



رابطه بین کیفیت زندگی و سرسختی والدین با خودکارآمدی فرزندان

مهری یعقوبی^۱، محمود جمالی فیروز آبادی^۲

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و سرسختی والدین با خودکارآمدی فرزندان بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و شیوه جمع آوری اطلاعات بررسی پیمایشی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دوره سوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که با استفاده از فرمول کوکران ۳۵۰ نفر به شیوه نمونه گیری تصادفی از بین مناطق تهران، منطقه ۱۳ از شرق، منطقه ۵ از غرب و منطقه ۱ از شمال، منطقه ۲۰ از جنوب تهران انتخاب شدند. بمنظور جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه های مقیاس خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲)، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و پرسشنامه سرسختی والدین کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷) تنظیم شده است، استفاده شد. به منظور تجزیه تحلیل داده ها از شاخصهای مرکزی و پراکندگی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام با کمک نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین متغیرهای کیفیت زندگی والدین و سرسختی روان شناختی با خودکارآمدی فرزندان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بین دو متغیر سرسختی روان شناختی و کیفیت زندگی والدین رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که کیفیت زندگی و سرسختی والدین به میزان ۹ درصد خودکارآمدی فرزندان را تبیین می کنند، که البته درصد کمی می باشد. به طور کلی، آموزش سرسختی روان شناختی و بهبود کیفیت زندگی والدین می تواند در خودکارآمدی و موفقیت فرزندان موثر بوده باشد.

کلیدواژه ها: خودکارآمدی، کیفیت زندگی، سرسختی، والدین، فرزندان.

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکزی، ایران (نویسنده مسئول)
^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکزی، ایران



مقدمه

یکی از موضوعاتی که در سال‌های اخیر توجه بسیاری را بخود جلب کرده است، خودکارآمدی است. خودکارآمدی به توان فرد در رویارویی با مسائل برای رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد (بهرامی، ۱۳۸۶؛ به نقل از پورجعفر دوست، ۱۳۸۶). عقاید خودکارآمدی شکل دهنده پایه و اساس عملکرد افراد است. شخصی که شک دارد بتواند رفتار خاص مورد انتظار را انجام دهد، دارای خودکارآمدی پایین است. در مقابل افراد با احساس خودکارآمدی بالا، در برخورد با مسائل مشکل احتمالا بیشتر تلاش می‌کنند و برای دنبال کردن کارها دلگرمی بیشتری دارند (کری و فورسایت، ۱۹۹۸). از آنجایی که خودکارآمدی توان سازنده-ای است که بدان وسیله مهارت‌های شناختی اجتماعی عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف به گونه ای اثربخش ساماندهی می‌شود و باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش موثر است (بندورا، ۲۰۰۰). براساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، باورهای خودکارآمدی بر انتخاب‌های افراد، رشته تحصیلی آنان و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، تأثیر می‌گذارد و افراد تمایل دارند به فعالیت‌هایی بپردازند که از انجام دادن آنها احساس اطمینان کنند و از فعالیت‌هایی که احساس می‌کنند توانایی انجام دادن آنها را ندارند پرهیز نمایند، باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کند که افراد تا چه اندازه برای فعالیت‌های خود انرژی صرف می‌کنند و تا چه میزان در برابر موانع مقاومت می‌نمایند (پاجارس و شانگ^۱، به نقل از زارع زاده و کدیور، ۱۳۸۶). به طور کلی هنگامی که افراد بر این باور باشند که قابلیت‌ها و توانایی‌های لازم برای انجام کار یا فعالیتی را دارند، برای انجام آن تکلیف وقت بیشتری صرف نموده و در نهایت به نتایج بهتری دست پیدا خواهند نمود. ادراک افراد از خود، بر تفکر، انگیزش، عملکرد و هیجانات فرد تأثیر می‌گذارد (پروین، ۱۳۷۴). خودکارآمدی روی انتخاب فعالیت‌ها، تلاش صرف شده، استقامت و پایداری در انجام تکالیف^۲ و دستاوردهای تکلیف، تأثیر می‌گذارد. بندورا (۲۰۰۰) معتقد است که برای پیش بینی عملکرد حل مسئله افراد در حوزه‌های مختلف همچون مدرسه، کار و روابط، خودکارآمدی نقش مهمی را ایفا می‌کند. بنابراین به نظر می‌رسد هر چه خودکارآمدی افراد بیشتر باشد، قدرت حل مسأله آنها نیز بیشتر می‌شود. اما در مقابل، در حالت خستگی شناختی، فرد با رویدادهای غیرقابل کنترل روبرو می‌شود و مواردی چون کاهش فعالیت شناختی، اختلال در توجه و بازداری پردازش اطلاعات را در پی دارد. در نتیجه فرد پرداختن به فعالیت حل مسأله را مشکل می‌یابد و قدرت حل مسأله او کاستی می‌گیرد. بندورا (۲۰۰۰) سازوکارهای تأثیرگذار بسیاری را که نقش بنیادی در انجام تکلیف دارند مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که هیچ کدام از این سازوکارها در کنترل کارکرد، پر نفوذتر از خودکارآمدی و باورهای افراد از توانایی نیستند (پاجارس^۳، ۱۹۹۷). دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا در انجام تکالیف مدرسه و آزمون‌های مربوط به نوشتن، نمرات بالایی داشته‌اند (تاکمن و سکتن^۴، ۱۹۹۰؛ به نقل از زینلی پور، زارعی و زندی نیا، ۱۳۸۸). سانا و پاسیجر^۵ (۱۹۹۴) نیز دریافته‌اند که دانش آموزانی که از خود انتظار بهتر و قضاوت مثبت دارند از عملکرد بهتری برخوردارند و برعکس افرادی که انتظار عملکرد پایین و قضاوت منفی دارند، عملکرد آنها ضعیف است (به نقل از کرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳). ادراک دانش آموزان از مهارت‌های خود بر نوع فعالیت‌هایی که بر می‌گزینند، میزانی که خود را در آن فعالیت‌ها به چالش می‌کشند و سرسختی و سماجتی که در انجام دادن آن فعالیت‌ها نشان می‌دهند، تأثیر می‌گذارد (بندورا، ۲۰۰۰). بندورا در مطالعات خود بر نقش سرمشق‌ها در شکل‌گیری رفتار تأکید کرده و به بررسی ویژگی‌هایی پرداخته است که در سرمشق‌گیری افراد موثرند. یافته‌های او نشان می‌دهد که به احتمال زیاد اولین افراد که سرمشق کودکان قرار می‌گیرند، والدین و سپس کسانی‌اند که شبیه آنها می‌باشند. چنانچه والدین الگوهای بهتر، کارآمدتر و متعهدتری باشند، فرزندان نیز از خودکارآمدی بیشتر بهره می‌برند. والدینی که دارای کیفیت زندگی مطلوب می‌باشند، فضای خانه

