

مجله روان شناسی اجتماعی

سال دهم، شماره ۲۶، پاییز ۱۳۹۴

صفحات مقاله: ۷۳-۵۷

تاریخ وصول: ۹۳/۹/۲۹ تاریخ پذیرش: ۹۴/۵/۱۵

پیش بینی سازگاری تحصیلی بر اساس خودکارآمدی ابراز وجود و حمایت اجتماعی

محمد رضا تمنایی^{۱*}

صبا مرادی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان رابطه سازگاری تحصیلی با خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی انجام شده است. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۵۱ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۱۹۱ دختر و ۱۶۰ پسر) دانشگاه کاشان بود که با روش نمونه گیری طبقه ای انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش، از پرسشنامه سازگاری سینا و سینگ، پرسشنامه ابراز وجود و پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی استفاده شده است. نتایج نشان داد که سازگاری تحصیلی با خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی رابطه معنی دارد و دو متغیر خودکارآمدی و ابراز وجود پیش بین قوی تری برای سازگاری تحصیلی هستند. بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت که با تقویت باورهای خودکارآمدی و آموزش مهارت های ابراز وجود، می توان ارتقاء سطح سازگاری تحصیلی را تسهیل نمود.

واژه های کلیدی: سازگاری تحصیلی، خودکارآمدی، ابراز وجود، حمایت اجتماعی

۱. دانشیار روانشناسی دانشگاه کاشان، کاشان، ایران (نویسنده مسئول) tamannai@kashanu.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. sabamoradi40@yahoo.com

مقدمه

سازگاری^۱ یک فرایند روانشناختی است که به افراد اجازه می‌دهد به خواسته‌های محیط پاسخ دهند (مورهاوزی^۲، ۲۰۱۲). سازگاری جریانی پویاست. هر فرد به محیط و تغییراتی که در آن رخ می‌دهد پاسخی خاص می‌دهد. سازگاری امری نسبی است و انسان‌ها به درجات مختلف به سازگاری دست می‌یابند (نوابی نژاد، ۱۳۸۰) و درجات مختلف سازگاری و تفاوت افراد در سازگاری ریشه در عوامل فردی، خانوادگی (زکی، ۱۳۸۹) و محیط اجتماعی و تفاوت‌های فرهنگی دارد (زانگ و گودسون^۳، ۲۰۱۱). سازگاری می‌تواند به معنی هماهنگی بین شخص و محیط باشد و اگر هماهنگی کافی بین خود و محیط وجود داشته باشد، سازگاری بیشتری وجود خواهد داشت (واتسون و تراپ^۴، ۱۹۹۳، به نقل از سهراییان، ۱۳۷۹). در محیط آموزشی، کیفیت روابط معلم-شاگرد (بیکر^۵، ۲۰۰۶)، پذیرش ویژگی‌های شاگرد از سوی معلم و پذیرش از سوی همسالان (مرکر و دوروسی^۶، ۲۰۰۸) از جنبه‌های مهم سازگاری دانش‌آموزان محسوب می‌شود. ورود به دانشگاه تجربه‌ای همراه با استرس بوده (لئونگ و بونز^۷، ۱۹۹۷، به نقل از صفاری نیا و هزاره‌ای، ۱۳۸۸) و نیز منبع فشار حاد می‌باشد (گال، ایوانز و بلروس^۸، ۲۰۰۰). دوران گذر از دبیرستان به دانشگاه نیازهای قابل توجهی را در جوانان به وجود می‌آورد و تغییراتی می‌تواند نگران‌کننده باشد (ووسلی^۹، ۲۰۰۳، به نقل از صفاری نیا و هزاره‌ای، ۱۳۸۸). دانشگاه محیط جدیدی است که موجب واکنش‌های مختلف در دانشجویان سال اول می‌شود و می‌تواند برای آنها هیجان‌انگیز و چالش‌برانگیز باشد (حبیبه، نورالدین و محی‌الدین^{۱۰}، ۲۰۱۰). دانشجویان برای بازسازی روابط شخصی خود در محیط جدید اغلب دچار پریشانی‌های جسمی و روانی می‌شوند (رولند^{۱۱}، ۲۰۰۶، به نقل از مورهاوزی، ۲۰۱۲). بدون سازگاری موفق با دانشگاه، دانشجویان ممکن است از تحصیل در دانشگاه انصراف دهند و یا دچار مشکلات عدیده‌ای در زمینه سازگاری تحصیلی شوند. بیشتر فارغ‌التحصیلان دبیرستانی ممکن است مشکلات اجتماعی و تحصیلی داشته باشند که این مساله تطابق با محیط جدید دانشگاه را به تأخیر می‌اندازد (مورهاوزی، ۲۰۱۲). محیط آموزشی در رفتار، کردار و عواطف نوجوانان نقش بسزایی ایفا می‌کند. حس همکاری، همدردی، آداب معاشرت، رقابت،

1. adjustment
2. Murhovozi
3. Zhang & Goodson
4. Watson & Trap
5. Baker
6. Mercer & DeRosier
7. Leung & Bones
8. Gall, Evans & Blrus
9. Woosley
10. Habibah, Noordin & Mahyuddin
11. Roland

