابطه خودکار آمدی تحصیلی با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی رشته های ریاضی فیزیک و علوم انسانی پرداخت . این محقق دریافت که رابطه مثبت و معنی داری میان خودکارآمدی تحصیلی با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی وجود دارد و همچنین بین انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی رابه معنی دار وجود داشت .

- نصیری فرد، نفیسه (1387) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش دلگرمی بر بهبود خود کار آمدی و عزت نفس دختران نوجوانان به این نتیجه رسید که آموزش دلگرمی می تواند موجب افزایش خود کارآمدی و عزت نفس دختران نوجوان شود .

- عباسی (1388) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین رضایت مندی روانی با خود کار آمدی و عملکرد تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسید که هدفمندی در زندگی و رشد شخصي بیشترین قدرت پیش بینی کنندگی خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی را دارند علاوه بر این ارتباط مثبت با دیگران ، پذیرش خود و خود پیروی قدرت پیش بینی کنندگی بالایی برای خود کارآمدی دارد. همچنین رابطه معناداری بین خود کارآمدی و عملکرد تحصیلی وجود دارد .

- خلیفه (1388) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین سبک های شناختی با خود کارآمدی رایانه ای در دانشجویان به این نتیجه رسید که 1)بین خودکارآمدی رایانه ای افراد با سبک های شناختی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد 2) بین جنسیت و خود کارآمدی رایانه ای رابطه مثبت و معناداری وجود دارد . 3) دانشجویان دارای سبک شناختی همگرا و جذب كننده به ترتيب داراي ميزان خودكارآمدي رايانه اي بيشتر نسبت به دانشجويان داراي سبك شناختي واگرا وانطباق یابنده هستند .

- پژوهش محمدی(1388) به عنوان بررسی رابطه بین سبک های شناختی با مهارتهای اجتماعی و خودکارآمدی نشان داد که اولاً سبک شناختی ، مهارتهای اجتماعی و خودکارآمدی را تبیین می کند . یعنی می توان از طریق سبک شناختی، و مهارتهای اجتماعی و خود کارآمدی آنان را پیش بینی كرده با توجه به نتايج تحقيق ، خودكارآمدي افرد را باسبك شناختي متكي به زمينه بيشتر از خودكارآمدي افراد با سبك شناختي مستقل از زمينه است .

**2-8-2 تحقیقات انجام شده در خارج کشور**

نتایج پژوهش هالدی و هانرلیک(1960) نشان داده است که والدین مبتلا به نشانگان داون در مقایسه با والدینی که فرزندانشان مشکلی ندارند تحت فشار بیشتری هستند و هنگامی که این کودکان به سنین نوجوانی می رسند والدین احساس ناتوانی بیشتری در قبال آنان می کنند.

نتایج پژوهش اولشانسکی(1962) نشان داده است که اغلب والدینی که کودک کم توان ذهنی دارند از یک عکس العمل روانی به نام اندوه مزمن رنج می برند به خصوص اگر کودک دارای کم توان ذهنی عمیق باشد.

در تحقیقی که نیتز(1971 ) در مورد سلامت روانی معلمان انجام داده مشاهده شد که از هر سه نفر معلم دو نفر را می توان از نظر روانی با ثبات تلقی نمود. یعنی این که از هر سه نفر یک نفر به هر صورت دچار نوعی مسئله روانی می باشد .

 آلن برگ( 1973 ) در پژوهشی که انجام داد به این نتیجه رسید که در مدارسی که معلمان از روحیه و سلامت روان بالایی برخوردارند در پیشرفت دانش آموزان افزایش مشاهده می شود و برعکس روحیه پایین و عدم سلامت روان و رضایت شغلی می تواند به کاهش بهره وری و از پا درآوردن معلم منجر شود که این موضوع با کاهش علاقه، کاهش کیفیت تدریس، کاهش فعالیت و تلاش برای ترک شغل مرتبط است( عبدلی 1381 ).

وادینگتون، بوش[[52]](#footnote-52)(1992) در مطالعه تحت عنوان تاثیر معلولیت کودک روی عملکرد وسلامت روانی مادر 12 جفت مادر را مورد بررسی قرار دادند. سن کودکان ونوجوانان10 تا 19 ساله و جوانان 13 تا 26 ساله با شرایط معلولیت شدید بود و مادران آنها دارای سن 36 تا 68 سال بود مصاحبه ای نیمه برنامه ریزی شده با مادران در ارتباط با عملکرد روانشناختی مادر و به وطور مستقیم بر نقش عملکرد مادر تاثیر می گذارند.

