

« زن و مطالعات خانواده »

سال دهم - شماره چهارم - تابستان ۱۳۹۷

ص ص: ۱۰۵-۱۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱/۲۴

## مقایسه اضطراب اجتماعی، خود کارآمدی و سرسختی روان شناختی دانش آموزان دوره دوم متوسطه با سطوح جرأت‌ورزی متفاوت

عبدالله محمدیان<sup>۱</sup>

دکتر شعله لیوارجانی<sup>۲</sup>

دکتر معصومه آزموده<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه میزان اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی بین دانش آموزان دبیرستانهای شهر مهاباد با سطوح جرأت‌ورزی بالا و پایین انجام شد. مطالعه حاضر از نوع علی-مقایسه ای بوده است. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۱۳ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستانهای متوسطه دوره دوم که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شده و به پرسشنامه هایی متشکل از جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی، سرسختی روان-شناختی لانگ و گولت (LGHS)، خودکارآمدی شرر و اضطراب اجتماعی کانور (SPIN) پاسخ دادند. داده ها با روش آماری تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و T گروه های مستقل تحلیل گردید. نتایج نشان داد بین دانش آموزان دارای جرأت‌ورزی بالا و پایین از لحاظ میزان خودکارآمدی، اضطراب اجتماعی و سرسختی روان شناختی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنا که آزمودنی های دارای جرأت‌ورزی بالا، خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی بیشتری را نسبت به گروه دارای جرأت‌ورزی پایین گزارش کردند و همچنین اضطراب اجتماعی کمتری را نسبت به گروه دارای جرأت‌ورزی پایین نشان دادند. براساس یافته ها می توان نتیجه گرفت جرات‌ورزی نقشی تعیین کننده و اثرگذار بر سایر ویژگی ها و رفتارها دارد و سبب افزایش میزان

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران [A.mohammadian@gmail.com](mailto:A.mohammadian@gmail.com)

۲. استادیار گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. [Livarjani.sh@gmail.com](mailto:Livarjani.sh@gmail.com)

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران [Azemoodeh@iaut.ac.ir](mailto:Azemoodeh@iaut.ac.ir)

خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی می گردد؛ درحالی که به موازات این افزایش، اضطراب اجتماعی شخص را کاهش می دهد.

### واژه های کلیدی: جرات ورزشی، اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی، سرسختی روانشناختی

#### مقدمه

توجه روز افزون به جرأت ورزشی<sup>۱</sup> به عنوان موردی از مهارت های زندگی، حاکی از آشکار شدن ارزش ها و تأثیرات فراوان این مهارت است. جرأت ورزشی به عنوان یک معیار رشد فردی و دستیابی به حداکثر تحقق فردی و مهارت های متقاعد کننده در زمینه های ارتباطی مختلف در کنار افزایش تقاضا<sup>۲</sup> ۱۳۶ در شایستگی های اجتماعی فرد در نظر گرفته شده است (یوزینا و پارودین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). مسأله ابراز وجود و مقوله جرأت ورزشی، در واقع توانایی افراد جهت برقرار نمودن روابط بین فردی مناسب در تعاملات اجتماعی می باشد که به بهداشت روانی پیوند زده شده است (پورجالی و زر نقاش<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰؛ شفیق، ناز و یوسف، ۲۰۱۵). جرأت ورزشی یا ابراز وجود را می توان بعنوان قلب رفتار میان فردی (لین، ۲۰۰۴) و مهارت برقراری ارتباط میان فردی (آلبرتی و آمونز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰) در نظر گرفت. جرأت ورزشی در برگیرنده توانایی ابراز صادقانه نظرات و نگرش ها بدون احساس اضطراب و همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود، می باشد (جلیلی، ۱۳۹۳). جرات ورزشی بر بیان احساسات، خواسته ها و افکار در زمینه های بین فردی تأکید مستقیم دارد (کومر و پاری<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). سالتر<sup>۷</sup> (۱۹۴۹) نخستین کسی بود که مفهوم جرأت ورزشی را براساس افکار پاولف، مبتنی بر تاثیرپذیری از برانگیختگی و بازداری عنوان کرد. او معتقد بود افرادی که برانگیختگی بیشتری دارند، عمل مدار و افراد متمایل به حالت های نوروتیک، بازداری بیشتری دارند. (عمیدینا، نیسی و سودانی، ۱۳۸۹). هاوجی و همکاران (۲۰۰۵) جرأت ورزشی را شامل کنش ها و رفتارهایی می دانند که فرد را قادر می سازد به ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خود به روشی مناسب، مستقیم و صادقانه پردازد. رفتار جرأت ورزشانه با سرسختی روان شناختی<sup>۸</sup>، عزت نفس<sup>۷</sup>، تسلط<sup>۸</sup> و خودکارآمدی<sup>۹</sup> همبستگی دارد و رفتارهای غیر جرأت ورزشانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و

