



آزاده لاسرسی

تحقیقی

پیش بینی خودکارآمدی بر اساس دلایل زندگی در نوجوانان شهر شبرغان

عنایت‌الله حمیدی^{۱*}

۱. دیپارتمنت روانشناسی، پوهنځی علوم اجتماعی، پوهنتون جوزجان، شبرغان، افغانستان

*توسنده مسئول ایمیل: enayat.hmaididi23@gmail.com، د اړیکې شمېره: +۹۳۷۴۵۷۵۳۸۹۷

چکیده

هدف تحقیق حاضر پیش بینی خودکارآمدی براساس دلایل زندگی در نوجوانان شهر شبرغان است. طرح تحقیق حاضر توصیفی از نوع تحقیقات همبستگی می‌باشد، جامعه آماری تحقیق نا محدود بوده بر اساس محاسبه انحراف استاندارد و با استفاده از روش نمونه‌گیری قابل دسترس که بین سنین ۱۰- ۲۰ قرار داشتند و با در نظر گرفتن انحراف معیار (۰.۵۵)، حجم نمونه تحقیق حدود ۴۶۵ نفر انتخاب و پرسشنامه ۴۵۲ نفر از نوجوانانی قابل استفاده بود شامل شد که در شهر شبرغان در سال ۱۴۰۳ در حال امرار حیات بودند. پرسشنامه خودکارآمدی با روایی معتبر و با پایایی ۰.۷۳ و دلایل‌زنده‌گی - نوجوانان با روایی خوب و با پایایی ۰.۷۰ باری مشارکین توزیع و آن را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد که به‌ذریعه برنامه‌ی spss26 انجام گردید. نتایج نشان داد، که خودکارآمدی با دلایل‌زنده‌گی ($r=۰.۲۳۴$) در سطح ۹۵ درصد رابطه مثبت و معنی‌دار دارد ($p<۰.۰۵$). همچنان خودکارآمدی در سطح ۹۵ درصد براساس دلایل‌زنده‌گی ($Beta=۰.۲۵۲$) قابل پیش‌بینی است ($p<۰.۰۵$). در نتیجه خودکارآمدی و دلایل زندگی از جمله مؤلفه مهم روان‌شناختی است که برای زندگی سالم و موفق الزامی است.

کلمات کلیدی: خود کارآمدی، دلایل زندگی، شهر شبرغان، نوجوانان.

د مقالې تاريخچه:

د مقالې ترلاسه کولو نېټه: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

د مقالې منلو نېټه: ۱۴۰۴/۱۲/۲۸

د مقالې خپرولو نېټه: ۱۴۰۵/۲/۳۰

د دې مقالې استاد:

حمیدی، عنایت‌الله (۱۴۰۵). پیش بینی

خود کار آمدی بر اساس دلایل زندگی در

نو جوانان شهر شبرغان. وردیکا علمي

څېړنيزه د ټولنيزو علومو ژورنال، ۱(۱): ۱۶۹-۱۸۲

۱۸۲

دغه ژورنال د وردگ پوهنتون په چوکاټ

کې د لوړو زدکړو وزارت د رسمي جواز پر

اساس فعاليت کوي.



وردگ پوهنتون علمي څېړنيز نشرات

(۱۴۰۵)

زموږ سره اړیکې: +۹۳۷۴۵۶۰۳۳۱۷

ایمیل: rjd@wu.edu.af

آدرس: سیدآباد ولسوالی، ټوپ دښته میدان

وردگ ولایت- افغانستان



آزاده لاسرسی

تحقیقی

Predicting Self-Efficacy Based on Reasons for Living Among Sheberghan Cities Adolescents

Enayatullah Hamidi*¹

1. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Jawzjan University, Shebrghan, Af

*Corresponding author Email: enayat.hmایدی23@gmail.com, Tel:+93745753897

Abstract

Article History:

Received: 01. 03.2026

Accepted: 29. 03.2026

Online First: 20. 05.2026

Citation:

Hamidi, E. (2026).

Predicting Self-Efficacy

Based on Reasons for

Living Among

Sheberghan Cities

Adolescents. *Wardika J*

of Soc Sci 2026;1(1):169-

182

Email: rjd@wu.edu.af

This is an open access

article under the Higher

Education license



Copyright: © 2026

Published by Wardak

University.