اوزر[[53]](#footnote-53) (1992،به نقل از بندورا، 1995)درمطالعه ای درمورد تنیدگی تجربه شده توسط زنان بعد از تولد اولین فرزندشان دریافت که زنانی که دارای کارآمدی شخصی بلاتر بودند درمقایسه با زنانی که کار آمدی شخصی پایین داشتند، با تنیدگی این دوره از زندگی بهتر ومناسب تر کنار آمدند ودر ایجاد تعادل بین کارها خانه ومحیط کار موفق تر بودند .

باورها ی خود کار امدی برفرایند های خود نظم جویی مانند تعیین اهداف ،خود هدایت گری ،خود سنجی و استفاده از راهبردهای یادگیری تاثیر می گذارد .دانش آموزان باخودکارآمدی بالا از راهبردهای خود تنظیمی اثر بخش استفاده می کنند ، عملکرد حافظه آنها مناسب تر وپشتکار شان بیشتر است ،از راهبردهای یادگیری اثر بخش تر سود می جویند وسطح اانگیزش ،تلاش ومقاومتشان برای حل مسائل بالاتر است (بندورا، 1993،زیمر من، 1995).

از مواردی که میتواند درکاهش خود کارآمدی نقش داشته باشد ،شکست های کوتاه مدت دربزرگسالی است .دریک بررسی ،60دانشجو (30زن و30مرد )برای انجام یک تکلیف شناختی انتخاب شدند.درارزیابی معلوم شدکه آنان یا خیلی خوب یا خیلی بد عمل کردند . مقیاسهای خود سنجی درباره انتظارات خودکار آمدی آنان برای تکالیف آینده نشان داد که اشخاصی که در تکلیف شناختی خود عمل کرده اند ، برای عملکرد آینده، انتظار خود کارآمدی بالایی داشتند آنان که فکر می کردند بد عمل کرده اند برای آینده شان انتظارات خودکارآمدی کمی داشتند ( شوارز،1992).

-پینتریچ و همکاران ( 1994،به نقل از شانک و پاجاریس، 2002) در پژوهش های خود گزارش کردند که بین دو جنس دختر و پسر در متغیر های خود کار آمدی و اضطراب امتحان تفاوت معناداری وجود دارد. پسران به طور معنا داری نسبت به دختران خودکارآمد ترند و اضطراب کمتری را تجربه می کنند .

یو[[54]](#footnote-54) (1996،به نقل از موریس2002) دریافت که بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه منفی وجود دارد.

 بندورا و همکاران(1999)پژوهش طولی (در خلال دوسال) و با شرکت تعداد 282کودک با میانگین سنی 5/11 از سهر روم ایتالیا انجام دادند، یافته های این پژوهش طولی نقش موثر باورهای کارآمدی شخصی را درافسردگی کودکان تصدیق و برجسته کرد و نشان داد که خودکارآمدی به طور مستقیم و غیر مستقیم با تأثیر بر پیشرفت تحصیلی رفتارهای اجتماعی و مشکلات رفتاری ، عامل اساسی در افسردگی کودکان می باشد .

وینیرید[[55]](#footnote-55) (1996) در پژوهش ها ی خود هیچ تفاوت معناداری در میزان خودکارآمدی دختران و پسران گزارش نکرد(به نقل از محمدی ،1386)

مایر و کیم (1997) رابطه بین خود کارآمدی نوجوانان آلمانی ، ادراک از محیط اجتماعی خانواده ، مدرسه ، سلامت روانی و نمره های تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند . نمونه شامل 170نفر از دانش آموزان کلاس نهم در دو دبیرستان از کانستانز آلمان بود. نتایج نشان داد که باورهای خود کارآمدی به طور مثبت با وضعیت اقتصادی اجتماعی ،تحصیلات مادر، حمایت اجتماعی از والدین،معلمان و دوستان، رضایت از زندگی و نمره های تحصیلی همبستگی دارد. باورهای خودکارآمدی به طور منفی با استرس همبستگی دارد .

بخصوص باورها در مورد قابلیت ارتباط موفقیت آمیز در ارتباط بین فردی و رویارویی با سایر موقعیت ها پیش بینی کننده های مهمی برای رضایت از زندگی هستند .