سازگاری، رعایت نظم و ترتیب، از خود گذشتگی، طرز تفکر درست، احترام به حقوق دیگران و حل مسائل و مشکلات، که اصول و پایه‌های زندگی اجتماعی بر آنها بنا شده است در محیط آموزشی آموخته می‌شود. سازگاری تحصیلی^۱ به عنوان یکی از ابعاد کلی سازگاری روانی - اجتماعی، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است و تلاش‌های زیادی در راستای تعیین عوامل موثر بر آن از سوی محققان به عمل آمده است. سازگاری آموزشی را می‌توان از طریق رضایت ذهنی فرد از ارتباطات بین فردی در محیط آموزشی و هم‌چنین با عملکرد تحصیلی مشخص کرد (آخوندی، ۱۳۷۶). سازگاری تحصیلی ناظر به توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی است که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فرا روی آنها قرار می‌دهد (پیتوس^۲، ۲۰۰۶، به نقل از اردلان و حسین چاری، ۱۳۹۰). به عقیده پالاک و لامبورن^۳ (۲۰۰۶) سازگاری تحصیلی با عواملی مثل رفتار صمیمانه معلم، نگرش دانش‌آموز به مدرسه و حمایت خانواده ارتباط دارد. هیلاری و برنت^۴ (۱۹۹۴) مفهوم سازگاری تحصیلی را مشتمل بر چیزی غیر از صرف توان بالقوه تحصیلی دانش‌آموزان تلقی کرده‌اند. روسر، اکلس و ساموروف^۵ (۱۹۹۸) بیان کرده‌اند دانش‌آموزانی که در امر سازگاری تحصیلی مشکل دارند، مشکلات آنها غالباً در سایر ابعاد نیز تظاهر می‌کند. باکر و سیریگ^۶ (۱۹۸۴) انگیزه برای یادگیری، انجام اعمالی برای برآورده ساختن الزامات و نیازهای تحصیلی، داشتن درک واضحی از اهداف تحصیلی و رضایت کلی از محیط تحصیلی را به عنوان برخی مولفه‌های سازگاری تحصیلی معرفی کرده‌اند. دانشجویان در سال اول دانشگاه با رقابت شدیدتر، کلاسهای بزرگتر، کار بیشتر، سبک‌های مختلف تدریس اساتید، حجم بیشتر کارهای کتبی و استانداردهای بالاتر رو به رو می‌شوند و ضروری است که با مطالعه سخت‌تر، تغییر عادات مطالعه خود و تنظیم مجدد اولویتها، مدیریت زمان و درک این مرحله گذار به عنوان یک تغییر هنجاری و نه یک بحران، به خواسته‌های محیط جدید پاسخ دهند (ترنزینی، پاسکارلا^۷، ۱۹۹۱؛ لفقویج و برینی^۸، ۲۰۰۰؛ نگوینیا^۹، ۲۰۰۴؛ به نقل از مورهاوزی، ۲۰۱۲).

از جمله متغیرهای مهمی که بر سازگاری تحصیلی تاثیر گذار است و از مفاهیم نظریه شناخت اجتماعی بندورا^{۱۰} می‌باشد خودکارآمدی^{۱۱} است. باورهای خودکارآمدی نشانگر قضاوت

1. academic adjustment
2. Pettus
3. Pallock & Lamborn
4. Hillary & Brent
5. Roeser, Eccles & Sameroff
6. Baker & Siryk
7. Trnzyny & Paskarla
8. Lefchovich Vebreini
9. Ngvynya
10. Bandora
11. Self-efficacy

های فرد در مورد توانایی انجام تکالیف محوله به اوست. در واقع خودکارآمدی در گزینش رفتار و فعالیت، میزان تلاش، کیفیت عملکرد و میزان ایستادگی در برابر موانع به یاری فرد می‌آید (بندورا، ۱۹۷۷، به نقل از اردلان و حسین چاری، ۱۳۹۰). خودکارآمدی بالا با توانایی خود-کنترلی، کنترل منابع چالشی و دست‌یابی به عملکرد تحصیلی بهتر (کومارگو و ندلر، ۲۰۱۳)، مدیریت احساسات منفی، استفاده از مهارت تصمیم‌گیری و حل مساله موثر، برنامه‌ریزی کارآمدتر و تعیین اهداف بالاتر ارتباط دارد (چیمرز، هیو و گارسیا، ۲۰۰۱). باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیش‌بینی‌کننده رفتارها و از جمله سازگاری در محیط آموزشی مطرح می‌شود (لنت، براون و گور، ۲۰۰۰). یافته‌های اونولا، استاتین و نورمی^۴ (۲۰۰۰) نشان داد که باور ضعیف به خودکارآمدی موجب عدم سازگاری در مدرسه و باعث مشکلات رفتاری درون و بین فردی می‌گردد. خودکارآمدی هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم بر کیفیت ارزیابی دانش‌آموزان از فعالیتهای تحصیلی و سازگاری در محیط مدرسه تاثیر می‌گذارد. دانش‌آموزانی که با اطمینان از توانایی‌شان در انجام مناسب تکالیف محوله وارد محیط آموزشی می‌شوند به طور معنی‌داری بهتر و سازگارتر از دانش‌آموزان دیگر عمل می‌کنند (چیمرز، هیو و گارسیا، ۲۰۰۱؛ لین^۵، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش سیرجانی (۱۳۸۶) و طولابی، صمدی و مطهری نژاد (۱۳۹۲) نشان داد که بین خودکارآمدی و سازگاری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

علاوه بر این، پژوهش‌های پیشین در مورد سازگاری تحصیلی و خودکارآمدی نشان می‌دهد که خودکارآمدی به طور معنی‌داری با سازگاری تحصیلی در ارتباط بوده و از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری تحصیلی محسوب می‌شود. بدین ترتیب که دانش‌آموزان دارای اطمینان بیشتر نسبت به توانایی تحصیلی خود، نمرات بالاتری کسب کرده، میزان کمتری اضطراب را تجربه می‌نمایند و از این رو، سازگاری تحصیلی بالاتری دارند (زیچووسکی^۶، ۲۰۰۷). به نقل از تمنایی، فرلیث و منصور نیک، (۱۳۹۱). یوسلیزا^۷ (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان داد که حمایت اجتماعی و خودکارآمدی باعث افزایش سازگاری دانشجویان می‌شود. دینیا، کلاریسا، کنتم، کاریلین و پاتونو^۸ (۲۰۰۹) نیز در پژوهش خود رابطه بین خودکارآمدی، انگیزش و سازگاری تحصیلی را سنجیدند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که باورهای خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده انگیزه دانستن، انگیزه بیرونی کنترل شده و سازگاری تحصیلی است.