1. Assertiveness
2. Uzaina. & Parveen, A
3. Alberti R. E. & Emmons M. L
4. Kumar, S., & Parray, W. M
5. Andrew Salter
6. Psychological hardiness
7. Self-esteem
8. Mastery
9. Self efficacy

همبستگی مثبت با ترس‌ها<sup>۱</sup>، هراس‌ها<sup>۲</sup>، اضطراب اجتماعی<sup>۳</sup> و انواع پرخاشگری‌های درونی<sup>۴</sup> دارند. جرأت‌ورزی، عملکردی با جنبه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری بوده و نمایانگر توانمندی فرد در برخورد مؤثر با خواسته‌های محیطی می‌باشد. فردی که دارای جرأت‌ورزی مناسب است نه تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنش‌زا رویارویی بهتری دارد، بلکه به جهت رفتار موفقیت‌آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی بسیار مثبتی از خود داشته، به تبع آن، عواطف و هیجانات مثبتی را نیز احساس می‌کند (زارعی، ۱۳۹۳). در مقابل، افرادی که جرأت‌ورزی پایینی دارند، در باورها و احساسات و عقایدشان حتی برای خود ارزش قائل نبوده، شباهت احساسی خود با دیگران را رد می‌کنند. همچنین در مواجهه صحیح با رفتارهای نادرست ناتوانند و نیز خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم‌اهمیت می‌دانند.

نقص در مهارت‌های اجتماعی و فقدان جرأت‌ورزی می‌تواند سلامت روان افراد را دچار آسیب کند (لیبرمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). اختلال اضطراب اجتماعی یک مشکل سلامت روان رایج و اغلب ناشناخته و یکی از مهمترین اختلالات روانی است که ویژگی اصلی آن، ترس یا اضطراب محسوس یا شدید از موقعیت‌های اجتماعی است که در آنها ممکن است فرد مورد بررسی دقیق دیگران قرار گیرد (زاگری، ۲۰۱۰). اضطراب اجتماعی، ترس از موقعیت‌های اجتماعی و تعامل با دیگران و نیز ترس از قضاوت یا ارزیابی دیگران می‌باشد. این اختلال در میان افرادی که به تازگی وارد بزرگسالی شده‌اند، شایع است (بروک و ویلویی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵) و موجب اختلال عملکرد در حداقل برخی بخش‌های زندگی روزمره می‌شود (سادوک و سادوک<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). دانش‌آموزانی که دارای اضطراب اجتماعی هستند در ایجاد ارتباط اجتماعی با دیگران که لازمه موفقیت تحصیلی است دچار مشکل می‌شوند. اضطراب اجتماعی یک مشکل مهم سلامتی است که میلیون‌ها دانش‌آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد (کریمپور، سمندری و کاظم‌پور، ۲۰۱۶؛ کرد و باباخانی، ۲۰۱۶) و واکنش‌های عاطفی نامطلوب را به وضعیت اضافه می‌کند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تاثیرات دیگران بر خود را بسیار مهم می‌دانند، لذا باعث می‌شود تا آنها را بیش از حد نقاد در نظر بگیرند. وقتی این افراد در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند، تصویرهای ذهنی از مورد نظاره قرار گرفتن توسط دیگران را می‌سازند. تمامی این عوامل روی هم رفته منجر به تشدید اضطراب

- 
1. Fears
  2. Phobias
  3. Social anxiety
  4. Anger.in
  5. Libermn
  6. Brook & Veiluby
  7. Saduk and Sadukh

اجتماعی می‌گردد و باعث افت کارکرد فرد در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی می‌شود. طبق تحقیقات قاسمیان، یداللهی کامکار، جدیدی و مقدم (۲۰۱۴)، ممارست برای به دست آوردن جرات مندی، باعث پایین آمدن سطح اضطراب اجتماعی می‌شود. بلوت، داوکت، شالک، رز و تیونبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) و بییدل، ترتر و موریس<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در مقایسه کودکان غیر مضطرب با کودکان دارای ترس اجتماعی دریافتند این افراد توانایی اجتماعی پایین تری دارند و در پاسخ به همسالانشان کمتر جرات ورزند. نتایج پژوهش‌های نوتا و سورسی (۲۰۰۳)، پترسون و همکاران (۲۰۰۲)، لنت و همکاران (۲۰۰۰) روی گروهی از دانش‌آموزانی که دچار اضطراب بالا و کم‌جراتی هستند، نشان داد آموزش جرات‌ورزی سبب کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی در آنان می‌شود.