نتایج نشان دادند که سطح استرس بالا وقتی که ادراک از جامعه آلمانی منفی است اتفاق می افتد و هنگامیکه باور قوی در مورد توانایی موفقیت آمیز در فعالیت های اجتماعی وجود دارد سطح استرس پایین است. همچنین خودکارآمدی بالا در رابطه با یادگیری خود نظم داده شده برای موفقیت تحصیلی مهم است .

خانواده یک عامل مهم برای سلامت روانی نوجوانان دررشد خود کار آمدی نوجوان است وبیشتر یک تاکید غیرقابل انتظار درهماهنگ کردن ارتباطاتی دارد که دررضایت از زندگی موثر هستند درپرتو این نتایج بیان شد که انواع جهت گیری های ارتباطی درآلمان مورد بررسی قرار بگیرد.

تاثیر باز خورد به عملکرد وقضاوت های مربوط به خودکارآمدی نقش مهمی دررشد علائق درونی فرد ایفا می کند .به عنوان مثال روانشناسان می توانند با کمک به دانش آموزان درتقسیم وظایف خود به اهداف جزئی ،نظارت برعملکرد ودادن بازخورد به آنها به نحوی که موجب افزایش احساس خود کارآمدی درآنها شود علائق انها رابه یادگیری افزایش وسطح عملکرد آنها را ارتقا دهند (بندورا،1997).

به نظر می رسد که خود کارآمدی درسنین مختلف ودرجنس زن ومرد متفاوت است پژوهش برروی کودکان وبزرگسالان نشان می دهند که مردان به طور متوسط از نظر خود کارآمدی بالاتر از زنان هستند این تفاوت های جنسیت در سن 20 سالگی به اوج خود می رسد و سالهای بعدی کاهش می یابد شایان ذکر است که در هردو جنس خود کار امدی در طی دوران کودکی و بزرگسالی افزایش می یابد و بعد از 60 سالگی کاهش می یابد (بندروا، 19971به نقل از مادوکس، 2000)

رابطه بین خود کار آمدی و عملکرد مرتبط با کارهای مورد بررسی قرار گرفت .ا فرادی دارای خود کار آمدی بالا ، تلاش و پشتکار بیشتری در کارهای دارند و در مقایسه با افرادی دارای باورهای خود کار آمدی پایین عملکرد بهتری از خودشان نشان می دهند (استاجکویک ولوتانس 1998)

میلتادو[[56]](#footnote-56) (1999) در بررسی ساختار انگیزش از جمله خود کار آمدی ،جهت گیری هدف مند و خود تنظیمی هیچ تفاوت معنا دار بین دختران و پسران در متغیر خود کار آمدی مشاهده نکرد (به نقل از صمدی، 1368)

پژوهش با کودکان و بزرگسالان نشان می دهد که مردان به طور متوسط از نظر کار امدی شخصی بالاتر از زنان هستند (گکاس، 1998 به نقل از شولتز و شولتز، 1378).

پاجاریس وگراهام[[57]](#footnote-57) (1999) در پژوهشي دریافتند که در زمان حل ومسائل ریاضی ،دانش اموزان دارای خود کارآمدی بالا ،علاقه و توجه بیشتری را صرف پرداختن به مساله می کنند ،بیشتر تلاش می کنند و در برخورد با دشواری ها پشتکار بیشتری به خرج می دهند . همچنین این محققان در یافتند که دانش آموزان دارای خود کارآمدی بالا نسبت به موقیعت نهایی خود در در حل مسائل خوش بین تر هستند (به نقل لویس 2006)

بررسی های نشان می­دهد که زنان بزرگسالی که خود کارآمدی بالای دارند ، فرزندان خود را تشویق می کنند تاخود کار امدی بالایی را به دست آورند ، علاوه بر این زناني که معتقدند والدین خوبی هستند کمتر از زنانی كه کار آمدی پايين دارند دچار نااميدي و فشار هيجاني مي شوند . (الیف ،ابوند ،تتی ،گلفلت ،2000) به نقل از صمدي ،1386.