The aim of the present study was to predict self-efficacy based on reasons for living among adolescents in the city of Sheberghan. The research design was descriptive and of the correlational type. The statistical population was unlimited. Based on the calculation of the standard deviation and using an accessible sampling method, adolescents aged 10–20 years were selected. Considering a standard deviation of 0.55, the sample size was estimated at approximately 465 individuals, of whom 452 completed questionnaires were usable. The participants were adolescents living in the city of Sheberghan in the year 1403 (2024). The self-efficacy questionnaire had acceptable validity and a reliability coefficient of 0.73, and the adolescents' reasons-for-living questionnaire demonstrated good validity with a reliability coefficient of 0.70. These questionnaires were distributed among the participants and completed by them. Data analysis was conducted using Pearson correlation and linear regression methods through SPSS version 26. The results showed that self-efficacy had a positive and statistically significant relationship with reasons for living ($r = 0.234$) at the 95% confidence level ($p < 0.05$). Furthermore, self-efficacy was predictable based on reasons for living at the 95% confidence level ($\beta = 0.252$, $p < 0.05$). In conclusion, self-efficacy and reasons for living are among the important psychological components that are essential for a healthy and successful life.

Keywords: Self-efficacy, Reasons for living, Sheberghan, Adolescents.



مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی انسان محسوب می‌شود که در آن، فرد با تغییرات عمیق و پی‌درپی در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی مواجه می‌شود. در این مرحله، نوجوان به تدریج از چارچوب وابستگی‌های دوران کودکی فاصله گرفته و در مسیر شکل‌گیری هویت، استقلال و پذیرش نقش‌های جدید اجتماعی گام برمی‌دارد (شمس، ۱۳۹۶). چگونگی طرز فکر نوجوانان به زندگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری روانی و اجتماعی‌شان ایفا می‌کند (Yarahmadian, 2012). یکی از مشکلات روانی رایج در عصر کنونی، گسترش تفکر منفی است. افکار منفی زمینه‌ساز بروز احساساتی چون اضطراب، خصومت، خشم و فرسودگی روانی می‌گردند، در حالی که افکار مثبت به احساساتی نظیر امیدواری، آرامش، محبت و دلگرمی منجر می‌شوند (Khodayarifard, 2000). تحقیقات نشان داده‌اند که خوش‌بینی نقش مؤثری در افزایش رضایت از زندگی، بهبود عملکرد تحصیلی، شغلی و خانوادگی و ارتقای صحت روان و جسم ایفا می‌نماید (علی‌زاده، ۱۳۹۱). مطالعات متعدد حاکی از آن است که خوش‌بینی سبب تقویت احساس امنیت و آرامش در فرد می‌شود (ایران‌مهر و گیتی‌پسند، ۱۳۹۵). افراد خوش‌بین از سیستم ایمنی فعال‌تری برخوردارند، که این امر باعث کاهش میزان ابتلا به بیماری‌ها و مراجعه کمتر به خدمات درمانی می‌شود (زندبار، ۱۳۹۲). از دید نظریه‌پردازان یادگیری، خوش‌بینی می‌تواند نوعی شیوه تفکر اکتسابی تلقی شود که در پرتو تجربه، آموزش و محیط اجتماعی شکل می‌گیرد (Bahadori Khosroshahi, 2012). حمایت‌های عاطفی و اجتماعی از سوی والدین و اطرافیان نقش حایز اهمیت در کیفیت زندگی نوجوانان دارد (قاسمی‌هرندی، ۱۳۹۶). نقش خود را در تربیت اجتماعی فرزندان و بهره‌گیری از روش‌هایمانند سازی الگوگرایی ایفا می‌کند (میرزاد، ۱۳۹۶). محققان نشان داده‌اند که میان مشکلات رفتاری نوجوانان و رفتارهای منفی والدین، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد (عابدی و همکاران، ۱۳۹۸). در این دوران برخی توانایی‌ها نیز برای آنان حصول می‌گردد. یکی از مهم‌ترین توانمندی‌ها، خودکارآمدی است که به باور فرد نسبت به توانایی‌هایش در مدیریت موقعیت‌ها و حل مشکلات اشاره دارد (Mauer, 2017). نوجوانانی که از سطح بالاتری از خودکارآمدی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با مشکلات، احساس کنترل بیشتری داشته و با امید و انگیزه بالاتری به زندگی نگاه می‌کنند. در مقابل، ضعف در