1. Komarraju & Nadler
2. Chemers, Hu & Garcia
3. Lent, Brown & Gorge
4. Aunola, Stattin & Nurmi
5. Lin
6. Zychowski
7. Yusliza
8. Deneia, Clarissa, Kenneth, Carrie & pattono

یکی دیگر از متغیرهای موثر بر سازگاری تحصیلی ابراز وجود است. ابراز وجود، رفتاری است که طی آن فرد افکار و احساسات خود را به طریق مثبت و با رعایت احترام و حقوق دیگران بیان می‌کند و از این طریق حقوق خود را در ارتباط‌های اجتماعی به دست می‌آورد (ملک پور ۱۳۷۷). ولپی^۲ (۱۹۹۰) ابراز وجود را بیان مناسب هر نوع هیجان بدون اضطراب و تشویش می‌داند. ابراز وجود دامنه وسیعی دارد، که ابراز خواسته‌ها و نیازها، بیان احساسات، عقاید و افکار به گونه‌ای که حالت تهدید و تنبیه نداشته باشد را دربرمی‌گیرد، این رفتار در روابط بین فردی صورت می‌گیرد و با درگیری و بیان نابجا و نامناسب هیجان‌ات و افکاری که توأم با ترس و اضطراب است تفاوت دارد (لازاروس^۳، ۱۹۷۳؛ گالاسی و گالاسی^۴، ۱۹۸۷؛ البرتی^۵، ۱۹۸۶؛ به نقل از نجاریان ۱۳۹۱). ابراز وجود باعث بهبود عزت نفس، افزایش تعاملات میان فردی، مهارت در ارتباط، کاهش اضطراب اجتماعی (لین^۶، ۲۰۰۴؛ نوتا و سورسی^۷، ۲۰۰۳؛ پترسون^۸، ۲۰۰۲؛ لنت^۹، ۲۰۰۰) قدرت تصمیم‌گیری، ابتکار و سلامت روان (زینی و نند، ۱۳۸۵) می‌شود. افرادی که خودابرازی پایینی دارند در باورها، احساسات و عقایدشان حقی برای خود قایل نبوده و اصل شباهت احساسی خود را با دیگران رد می‌کنند؛ در پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم‌اهمیت می‌دانند. ابراز وجود می‌تواند به انسان، احساس خودکارآمدی و کنترل درونی بخشد و در نتیجه اعتماد به نفس را تقویت کند (پاییزی، ۱۳۸۶). در یک فرد سازگار توانایی ابراز وجود از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت محسوب می‌شود. ابراز وجود یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و نیز مطابق نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پرهرج و مرج امروزی است (راکز^{۱۰}، ۱۹۹۱، به نقل از شیروودی و همکاران، ۱۳۸۹). در خصوص نقش ابراز وجود در میزان سازگاری پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان و جوانانی که از قدرت استدلال و ابراز وجود در حد کافی برخوردار هستند، از سازگاری و سلامت روانی خوبی سود می‌برند (شیروودی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاتمی فرد، کافی و خوش‌روش (۱۳۹۰) تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر سازگاری تایید شده است. نقص در مهارتهای اجتماعی و فقدان ابراز وجود، سلامت روان افراد را دچار آسیب می‌کند (لیبرمن^{۱۱}، ۱۹۹۲، به نقل از

1. assertiveness
2. Wolpe
3. Lazarus
4. Gallasi & Gallasi
5. Albert
6. line
7. Notaandsewers
8. Peterson
9. Lent
10. Rakos
11. Lieberman

شهبازی، ۱۳۸۴) و اضطراب، درماندگی و کاهش عزت نفس، افسردگی و بیماری‌های روان‌تنی و عدم سازگاری فرد را با خود و با محیط اطراف افزایش می‌دهد (عمیدنیا، نیسی و سودانی، ۱۳۸۹).

عمیدنیا و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین ابراز وجود و سازگاری فردی-اجتماعی رابطه مثبت وجود دارد. آزایس و گرانگر (۱۹۹۹) نیز معتقدند که ابراز وجود یک کارکرد فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می‌کند. پویرازیل و سنل (۲۰۰۲) نیز رابطه بین سازگاری و ابراز وجود را تایید کرده‌اند. حمایت اجتماعی^۳ نیز از دیگر عواملی است که می‌تواند بر سازگاری تحصیلی تاثیر بگذارد. ابی (۱۹۹۳)؛ به نقل از تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۱) حمایت اجتماعی را تبادلات بین فردی می‌داند که شامل عاطفه، تایید و تصدیق، مساعدت و یاری، تشویق و اعتبار دادن به احساسات است. حمایت اجتماعی به صورت دریافتی و ادراک شده مفهوم سازی می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمالی را در بر می‌گیرد که به وسیله اعضای شبکه اجتماعی انجام می‌شود تا به فردی که نیاز دارد کمک شود. حمایت اجتماعی ادراک شده، مفهومی است که به ارزیابی ذهنی افراد درباره ی روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد (ساراسون، ساراسون و پیرس^۵، ۱۹۹۰). نظریه حمایت اجتماعی درباره منابع متفاوتی که بر ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی افراد تاثیر مثبت یا منفی می‌گذارند، بحث می‌کند (برگمن، گلاس، بریست و سیمان^۶، ۲۰۰۰). حمایت اجتماعی خانواده و همسالان عوامل اساسی هستند که سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانشجویان را در دانشگاه پیش بینی می‌کنند (گران، والون، رایید، او مالی و پوهلرت^۷، ۲۰۰۴). درباره این که حمایت اجتماعی تا چه اندازه و چگونه می‌تواند در سازگاری موثر واقع شود، دو مدل عمده ارائه شده است. در یکی از مدل‌ها عقیده بر این است که حمایت اجتماعی به خودی خود برای سلامتی و تندرستی سودمند است و اثر آن بر سلامتی شخصی، مستقیم است. این عقیده به مدل عمومی حمایت اجتماعی مرسوم است. براساس مدل عمومی، کمبود حمایت اجتماعی و یا فقدان آن به خودی خود فشار آور است. بنابراین، حمایت اجتماعی در همه حال سودمند است. مطابق با این مدل، حمایت اجتماعی به طریق‌های مختلف مقاومت شخص را افزایش می‌دهد، مثلاً ممکن است عزت نفس را افزایش دهد. در مدل دیگر این باور وجود دارد که فقط زمانی که حوادث استرس‌زا تجربه می‌شود، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل با سازگاری رابطه پیدا می‌کند. بنابراین، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محافظت‌کننده و حائل در