 چی هونگ ونگ (2003) پژوهشی زمینه یابی با عنوان جهت گیری هدف ، خود کار آمدی ، سبک نگرش ، علاقه و تاثیرات آن بر پیشرفت تحصیلی ریاضی – زمینه اصلاح تایوان انجام داده است . در این تحقیق تفاوتهایی در انگیزه وعلاقه در کلاس های با روش سنتی و سازنده گرایی مقایسه شده است . همچنین در این تحقیق بر اینکه متغیرها وعلاقه می تواند پیشرفت تحصیلی ریاضی را در موقعیت کلاسی پیش بینی کند یا خیر ، متمرکز بود . نمونه وی 420دانش آموز سال آزمایش از ابتدای ورود به مدرسه در كلاس اول ابتدایی بود که گروه کنترل از وقتی که به مدرسه واردشده بودند، در کلاس های سنتی و گروه سازنده گرا قرار گرفته بود ند ،در متغیر اسناد درونی معلوم شد، دانش آموزانی که آموزش سنتی دریافت کرده بودنداسناد دروني بيشتري در باره يادگيري رياضي ، از گروهي كه در كلاس هاي سازنده گرايي كرده بودند داشتند درمتغیر هدف گذاری دو گروه تفاوت معنی داری نداشتند و در خود کار آمدی نیز تفاوت معنی دار مشاهده نشده

نتایج پس از اتمام سال تحصیلی نشان داده، دانش آموزانی که در کلاس سازنده گرا شرکت داشته اند ، در تکالیف حل مساله ، تفاوت معنی داری با گروه کنترل نداشته اند.

کیم (2003)در تحقیقی که روی دانش آموزان دبیرستانی انجام داد به این نتیجه رسید که خودکارآمدی عمومی به طور معنا داری با بعضی از مؤلفه های سلامت روان – افسردگی رابطه دارد .

گریفین (2006) در پژوهشی خود به بررسی تأثیرات ویژگیهایی شخصيتی پایدار بر روی خود کار امدی کامپیوتر پرداخت . نتایج تحقیق او نشان داد که پنج ویژگی شخصیتی مهم ، باز بودن نسبت به تجربه تاثیر بیشتری بر روی خودکارآمدی کامپیوتر در افراد دارد .این تحقیق نشان داد ، افرادی که نسبت به تجارب جدید پذیرا هستند ، علاوه بر داشتن خودکارآمدی کامپیوتر بالاتر ، گرایش بیشتر برای استفاده از جوانب در دسترسی تکنولوژی دارند

لویس (2006) با بررسی پیشرفت تحصیلی در میان دانشجویان دریافت که دانشجویان دارای سطوح بالاتر خود کار امدی تحصیلی ،از پیشرفت تحصیلی بالاتری بر خوردار هستند . این محقق با نتایجی همسو با یافته های کولنیز (1984)، پاجاریس و گراهام (1999) ، پاجارریس و میلر ( 1994) در یافتکه صر فنظر از وضعیت توانایی شناختی دانشجویان ، آنهایی که از خودکارآمدی تحصیلی بالاتری برخوردار بودند ، موفقیت بیشتری درحل مسائل مفهومی داشتند .

لیونز – شنک (2006)پژوهشی را با عنوان خودکار آمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی : شباهت ها و تفاوتها به عنوان تابعی از پیش زمینه تحصیلی خانواده و سن انجام داده . داده هاي بدست آمده از 166 دانشجو با استفاده از تحلیل واریانس دو راهه به منظور روشن ساختن رابطه میان سن دانشجویان ، سطح نسل ،خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی انجام شد . یافته های حاصل از تحلیل نشان داد که خود کارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان غیر سنتی (سن بالاتر از 24سال ) بیشتر از دانشجویان (سن 24-18) بود.همچنین این پژوهش رابطه مثبتی را میان میزان تحصیلات خانواده و خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی نشان داد .

گولیتلی (2007) مولفه های خودکارآمدی تحصیلی را در دانش اموزان دبیرستانی مورد بررسی قرار دارد .او برای آزمون مولفه های نظریه خود کار امدی بندورا(1997) را به عنوان مبنای کار خود قرار داد. او دریافت که موفقیت های گذشته ،الگوی سازی،تشویق کلامی و برانگیختگی هیجانی نقش قابل توخهی در شکل گیری باورهای خود کار امدی تحصیلی در دانش آموزان دارند و پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی و پی گیری تحصیلات و ادامه تحصیلات پس از دبیرستان و خود کار امدی پائین هم پایین بودن سطح پیشرفت تحصیلی و ترک تحصیلی زودرس را پیش بین می کند .