¹ - Pajares & Schunk

² - Task accomplishment

³ - Pajares

⁴ - Takman & Sekten

⁵ - Sana & Pusecher



را برای رشد و شکوفایی فرزندان آماده می سازند و این تلاش آنها بر سلامت روان فرزندان و جامعه آینده آشکار خواهد شد. بررسی پژوهش ها نشان می دهد که برای پرورش و افزایش خودکارآمدی افراد عوامل گوناگونی نقش دارند. از مهمترین این عوامل کیفیت زندگی و سرسختی والدین است که روی خودکارآمدی فرزندان تاثیر بسزایی دارد.

در همین رابطه امامی پور و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان «رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه در شهر تبریز» انجام دادند و نتیجه گرفتند که الگوی ارتباطی گفت و شنود با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و با الگوی ارتباطی همنوایی رابطه منفی معنی داری داشت. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که الگوهای ارتباطی خانواده پیش بینی کننده مناسبی برای موفقیت تحصیلی می باشند. محمدی پور ریک و همکاران (۲۰۱۴) دریافتند که چهار عامل جو خانواده رابطه‌ی مثبتی با انگیزه پیشرفت داشتند، اما سرسختی روانشناختی معنی دار نبود. این یافته نشان داد که خانواده و جو آن در انگیزه پیشرفت دانش آموزان بسیار موثر است و می توان آن را بعنوان یک عامل موثر در پیشرفت دانش آموزان در نظر گرفت. اوی^۱، ورن سینگ^۲ و ماتر^۳ (۲۰۱۰) در یک پژوهش طولی نتیجه گرفتند که قابلیت های روانشناسی مثبت از جمله کارآمدی می تواند منبع عواطف مثبت باشد. آنها همچنین دریافتند که، عواطف مثبت و استرس واسطه رابطه بین ظرفیتهای روانشناسی مثبت و بهزیستی روانی هستند. سالامی^۴ (۲۰۱۰) بیان داشت که هوش هیجانی، خودکارآمدی، شادکامی و رضایت از زندگی بیش از افسردگی، رفتار و گرایش دانشجویان را پیش بینی می کند. از نظر وی به جهت پیشرفت کیفیت آموزش، بجای اینکه مثل سابق سعی شود مشکلاتی که پیش می آید حل شود، بهتر است از آغاز با استفاده از روانشناسی مثبت گرا اقدام به گسترش عوامل مثبت در دانشجویان شود. مطالعات ایکیز و ساکار^۵ (۲۰۱۰) نشان داده اند که شبکه‌ی ارتباطات و حمایت اجتماعی عامل مهمی برای تجربه های مثبت و پاداشی محسوب می شود که در نهایت به احساس خودارزشمندی و عزت نفس افراد منجر می گردد. نتایج مطالعه تام و تای (۲۰۰۸) نشان داد که بین کارکردهای خانواده و سرسختی والدین با خودکارآمدی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. روزنفلد، ریچمن و باون (۲۰۰۰) در تحقیقات خود دریافتند دانش آموزانی که والدین، دوستان و معلمان خود را حمایت کننده ادراک می کنند، در مدرسه رفتارهای مثبت بیشتری دارند. اگرچه بنظر می رسد حمایت ادراک شده از سوی معلم شرط لازم برای پیامدهای تحصیلی مثبت است اما شرط کافی نیست. بنابراین پیامدهای رفتاری مثبت هنگامی افزایش می یابند که حمایت از سوی معلمان به همراه حمایت از سوی والدین و دوستان ادراک شود. این پژوهشگران دریافتند که بیشترین پیامدهای حمایت اجتماعی ادراک شده برای دانش آموزان افزایش میزان رضایت از مدرسه و باورهای خودکارآمدی است. خودکارآمدی باور افراد درباره توانایی هایشان است که سطوح معینی از عملکرد را مشخص می کند و بر اتفاقات موثر در زندگی تأثیر می گذارد. باورهای خودکارآمدی تعیین می کنند که افراد چگونه احساس کنند، فکر کنند و انگیزه های لازم برای رفتار را پیدا کنند. لورد و همکاران (۱۹۹۴) اشاره کرده اند که روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان نقش مهمی در رشد اعتماد به خود حرمت^۶، خودکارآمدی و تصویر خود در نوجوانان هم به شکل مثبت و هم به شکل منفی دارد. تحقیق نجار (۱۳۹۳) نشان داد که بین عملکرد خانواده با میزان خودکارآمدی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین عملکرد خانواده با میزان خودپنداره دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. لیث و منصور نیک (۱۳۹۲) در مطالعه شان دریافتند که حمایت ادراک شده از سوی خانواده پیش بینی کننده ی خودکارآمدی است. با توجه به ارتباط منابع گوناگون حمایت اجتماعی ادراک شده با

1 - Avey

2 - Wernsing

3 - Mhatre

4 - Salami

5 - Ikiz & Cakar

6 - self-esteem



خودکارآمدی در نوجوانان، تنظیم و تدوین برنامه های آموزشی مناسب در راستای افزایش حمایت و ارتقای خودکارآمدی در حوزه های خانواده و مدرسه مفید و موثر است. حاجی رستم (۱۳۹۱) در یک پژوهش نیمه تجربی بیان داشت که شیوه فرزندپروری مستبد با خودانضباطی پایین همبستگی معنادار و مثبت داشت و آموزش خودانضباطی کودکان از طریق والدین، خودانضباطی، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را در مرحله پس آزمون و پیگیری بطور معناداری افزایش داده است. نتایج پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۸۶) بیانگر این بود که بین کیفیت زندگی والدین با عملکرد مدرسه دانش آموزان رابطه معنادار وجود داشت و می توان با در نظر گرفتن کیفیت زندگی والدین و مولفه های آن، عملکرد مدرسه ای و مولفه هایش را پیش بینی کرد.