خودکارآمدی می‌تواند سبب احساس ناتوانی، کاهش انگیزه و افزایش آسیب‌پذیری روانی شود (Richardson, 2017). بندورا خودکارآمدی را به‌عنوان ارزیابی فرد از توانایی‌های خود برای انجام یک عمل خاص تعریف می‌کند (Maddux, 2016). در واقع، خودکارآمدی ارتباطی با مهارت‌های خاص ندارد، بلکه به باور فرد در مورد توانایی خود در انجام کارها در شرایط مختلف اشاره دارد (نیک‌زبان، ۱۳۹۶). تعاملات فرد با محیط اطراف تا حدی تحت تأثیر قضاوت‌های او در مورد توانایی‌هایش است (Michaelian, 2017) و با هر نوع مهارت موجود، وظایف خود را به‌طور مؤثر و کارآمد انجام دهد (ملاخلیلی، ۱۳۹۳). افراد با باورهای خودکارآمدی بالا معمولاً در کارهای خود تلاش و مداومت بیشتری دارند (قنبرلو و همکاران، ۱۳۹۴). افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، قادرند با موقعیت‌های استرس‌زا و نامیدکننده بهتر کنار بیایند (تولایی و همکاران، ۱۳۹۰). علاوه بر این، باورهای خودکارآمدی تأثیر زیادی بر الگوهای تفکر و واکنش‌های هیجانی افراد دارند (Mauer, 2017). یکی از موقعیت‌های مشکل‌برانگیز برای نوجوانان، مراکز تعلیمی و تحصیلی است (ford, 2017). تحقیقات مختلف گویای ارتباط فراوان بین باورهای خودکارآمدی و موفقیت تحصیلی نیز می‌باشد (علی‌زاده، ۱۳۹۱). دلایل زندگی نیز یکی از مفاهیم مهم روان‌شناختی، بیانگر میزان معنا، هدف و انگیزه فرد برای ادامه زندگی است (MacLeod, 2017). نوجوانانی که دلایل روشن‌تری برای زندگی خود دارند، معمولاً از ثبات روانی بیشتری برخوردار بوده و در برابر فشارها و ناکامی‌ها مقاوم‌تر عمل می‌کنند (امان‌اللهی، ۱۳۹۷). با وجود اهمیت این دو متغیر، بررسی رابطه و نقش پیش‌بینی‌کنندگی دلایل زندگی در تبیین خودکارآمدی نوجوانان، به‌خصوص در شهر شیرگان، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو، مسأله اصلی تحقیق حاضر هذا است که آیا می‌توان خودکارآمدی نوجوانان شهر شیرگان را بر اساس دلایل زندگی آنان پیش‌بینی نمود. اهمیت تحقیق حاضر از آن‌جا منشأ می‌گیرد که نوجوانان بخش قابل توجهی از جامعه را تشکیل می‌دهند و صحت روان آنان نقش اساسی در سلامت اجتماعی آینده کشور دارد. توجه به عواملی که می‌توانند خودکارآمدی نوجوانان را تقویت نمایند، گامی مؤثر در جهت پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی در این قشر به‌شمار می‌رود. بررسی دلایل زندگی به‌حیث یک عامل معنابخش و انگیزشی، می‌تواند دیدگاه تازه‌ای در فهم ریشه‌های خودکارآمدی نوجوانان را فراهم سازد. از منظر علمی این تحقیق خلأ علمی موجود و مرتبط با



خودکارآمدی و دلایل زندگی را، خاصاً در جامعه نوجوانان شهر شیرگان، تا حدودی جبران می‌نماید و مبنایی را برای تحقیقات بعدی فراهم سازد. همچنان، نتایج این تحقیق برای روان‌شناسان، مشاوران و نهادهای تربیتی سودمند می‌باشد تا در طراحی برنامه‌های تحصیلی و مداخلات روان‌شناختی، توجه بیشتری به تقویت دلایل زندگی و خودکارآمدی نوجوانان معطوف نمایند. بدین ملحوظ اهداف ذیل در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد:

- بررسی ارتباط خودکارآمدی با دلایل زندگی در نوجوانان شهر شیرگان.
- پیش‌بینی خودکارآمدی بر اساس دلایل زندگی در نوجوانان شهر شیرگان.