باسی ، استکا، دل فیرو و کاپارا[[58]](#footnote-58) (2007)در پژوهش به بررسی باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کیفیت تجربه بادگیری پرداختند . برای این منظور آنها دو گروه از نوجوانان 15تا19ساله را در 2گروه جایگزین کردند . گروه اول متشکل از نوجوانان دارای خودکارآمدی تحصیلی بالا و گروه دوم متشکل از نوجوانان دارای خودکارآمدی تحصیلی پائین بود. این محققان پس از بررسی و تحلیل داده های بدست آمده از طریق خودسنجی دریافتند که دانش آموزان دارای خودکارآمدی تحصیلی بالا از سطح آرزوهای تحصیلی بالاتری برخوردار بودند و زمان بیشتری را صرف تکالیف می کردند. همچنین آنها در مقایسه با گروه دوم بیشتر فعالیت های یادگیری را با تجربه بهینه پیوند می دادند .

**منابع و مأخذ**

منابع فارسی

1. آبنيكي فرد، زهرا (1382)، رابطه بين عزت نفس ،انگيزه پيشرفت و پيشرفت تحصيلي در دانش آموزان سال سوم دبيرستان شاهد تهران و مقايسه اثر بخشي دو روش حل مساله و مهارتهاي ارتباطي در افزايش عزت نفس ، آنها پايان نامه كارشناسي ارشد دانشگاه علامه طباطبايي ،دانشكده روانشناسي و علوم تربيتي.
2. احمدی، زینب (1377)، مقایسه عزت نفس مادران کودکان کم توان ذهنی و مادران کودکان عادی شهر اهواز پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، اهواز
3. اختیاری امیری راضیه،(1383)،مقایسه بهداشت روانی دانشجویان مجرد ومتاهل خوابگاهی،خلاصه مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران،دانشگاه شهید بهشتی.
4. آزاد حسین،(1378)سلامت روان ازدیدگاه الیس،فصلنامه اصول بهداشت روانی،شماره چهارم.
5. اعرابيان،اقدس (1383)، بررسي تاثير باور هاي خود كار آمدي بر سلامت رواني و توفيق تحصيلي دانشجويان.
6. افروز غلامعلی،(1377)، مقدمه ای بر آموزش و پرورش کودکان استثنایی، تهران.
7. افروز غلامعلی،(1384)،روانشناسی وتوانبخشی کودکان آهسته گام، تهران،انتشارات دانشگاه تهران.
8. افروز غلامعلی،**(1385)،**مصاحبه و مشاوره با والدین کودکان استثنایی،تهران،دانشگاه تهران.
9. آقاجانی سعید،اسدی نوقابی احمدعلی،(1381)،نظریه مشاوره وروان درمانی ،تهران،مرکزنشردانشگاهی.
10. اله بخش ،شيرين (1385)، بررسي فرا تحليلي خود پنداره تحصيلي ،انگيزش ،پيشرفت تحصيلي دانش آموزان پايه پنجم ابتدايي شهر ستان بندر لنگه ،پايان نامه كارشناسي ارشد ،دانشگاه علامه طباطبا يي ،دانشكده روانشناسي و علوم تربيتي .
11. بازرگان عباس،سرمد زهره،حجازی الهه،(1387)،روشهای تحقیق در علوم رفتاری،تهران،انتشارات آگاه.
12. بختیاری پروین،(1379)،برسی وضعیت بهداشت روان معلمان استان اصفهان،فصلنامه دانشگاه ازاد اسلامی اصفهان.
13. برمك ،محمد علي (1386)، بررسي اثر بخشي آموزش راهبرد هاي فراشناختي بر خود كار آمدي عمومي دانش آموزان پسر سال دوم شهر شيراز ،پايان نامه كارشناسي ارشد ،دانشگاه علامه طباطبا يي ،دانشكده روانشناسي وعلوم تربيتي .
14. بنی جمال واحدی شکوه السات،احدی حسن،(1370)،بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی،تهران،نشر نی.
15. بهرامی احسان هادی،(1381)،بهداشت روانی در قرن بیست ویکم و چالشهای پیشرو،مجله روانشناسی وعلوم تربیتی دانشگاه تهران،سال سی و دوم،شماره1.