از طرفی در کشور ما آن چنانکه شایسته است به سرسختی روان شناختی و کیفیت زندگی والدین پرداخته نشده و شمار پژوهش های انجام شده کم است. بشارت (۱۳۹۰) به بررسی رابطه کیفیت زندگی و خودکارآمدی دانش آموزان و اضطراب امتحان می پردازد. در پژوهشی نیز تشکر (۱۳۸۷)، رابطه سرسختی، نگرش های فرزندپروری، جزم گرایی و کمال گرایی والدین را با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی فرزندانشان مورد بررسی قرار داد. لذا می توان گفت بنا به اهمیت نقش والدین در ایجاد فرصت برای رسیدن فرزندان به بالاترین سطح خودکارآمدی، چنانچه این ارتباط در پایان این پژوهش معنادار باشد از طریق خانه های سلامت، انجمن اولیا و مربیان و سایر نهادهای مرتبط با بهداشت روانی جامعه از طریق برگزاری کارگاههای آموزشی کیفیت زندگی و شیوه های سرسختی والدین می توان بر خودکارآمدی فرزندان تاثیر گذاشت. با توجه به موارد مطرح شده، این پژوهش در صدد بررسی تأثیر کیفیت زندگی و سرسختی والدین روی خودکارآمدی فرزندان می باشد. با در نظر داشتن موارد مطرح شده، سوال اصلی این پژوهش این است که آیا بین کیفیت زندگی و سرسختی والدین با خودکارآمدی فرزندان آنها رابطه ای وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و شیوه جمع آوری اطلاعات بررسی پیمایشی^۱، از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دوره سوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می باشد. تعداد نمونه بر اساس فرمول نمونه گیری کوکران ۳۵۰ نفر تعیین شد. از بین مناطق تهران، منطقه ۱۳ از شرق، منطقه ۵ از غرب و منطقه ۱ از شمال، منطقه ۲۰ از جنوب تهران انتخاب شده و باز به روش تصادفی از هر منطقه یک مدرسه انتخاب شده و از هر یک از مدارس ۴ کلاس انتخاب شد، که انتخاب نمونه ها نیز به روش تصادفی ساده بوده است. جهت گردآوری داده ها از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسشنامه خودکارآمدی فرزندان:

پرسشنامه خودکارآمدی فرزندان، مقیاس خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) دارای ۱۷ ماده ۵ درجه ای است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. ماده های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ برحسب مقیاس لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، حدوسط، مخالفم و کاملاً مخالفم) از راست به چپ یا بترتیب از ۵ الی ۱ و ماده های دیگر یعنی ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۶ و ۱۷ بصورت معکوس، یعنی از چپ به راست یا از ۱ الی ۵ امتیاز را به خود اختصاص می دهند. بدین ترتیب، بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین ترین نمره ۱۷ است. برای تعیین روایی سازه مقیاس خودکارآمدی عمومی، همبستگی این مقیاس با چندین مقیاس دیگر از جمله مقیاس خودکارآمدی با مقیاس مسند مهارگری درونی، بیرونی راترا^۲، زیرمقیاس مهار شخصی مسند مهارگذاری درونی و بیرونی گورین^۳، لاوا^۴ و بیٹی^۵ (۱۹۶۹) مقیاس اشتیاق اجتماعی مارلو

^۱ - Sur

^۲ - Ratter's Internal- External Control Scale (I-E)

^۳ - Guerin's The Personal Control Subscale of the I- E Scale

^۴ - Loa

^۵ - Beattie



کراون^۱ (۱۹۶۴) مقیاس استقامت خود بارون^۲ (۱۹۵۳)، مقیاس شایستگی بین فردی^۳ (هالنده^۴ و بیرد^۵، ۱۹۸۶)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۶ (۱۹۶۵) محاسبه شد. با وجود این هیچ یک از ویژگی های شخصیتی مترادف خودکارآمدی نیست (شرر و مدوکس، ۱۹۸۲ به نقل از مبینی کیشه، ۱۳۸۴). براساس پژوهش هایی که در ایران انجام شده ضرایب اعتبار از طریق روش دو نیمه کردن بترتیب از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ و ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ گزارش شده اند (نجفی، ۱۳۸۰؛ براتی، ۱۳۷۶).

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی:

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF)، سازمان بهداشت جهانی به منظور وجود انسجام در پژوهش ها و سنجش کیفیت زندگی، گروهی را برای ساخت این پرسشنامه مأمور کرد. حاصل کار این گروه پرسشنامه کیفیت زندگی ۱۰۰ سوالی بود. چند سال بعد برای استفاده آسان تر از این پرسشنامه فرم کوتاهی از آن تهیه شد. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد و دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. آیتم های پرسشنامه بر روی یک مقیاس ۵ گزینه ای ارزیابی می شود. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بهتر است. نمره گذاری آیتم ها از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) بوده است. اما در مورد سه آیتم ۳، ۴ و ۲۶ نمره گذاری بصورت معکوس بود. سولات ۱ و ۲ صرفاً برای ارزیابی میزان ادراک پاسخگویان نسبت به کیفیت زندگی خود طرح شده است.