1. Azais & Granger
2. Poyrazli, Senel & Arbona
3. social support
4. Abby
5. Sarason, Sarason & Pierce
6. Berman, Glass, Brisette & Seeman
7. Grant-Vallone, Reid, Umali & Pohlert

جلوگیری از بروز مشکلات سازگاری نقش دارد (فقیرپور، ۱۳۷۴). روزنفلد، ریچمن و باون^۱ (۲۰۰۰) معتقدند دانش آموزانی که والدین، دوستان و معلمان خود را حمایت کننده ادراک می کنند در مدرسه رفتارهای مثبت بیشتری دارند. این پژوهشگران معتقدند که حمایت اجتماعی افراد را برای مقابله با مشکلات آماده می کند و باعث رفتارهای مثبت و سازگاری می شود. مطالعات و پژوهشهای مختلف نقش مثبت تماس های اجتماعی را در سازگاری روان شناختی و سلامت نشان داده اند. در پژوهش زکی (۱۳۸۹) رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و سازگاری تایید شده است. حمایت اجتماعی موثر موجب افزایش سازگاری جوانان با دانشگاه می گردد. حمایت اجتماعی می تواند تسهیل کننده مرحله گذار و انتقال جوانان به محیط جدید دانشگاه باشد. حمایت اجتماعی از طریق فرایند روشهای مقابله ای در سازگاری با دانشگاه تاثیر خود را نشان می دهد (وانگ^۲ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از زکی، ۱۳۸۹؛ فرایدلاندر^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). به علاوه، ابعاد مختلف حمایت اجتماعی موجب ارتقاء سازگاری با دانشگاه می گردد. یافته های پژوهش ساندران^۴ و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که حمایت اجتماعی مخصوصا از جانب خانواده تاثیر نسبتا قوی در سازگاری روانشناختی نوجوانان دارد. برامبلی^۵ و همکاران (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که حمایت اجتماعی به خصوص از طرف خانواده در سازگاری دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. همچنین، در پژوهش تائو^۶ و همکارانش (۲۰۰۰) رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده در طول هفته های سوم تا پانزدهم ترم اول با سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی تایید شده است. با توجه به مطالب پیشین و ادبیات پژوهش، مطالعه حاضر با هدف بررسی میزان ارتباط سازگاری تحصیلی با خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی و همچنین بررسی سهم هریک از این متغیرها در پیش بینی سازگاری تحصیلی انجام گرفته است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ دانشگاه کاشان بود. ۳۵۱ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۱۹۱ دختر و ۱۶۰ پسر) با استفاده از روش نمونه گیری طبقه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات، از پرسشنامه سازگاری سینا و سینگ، پرسشنامه ابراز وجود و پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی استفاده شده است.

1. Rosenfeld, Richman & Bowen
2. Wang
3. Friedlander
4. Sandra
5. Bromley
6. Tao

الف. پرسشنامه سازگاری سینا و سینگ: پرسشنامه سازگاری سینا و سینگ (۱۳۸۰) سه بعد عاطفی، آموزشی و اجتماعی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. برای نمره گذاری، به پاسخ‌هایی که نشانگر سازگاری است نمره صفر داده می‌شود و در غیر این صورت نمره یک منظور می‌شود. نمره پایین، نشان دهنده سازگاری بالاتر و نمره بالا، نشان دهنده سازگاری پایین تر است. ضریب اعتبار این آزمون توسط سازندگان آزمون از طریق روش دو نیمه کردن برای سازگاری کل، عاطفی، اجتماعی، و آموزشی به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۴، ۰/۹۳، و ۰/۹۶ گزارش شده است. نویدی (۱۳۸۷) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ اعتبار آزمون را برای سازگاری کل ۰/۸۲، سازگاری آموزشی ۰/۷۰، عاطفی ۰/۶۸ و اجتماعی ۰/۶۵ گزارش کرده است.

ب. پرسشنامه خود کارآمدی عمومی (GSES): این مقیاس توسط شرر^۲ و همکاران در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است و دارای ۳۲ ماده است. ۱۷ ماده آن به خود کارآمدی عمومی و ۶ ماده آن مربوط به تجربیات خود کارآمدی در موقعیتهای اجتماعی است. شیوه نمره گذاری پرسشنامه خود کارآمدی به این صورت است که به هر ماده از یک تا پنج امتیاز تعلق می‌گیرد. شرر و همکاران (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ را برای این آزمون ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در پژوهش نجفی و فولاد چنگ (۱۳۸۶) پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ و در پژوهش براتی (۱۳۷۹) به نقل از لیث (۱۳۹۲) با روش دو نیمه کردن ۰/۷۶ بدست آمده است.

ج. پرسشنامه ابراز وجود (ASRI): یک مقیاس خود گزارشی است که ۲۵ ماده دارد و به وسیله هرزبرگر، شانوکتر (۱۹۸۴) تهیه شده است. لازم است آزمودنی به هر یک از ماده‌ها که به صورت صحیح-غلط هستند پاسخ دهد. امتیازات به صورت صفر و یک بوده و نمره بالاتر در آن نشان دهنده قاطعیت و ابراز وجود بیشتر است. نمره کل با اضافه کردن مجموع تعداد پاسخ‌های صحیح برای ماده‌های ۳، ۴، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۴ به پاسخ‌های غلط حاصل می‌شود. در سیستم نمره گذاری فوق، بالاترین امتیاز آزمودنی ۲۵ نمره می‌باشد. مولفین مقیاس ضریب پایایی آن را با روش باز آزمایی در یک فاصله ۵ هفته‌ای ۰/۸۵ گزارش دادند ولی همسانی درونی این مقیاس گزارش نشد. این پرسشنامه اعتبار همزمان خوبی رانشان داده است. طبق گزارش مولفین پرسشنامه، این مقیاس با آزمون برنامه جرات ورزی راتوس رابطه معنی داری داشت ولی با پرسشنامه پرخاشگری-دورکی رابطه معنی داری نشان نداد. بدین ترتیب نشان داده شد که پرخاشگری و ابراز وجود سازه‌های مستقلی هستند. به علاوه، مقیاس فوق با پیش بینی نمودن پاسخ‌های هم ارز با جرات ورزی نشان داد که از اعتبار پیش بین خوبی برخوردار است (رضایی نیا، ۱۳۹۱).

د. پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده چند بعدی (MSPP): این پرسشنامه دارای ۱۲ گویه است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمت^۳ و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است. طیف پاسخها ۷ گزینه

1. Sinai & Singh

2. Sherer

3. Zeemat

ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. بر دور^۱ و همکارانش در سال ۲۰۰۸ (به نقل از لیث، ۱۳۹۲) پایایی درونی این ابزار را در یک نمونه ۷۸۸ نفری از جوانان دبیرستان با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ برای خرده مقیاس های این ابزار و ۰/۸۶ برای کل ابزار گزارش نموده اند. سلیمی و همکارانش (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی را به ترتیب ۸۹ درصد، ۸۶ درصد، و ۸۲ درصد ذکر نموده اند.

برای تجزیه و تحلیل آماری، داده های به دست آمده در دو سطح توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل رگرسیون گام به گام) تحلیل شده است.

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار سازگاری تحصیلی، خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی در نمونه کل

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
سازگاری آموزشی	۳۵۱	۱۳/۵۱	۳/۴۹	۲	۲۰
خودکارآمدی	۳۵۱	۵۸/۱۰	۸/۰۱	۲۹	۸۰
ابراز وجود	۳۵۱	۱۴/۸۲	۳/۱۲	۲	۲۲
حمایت اجتماعی	۳۵۱	۴/۸۵	۰/۹۹	۱/۶۷	۶/۷۵

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار سازگاری تحصیلی، خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی با تفکیک جنسیت

متغیرها	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
سازگاری آموزشی	دختر	۱۹۱	۱۴/۱۳	۳/۳۷	۳	۲۰
	پسر	۱۶۰	۱۲/۷۶	۳/۴۹	۲	۱۹
خودکارآمدی	دختر	۱۹۱	۵۹/۲۶	۷/۷۲	۲۹	۸۰
	پسر	۱۶۰	۵۶/۷۲	۸/۱۴	۳۶	۷۷
ابراز وجود	دختر	۱۹۱	۱۵/۰۸	۳/۲۹	۲	۲۲
	پسر	۱۶۰	۱۴/۵۰	۲/۸۸	۷	۲۲
حمایت اجتماعی	دختر	۱۹۱	۵/۰۸	۰/۸۷	۱/۸۳	۶/۷۵
	پسر	۱۶۰	۴/۵۷	۱/۰۵	۱/۶۷	۶/۷۵

جدول ۳: ماتریس ضرایب همبستگی سازگاری آموزشی، خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. خودکارآمدی	۱			
۲. ابراز وجود	۰/۲۷**	۱		
۳. حمایت اجتماعی	۰/۱۴**	۰/۱۹**	۱	
۴. سازگاری آموزشی	۰/۵۰**	۰/۲۳**	۰/۱۷**	۱

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون با روش گام به گام برای پیش بینی سازگاری تحصیلی براساس خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی

متغیرهای پیش بین	R	R ^۲	B	خطای استاندارد	Beta	t	p-value
گام اول:							
۱- خودکارآمدی	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۲۱	۰/۰۲	۰/۵۰	۱۰/۷۹	۰/۰۰۰
گام دوم:							
۱- خودکارآمدی	۰/۲۰	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۴۷	۹/۸۰	۰/۰۰۰
۲- ابراز وجود	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۵	۰/۱۰	۲/۲۶	۰/۰۲۴

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون با روش گام به گام برای پیش بینی سازگاری تحصیلی از طریق خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی را نشان می دهد. همانطور که جدول مذکور نشان می دهد خودکارآمدی و ابراز وجود در پیش بینی سازگاری تحصیلی دانشجویان نقش بیشتری دارند و ۲۶ درصد واریانس سازگاری تحصیلی دانشجویان توسط دو متغیر خودکارآمدی و ابراز وجود تبیین می شود و نقش متغیر خودکارآمدی بیشتر است.

بحث و نتیجه گیری

سازگاری تحصیلی به عنوان یکی از ابعاد کلی سازگاری روانی-اجتماعی برای دوران تحصیل که دوره ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می افتد از اهمیت خاصی برخوردار است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی با سازگاری تحصیلی انجام گرفته است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های مولتون، براون و لنت (۱۹۹۱)؛ نیکسون و فراست (۱۹۹۲)؛ کینزمن (۱۹۹۳)؛ لنت، براون و گور (۲۰۰۰)؛ دبرارد، اشپیلمنز و جولکا (۲۰۰۰)؛ اونولا، استانتین

1. Multon, Brown & Lent
2. Nixon & Frost
3. Kinsman
4. DeBerard, Spielmans & Julka

و نورمی (۲۰۰۰)؛ چیمرز، هیو و گارسیا (۲۰۰۱)؛ کیم و سیسچتی^۱ (۲۰۰۳)؛ هرمانوویتز^۲ (۲۰۰۴)؛ زاجاکووا، لینچ و اسپنشید^۳ (۲۰۰۵)؛ بلاکولسر^۴ (۲۰۰۶)؛ لین (۲۰۰۶)؛ زیچووسکی (۲۰۰۷) به نقل از تمنایی فر و همکاران، (۱۳۹۱)؛ دینیا و همکاران (۲۰۰۹)؛ یوسیلزا (۲۰۱۲)؛ اعرایان، خداپناهی، اصغر نژاد و رحیمی (۱۳۸۳)؛ سیرجانی (۱۳۸۶)؛ لیث (۱۳۹۲)؛ طولابی، صمدی و مطهری نژاد (۱۳۹۲) همسو می باشد.