توجه به مهارت‌های زندگی بدون در نظر گرفتن ابعاد روانی - شخصیتی مانند خودکارآمدی منطقی به نظر نمی‌رسد. خودکارآمدی به عنوان یکی از مفاهیم محوری در نظریه شناختی - اجتماعی، به معنی باور فرد در مورد توانایی مواجهه با موقعیت‌های خاص است که نحوه نگرش، رفتارها و هیجانات افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و مشخص کننده شروع کار و میزان پایداری افراد برای انجام آن کار مشخص می‌باشد (لاگرولد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). خودکارآمدی توان‌سازنده‌ای است که مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش را ساماندهی می‌کند (بهمنی، ترابیان، رضائی نژاد، منظری و معینی فرد، ۲۰۱۶). داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی تنها پیش‌بینی کننده‌های عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی‌ها در انجام آنها بر چگونگی عملکرد بسیار مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آنها به روش‌های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. افراد خودکارآمد کاملاً می‌دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت‌های لازم برای انجام آن را دارند، در مواجهه با رویدادهای دشوار، استقامت و پشتکار زیادی به خرج می‌دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهای مثبت می‌گیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به عنوان تقویت‌کننده یا قدرت‌دهنده به خودکارآمدی عمل می‌کنند. برعکس، افراد با خودکارآمدی پایین، و یا افرادی که در کسب نتایج مورد انتظار تلاش نمی‌کنند، بازخوردهایی که نشانگر عدم توانمندی آنان در انجام وظایف است، دریافت می‌کنند.

در پژوهش کجیاف و همکاران (۱۳۹۴)، خودکارآمدی رابطه معنی داری با ابراز وجود دارد. تحقیقات مالکی (۱۳۹۴) حاکی از وجود رابطه دوسویه جرات‌ورزی و خودکارآمدی است. پراتو (۲۰۱۱) در بررسی ارتباط خودکارآمدی و سلامت روان با توجه به نقش میانگری جرات‌ورزی، نتایج بیانگر ارتباط مستقیم و

1. Blote, W. A., Duvekot, J., schalk. D. f., Roze, M., Tuineburg, E. M  
2. Beidel, D. C., Turner, S., & Morris, T. L  
3. Lagrould

غیرمستقیم متغیرهاست. در بررسی کوپرن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، بین خودکارآمدی و سطوح جرات ورزی دانش آموزان رابطه معنادار وجود داشت. افراد با جرات ورزی بالا در خودکارآمدی با افراد غیر جرات ورز تفاوت دارند و خود را بیشتر قادر به ارائه پاسخ کارآمد می‌دانند (اپیستین<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). لی و سیوتکی<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند دانشجویان دارای خودکارآمدی بالاتر از میزان جرات ورزی بیشتری برخوردارند. تحقیقات متعددی در راستای ارتباط میان خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی با جرات ورزی انجام گرفته است (خزایی و همکاران، ۱۳۹۳؛ نادری نوبندگانی و همکاران، ۱۳۹۵؛ باربلی، ۲۰۰۵). چنانکه پژوهش خزایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می‌دهد میزان خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان با سطوح جرات ورزی بالا، متوسط و پایین متفاوت است.

عامل فردی و شخصیتی دیگری که می‌تواند جرات ورزی را تحت تاثیر قرار دهد، سرسختی روان شناختی است. اسنایدر<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) سرسختی را مجموعه و منظومه ای از ویژگی های شخصیتی می‌داند که به عنوان منبع مقاومت در برابر رویدادهای استرس زای زندگی عمل می‌کند. سرسختی روان شناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کنند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل یافته است (شوری<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). بنا به نظر (دای، هانسون، مالتبی، پروکترو وود<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). افراد سرسخت دارای ویژگی (الف) هدفمند بودن و تعهد عمیق به مردم و فعالیت هایی که انجام می‌دهند و مسؤولیت هایی که بر عهده می‌گیرند (ب) احساس کنترل داشتن بر وقایع و رویدادهای پیرامون خود، و نیز (ج) توانایی در نظر گرفتن تغییر و دگرگونی ها به عنوان یک چالش معمول است که مجموع این سه ویژگی به سرسخت بودن منجر می‌شود. همه افراد دارای درجاتی از سرسختی هستند. سرسختی همچون سایر ساختارها (یا صفات) شخصیتی، همواره در تغییر و تحول است و میزان و پویایی سرسختی تحت تاثیر تجارب رشدی، تفاوت های فردی، جنسی و سنی است. طبق نظر مدی و پوکتی (انریث<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴) ویژگی شخصیتی سرسختی نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، همچنین سرسختی باعث می‌شود که فرد استرسورها را به صورتی واقع بینانه و با بلند نظری مورد توجه قرار دهد. افراد سرسخت قدرت کنترل بیشتری بر رویدادها داشته، بهتر مشکلات را حل می‌کنند و به جای دوری از مشکلات، آنها را به عنوان فرصت پیشرفت ارزیابی می‌کنند.