پرسشنامه سرسختی والدین:

این مقیاس، که توسط کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷) تنظیم شده است ۲۷ ماده دارد و به گونه ای تنظیم شده است که آزمودنیها می باید به یکی از چهار گزینه «هرگز»، «بندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب اوقات» پاسخ دهند. دامنه نمره ها بین صفر تا ۸۱ خواهد بود. ضرایب پایایی پرسشنامه سرسختی روانشناختی به دو روش بازآزمایی و همسانی درونی محاسبه شده است. برای بررسی روایی پرسشنامه سرسختی اهواز، این مقیاس بطور همزمان با چهار پرسشنامه ملاک مقیاس خود شکوفایی^۷ مازلو^۸، مقیاس، اعتبار سازهای سرسختی، مقیاس افسردگی اهواز و پرسشنامه اضطراب به گروه هایی از دانشجویان دانشجویان داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره های کل آزمودنیها در مقیاس سرسختی و اضطراب برای کل نمونه، آزمودنیهای دختر و پسر بترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۰ و ۰/۴۴ بدست آمده این ضرایب بیانگر همبستگی بین نمره های کل آزمودنیها در مقیاس سرسختی و افسردگی برای کل نمونه، آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۷۱ و ۰/۵۷ بوده است. ضریب های همبستگی بین نمره های کل آزمودنیها، دختر و پسر در مقیاس خودشکوفایی با مقیاس سرسختی اهواز به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۵ و ۰/۴۵ بوده است. نتایج آزمونها همبستگی پیروان بین نمره های آزمودنیها در مقیاس اعتبار سازهای سرسختی و مقیاس سرسختی اهواز نشان داد که ضریب های همبستگی از نظر آماری معنی دار است و این ضریب ها به ترتیب برای کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و پسر ۰/۵۱، ۰/۶۱ و ۰/۴۶ بودند. برای سنجش پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. مقدار آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۸ است (یاسمی نژاد، ۱۳۹۰: ۱۲۵). بنا به توصیه استاد راهنما و به منظور اطمینان بیشتر محقق به روایی و اعتبار پرسشنامه ها، خود محقق نیز جهت سنجش روایی پرسشنامه ها از اعتبار محتوایی استفاده نمود و جهت پایایی پرسشنامه ها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مطابق جدول (۱) محاسبه و پایایی پرسشنامه ها مورد تأیید قرار گرفت.

¹ - Marlow-Crown's Social Desirability

² - Barron's Ego-Strength Scale

³ - Interpersonal Competency Scale

⁴ - Holland

⁵ - Baird

⁶ - Rosenberg's Self-Esteem

⁷ - Self actualization

⁸ - Maslow



جدول (۱) پایایی گویه های مربوط به متغیرهای مورد بررسی در پژوهش

متغیر	مقدار آلفا
خودکارآمدی فرزندان	۰/۸۳۳
کیفیت زندگی	۰/۸۸۹
سرسختی والدین	۰/۸۷۴

یافته‌ها

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss نسخه ۲۱ انجام شده است. برای توصیف متغیرهای پژوهش توزیع پراکندگی ترسیم شده است. جهت تشخیص ص نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف (K.S) و برای آزمون فرضیه ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی و برای پاسخ به سوال پژوهش از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. اطلاعات جدول (۲) توزیع پراکندگی متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. همچنین نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف (K.S) بیانگر این است که متغیرهای پژوهش از توزیع نرمالی برخوردارند.

جدول (۲) توزیع پراکندگی متغیرهای مورد بررسی در پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کجی	حداقل	حداکثر	نمره (درصد)	آزمون K.S	Sig
خودکارآمدی	۵۶/۸۹	۹/۲۱	-۰/۱۹۵	۳۰	۷۹	۶۶/۹۲	۱/۵۲۴	۰/۰۵۹
سرسختی	۵۰/۷۸	۸/۸۱	-۰/۳۳۷	۲۵	۷۸	۶۲/۷	۱/۴۲۳	۰/۰۵۵
کیفیت زندگی	۹۱/۱۸	۱/۲۷	-۰/۱۵۳	۵۲	۱۲۳	۷۰/۱۴	۰/۹۴۴	۰/۳۳۵

طبق جدول (۳) رابطه بین متغیرها براساس آزمون ضریب همبستگی پیرسون گزارش شده است

جدول (۳) ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

۱. کیفیت زندگی	۲. سرسختی	۳. خودکارآمدی

۰/۴۶۷	---	
۰/۲۵۱	۰/۲۸۷	---

* کلیه متغیرها در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار هستند

سوال پژوهش: سهم هر یک از ویژگی های کیفیت زندگی والدین و سرسختی والدین در پیش بینی خودکارآمدی فرزندان چقدر است؟

به منظور تبیین خودکارآمدی فرزندان از روی متغیرهای کیفیت زندگی و سرسختی والدین، از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام^۱ استفاده شد که در نهایت طبق اطلاعات جدول (۴) ملاحظه می شود ضریب همبستگی چندگانه آنها با خودکارآمدی فرزندان برابر $R=0/313$ و ضریب تعیین برابر $R^2=0/098$ و ضریب تعیین خالص برابر $\bar{R}^2=0/093$ بدست آمده است، یعنی در مجموع کیفیت زندگی و سرسختی والدین به میزان ۹ درصد خودکارآمدی فرزندان را تبیین می کنند، که البته درصد کمی می باشد. همچنین شکل رگرسیونی تبیین شده نیز طبق آزمون تحلیل واریانس انجام شده خطی می باشد زیرا مقدار

^۱ - Stepwise



آزمون F برای تعیین معنی داری اثر متغیرهای تاثیرگذار بر پیش بینی خودکارآمدی فرزندان برابر $18/86$ با سطح معنی داری کوچکتر از $0/05$ می باشد یعنی جهت رابطه بین متغیرها یکطرفه می باشد.