یافته‌های اونولا و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که باورهای ضعیف خود کارآمدی موجب عدم سازگاری در مدرسه و باعث مشکلات رفتاری درون و بین فردی می گردد. مولتون، براون و لنت (۱۹۹۱) در پژوهشی فراتحلیلی به این نتیجه دست یافتند که خود کارآمدی تعیین کننده عملکرد و ماندگاری در محیط تحصیل می باشد و دانش آموزانی که از نظر خود کارآمدی در سطوح بالاتری هستند، دارای تمایلات عالی و در حل مسائل توانا تر بوده و دارای سازگاری تحصیلی بیشتری هستند. نیکسون و فراست (۱۹۹۲) خود کارآمدی را پیش بینی کننده قوی موفقیت تحصیلی دانسته اند. آنها دریافتند که بین احساس رضایت از خود و موفقیت رابطه مثبت وجود دارد. کینزمن (۱۹۹۳)، کیم و سیسچتی (۲۰۰۳)، اعرایان، خداپناهی، اصغر نژاد و رحیمی (۱۳۸۳) نیز نشان داده اند که باورهای خود کارآمدی، همبستگی مثبت و معنی داری با عملکرد تحصیلی دارند. در تحقیق بلاکولسر (۲۰۰۶) مشخص شد که خود کارآمدی بر انگیزه تحصیلی افراد اثر می گذارد و باعث بهبود عملکرد و کنار آمدن آنها با مشکلات و سختی های موجود در تکالیف می گردد. همچنین زاجاکووا، لینچ و اسپنشید (۲۰۰۵) نشان دادند که خود کارآمدی پیش بینی کننده بسیار قوی برای موفقیت تحصیلی و دیگر پیامدهای تحصیلی از جمله سازگاری در امر تحصیل می شود. هرمانوویتز (۲۰۰۴) نیز به این نتیجه رسید که خود کارآمدی بر حوزه های زیادی از تجارب شخصی فرد نظیر سازگاری اجتماعی و تحصیلی اثر می گذارد. می توان گفت که بین سازگاری تحصیلی و خود کارآمدی و جوه اشتراک قابل توجهی وجود دارد؛ سازگاری تحصیلی در رفتار افراد با خود کارآمدی بالا قابل انتظار است. با افزایش خود کارآمدی این اطمینان در دانش آموزان شکل می گیرد که قادر به انجام تکالیف و وظایف محوله در محیط آموزشی می باشند، کمتر دچار ناامیدی می شوند و تلاش و پشتکار بیشتری از خود نشان می دهند و بدین ترتیب نگرش مثبت تری نسبت به محیط دانشگاه داشته و به گونه ای سازگارانه عمل می کنند (تجلی و اردلان، ۱۳۸۹).

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سازگاری تحصیلی و ابراز وجود رابطه معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های آرایس، گرانگر و همکاران (۱۹۹۹)، پویرازیل و سنل (۲۰۰۲)، عمیدنیا و همکاران (۱۳۸۹)، حاتمی فرد و همکاران (۱۳۹۰) همخوان است. ابراز

1. Kim & Cicchetti
2. Hermann & Betz
3. Zajacova, Lynch & Espenshade
4. Blake & Lesser

وجود باعث می‌شود فرد احساسات منع شده خود را ابراز کند و پاسخ‌های بهتر و سازنده را به افراد بدهد. ابراز وجود این توانایی را به افراد می‌دهد تا بتوانند در برخورد با پدیده‌های اطراف خود رفتاری واقعی و صادقانه داشته باشند. رفتار مبتنی بر ابراز وجود می‌تواند سازگاری فرد را با خود و با محیط اطراف افزایش دهد، فرد را قادر سازد تا ضمن حفظ حرمت خود و دیگران احتمال به دست آوردن نتایج مطلوب را افزایش دهد. ابراز نکردن خود و عدم توجه به حقوق راستین و نشان ندادن قاطعیت، انسان را گرفتار مشکل‌های رفتاری - اجتماعی می‌کند. بسیاری از ناسازگاری‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی به این دلیل به وجود می‌آید که فرد، قدرت ابراز وجود و نه گفتن در جای مناسب را ندارد (عمیدینیا و همکاران، ۱۳۸۹). ابراز وجود در موقعیت‌های مختلف تسهیل‌کننده و تسریع‌کننده سازگاری است و از آسیب‌های فردی و اجتماعی جلوگیری می‌کند. نداشتن بهره کافی از این مهارت، فرصت‌های مناسب رشد را از بین می‌برد به طوری که شاید جبران ناپذیر باشد (شیرودی و همکاران، ۱۳۸۹).

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر در مورد متغیر حمایت اجتماعی نشان داد که بین سازگاری تحصیلی و حمایت اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. این نتیجه، همخوان با یافته‌های تحقیقات تائو و همکاران (۲۰۰۰)، برامبلی و همکاران (۲۰۰۴) گران و همکاران (۲۰۰۴)، فریدلاندر و همکاران (۲۰۰۷)، ساندر و همکاران (۲۰۱۰)، آخوندی (۱۳۷۶)، فراگوزلو (۱۳۸۷)، زکی (۱۳۸۹)، صفاری نیا و هزاره‌ای (۱۳۸۸) و لیث (۱۳۹۲) است. حمایت اجتماعی تسهیل‌کننده مرحله گذار و انتقال و موجب سازگاری جوانان با دانشگاه می‌گردد. دانشجویانی که از منبع بزرگتری از حمایت برخوردارند و قادرند درباره مشکلاتشان با والدین خود صحبت کنند، توانایی بهتری برای منطبق شدن با زندگی دانشگاهی دارند. بر اساس دیدگاه آدلر فرد با برخورداری از حمایت خانواده، علاقه اجتماعی در وی رشد یافته که این احساس اجتماعی را به موقعیت‌های مدرسه، کار، ازدواج، تعمیم بخشیده و به سازگاری اجتماعی منجر می‌شود. بر اساس نظریه اریکسون پشتیبانی والدین و تشویق‌های بجا که ناظر بر حمایت ابزاری و عاطفی است باعث می‌شود نوجوان، بزرگسالی مستقل، با اغماض، نوع دوست و اخلاقی شود به این ترتیب به برقراری روابط و مناسبات با سایرین و ایفای نقش‌های اجتماعی می‌پردازد (آخوندی ۱۳۷۶). بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی به ویژه ابراز وجود، تاثیر بسزایی در تعاملات بین فردی دارد و موجب می‌شود فرد با احساس توانمندی با محیط اطراف خود ارتباط موثر برقرار کند و بتواند این ارتباط را حفظ کند، این امر موجب می‌شود فرد بتواند خود را به نحوی مطلوب تر با اجتماع سازگار کند و در نتیجه، این سازگاری بهینه، موجب احساس خود ارزشمندی و زمینه ساز مقابله مناسب با فشارهای روانی و نهایتاً سلامت روان او را به همراه دارد (سعیدیان و نیلی ۱۳۹۱). با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر و تحقیقات مشابه پیشین، انجام مداخله‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای ارتقای سطح سازگاری به ویژه سازگاری تحصیلی دانشجویان حایز اهمیت است و با تقویت باورهای خودکارآمدی و آموزش مهارت‌های ارتباطی از جمله مهارت ابراز وجود می‌توان به افزایش سطح سازگاری دانشجویان کمک کرد.