همچنان در این تحقیق فرضیه‌های ذیل سنجیده می‌شود:

- ۱- بین خود کار آمدی و دلایل زنده‌گی نوجوانان شهر شیرگان رابطه معنای دار وجود دارد.
- ۲- خودکارآمدی بر اساس دلایل زندگی در نوجوانان شهر شیرگان قابل پیش‌بینی است.

روش و مواد:

روش این تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر را نوجوانان شهر شیرگان تشکیل می‌دهند که از نگاه آماری، جامعه‌ای نامحدود در نظر گرفته شده است. بر اساس برآوردهای آماری و با در نظر گرفتن انحراف معیار (۰.۵۵)، حجم نمونه تحقیق حدود ۴۶۵ نفر انتخاب و پرسشنامه ۴۵۲ نفر از نوجوانانی قابل استفاده بود شامل می‌شود که در سال ۱۴۰۳ در شهر شیرگان سکونت و در حال امرار حیات بوده‌اند. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید. به این منظور، پرسشنامه‌های تحقیق در میان نوجوانان توزیع شد و اطلاعات لازم از طریق تکمیل پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردید. جهت تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرها و از آمار استنباطی، به‌ویژه رگرسیون خطی، به‌منظور بررسی روابط و میزان پیش‌بینی متغیرها استفاده شد. تمام محاسبات آماری با استفاده از برنامه SPSS26 انجام گردید. از نظر اصول اخلاقی تحقیق تمام اشراک‌کنندگان به‌صورت داوطلبانه و با رضایت کامل در این تحقیق سهم گرفتند. همچنان به‌منظور حفظ محرمانه‌ی اطلاعات، پرسشنامه‌ها بدون درج نام و مشخصات هویتی تهیه شده بود و جواب‌دهندگان صرفاً به سؤالات و عبارات پرسشنامه‌ها جواب ارائه نمودند. اطلاعات جمع‌آوری شده تنها در چارچوب اهداف علمی تحقیق مورد استفاده قرار گرفت.

مواد تحقیق:



پرسشنامه خودکارآمدی عمومی: این پرسشنامه یک پرسشنامه مداد کاغذی است که توسط شرر و جورسلم (۱۹۷۹) تهیه شده است. این پرسشنامه در ابتدا دارای ۲۰ سوال با دو خرده-مقیاس جداگانه خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود که در سال ۱۹۸۱ به یک پرسشنامه‌ای ۱۷ سوالی تبدیل یافت و تاکنون به ۲۸ زبان دیگر ترجمه شده است. جواب‌های این پرسشنامه ۱۷ سوالی به صورت لیکرت چهار گزینه‌ای، اصلاً صحیح نیست (۱) تا کاملاً صحیح است (۴) نمره گذاری می‌شود که حداقل و حداکثر نمره آن ۱۷ و ۶۸ می‌باشد. اخذ نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده خودکارآمدی بالاتر می‌باشد. این پرسشنامه در کشور ایران و افغانستان به فارسی ترجمه شده و در مطالعات مختلفی هنجاریابی و اعتبارسنجی (پایایی) شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۸۱، بدست آمده بود (Sherer et al, 1998). همچنان در این تحقیق پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰٫۷۳ بدست آمد.