جدول (۴) ضریب همبستگی چندگانه برای پیش بینی خودکارآمدی فرزندان

P	F	اشتباه معیار برآورد	ضریب تبیین خالص	ضریب تبیین	ضریب همبستگی چندگانه
۰/۰۰۰	۱۸/۸۶	۸/۷۷	۰/۰۹۳	۰/۰۹۸	۰/۳۱۳

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۵) و با توجه به ضرایب بتای استاندارد نشده ملاحظه می شود که مقدار ثابت (a) برابر $41/64$ ، سرسختی والدین با بتای $\beta = 0/225$ و کیفیت زندگی والدین با بتای $\beta = 0/104$ بدست آمده است که در تبیین خودکارآمدی فرزندان سهم معنی داری دارند. در نهایت با حذف مقدار ثابت آلفا (a) از طریق استاندارد کردن مقدار متغیر تبیین کننده، ملاحظه می شود که سرسختی والدین با بتای $\beta = 0/215$ و کیفیت زندگی والدین $\beta = 0/144$ نقش مهمی را در پیش بینی خودکارآمدی فرزندان دارند.

جدول (۵) ضرایب متغیرهای باقیمانده در شکل رگرسیونی به روش گام به گام

Sig	t	ضرایب استاندارد شده		ضرایب خام		ترتیب ورود متغیرهای پیشین در شکل
		Beta	Std.Error	B		
۰/۰۰۰	۱۵/۰۴	---	۲/۷۶۷	۴۱/۶۴	مقدار ثابت	
۰/۰۰۰	۵/۵۹۱	۰/۲۸۷	۰/۰۵۴	۰/۳۰۰	سرسختی والدین	
۰/۰۰۰	۹/۹۸۲	---	۳/۶۰	۳۵/۹۳	مقدار ثابت	
۰/۰۰۰	۳/۶۶۰	۰/۲۱۵	۰/۰۶۱	۰/۲۲۵	سرسختی والدین	
۰/۰۱۵	۲/۴۵۴	۰/۱۴۴	۰/۰۴۳	۰/۱۰۴	کیفیت زندگی والدین	

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف رابطه بین کیفیت زندگی و سرسختی والدین با خودکارآمدی فرزندان انجام شد. نتایج نشان داد بین کیفیت زندگی والدین و خودکارآمدی فرزندان رابطه وجود دارد، در واقع هر چقدر نمره میانگین کیفیت زندگی والدین بالاتر باشد، میزان خودکارآمدی فرزندان افزایش می یابد. نتیجه این فرضیه همسو با نظریه های شن (۲۰۱۱)، لورد و همکاران (۱۹۹۴) و نیز همسو با تحقیقات روزنفلد، ریچمن و باون (۲۰۰۰)، نجار (۱۳۹۳)، ایوبی، تیموری و نیری (۱۳۸۹)، فولادوند، فرزاد، شهرآرای و سنگری (۱۳۸۸) و رضایی، احدی، پاشا شریفی و کریمی (۱۳۸۶) می باشد. به اعتقاد شن (۲۰۱۱) رفتار و سبک زندگی والدین تأثیر مثبتی بر خودکارآمدی نوجوانان دارد. هرچه والدین حمایت کننده تر باشند، استدلال، نظارت و کمک بیشتری را در تعاملات خود با فرزندان نشان به کار برده، مقتدر بوده و کمتر تنبیه کننده هستند که این موجب خواهد شد فرزندان خودکارآمدتر شوند، چرا که خانواده یکی از مهمترین نهادهای جامعه و شکل دهنده شخصیت آدمی است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی و کیفیت و کارکرد بهینه خانواده از عوامل تاثیر گذار بر رشد، شکوفایی، خودکارآمدی و پیشرفت اعضای خانواده است. وقتی الگوهای خانواده، که والدین می باشند، برای رسیدن به هدف سودمند باشند، خانواده از لحاظ کارکردی کارآمد است. وقتی الگوهای خانواده سودمند نباشند تعاملات همراه با استرس و رفتارهای بیمارگونه صورت می گیرد و خانواده ناکارآمد خواهد بود. خانه نخستین مکان در مسیر زندگی اجتماعی افراد است و باید به گونه ای باشد که روح آرامش و تعادل را در اعضای خود ایجاد کند. وجود محیطی گرم، با روح و بالنده در خانواده، تکیه گاه مطمئنی برای اعضای خود است و سلامت روحی و روانی افراد را تضمین می کند. دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده و خانواده سالم در برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن ارتباط مطلوب با یکدیگر است. توجه به خانواده و تلاش در جهت رفع مشکلات و معضلات