1. Koparan, Ş

2. Epstein, A.

3. Lee, J. y & Ciftci, A

4. Snyder

5. Shorey

6. Day, Hanson Maltby Proctor & Wood

7. Enright

همچنین آنان در حل مشکلات بر نقش خود بیشتر از نقش دیگران تاکید دارند و خود را قربانی تغییر نمی‌دانند، بلکه تغییر را جنبه طبیعی زندگی می‌دانند (سالیم، وادی و دیس، ۲۰۱۵).

به طور کلی بر طبق پژوهش‌های انجام شده به نظر می‌رسد که جرات ورزی در کمک به افراد جهت تغییر تصویر خود و بیان اندیشه‌ها و ایده‌ها نقش موثری دارد و با افزایش خودکارآمدی و تلاش‌های فعالانه افراد، فعالیت و پشتکار شخص رابطه مثبت دارد و به همین میزان دانش آموزشی که دارای اضطراب اجتماعی هستند در ایجاد ارتباط اجتماعی با دیگران که لازمه موفقیت تحصیلی است دچار مشکل می‌شوند (بروک و ویلوبی، ۲۰۱۵). در دنیای معاصر جرات ورزی در ارتباطات بین فردی و تعاملات اجتماعی دارای نقش موثری است و از آنجا که به عنوان جزء اساسی از روابط انسانی، سودمندی‌های بسیاری برای نوجوانان دارد. رفتار جرات ورزانه می‌تواند زمینه ساز رفتارهای مناسب در افراد باشد، لذا دانش آموزشی که از مهارت جرات ورزی و سایر شاخص‌های مرتبط که از ملزومات سازگاری، موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی تلقی گردیده محروم باشند، می‌توانند برای مسؤولان مدارس و والدین خود مشکلات و هزینه‌های سنگینی ایجاد نمایند و از سویی با توجه به دوران حساس نوجوانی در شکل‌گیری و تداوم رفتارهای جرات ورزانه و با عنایت به تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی درگیر در این مسائل و عدم وجود مطالعات گسترده و نقص تحقیقاتی موجود در ایران، بررسی همبسته‌های جرات ورزی چون خودکارآمدی، اضطراب اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی می‌تواند زمینه ساز تحقیقات مهمی باشد و جنبه‌های مهمی از رفتار اجتماعی را در نوجوانی آشکار نماید.

### روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره دوم شهر مهاباد در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ می‌باشد، از جامعه یاد شده ۳۷۵۷ نفری، با توجه به جدول کرجیس و مورگان<sup>۲</sup> نمونه‌ای به حجم ۳۱۳ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها، ابتدا از نه دبیرستان متوسطه دوره دوم پسرانه مهاباد چهار دبیرستان انتخاب گردید، سپس از هر مدرسه ۳ کلاس دوره دوم انتخاب شدند و پس از هماهنگی با مدیران دبیرستانها و جلب رضایت دانش‌آموزان پرسشنامه‌ها توسط کلیه آزمودنی‌ها تکمیل شد.

برای تحلیل داده‌ها، از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و سپس از آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های نمرات متغیرهای تحقیق و

1. Salim J, Wadey R, Diss C  
2. Keregi & Morgan sampling Table

نتایج آزمون ام باکس جهت همسانی واریانس کوواریانس، تحلیل واریانس چند متغیره و T گروه های مستقل به کمک نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه جرات ورزشی گمبریل و ریچی<sup>۱</sup>: پرسشنامه ۴۰ ماده ای ابراز وجود (جرات ورزشی) که هر ماده یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرات ورزانه است نشان می دهد توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ساخته شد. این پرسشنامه دارای دو قسمت است؛ یک قسمت به اندازه گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و قسمت دیگر آن، احتمال بروز رفتار جرات ورزانه را مورد سنجش قرار می دهد. ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه جرات ورزشی توسط بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش گردیده است. اعتبار عاملی ماده های مختلف پرسشنامه بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شده است. حسنوندعمزاده (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های جرات ورزشی را در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۷۴ گزارش کرده است که نشان می دهد این پرسشنامه از همسانی درونی مناسبی برخوردار است. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای و از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) است. مقدار آلفای کرونباخ در این پژوهش بین افراد نمونه ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه سرسختی روان شناختی لانگ و گولت<sup>۲</sup> (LGHS): این پرسشنامه برای سنجش میزان سرسختی روان شناختی توسط لانگ و گولت در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. پرسشنامه به گونه ای تفکیکی با استفاده از طیف ۵ درجه ای لیکرت (۱= کاملاً موافق تا ۵= کاملاً مخالف) نمره گذاری شده است. این پرسشنامه توسط روشن (۱۳۸۷) رواسازی شده است، محققان روایی و پایایی پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده اند. به منظور تعیین روایی پرسشنامه از تحلیل عاملی استفاده شده است و مقدار اعتبار آلفای کرونباخ برای هر یک از مؤلفه های سرسختی روان شناختی کنترل ۰/۶۴، تعهد ۰/۸۳ و مبارزه جویی ۰/۳۲ بود. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) است. مقدار آلفای کرونباخ در این پژوهش بین افراد نمونه ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه خود کارآمدی شرر<sup>۳</sup>: این پرسشنامه برای ارزیابی خود کارآمدی، توسط شرر (۱۹۸۲) تهیه و مشتمل بر ۱۷ ماده ۵ گزینه ای می باشد که به هر ماده ۱ تا ۵ امتیاز تعلق