پرسشنامه دلایل زندگی: پرسشنامه دلیل زنده‌گی کردن برای نوجوانان در سال ۱۹۹۸ توسط عثمان و همکاران به منظور ارزیابی ویژه‌گی‌های سازگارانه‌ای نوجوانانی که خودکشی می‌کنند و همچنان نوجوانان که به طرف خودکشی نمی‌روند طراحی شد. این آزمون دارای ۳۲ عبارت است که به ارزیابی دسته‌ای از باورها و نگرش‌های نوجوانانی که خودکشی نمی‌کنند و آن‌های که خودکشی می‌کنند پرداخته و آن‌ها را از هم متمایز ساخته است. پرسشنامه دلیل زنده‌گی کردن برای نوجوانان بر اساس تعدادی از مطالعات که در آن‌ها از روش‌شناسی دقیقی برای شناخت دلایل نوجوانانی که خودکشی نمی‌کنند شکل گرفته است. به عبارت دیگر این مقیاس به منظور بررسی این موضوع که چرا شخصی خودکشی نمی‌کند؟ طراحی شده است و دارای ۵ بعد است که عبارتند از: خوش بینی نسبت به آینده‌نگرانی‌های مربوط به خودکشی، اتحاد خانواده - حمایت و پذیرش همسالان و خویشان پذیری با توجه به هدف تحقیق ممکن است نمره کلی یا نمره زیر مقیاس‌های آن مورد استفاده قرار گیرند. ثبات درونی پرسشنامه دلیل زنده‌گی کردن نوجوانان وزیر مقیاس‌های آن در چند تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است، می‌توان گفت که این آزمون از پایایی مطلوبی برخوردار است. پایایی کل آزمون ۰٫۹۲ و بالاتر و پایایی زیر مقیاس‌های آن نیز در یک تحقیق بین ۰٫۸۹ تا ۰٫۹۴ و در مطالعه‌ای دیگر بین ۰٫۹۲ تا ۰٫۹۵ گزارش شده است. نتایج حاصل از چند تحقیق، چند بعدی بودن و وجود ساختار ۵ عاملی دلیل زنده‌گی کردن نوجوانان را تایید کرده است. به علاوه همبستگی معنادار نمرات



پرسشنامه دلیل زنده کردن نوجوانان با مقیاس های تمایل به خودکشی ، احساس درماندگی و افسردگی حاکی از روایی همزمان این مقیاس است و همچنین این آزمون می تواند به خوبی افرادی را که قصد خودکشی دارند را از افراد که قصد خودکشی ندارند متمایز کند که این مطلب از روایی افتراقی پرسشنامه دلیل زندگی کردن نوجوانان است، همچنان در این تحقیق پایایی آن ۰.۷۰ گزارش گردید.

نوت: نمرات کلی پرسشنامه ها به کار است، نه مؤلفه آن زیرا؛ ضرورت نشده که مؤلفه های مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد. بدین منوال باید تذکر نمود پرسشنامه ها اولاً تحت نظریات استادان دیپارتمنت روانشناسی بومی سازی شده و پایایی آن ها دریافت گردیده در نمونه کلی تطبیق گردیده است.

یافته ها

در این تحقیق پرسشنامه ۴۵۲ نوجوان مورد بررسی قرار گرفت، شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای خودکارآمدی و دلایل زندگی اندازه گیری و در جدول (۱) گزارش شده است.

جدول (۱): میانگین و انحراف متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف
سن	۱۵/۴۵	۳/۲۲
خودکارآمدی	۴۲/۴۸	۵/۰۲
دلایل زندگی	۱۵/۱۰	۶/۳۸

همان طوری که در جدول فوق دیده می شود میانگین سنی افراد نمونه ۱۵/۴۵ سال و انحراف ۳/۲۲ بود. افزون بر آن میانگین انحراف استاندارد خودکارآمدی ۴۲/۴۸ و ۳/۲۲ و دلایل- زندگی ۱۵/۱۰ و ۵/۰۲ به دست آمد. افزون بر این به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای تحقیق از روش همبستگی پیرسون استفاده شده است نتایج در جدول (۲) آمده است .



جدول (۲): مقیاس همبستگی خودکارآمدی با دلایل زندگی

متغیر	۱	۲
۱- خودکارآمدی	۱	
۲- دلایل زنده گی	۰.۲۳۴	۱

همان گونه در جدول بالا قابل دید است، میزان همبستگی بین خودکارآمدی با دلایل زندگی $r=0.234$ می باشد، بیانگر یک رابطه ضعیف است اما مهم، قابل یادآوری است همبستگی ها در سطح ۹۵ درصد معنادار است ($p=0.05$). افزون بر یافته های ارائه شده در فوق جهت پیشینی خودکارآمدی بر اساس دلایل زندگی از روش رگرسیون خطی استفاده شد. جدول (۳): خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس خودکارآمدی بر حسب دلایل زندگی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیشین	R	R^2	R^2_{AD}	F	sig
خودکارآمدی	۱	دلایل زندگی	۰.۲۴۷	۰.۱۵۵	۰.۰۵۳	۷۹.۰۲۰	۰.۰۰۰۵