16. بيابانگرد،اسماعيل(1377)، راهنمايي والدين و معلمان در تربيت وآموزش خانواده ،تهران :دفترنشر فرهنگ اسلامي .
17. بیابانگرداسماعیل،(1372)،روشهای افزایش عزت نفس در کودکان ونوجوانان،تهران،انتشارات انجمن اولیاو مربیان.
18. پورافکاری نصرالله،(1376)،فرهنگ جامع روانشناسی-روانپژشکی وزمینه وابسته،چاپ دوم،تهران،نشر نی.
19. تقوی سید محمدرضا، (1380)، بررسی روایی و اعتیار پرسشنامه سلامت روانی، تهران.
20. حجازي،الهه (1379)، برداشت كودكان و نوجوانان از مفهوم هوش ،مجله روانشناسي و علوم تربيتي دانشگاه تهران ،سال سي و سو،شمار 2،ص71-108.
21. حسن آبادي ،حميد رضا(1380)، بررسي باورهاي معرفت شناختي و باورها خود كار آمدي دانش آموزان و دانشجويان پسر و دختر تهران . پايان نامه كارشناسي ارشد .دانشگاه تهران ،دانشكده علوم تربيتي وروانشناسي.
22. حميدي پور،رحيم (1377)، رابطه جومدرسه با كار آمدي شخصي مشاور مدرسه.پايان نامه كارشناسي ارشد .دانشگاه تربيت معلم.
23. راس،آ،آلن،(1377)،روانشناسی شخصیت نظریه ها وعمل،ترجمه جمالفرسیاوش،تهران،انتشارات بعثت.
24. رحیمی نژادعباس،پاک نژادمحسن،(1383)،ارتباط بین سازگاری خانواده باسلامت روانی وسطح ارضاء نیازهای روانشناختی فرزندان ونوجوانان،خلاصه مقالات کنگره آسیب شناسی خانواده در ایران،تهران،دانشگاه شهیدبهشتی.
25. رضايي درويش،مرضيه (1385)، بررسي رابطه خود كار آمدي رياضي ،اضطراب رياضي و جنسيت با پيشرفت رياضي دانش ْآموزان سال اول دبيرستان هاي شهر تهران ، پايان نامه كارشناسي ارشد،دانشگاه علامه طباطبايي ،دانشكده روانشناسي و علوم تربيتي .
26. زنجانی طبسی رضا،(1383)،ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روانشناختی،پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشگاه تهران.
27. سنچولی حمیده،(1388)،رابطه تجربه ی معنوی با سلامت روانی در والدین دارای فرزندان استثنایی و والدین فرزندان عادی،پایان نامه کارشناسی ارشد .
28. سيف ،علي اكبر(1386)، روانشناسي پرورشي نوين(ويرايش ششم)تهران:دوران.
29. سيف،علي اكبر(1380)، روانشاسي پرورشي تهران ،انتشارات آگاه.
30. سیف نراقی مریم،نادری عزت الله،(1382)،اختلالات رفتاری کودکان وروشهای اصلاح وترمیم آن،انتشارات بدر.
31. شاطرلو عالیه، افزایش عزت نفس دانش آموزان کم توان ذهنی از راه توجه به مولفه های خود پنداره، تعلیم وتربیت استثنایی ، 1386 شماره 74.
32. شاملو، سعید،(1368)،مکتبهاونظریه ها در روانشناسی شخصیت،چاپ اول،تهران،انتشارات رشد .
33. شریعتی تقی،داورمنش عباس،(1370)،نگرش پدران کودکان عقب مانده ذهنی در مورد عقب ماندگی فرزندانشان ومقایسه آنهادر سطوح مختلف فرهنگی،پایان نامه کارشناسی ارشد.
34. شعاري نژاد،علي اكبر(1375)، فرهنگ علوم رفتاري .تهران :انتشارات امير كبير.
35. شفیع آبادی عبدالله،(1372)،نظریه مشاوره و روان درمانی،تهران ،انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
36. شکری امید،(1380)،تفاوت های جنسیتی در بهزیستی ذهنی ونقش ویژگیهای شخصیت،مجله پزشکی و روانشناسی بالینی ایران،شماره 4 .
37. صمدي ،اكرم (1386)، رابطه بين ادراك حمايت از سوي حانواده ،معلمان و دوستان و خود كار آمدي با پيشرفت تحصيلي در دانش آموزان متوسطه شاهد و غير شاهد ،پايان نامه كار شناسي ارشد ،دانشگاه علامه طباطبايي ،دانشكده روانشناسي و علوم تربيتي .