1. Gambrill.D.E, Richey questionnaire  
2. Lang & Goulet Questionnaire  
3. Self efficacy sherer Questionnaire

می گیرد. ماده های ۱۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ برحسب مقیاس لیکرت از راست به چپ به ترتیب از ۵ الی ۱ و ماده های دیگر یعنی ۱۶، ۱۴، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۷، ۵، ۴، ۲ و ۱۷ به صورت معکوس یعنی از چپ به راست 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 می باشد (مبینی، ۱۳۸۴). نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای و از همیشه (۵) تا هرگز (۱) است. براساس پژوهش هایی که در ایران انجام شده ضرایب اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی شرر از طریق روش دو نیمه کردن به ترتیب از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ و ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ گزارش شده اند. مقدار آلفای کرونباخ در این پژوهش بین افراد نمونه ۰/۷۴ به دست آمد.

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> (SPIN):** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۰ توسط کانور، دیویدسون و چرچیل تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه و دارای ۳ خرده مقیاس ترس (۶ گویه) اجتناب (۷ گویه) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ گویه) است. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای و از به هیچ وجه (۰) تا بی نهایت (۴) است. در ایران حسنوند عموزاده، شعیری و باقری (۱۳۸۹) به منظور بررسی اعتبار پرسشنامه، خرده مقیاس های اجتناب، ترس و ناراحتی فیزیولوژیک با نمره کل پرسشنامه را بررسی کردند که بترتیب نتایج زیر به دست آمد؛ ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۷۶؛ نتایج به دست آمده نشان از اعتبار و پایایی مطلوب مقیاس است. مقدار آلفای کرونباخ در این پژوهش بین افراد نمونه ۰/۹۰ به دست آمد.

### یافته های پژوهش

حجم نمونه منتخب در مطالعه حاضر ۳۱۳ دانش آموز دختر دوره دوم متوسطه شهرستان مهاباد بود که از این تعداد، ۴۶ درصد (۱۴۴ نفر) در سطح جرأت ورزی پایین و ۵۴ درصد (۱۶۹ نفر) در سطح جرأت ورزی بالا قرار گرفته اند. به منظور بررسی مساله پژوهش، نخست براساس میانگین و انحراف معیار جرأت ورزی و با توجه به یک انحراف معیار بالا و پایین میانگین گروه های بالا و پایین جرأت ورزی به تفکیک برای هر یک از متغیرها مشخص شدند (جدول ۱).



جدول ۱: شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در

آزمودنی هایی با سطح جرأت ورزی بالا و پایین

مجموع	جرأت ورزی				شاخص	
	پایین (n=۹۰)		بالا (n=۲۲۳)			
انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار		
۳/۵۲	۱۲/۴۵	۳/۴۸	۱۱/۸۷	۳/۴۶	۱۳/۱۳	ترس
۴/۵۵	۱۳/۸۲	۴/۲۲	۱۲/۸۹	۴/۷۰	۱۴/۹۰	اجتناب
۳/۴۴	۸/۷۶	۳/۵۱	۸/۱۸	۳/۲۵	۹/۴۴	ناراحتی فیزیولوژیک
۹/۸۷	۳۵/۰۳	۹/۶۸	۳۲/۹۵	۹/۵۷	۳۷/۴۸	(نمره کلی) اضطراب اجتماعی
۷/۱۳	۵۰/۶۶	۶/۲۸	۵۱/۹۰	۷/۷۹	۴۹/۱۹	کنترل
۸/۲۰	۴۷/۹۹	۷/۵۶	۴۹/۵۱	۸/۵۸	۴۶/۲۱	تعهد
۶/۵۴	۳۶/۰۷	۵/۷۷	۳۷/۴۸	۷/۰۲	۳۴/۴۲	مبارزه جویی
۱۷/۹۱	۱۳۳/۵۸	۱۴/۱۷	۱۳۹/۸۹	۱۹/۰۲	۱۲۶/۱۸	سرسختی روان شناختی (نمره کل)
۸/۰۵	۶۰/۹۳	۷/۶۳	۶۲/۲۴	۸/۲۹	۵۹/۳۹	خودکارآمدی (نمره کل)