منابع

- آخوندی، احمد (۱۳۷۶). بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- اردلان، الهام، و حسین چاری، مسعود (۱۳۹۰). پیش بینی سازگاری تحصیلی بر اساس مهارت های ارتباطی با واسطه باورهای خود کارآمدی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، شماره ۲۸-۱، ۱۷.
- اعرابیان، اقدس، خداپناهی، محمد کریم، حیدری، محمود، و صالح صدقیپور، بهرام (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خود کارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. مجله روانشناسی، شماره ۳۲، ۳۷۱-۳۶۰.
- پاییزی، مریم، شهر آرای، مهرناز، فرزاد، ولیالله، و صفایی، پریش (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ی دوم رشته علوم تجربی دبیرستانی تهران. مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا. دوره ۳، شماره ۴، ۴۳-۲۵.
- تجلی، فاطمه، و اردلان، الهام (۱۳۸۹). رابطه ی ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با خود کارآمدی و سازگاری تحصیلی. مجله روانشناسی، سال چهاردهم، شماره ۱، ۷۸-۶۲.
- تمنایی فر، محمدرضا، لیت، حکیمه، و منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۱). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با خود کارآمدی در دانش آموزان. مجله روانشناسی اجتماعی، سال هشتم، شماره ۲۸، ۳۹-۳۱.
- حاتمی فرد، سیروس، کافی، سیدموسی، و خوش روش، وحید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله و مهارت ابراز وجود والدین بر میزان سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی فرزندان آنان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و رواندرومانی، سال دوم، شماره ۷، ۸۳-۶۷.
- رضایی نیا، مرضیه (۱۳۹۱). ارتباط کمال گرایی و جرات ورزی با میزان سازگاری (دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان). پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه کاشان.
- زکی، محمد علی (۱۳۸۹). سازگاری جوانان با دانشگاه و رابطه ی آن با حمایت اجتماعی؛ بررسی موردی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. دو فصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه، سال چهارم، ۱۳۰-۱۰۷.
- زینی و نند، علی (۱۳۸۵). بررسی رابطه عزت نفس و حمایت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان دره شهر در سال تحصیلی ۸۴-۸۳. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
- سلیمی، عظیمه (۱۳۸۷). ارتباطات اینترنت در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهای در استفاده از اینترنت. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا.
- سینا، ایکی. بی.، سینگ، آری (۱۳۸۰). راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی. ترجمه ابوالفضل کریمی. تهران: موسسه روان تجهیز سینا.

سیرجانی، لیلیا (۱۳۸۶). بررسی تاثیر هوش، خود کارآمدی، و کمال گرایی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی تهران.

سهرابیان، طاهره (۱۳۷۹). بررسی تاثیر نگرش مذهبی بر سازگاری فردی و اجتماعی دانش آموزان دبیرستانی استان لرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

سعیدیان، فاطمه، و نیلی، محمدرضا (۱۳۹۱). بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره ششم، سال دوم، ۲۴-۱.

شیرودی، شهره، خلعتبری، جواد، تودار، رسول، مبلغی، نفیسه، و صالحی، محمد (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روشهای آموزش مهارت ابراز وجود و حل مساله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه. یافته های نو در روانشناسی، ۲۴-۵.

شهبازی، مسعود (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی و ابراز وجود با رضایت زناشویی در معلمان متاهل آموزش و پرورش شهرستان مسجد سلیمان با کنترل سالهای ازدواج. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

صفاری نیا، مجید و هزاره ای، داوود (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه سازگاری تحصیلی دانشجویان سال اول تا چهارم دانشگاه و رابطه آن با حمایت اجتماعی خانواده و دوستان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۴-۱.

طولابی، زینب، صمدی، سعید، و مطهری نژاد، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی نقش میانجی عزت نفس و خود کارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری جوانان شهر مشهد. فصلنامه مطالعات جامعه شناختی جوانان، سال سوم، شماره ۹، ۱۳۲-۱۱۵.

عمیدنیا، الهام، نیسی، عبدالکاسم، و سودانی، منصور (۱۳۸۹). ابراز وجود و میزان سازگاری فردی-اجتماعی در دانشجویان دختر. فصلنامه اندیشه و رفتار. دوره پنجم، شماره ۱۷، ۴۶-۳۷.

فقیرپور، علی (۱۳۷۴). بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و مشکلات روانشناختی نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی.

قراگوزلو، فاطمه، رحیمی نژاد، عباس، و رضازاده، محمدرضا (۱۳۸۷). بررسی رابطه حمایت اجتماعی خانواده و دوستان با سازگاری آموزشی دانشجویان. مجموعه مقالات سومین کنگره ملی آسیب شناسی خانواده، تهران، ایران، دانشگاه شهید بهشتی. ص ۳۱۴.

لیث، حکیمه (۱۳۹۲). رابطه هوش هیجانی، خود کارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش آموزان دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان.