38. عباسپورعلی،(1385)،رابطه بین کمالگرایی و عزت نفس باسلامت روانشناختی در دانشجویان دانشگاههای دولتی شهر تهران،پایان نامه کارشناسی ارشد .
39. علیزاده حمید،(1381)،تاثیر فرزند معلول یا ناتوان بر خانواده،تعلیم وتربیت استثنایی،1381،شماره14،ص3-7 .
40. فرهادی علی،(1384)،میزان شادمانی و ارتباط آن با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، فصلنامه اصول بهداشت روانی،سال هفتم،شماره 25 .
41. فیضی ژاله،(1386)،رابطه سلامت عمومی،کمالگرایی وعزت نفس در پزشکان عمومی،پایان نامه کارشناسی ارشد .
42. كديور،پروين(1381)، بررسي سهم باور هاي خود كار آمدي ،خود گرداني و هوش در پيشرفت درسي دانش آموزان به منظور ارائه الگويي براي ياد گيري بهينه .پايان نامه دكتري ف دانشگاه تربيت معلم تهران .
43. كرامتي ،هادي (1380)، بررسي رابطه خود كار آمدي ادراك شده دانش آموزان سال سوم راهنمايي شهر تهران و نگرش آنها نسبت به درس رياضي با پيشرفت رياضي آنها در سال 79-80 ،پايان نامه كارشناسي ارشد ،دانشگاه تربيت معلم .
44. مرتضوي،شهر ناز (1383)، روابط متقابل بين خودكار آمدپنداري و ادراك حمايت از سوي خانواده ،معلمان و دوستان نزديك در ارتباط با رضايت از زندگي در نمونه هايي از دانش آموزان دبيرستان ،فصلنامه علمي –پژوهشي نوآوري هاي آموزشي شماره 8،صص39-13.
45. مژدهي،رضا (1381)، مقايسه باور هاي خود كار آمدي داش آموزان پسر شاخه هاي نظري ،فني و حرفه اي و كارو دانش ،پايان نامه كار شناسي ارشد ،دانشگاه علامه طباطبايي ،دانشكده روانشناسي و علوم تربيتي .
46. مشکی و همکاران(1387)، بررسي تاثير برنامه آموزشي با به كارگيري عزت نفس و باورهاي كنترل سلامت بر ارتقاي سلامت روان دانشجويان، فصلنامه علمي پژوهشي فيض، دوره دوازدهم، شماره 4.
47. مصطفايي ،علي (1387)،بررسي اثر بخشي آموزش مولفه هاي راهبردي يادگيري خود تنظيمي مبتني بر مدل پینتريج بر خود كار آمدي ،منبع كنترل و پيشرفت تحصيلي دانش آموزان پسر پايه سوم دبيرستان ،پايان نامه كارشناسي ارشد ،دانشگاه علامه طباطبايي ،دانشكده روانشناسي وعلوم تربيتي .
48. مفیدی فرخنده،(1376)،آموزش خانواده راهنمای عملی والدین و مربیان کودکان استثنایی،انتشاراتی سرآمد کاوش.
49. میکائیلی منیع فرزانه، مقایسه بهزیستی روان شناختی مادران دانش آموزان دبستانی دارای کم توان ذهنی وعادیف تعلیم وتربیت استثنایی، 1388، شماره 92ص88 .
50. میلانی فر بهروز، (1374)،روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران،نشر قومس.
51. نریمانی محمد، آقامحمدیان حمیدرضا، رجبی سوران، مقایسه سلامت روانی مادران کودکان استثنایی با سلامت روانی کودکان عادی فصلنامه اصول بهداشت روانی، 1386 شماره 33 و34 ، ص15-24 .
52. هالان،دانیل پی،کافمن جیمزام(1371)،کودکان استثنایی(مقدمه ای بر آموزشهای ویژه)،ترجمه جوادیان مجتبی، مشهد،انتشارات آستان قدس رضوی.
53. هرشن سن،دیویدپاور،پال دبلیو،(1988)،مشاوره بهداشت روانی:نظریه وعمل،ترجمه منشی طوسی محمد تقی،مشهد،انتشارات آستان قدس رضوی.
54. یوسفی لویه مجید، مداخله های روان شناختی در مورد کودکان با نیازهای ویژه تعلیم و تربیت استثنایی1387 شماره 85 و 84 .