چنانکه در جدول (۲) ملاحظه می شود با فرض برابری واریانس ها ( $P = 0.201 > 0.05$ )، سطح معنی داری آزمون تی برای این فرضیه کمتر از سطح معنی داری (۰/۰۵) بوده و تفاوت معنی داری بین خودکارآمدی دانش آموزان با سطوح جرأت ورزی (بالا و پایین) وجود دارد ( $t = -3/155$ ;  $P\text{-Value} = 0.002$ ). بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می شود. به طوری که بر اساس یافته های جدول (۱) می توان مشاهده کرد که میانگین خودکارآمدی دانش آموزان دارای جرأت ورزی بالا ( $M = 62/24$ ,  $SD = 7/63$ ) بیشتر از دانش آموزان دارای جرأت ورزی پایین ( $M = 59/39$ ,  $SD = 8/29$ ) می باشد.

جدول ۲: مقایسه خودکارآمدی دانش آموزان بر حسب سطوح جرأت ورزی (بالا و پایین)

متغیر	جرأت ورزی	تعداد	مقدار t	درجه آزادی	Sig	مقدار f	سطح معنی داری f
خودکارآمدی	پایین	۱۴۴	-۳/۱۵۵	۳۱۱	۰/۰۰۲	۱/۶۴۱	۰/۲۰۱
	بالا	۱۶۹					

قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس پیش فرض همگنی آزمون شد و نتایج آزمون لون نشان داد (جدول ۳) که پیش فرض آزمون در مؤلفه های اضطراب اجتماعی برقرار می باشد و از همسانی واریانس ها تخطی نشده است.

جدول ۳: پیش فرض همگنی واریانس ها

سطح معنی داری	df <sub>۲</sub>	df <sub>۱</sub>	F	
۰/۵۶۹	۳۱۱	۱	۰/۳۲۵	ترس
۰/۲۱۵	۳۱۱	۱	۱/۵۴۷	اجتناب
۰/۱۶۵	۳۱۱	۱	۱/۹۴۶	ناراحتی فیزیولوژیک

به منظور بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس مؤلفه های اضطراب اجتماعی در گروه های مورد پژوهش نیز از آزمون باکس استفاده شد.

جدول ۴: آزمون باکس برای بررسی همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس در مؤلفه های اضطراب اجتماعی

سطح معنی داری	F	BOX S M
۰/۱۰۹	۱/۷۳۱	۱۰/۴۹۶

نتایج جدول (۴) نشان می دهد پیش فرض همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس محقق شده است چون مقدار محاسبه شده ( $F = ۱/۶۵۱$ ) در سطح  $۰/۰۵$  معنی دار نیست.

جدول ۵: نتایج آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل واریانس اضطراب اجتماعی

متغیر	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	۵/۸۴۶	۳	۳۰۹	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول (۵) مشاهده می شود ( $P < ۰/۰۵$  و  $F = ۵/۸۴۶$ ) تفاوت معنی داری بین ترکیب خطی اضطراب اجتماعی با توجه به گروه افراد دارای جرأت ورزی بالا و جرأت ورزی پایین وجود دارد. برای بررسی اینکه کدام یک از مؤلفه های اضطراب اجتماعی باعث این تفاوت معنی دار شده اند از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد و نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس در مورد مولفه های اضطراب اجتماعی

گروه	منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش و پست جرات ورزی بالا	ترس	۱۱۷/۳۲۹	۱	۱۱۷/۳۲۹	۱۰/۰۴۷	۰/۰۰۲
	اجتناب	۳۱۶/۰۷۲	۱	۳۱۶/۰۷۲	۱۵/۹۷۳	۰/۰۰۰۱
	ناراحتی فیزیولوژیک	۱۲۲/۲۷۸	۱	۱۲۲/۲۷۸	۱۰/۶۲۰	۰/۰۰۱

نتایج جدول (۶) نشان می دهد کلیه مولفه های اضطراب اجتماعی در دو گروه دانش آموزان دارای جرات ورزی بالا و پایین تفاوت معنی داری با هم دارد ( $P\text{-Value} < 0.017$ ). (با توجه به اینکه ما در این فرضیه سه متغیر پاسخ داریم، در تصحیحی بونفرونی باید مقدار  $\alpha$  را برابر با  $0.017 \div 3 = 0.0057$ ) در نظر بگیریم. بنابراین این فرضیه که بین افراد دارای جرات ورزی بالا و پایین از نظر اضطراب اجتماعی و مولفه های آن (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک) تفاوت وجود دارد، مورد تایید قرار گرفت.

قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس پیش فرض همگنی آزمون شد، نتایج آزمون لون نشان داد (جدول ۷) پیش فرض آزمون مؤلفه های سرسختی روان شناختی برقرار می باشد و از همسانی واریانس ها تخطی نشده است.

جدول ۷: پیش فرض همگنی واریانس ها

سطح معنی داری	df <sub>۲</sub>	df <sub>۱</sub>	F	
۰/۶۷۲	۳۱۱	۱	۰/۱۷۹	کنترل
۰/۲۰۱	۳۱۱	۱	۱/۶۴۱	تعهد
۰/۰۶۷	۳۱۱	۱	۳/۳۶۷	مبارزه جویی

به منظور بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس مولفه های سرسختی روان شناختی در گروه های مورد پژوهش نیز از آزمون باکس استفاده شد.

جدول ۸: آزمون باکس برای بررسی همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس

سرسختی روان شناختی		
سطح معنی داری	F	BOX S M
۰/۳۷۷	۱/۴۳۵	۳/۸۳۳

نتایج جدول (۸) نشان می دهد پیش فرض همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس محقق شده است چون مقدار محاسبه شده ( $F = ۱/۴۳۵$ ) در سطح  $۰/۰۵$  معنی دار نیست.

جدول ۹: نتایج آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل واریانس سرسختی روان شناختی

متغیر	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	۷/۸۲۹	۳	۳۰۹	۰/۰۰۰۱

همانطور که در جدول (۹) مشاهده می شود ( $F = ۷/۸۲۹$  و  $P < ۰/۰۵$ ) تفاوت معنی داری بین ترکیب خطی سرسختی روان شناختی با توجه به گروه افراد دارای جرأت ورزی بالا و جرأت ورزی پایین وجود دارد. برای بررسی اینکه کدام یک از مولفه های سرسختی روان شناختی باعث این تفاوت معنی دار شده اند از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد و نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۱۰: نتایج تحلیل واریانس در مورد مولفه های سرسختی روان شناختی

گروه	منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه ۵: جرأت ورزی بالا و پایین	کنترل	۵۷۱/۳۸۱	۱	۵۷۱/۳۸۱	۱۱/۶۱۴	۰/۰۰۱
	تعهد	۹۲۴/۰۵۸	۱	۹۲۴/۰۵۸	۱۴/۹۰۷	۰/۰۰۰۱
	مبارزه جویی	۷۲۵/۹۷۳	۱	۷۲۵/۹۷۳	۱۷/۸۸۰	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول (۱۰) نشان می دهد کلیه مؤلفه های سرسختی روان شناختی در دو گروه دانش آموزان دارای جرأت ورزی بالا و پایین تفاوت معنی داری دارد ( $P\text{-Value} < ۰/۰۱۷$ ). لذا، این فرضیه که بین افراد دارای جرأت ورزی بالا و پایین از نظر سرسختی روان شناختی و مولفه های آن (کنترل، تعهد و مبارزه جویی) تفاوت وجود دارد، مورد تأیید قرار می گیرد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه میزان خودکارآمدی، اضطراب اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم دخترانه مهاباد با سطوح جرأت‌ورزی متفاوت انجام شد. نتایج به دست آمده حاکی از این بود که میانگین دانش‌آموزان دارای جرأت‌ورزی بالا در شاخص خودکارآمدی بیشتر از دانش‌آموزان دارای جرأت‌ورزی پایین است. بدین معنا که افرادی با جرأت‌ورزی بالا، سطح بالاتری از خودکارآمدی را از خود نشان می‌دهند. این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها (مالکی، کجباف و همکاران، ۱۳۹۴؛ حسن‌نیا، ۱۳۹۲؛ حسنوند-عموزاده، پراتو، ۲۰۱۱؛ لی و سیوتکی، ۲۰۱۴؛ کوپرن و همکاران، ۲۰۰۹) همخوانی دارد. در مطالعات بی‌شماری مشخص شده که افراد جرأت‌ورز می‌توانند از پاسخ‌های موثر استفاده کنند و بنابراین انتظار خودکارآمدی بالاتری را منعکس می‌کنند (باربلی و همکاران، ۲۰۰۵). در تبیین این یافته می‌توان گفت باورهای خودکارآمدی بر بسیاری از جنبه‌های کارکرد شخصی تاثیر می‌گذارند. کسانی که در مقایسه با دیگران دارای خودکارآمدی سطح بالاتری هستند، امکانات گسترده‌تری را مورد ملاحظه قرار می‌دهند و موفقیت بیشتری دارند، هدفهای شخصی عالی‌تری را برای خود بر می‌گزینند و از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردارند. افرادی که به قابلیت‌های خود اطمینان دارند تکلیف مشکل را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند. آنها اطمینان دارند که می‌توانند موقعیت‌های تهدید آمیز را تحت کنترل خود در آورند (پاجارز<sup>۱</sup> و شانک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). دیگر نتایج مربوط به مفروضه‌های پژوهش بیانگر این نکته است که میزان اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با سطوح جرأت‌ورزی بالا و پایین متفاوت است. این یافته با نتایج پژوهش‌های (نوبندگانی و همکاران، ۱۳۹۵؛ خزایی و همکاران، ۱۳۹۳؛ پاترسون، ۲۰۰۲؛ لین و همکاران، ۲۰۰۴؛ باربلی، ۲۰۰۵؛ پیسینین، ۱۹۹۸؛ و گادیس، ۲۰۰۷) همسو بوده است.