این سازمان بنیادی می تواند نویدبخش جامعهای ارزشمند و متعالی باشد. با شکل گیری باورهای خودکارآمدی در فرزندان، آنان با سطح اطمینان بالا به تواناییهای خود، تکالیف دشوار را بیشتر به عنوان چالشهایی که باید آنها را مهار کنند در نظر می گیرند تا تهدیدهایی که باید از آنها اجتناب کنند، بنابراین به آنها نزدیک می شوند. خودکارآمدی در نوجوانان باعث می شود آنان توجه بیشتری به فرصتهای محیطی داشته و در پیگیری اهداف فردی انگیزه ی بیشتری برای بهره گیری از این فرصتها داشته باشند. آنان اهداف چالش انگیز را برای خود تنظیم کرده و تعهدات قوی برای خود ایجاد می کنند و در صورت شکست، تلاشهایشان را تشدید کرده و ادامه می دهند (وینو و همکاران، ۲۰۰۷). لورد و همکاران (۱۹۹۴) اشاره کرده اند که روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان نقش مهمی در رشد اعتماد به خود حرمت، خودکارآمدی و تصویر خود در نوجوانان هم به شکل مثبت و هم به شکل منفی دارد. روزنفلد، ریچمن و باون (۲۰۰۰) در پژوهشات خود دریافتند دانش آموزانی که والدین، دوستان و معلمان خود را حمایت کننده ادراک می کنند، در مدرسه رفتارهای مثبت بیشتری دارند. این پژوهشگران دریافتند که بیشترین پیامدهای حمایت اجتماعی ادراک شده برای دانش آموزان افزایش میزان رضایت از مدرسه و باورهای خودکارآمدی است. خودکارآمدی باور افراد درباره تواناییهایشان است که سطوح معینی از عملکرد را مشخص می کند و بر اتفاقات موثر در زندگی تأثیر می گذارد. باورهای خودکارآمدی تعیین می کنند که افراد چگونه احساس کنند، فکر کنند و انگیزه های لازم برای رفتار را پیدا کنند. نجار (۱۳۹۳) دریافت که بین عملکرد خانواده با میزان خودکارآمدی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین عملکرد خانواده با میزان خودپنداره دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و نتیجه گرفت که خانواده بعنوان یکی از اصلی ترین نهادهای اجتماعی می تواند نقش تعیین کننده ای در ایجاد کارکردهای مثبت در نظام اجتماعی داشته باشد. نتایج پژوهش ایوبی، تیموری و نیری (۱۳۸۹) نشان داد که بین کیفیت زندگی و بهزیستی مدیران همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. فولادوند و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند که حمایت اجتماعی از طریق تشویق ها و تنبیه ها در هنگام انجام فعالیت ها بر خودکارآمدی تحصیلی اثر می گذارد. پسخوراند دریافت شده از دیگران و میزان اطمینان افراد از نظر دیگران درباره میزان توانایی خود برای انجام فعالیتهای تحصیلی، می تواند بر باور آنها درباره تواناییهایشان اثر گذاشته و خودکارآمدی تحصیلی آنان را افزایش دهد. رضایی، احدی، پاشا شریفی و کریمی (۱۳۸۶) پی بردند که می توان با در نظر گرفتن کیفیت زندگی والدین و مولفه های آن، عملکرد مدرسه ای و مولفه هایش را پیش بینی کرد. با توجه به نظریه ها و تحقیقات بدست آمده و براساس نتیجهی این فرضیه مبنی بر رابطه مثبت بین کیفیت زندگی والدین و خودکارآمدی فرزندان، می توان گفت، خانواده نخستین و در عین حال مهمترین و موثرترین نهادی است که در شکل گیری رفتار و رشد عواطف و شخصیت فرزندان موثر بوده و تامین کننده نیازهای روانی و جسمانی آنان می باشد. نقش والدین صرفا در انتقال الگوهای وراثتی خلاصه نمی شود بلکه افکار، عقاید، آداب و رسوم و از همه مهمتر شیوه های تربیتی و پرورشی والدین در رفتار فرزندان اثر دارد. کیفیت زندگی والدین به توانایی آن در هماهنگی با تغییرات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی بین اعضاء و موفقیت در اعمال الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز بین افراد، اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل سیستم خانواده مربوط است. هرگونه تغییر در فرایند فوق باعث شکل گیری شخصیت متفاوت در افراد خانواده می گردد که خود می تواند مشکلات رفتاری خاصی را ایجاد کند.

نتایج بعدی پژوهش نشان داد که بین سرسختی والدین و خودکارآمدی فرزندان رابطه وجود دارد. در واقع هر چقدر نمره میانگین سرسختی والدین بالاتر باشد، میزان خودکارآمدی فرزندان نیز افزایش می یابد. نتیجه این فرضیه همسو با نظریه های اریس، کوهلی، فرر- آورباچ، بری و همکاران (۲۰۱۱) و نیز تحقیقات تام و تای (۲۰۰۸)، حاجی رستم (۱۳۹۱) و ایوبی، تیموری و نیری (۱۳۸۹) می باشد. اریس، کوهلی، فرر- آورباچ، بری و همکاران (۲۰۱۱) معتقدند سرسختی، باوری است که مطابق با آن، تغییر جنبه ای عادی در زندگی و فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر فراهم می سازد. تام و تای (۲۰۰۸) در پژوهش خود دریافتند که بین کارکردهای خانواده و سرسختی والدین با خودکارآمدی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. حاجی رستم (۱۳۹۱) دریافت که شیوه فرزندپروری مستبد با خود انضباطی پایین همبستگی معنادار و مثبت



داشت و آموزش خودانضباطی کودکان از طریق والدین، خود انضباطی، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را در مرحله پس آزمون و پیگیری بطور معناداری افزایش داده است. نتایج پژوهش ایوبی، تیموری و نیری (۱۳۸۹) نشان دادند که بین سرسختی و بهزیستی مدیران همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. براساس نظریه ها و تحقیقات انجام شده چنین استنتاج می شود که سطح انگیزه و برانگیختگی افراد در موقعیت های مختلف و حتی در شرایط یکسان باهم متفاوت می باشد. هر موقعیت مقداری تحریک ایجاد می کند و هر فردی واکنش خاصی به آن موقعیت می دهد که با عکس العملهای دیگران فرق دارد، یعنی افراد با توجه ویژگی های شخصیتی که دارند به محیط پاسخ مختلف می دهند و سطح برانگیختگی آنان متفاوت می باشد. یکی از ویژگیهای مهم شخصیتی سرسختی روانشناختی است. داشتن سرسختی روانشناختی بالا نشانه ای از داشتن شخصیت سالم افراد محسوب می گردد. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است. این اشخاص با بسیاری از جنبه های زندگی شان همچون شغل، خانواده و روابط بین فردی کاملا در آمیخته می شوند. افرادی که در مولفه کنترل قوی هستند رویدادهای زندگی را قابل کنترل و پیش بینی می دانند و براین باورند که قادرند با تلاش آنچه در اطرافشان رخ می دهد تحت تاثیر قرار دهند. والدین برای حل مشکلات، به مسولیت خود تاکید می کنند. والدینی که مبارزه جویی بالایی دارند موقعیت های مثبت و یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود. نتایج این پژوهش گویای آن هست که والدین سرسخت، در شرایط استرس و موقعیت های ناگوار، سلامت روانشناختی خود را حفظ می نمایند و دارای سازگاری روانشناختی هستند و از این طریق باعث افزایش کارایی و نیز خودکارآمدی فرزندان می شوند. بر همین اساس می توان گفت که سرسختی روان شناختی به عنوان یک ویژگی فردی، می تواند باعث شود تا افراد و بویژه والدین نسبت به خود و دنیای پیرامون خود احساس و نگرش بهتری داشته و براین اساس، این حس رضایتمندی و مفید بودن را به اطرافیان و فرزندان خود انتقال دهند. در واقع، افراد سرسخت، الگویی در پیش رو داشته اند که آنها را در زمینه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند و این الگوها با پیامدهای مثبت سالمی مواجه و باعث می شود تا افراد در رویارویی با وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کنند. سرسختی والدین می توانند رشد شخصیت فرزندان را متاثر سازد.