نتایج جدول فوق در خصوص خودکارآمدی نشان می دهد که در بهترین مدل پیشینی (مدل یک) مقدار ضریب همبستگی متغیر پیشین با خودکارآمدی برابر با ۰.۲۴۷ بوده که نشان دهنده رابطه بین متغیر پیشین و متغیر ملاک (خودکارآمدی) است. مقدار ضریب تعیین برابر با ۰.۱۵۵ بوده و بیانگر این مطلب است که حدود بالاتر از ۱۶ درصد از تغییرات (واریانس) خودکارآمدی به متغیر پیشین مربوط است. رگرسیون رابطه خطی بین متغیرها را نشان داده که سطح معناداری کوچکتر از ($p < 0.05$) آن را تأیید می کند. برای بررسی اهمیت نسبی متغیر پیشین در پیشینی خودکارآمدی باید مقادیر ضرایب رگرسیون را مطالعه نمود. مقادیر ضرایب رگرسیون در جدول (۴) آمده است.



جدول (۴): خلاصه رگرسیون خودکارآمدی بر حسب دلایل زندگی

متغیر ملاک	مدل	متغیر	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب t	سطح معناداری
		پیشبین	خطای استاندارد	Beta	
			B		
خودکارآمدی ۱	دلایل زندگی		۰/۲۳۶	۰/۴۵	۰/۰۰۰۵
			۰/۲۵۲	۵/۴۴۲	

ضرایب رگرسیون درج شده در جدول (۴) نشان می دهد که در بهترین مدل پیشبینی برای خودکارآمدی، دلایل زندگی $Beta=0,252$ قابل پیشبینی متغیر ملاک هست، یعنی با افزایش یک واحد در در خودکارآمدی $0,252$ واحد تغییر یا افزایش در دلایل زندگی به وجود خواهد آمد، همچنان سطح معناداری که از $0,05$ خوردرتر است یک اثر از نظر آماری معنادار است همین طور علامه ارزش بیثنا که مثبت بدین معنا است که اثر مثبت است. بر اساس نتایج آماری تحقیق فرضیه های تحقیق تأیید شده است.

مناقشه

خودکارآمدی، ادراک فرد از توانمندی خویش در مواجهه با موقعیت های خاص، یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی محسوب می شود و محققان متعددی آن را در ارتباط با متغیرهای گوناگون مورد بررسی قرار داده اند. یافته های تحقیق حاضر در راستای نتایج بسیاری از تحقیقات پیشین قرار دارد که نقش محوری خودکارآمدی را در ابعاد مختلف عملکرد فردی و تحصیلی نشان داده اند. در این زمینه، نتایج تحقیق احمدی و همکاران (۱۳۹۲) حاکی از آن است که آموزش مهارت های ارتباطی می تواند سبب بهبود خودکارآمدی و در نتیجه ارتقای پیشرفت تحصیلی محصلان شود. این تحقیق وجود رابطه ای مثبت و معنادار میان مهارت های ارتباطی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی را تأیید می کند که با یافته های تحقیق حاضر، از منظر اهمیت خودکارآمدی به عنوان یک متغیر پیش بین، همخوانی دارد. همچنان، تحقیق صفاری و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که متغیرهایی نظیر سن، مقطع تحصیلی و میزان موفقیت



تحصیلی با خودکارآمدی در ارتباط هستند و میان شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. این نتایج نیز بیانگر آن است که خودکارآمدی در تعامل با عوامل روان‌شناختی و تحصیلی شکل می‌گیرد و تقویت آن می‌تواند پیامدهای مثبتی در پی داشته باشد. از جانب دیگر، یافته‌های رضائیان و مهمان‌پذیر (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که افزایش خودکارآمدی می‌تواند به کاهش وابستگی به اینترنت کمک کند. این نتیجه، رابطه معنادار میان خودکارآمدی و رفتارهای سازگارانه را برجسته می‌سازد و مؤید این نکته است که افراد دارای خودکارآمدی بالاتر، کنترل بیشتری بر رفتارهای خود دارند. بدین منوال تحقیق میرزایی، بنفشه‌گرایی و بیرشک (۱۳۹۲) نشان داد که خودکارآمدی عمومی، همراه با متغیرهایی مانند نظم‌بخشی هیجانی، کمال‌گرایی مثبت و نگرانی، می‌تواند اهمال‌کاری رفتاری را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها بر نقش تنظیم‌کننده خودکارآمدی در فرایندهای شناختی و هیجانی تأکید دارند.