نجفی، محمود و فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۸۶). رابطه خود کارآمدی و سلامت روان در دانش آموزان دبیرستانی. دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه شاهد، سال چهاردهم، شماره ۲۲، ۸۲-۶۹.

ملکپور، مختار (۱۳۷۷). روشهای ایجاد و تغییر رفتار در کودکان. اصفهان: مولانا نویی نژاد، شکوه (۱۳۸۰). رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان و راه پیشگیری و

درمان نابهنجاری ها . انتشارات اولیا و مربیان، تهران.

نویدی، احد (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. سال چهاردهم، شماره ۴، ۴۰۳-۳۹۴.

نجاریان، زکيه (۱۳۹۱). رابطه سبک های دلبستگی و سبک های مقابله و ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه های کاشان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان.

- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J. (2000). Parenting styles and adolescents achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23(2), 205-222.
- Azais, F., Granger, B., Debray, Q., & Ducroix, C. (1999). Cognitive and emotional approach to assertiveness. *Encephale*, 4, 353-355.
- Baker JA. (2006). Contributions of teacher-child relationships to positive school adjustment during elementary school. *Journal of School Psychology*, 44, 211-229.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1986). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 3, 179-189.
- Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I. & Seeman, T.E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine*, 51, 843-857.
- Blake, S. & Lesser, L. (2006). Exploring the Relationship between Academic Self-Efficacy and Middle School Students' Performance on a High-Stakes Mathematics Test. *Journal of Teacher Education*, Vol. 2
- Bromley, J. Hare, D. J., Davison, K. & Emerson, E. (2004). Mothers supporting children with autism spectrum disorders. social support, mental health status and satisfaction with services. *Autism*, 8, 409-423.
- Chemers, M., Hu, Litze, F., Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and First-Years College student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64.
- DeBerard, M., Spielman, G. & Julka, D. (2000). Retention among college freshmen: A longitudinal study. *College Student Journal*, 34, 66-71.
- Deneia, M.T., Clarissa, R.B., Kenneth, T., Carrie, L.B., & Pattono, G. (2009). Self-efficacy, motivation and academic adjustment among African American woman attending institutions of higher education. *The journal of negro education*, 78(2), 159-171.
- Friendlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N. Cribbie (2007). social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*. vol 48, N.3.
- Gall, T.L., Evans, D.R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567.
- Grant-Vallone, E., Reid, K., Umali, C., & Pohlert, E. (2004). An analysis of the effect of self-esteem social support and participation in student support services on student adjustment and commitment to college. *Journal College Student Retention*. Vol 5.
- Hillary, G., & Brent, M. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 281-288.
- Habibah, E., Noordin, N., Mahyuddin R.H. (2010). Achievement motivation and self-efficacy in relation to adjustment among university students. *Journal of Social Sciences*, 6(3): 333-339.
- Hermann, K.S., & Betz, E.N. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and

- expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55-67.
- Kinsman, C.A. (1993). An investigation of the relationship among self-efficacy beliefs, Goal setting and academic performance of student in a transition to high school program. *Dissertation Abstracts international* , 54(5): 1680
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2003). Self-efficacy and behavior problems in maltreated and nonmaltreated children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32, 106-117.
- Komarraju, M., & Nadler D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72.
- Lent, R.W., Brown, S.D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice. *Journal of Counseling Psychology*, 47(6), 36-
- Lin, S.P. (2006). An exploration of Chinese international student social self-efficacy Unpublished PH.D. Thesis. Ohio State University.
- Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K.Y., & Chou, K.R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student's assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665
- Mercer, S.H., DeRosier M.E. (2008). Teacher preference, peer rejection, and student aggression: A prospective study of transactional influence and independent contributions to emotional adjustment and grades. *Journal of School Psychology*, 46, 661-685.
- Multon, K.D., Brown, S.D., Lent, R.W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology* , 38, 30-38.
- Nixon, C.T., & Frost, R.D. (1992). The study habits and attitudes inventory and implications for student success. *Psychological Reports*, 66, 1075-1085.
- Nota, L., & Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive student attending an Italian University. *Career Development Quarterly*, 15(4), 47-63.
- Paterson, M., Green, Y.M., Basson, C.J., & Ross, F. (2002). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Transcultural Nursing*, 15 (1), 9-17.
- Murhovozi, P. (2012). Social and adjustment of first – year university students. *University of Venda Thohoyandou, South Africa. Journal socs*, 33(2): 251-259.
- Pallock LL, Lamborn SD. (2006). Beyond parenting practices: Extended kinship support and the academic adjustment of African-American and European-American teens, *Journal of Adolescence* , 29 , 813-828.
- Poyrazli, S., Arbona, C., Nora, A., McPherson, R. & Pisecco, S. (2002). Relation between Assertiveness, Academic Self-Efficacy, and Psychosocial Adjustment among International Graduate Students. *Journal of College Student Development*, v43 n5 p632-42 Sep-Oct 2002
- Rosenfeld, L.B., Richman, J.M., & Bowen, G.L. (2000). *Socialwork Journal*, 17(3), 205-226.
- Roeser, R.W., Eccles, J.S., & Sameroff, A.J. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and psychopathology* 10, 321-352.
- Sandra, Y., Rueger, C., Kerres, A., & Maichels, K.D. (2010). Relationship Between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: comparison across gender. *Journal of out and adolescence* , 39(1), 47-61.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Pierce, G.R. (1990). *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B. & Pancer, S. M. (2000). Social support, Relation

- to coping and adjustment during the transition to university in the people republic of china. *Journal of Adolescent Research*, 15(1).123-144.
- Yusliza, M. Y. (2012). Self-Efficacy Perceived Social Support, and Psychological Adjustment in International Undergraduate Students in a Public Higher Education Institution in Malaysia. *Journal of Studies in International Education*, 16(4), 353-371.
- Zajacova, A., Lynch, S. M. & Espenshade, T. (2005). "Self-Efficacy, Stress and Academic Success in College." *Journal of Higher Education*, 46
- Zhang J. & Goodson P. (2011). Acculturation and psychosocial adjustment of Chinese international students: Examining mediation and moderation effects. *International Journal of Intercultural Relations*, 35, 614–627.