همچنین نتایج نشان داد بین سرسختی و کیفیت زندگی والدین رابطه وجود دارد، نتیجه این فرضیه همسو با نظریه های هندریک و کلایتر (۲۰۰۷) و نیز همسو با تحقیقات کرولی، هایسلپ و هابی (۲۰۰۳) و نیری و ایوبی (۲۰۱۱) اندرسون (۲۰۰۹) و کارلسون و همکاران (۲۰۰۳) می باشد. کرولی، هایسلپ و هابی (۲۰۰۳) نتیجه گرفتند که بین سرسختی روان شناختی و رضایت از زندگی رابطه ی معنادار وجود دارد و نیری و ایوبی (۲۰۱۱) نیز بی سرسختی روان شناختی و بهزیستی روان شناختی رابطه ی معنادار مشاهده کرده اند. با توجه به نظریه ها و یافته های پژوهشات انجام شده می توان چنین می توان گفت که سرسختی روان شناختی به عنوان یک ویژگی فردی، می تواند باعث شود تا افراد نسبت به خود و دنیای پیرامون خود احساس و نگرش بهتری داشته و براین اساس، احساس رضایتمندی و موفقیت بیشتری نیز در زندگی خود دارند. در واقع، افراد سرسخت، الگویی در پیش رو داشته اند که آنها را در زمینه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند و این الگوها با پیامدهای مثبت سالمی مواجه می شود و باعث می شود تا افراد در رویارویی باوقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کنند. در نهایت، خانواده، اساسیترین واحدی است که هر کسی به آن تعلق دارد. خانواده یک نظام اجتماعی است که در آن رابطه ی اعضا با هم، رابطه ای عمیق و چند لایه است و افراد به وسیله ی علایق و دلبستگی های عاطفی نیرومند، پایدار و متقابل به یکدیگر متصل می شوند. خانواده از نظر تکوین و پرورش شخصیت در فرزندان و همچنین از نظر سازگاری بعدی فرد با جامعه، دارای آثار وسیعی می باشد. بسیاری از جامعه شناسان و روانشناسان معتقدند که ریشه ی بسیاری از انحرافات شخصیت را باید در پرورش نخستین خانوادگی جستجو کرد. در نهایت سرسختی موجب می شود فرد به هدف و معنا در زندگی و ارزشمند بودن زندگی پرشور پی ببرد، صبوری و مبارزه طلبی را در رویارویی با مشکلات بیاموزد، تحمل رویدادهای سخت و استرس زا را داشته باشد و همچنین فرد را به خویشتن، خانواده و جامعه نزدیک کند.



از محدودیتهای این پژوهش این بود که امکان کنترل کامل متغیرهایی مانند وضعیت فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی فرزندان و والدین آنها وجود نداشت و همچنین با توجه به نداشتن پژوهشی مشابه با پژوهش حاضر در سطح کشور، استان و شهر تهران تعمیم پذیری نتایج مستلزم تحقیقات بیشتری در این راستا است. همچنین این پژوهش دربارهی دانش آموزان شهر تهران انجام شده است و نمونه مورد بررسی دانش آموزان دختر مقطع دوم دبیرستان است که به همین دلیل قابلیت تعمیم نتایج آن محدود است. چون مطالعه حاضر از نوع همبستگی است نه آزمایشی، بنابراین ادعای روابط علی در میان متغیرهای مورد مطالعه ممکن نیست. اگرچه می توان نتیجه گرفت که بین کیفیت زندگی والدین و سرسختی آنها رابطه وجود دارد، اما نمی توان ادعا کرد که سرسختی علت کیفیت زندگی مطلوب است. با این که این محدودیتها ارزش یافته های فعلی را نمی کاهد، اما نتایجی که می توان راجع به متغیرهای مورد مطالعه گرفت را محدود می کند. براساس نتایج به دست آمده از این پژوهش می توان پیشنهادها و یا راهکارهای زیر را برای مطالعات بعدی و یا اقدامات اجرایی و برنامه ریزی ارائه کرد: یافته های این پژوهش می تواند اطلاعات مهمی را برای والدین داشته باشد. این یافته ها بیانگر آنست که جهت ارتقاء خودکارآمدی فرزندان، والدین می توانند در کارکردهای خود خصوصا شیوه های سبک زندگی و سرسختی تجدیدنظر بعمل آورند. ایجاد ارتباطات باز و گسترده با فرزندان، ابراز احساسات به آنها و ترغیب آنها به سخن گفتن و ابراز عقاید از یک سوء و توجه به افکار و عقاید فرزندان و شرکت دادن آنان در تصمیم گیری های خانواده، دادن مسولیت، آزادی و استقلال به آنان می تواند سلامت جسمی، سلامت روانی، ایجاد ارتباطات اجتماعی مناسب و حتی ادراک محیط زندگی غنی تر فرزندان را در پی داشته باشد. همچنین استفاده از یافته های این پژوهش به روانشناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت پیشنهاد می گردد. آنان با برگزاری همایش ها و کارگاههای آموزشی مختلف می توانند به اصلاح، بهبود و تقویت کیفیت زندگی و سرسختی والدین اقدام نمایند. در نهایت نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مؤلفه های سرسختی روانشناختی باعث افزایش کیفیت زندگی در والدین خواهد شد. بنابراین به متولیان نظام آموزشی کشور توصیه می گردد دوره های آموزش سرسختی در مورد والدینی که از مهارتهای زندگی و ارتباطی کمتری دارند، تحت عنوان مهارتهای زندگی، آموزش سرسختی در قالب کارگاه های آموزشی در مقاطع مختلف دبستانها، مدارس راهنمایی و دبیرستانها برای والدین دانش آموزان لحاظ شود.