با وجود تحقیقات متعدد در زمینه خودکارآمدی، بررسی این مفهوم در ارتباط با متغیر که در تحقیق حاضر مورد بررسی قرار گرفته‌اند، کمتر مورد توجه بوده است. از این رو، نتایج این تحقیق می‌تواند به توسعه چارچوب نظری موجود در زمینه خودکارآمدی، دلایل زندگی نوجوانی کمک کند. یافته‌ها نشان می‌دهد خودکارآمدی براساس دلایل زندگی قابل پیش‌بینی است. با وجود یافته‌های ارزشمند، تحقیق حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بوده است. جامعه آماری تحقیق به نوجوانان شهر شبرغان محدود بوده و این جامعه، به دلیل ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی خاص خود، امکان تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و مناطق را با احتیاط مواجه می‌سازد. نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر، پیش‌بینی خودکارآمدی بر اساس دلایل زندگی در میان نوجوانان شهر شبرغان بود. یافته‌های تحقیق نشان داد که بین خودکارآمدی و دلایل زندگی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که دلایل زندگی توانستند حدود ۲۵ درصد از واریانس خودکارآمدی را تبیین کنند. این نتیجه بیانگر آن است که هرچه نوجوانان از دلایل قوی‌تر و معنادارتری برای زندگی برخوردار باشند، سطح خودکارآمدی آنان نیز به همان نسبت افزایش می‌یابد. خودکارآمدی و دلایل زندگی از جمله مؤلفه‌های اساسی صحت روان محسوب می‌شوند و در کنار صحت جسمانی، چارچوب کلی مفهوم صحت را تشکیل می‌دهند. کاهش این دو متغیر در دوره نوجوانی می‌تواند حساسیت فرد را نسبت به بازخوردهای بیرونی افزایش



دهد و زمینه‌ساز آگاهی بیشتر از تعارض‌ها و ناهماهنگی‌های موجود میان ابعاد فردی و اجتماعی شخصیت شود. در چنین شرایطی، نوجوانان ممکن است در روابط بین‌فردی، به‌خصوص در تعامل با افراد نزدیک، رویکردی محافظه‌کارانه اتخاذ کنند که این امر باعث تضعیف روابط، احساس طردشدگی از سوی والدین و شکل‌گیری احساس ناکارآمدی می‌شود.

در مقابل، نوجوانانی که از سطح بالاتری از خودکارآمدی و دلایل زندگی برخوردارند، توانایی بیشتری در سازگاری با تغییرات و مشکلات زندگی نشان می‌دهند. این افراد با بهره‌گیری از انعطاف‌پذیری روانی، تلاش می‌کنند راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با مشکلات به کار گیرند و همین فرایند، به تقویت بیشتر خودکارآمدی و معناداری زندگی آنان منجر می‌شود.

پیشنهادات

بر این اساس نتایج تحقیق، پیشنهاد می‌شود:

- والدین و معلمان بطور جدی توجه خود را به نیازها و خواست‌های فرزندان خود مبذول داشته باشند تا به خودکارآمدی و دلایل زندگی آنان آسیب وارد نشود.
- محققان در تحقیقات آتی با استفاده از طرح‌های طولی، به بررسی روابط علی میان متغیرها بپردازند.
- محققان مطالعات مشابه در سایر شهرها و ولایات و بررسی ارتباط خودکارآمدی و دلایل زندگی با دیگر متغیرهای روان‌شناختی انجام دهند که به غنای ادبیات تحقیقی در این زمینه کمک شایانی می‌نماید.

منابع

- احمدی و همکاران. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. دوماهنامه علمی-تحقیقی رهیافتی نو در مدیریت. (۱۶): ۱۰۵-۱۱۸.
- امان‌اللهی، عباس و همکاران. (۱۳۹۷). اثر بخشی رابطه درمانی والد-کودک بر استرس والدگری مادران و پذیرش والدینی کودکان دبستانی. خانواده و تحقیق. (۱۴): ۱۰۳-۱۲۰.
- ایران مهر، مسلم و گیتی پسند، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی عوامل موثر بر خوش بینی متعلمین به نظام