**منابع انگلیسی**

1- Adler. A. (1926). The Neurotic Constitution. New york Dood mead

2- Burden.R.L(1980) measuring the effects of sters on the mother of handicapped imfamts: mast depression always follow?

3- Beckman, P.J(1991). Comparison of mothers and fathers perceptions of the effect of young children with and without

4- Cmic, k.,friedrich,w., Greenberg,m(1983).Adaptation of families with mentally retarded children: A model of stress, coping and family ecology.American journal of mental deficiency, 88, 125-231

5-Corsini. R.(1973). Current Psychotheraphes. Peacock Pubilshers. Inc Itasaca. Lllonnis

6- Corson. V.(1999)Bermer.A.Elizabeth.N.Mental Health Nursing. Sau Nders Compaany

7- Edwards, A.J(1977),Education psychology, landon.15-66

8- Ellis. A. doubson. (1988) How to live with and without anger New york: Reasers Digestpress

9- Leinonen. J. a,solataus, t . S, Punamaki. R.I, (2003)jurnal of child psychiatry,44(2),227-41

10-Ryff. C. D. Keyes. C. l. m Shomtkin .D. (2002). Optimal well-being :Empirical Encounter of two traditional. Journal of Personality and social psychology. 62 (6). 1007-1022

11- Skinner. B. F. (1973). Beyond Freedom and Dignity palific Grov. Califormia u.s.a

1. . Social Cognition [↑](#footnote-ref-1)
2. . Sarafino [↑](#footnote-ref-2)
3. . Shultz & Shultz [↑](#footnote-ref-3)
4. . Self-Regulated Behavior [↑](#footnote-ref-4)
5. . Performance Stadards [↑](#footnote-ref-5)
6. . Simpel Percict A Bout Behavior [↑](#footnote-ref-6)
7. . Causal Attributions [↑](#footnote-ref-7)
8. . Intention [↑](#footnote-ref-8)
9. . Self - Esteem [↑](#footnote-ref-9)
10. . Out Comeupectancies [↑](#footnote-ref-10)
11. . Self – Concept [↑](#footnote-ref-11)
12. . Stoi Kovic & Lat Hense [↑](#footnote-ref-12)
13. . Yugi & Luck & Dorhim [↑](#footnote-ref-13)
14. . Lindely & Borgen [↑](#footnote-ref-14)
15. . Spes Ific Self-Efficacx [↑](#footnote-ref-15)
16. . Carcia & Desaco [↑](#footnote-ref-16)
17. . Pintrich & Schunk [↑](#footnote-ref-17)
18. . Miller [↑](#footnote-ref-18)
19. . Zimmerman [↑](#footnote-ref-19)
20. . Perceived Control [↑](#footnote-ref-20)
21. . Smith [↑](#footnote-ref-21)
22. . Dimention [↑](#footnote-ref-22)
23. . Mangnitude [↑](#footnote-ref-23)
24. . Generality [↑](#footnote-ref-24)
25. . Strength [↑](#footnote-ref-25)
26. . Jackson [↑](#footnote-ref-26)
27. . Percived Inefficacy [↑](#footnote-ref-27)
28. . Muris [↑](#footnote-ref-28)
29. . Attribution [↑](#footnote-ref-29)
30. . Fulck [↑](#footnote-ref-30)
31. . Geriffin [↑](#footnote-ref-31)
32. . Eool Fulck [↑](#footnote-ref-32)
33. . Bihler & Snowan [↑](#footnote-ref-33)
34. . Degroot [↑](#footnote-ref-34)
35. . Self – Enhancement Orientation [↑](#footnote-ref-35)
36. . Skill Development Orientation [↑](#footnote-ref-36)
37. . Multon [↑](#footnote-ref-37)
38. . Meta-Analysis [↑](#footnote-ref-38)
39. . Wolters [↑](#footnote-ref-39)
40. . Congnitive Motivation [↑](#footnote-ref-40)
41. . Strwss [↑](#footnote-ref-41)
42. . Depresssion [↑](#footnote-ref-42)
43. . Anxity [↑](#footnote-ref-43)
44. . Flammer [↑](#footnote-ref-44)
45. . Peer Networks [↑](#footnote-ref-45)
46. . Transitional [↑](#footnote-ref-46)
47. . Psychosocial [↑](#footnote-ref-47)
48. . Modeling [↑](#footnote-ref-48)
49. . Informational Feed Back [↑](#footnote-ref-49)
50. . Buttler & Dunn [↑](#footnote-ref-50)
51. . Schraw & Brooks [↑](#footnote-ref-51)
52. 1.Wadinton Busch [↑](#footnote-ref-52)
53. . Auzer [↑](#footnote-ref-53)
54. . You [↑](#footnote-ref-54)
55. . Winreed [↑](#footnote-ref-55)
56. . Miltado [↑](#footnote-ref-56)
57. . Geraham [↑](#footnote-ref-57)
58. . Bassi , Steak, Delfiro , Capora [↑](#footnote-ref-58)