منابع

- پروین، ای لارنس. (۱۳۷۴). روانشناسی شخصیت، ترجمه: محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: رسا.
- پورجعفردوست، کاملیا. (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی خودکارآمدی دانش آموزان ۱۴ تا ۱۸ سال دبیرستانهای شهر کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- تمنائی فر، محمدرضا و لیث، حکیمه و منصوری نیک، اعظم. (۱۳۹۲). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با خودکارآمدی در دانش آموزان، مجله روان شناسی اجتماعی، سال ۸، شماره ۲۸، صص ۳۹-۳۱.
- حاجی رستم، اعظم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خود انضباطی از طریق والدین بر خود انضباطی، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر چهارم دبستان و تعیین رابطه سبک های فرزندپروری و خودانضباطی کودکان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی گروه روان شناسی، دانشگاه اصفهان.
- رضایی، فاطمه و احدی، حسن و پاشا شریفی، حسن و کریمی، یوسف. (۱۳۸۶). رابطه کیفیت زندگی والدین با عملکرد مدرسه ای دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر اصفهان ۱۳۸۶-۱۳۸۵، دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۳۳، صص ۱۴۸-۱۳۱.
- زارع زاده، کمال و کدیور، پروین. (۱۳۸۶). مقایسه خودکارآمدی و خلاقیت در دانش آموزان کاربر اینترنت و دانش آموزان غیر کاربر، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۸۹(۱)، صص ۱۳۹-۱۰۱.
- زینلی پور، حسین و زارعی، اقبال و زندی نیا، زهره. (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی، پژوهش نامه مطالعات روانشناسی تربیتی، ۹(۳)، صص ۲۸-۱۳.



- فولادوند، خدیجه و فرزاد، ولی اله و شهر آرای، مهرناز و سنگری، علی اکبر. (۱۳۸۸). اثر حمایت اجتماعی، استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی بر سلامت روانی - جسمانی، روانشناسی معاصر، دوره ۴، شماره ۲، صص ۸۱-۹۳.
- کرامتی، هادی و شهر آرای، مهرناز. (۱۳۸۳). بررسی نقش خودکارآمدی ادراک شده در عملکرد ریاضی، *مجله علوم انسانی، نوآوری های آموزشی*، ۴(۱)، ۱۱۵-۱۰۳.
- کریم زاده، منصوره و محسنی، نیک چهره. (۱۳۸۵). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان شهر تهران (گرایش های علوم ریاضی و علوم انسانی)، *فصلنامه مطالعات زنان*، ۴(۲)، صص ۶۵-۲۹.
- کیامرثی، آذر و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۵). *روانشناسی سرسختی*، اردبیل: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، چاپ اول.
- کیامرثی، آذر؛ نجاریان، بهمن؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روانشناختی، *مجله روانشناسی*، شماره ۳.
- میمنی کیشه، مجید. (۱۳۸۴). بررسی شیوه های مقابله با تنش روانی (استرس) و ارتباط آن با خودکارآمدی دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- مجیدیان، فرزاد. (۱۳۸۶). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی و سخت رویی با استرس شغلی مدیران مقطع متوسطه شهر سمنان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- نجار، زهرا. (۱۳۹۳). رابطه بین عملکرد خانواده و خودکارآمدی با خودپنداره دانش آموزان، *کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری، تهران: موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت*.
- نریمانی، محمد و زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس و محمودی، حدیثه. (۱۳۹۰). سرسختی در نوجوانان فاقد و واجد والدین، *فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی*، سال دوازدهم، شماره ۴۴، صص ۲۲-۷.
- یاسمی نژاد، پریسا؛ گل محمدیان، محسن و فعلی، بهنام. (۱۳۹۰). بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و سرسختی روانشناختی در دانشجویان، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، سال نوزدهم، دوره جدید، شماره ۱۲، صص ۱۳۷-۱۱۹.
- Avey, J.B. Wernsing, T.S. Mhatre, K.H. (2010). A Longitudinal Analysis of Positive Psychological Constructs and Emotions on Stress, Anxiety, and Well-being. *Journal of Leadership & Organizational Studies*.
- Bandura, A. (2000). Guide for constructing self-efficacy scales. Retrieved from www.emory.edu/EDUCATION/mfp/Banduraindex.html#guide.
- Emamipour Hasan, Akbarzadeh Davoud, Panahali Amir. (2014). The relationship between family communication patterns with academic achievement of high school students in Tabriz. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Special issue Vol 1(2): 381-385.
- Ikiz, F.E., & Cakar, F.S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2338-2342.
- Mohammadipour Rik Nemat, Ghasemi Mohammad Hossein, Daniali, Hojjat. (2014). The relationship between self-esteem, psychological hardiness and family atmosphere with achievement motivation in Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Special issue Vol 1(2): 460-470.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and Research* (th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Salami, S.O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and student's attitudes: implications for quality education, *European journal of Educational Studies*, 2(3).



Tam, Caillan., & Tay, Eelin. (2008). Effects of Family Functioning and Family Hardiness on the Self-efficacy Among College Students. *Sunway Academic Journal*. 4, 100-107.