- آموزشی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۰۵-۱۲۶، (۲۷): ۷.
- بندورا، آلبرت. (۱۹۹۷). نظریه های یادگیری اجتماعی. ترجمه فرهاد ماهر، شیراز: راهگشا.
- تولائی، سکینه. سروقد، سیروس، رضایی، آذرمیدخت. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین خوشبینی و بدبینی و رضایت از زندگی با شیوه های مقابله با استرس در متعلمین دبیرستان های ناحیه ی ۲ شیراز، پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی.
- زندبار، هلیا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین معنای تحصیلی، سبکهای مقابلهای و خوشبینی با فشار روانی ادراک شده، در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور و آزاد اسلامی شهر پیرانشهر در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری-دانشگاه ارومیه -دانشکده ادبیات، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- شمس، شمس الدین. (۱۳۹۶). روانشناسی رشد ۲. کابل: انتشارات نامی.
- صفاری، محسن و همکاران. (۱۳۹۳). شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۵۶-۵۴۵، (۱۲): ۷.
- عابدی، احمد و همکاران. (۱۳۹۸). مقایسه اثر بخشی آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزند پروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خود کار آمدی والدینی مادران کودکان دارای مشکلات رفتاری برونی سازی شده. تحقیق های نوین روانشناختی، ۱۸۱-۲۰۵، ۵۳.
- علی زاده دارابی، فاطمه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه خوش بینی، سبک اسناد و رضایت از مدرسه بایشرفت تحصیلی متعلمین پسر چهارم دبیرستان شهرستان اورمیه در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- قاسمی هروندی، ابوالقاسم و فروزنده، الهام. (۱۳۹۶). اثربخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی و کیفیت زندگی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست شهر اصفهان، رویکردهای در علوم انسانی، تهران.
- قنبرلو، سلمان، غلامعلی لواسانی، اژهای، جواد. (۱۳۹۴). رابطه خوش بینی تحصیلی و هوش هیجانی معلمان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، مجله روانشناسی، ۲۱۸-۲۳۴، (۳): ۱۹.
- ملاخلیلی، اکرم، احمدی، احمد. (۱۳۹۳). بدبینی و خوشبینی. مشاور مدرسه، (۳): ۹.
- میر زاد، میراکرم. (۱۳۹۶). روانشناسی رشد نوجوانان، کابل: نامی.



میرزایی، مصلح، غرابی، بنفشه و بیرشک، بهروز. (۱۳۹۲). نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم بخشی هیجانی در پیش‌بینی اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری، تحقیق روانشناسی اجتماعی، ۳(۱۹).
نیک‌زبان، ریزان. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش امید به روش گروهی بر خوش‌بینی و نگرش به زمان دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه دوم شهر دهگلان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی‌سینا.

Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosrat Abad T.(2012). The relationship between social anxiety, optimism and self-efficacy with psychological well-being in students. *Urmia Medical Journal*;23(2):115-22.

Ford, T. G., Van Sickle, M. E., Clark, L. V., Fazio-Brunson, M., & Schween, D. C. (2017). Teacher self-efficacy, professional commitment, and high-stakes teacher evaluation policy in Louisiana. *Educational Policy*, 31(2), 202-248.

Khodayarifard M.(2000). The application positive thinking in psychotherapy with emphasizing to the Islamic Perspective. *Psychology & Education*;5(1):140-64.

MacLeod, A. K. (2017). *Prospection: Well-being and mental health*. UK: Oxford University Press.

Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and intrapersonal expectancies* (pp. 41-46).

Mauer, R., Neergaard, H., & Linstead, A. K. (2017). Self-efficacy: Conditioning the entrepreneurial mindset. In *Revisiting the Entrepreneurial Mind* (pp. 293-317).

Michaelian, K., & Sutton, J. (2017). Collective mental time travel: Remembering the past and imagining the future together. *Revisiting the Entrepreneurial Mind* (pp. 132-161).

Richardson, S., Cragg, L., Keeble, S., Roome, H. E., & Gilmore, C. (2017). Direct and indirect influences of executive functions on mathematics achievement. *Cognition*, 162, 12-26.

Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. and Rogers, R.W.(1982). The self-efficacy scale : Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671



Yarahmadian N. (2012). Improving individual social abilities and general health adolescents through enhancement of social competence. Journal of Behavioral of Sciences;6(3):279-302