در تبیین این یافته می‌توان ترس و اضطراب روال عادی، عملکرد تحصیلی، فعالیت‌های اجتماعی یا روابط فرد را به طور قابل ملاحظه‌ای مختل می‌کند. موقعیت‌های اجتماعی تقریباً همیشه ترس یا اضطراب ایجاد می‌کنند. بنابراین، فردی که فقط گاهی در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شود، مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تشخیص داده نمی‌شود. با این حال میزان، نوع ترس و اضطراب ممکن است در موقعیت‌های مختلف متفاوت باشد. اضطراب با حس خطر واقعی از ارزیابی منفی شدن یا پیامدهای چنین ارزیابی منفی و با شدت نامتناسب قضاوت می‌شود. گاهی ممکن است اضطراب، بیش از حد قضاوت نشده باشد، زیرا با خطر

1. Pajares, F  
2. Shunk, D.H

واقعی ارتباط دارد. با این حال، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اغلب پیامدهای منفی موقعیت های اجتماعی را بیش از حد برآورد می کنند، و شدت اضطراب تجربه شده با موضوع تناسب ندارد.

هنگامی که به نتایج مربوط به مفروضه های پژوهش باز می گردیم شاهد تفاوت بسیار در میزان سرسختی روان شناختی در دانش آموزان با سطح جرات ورزشی بالا هستیم. این بدان معناست که افراد دارای جرات ورزشی بالا، سطح بالاتری از سرسختی روان شناختی از خود نشان می دهند. نتایج این فرضیه با نتایج مطالعات پیشین از جمله موسی زاده و جوادی (۱۳۹۶) و زارع و خرمایی (۱۳۹۵) همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت سرسختی زاینده دانشی است که بر مبنای آن شخص به منابع بیشتری برای پاسخ گویی به استرسورها دسترسی پیدا می کند. در نهایت سرسختی باعث پرورش دیدی خوشبینانه نسبت به استرسورها می شود. عبارتی صفت مبارزه جویی فرد سرسخت را قادر می سازد تا حتی حوادث ناخوشایند را امکانی برای یاد گیری نه تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه ها باعث پیشگیری یا کوتاه شدن مدت پیامدهای منفی حوادث استرس زا می شود. در واقع سرسختی سپری در مقابل برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی در اثر حوادث استرس زا است که بسیاری از محققان معتقدند عامل آسیب پذیری در مقابل بیماری ها می باشد. افراد سرسخت، وقایع استرس آور را به وقایع قابل تحمل تر تبدیل می کنند (مادی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

بر مبنای یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت جرات ورزشی برای آغاز و نگهداری روابط بین فردی حمایتگرانه لازم است. جرات ورزشی، در کمک به افراد برای کاهش دادن ترسشان از اقدامات مناسب در موقعیت های اجتماعی و بین فردی قابل استفاده بوده و به منظور بهبود باورها طراحی گردیده است. بطور کلی جرات ورزشی توانمندی و کارآمدی انسان در ارتباط اجتماعی است و از اینرو نقشی که جرات ورزشی در توانایی ارتباط ایفا می کند در مطالعه حاضر به شکل گسترده ای تایید شده است.

یکی از محدودیت های این پژوهش استفاده از ابزارهای خودگزارش دهی است. بسیاری از این ابزارها ممکن است پاسخ هایی را جمع آوری کنند که دیگران فکر می کنند؛ باید درست باشد. افراد ممکن است خویشتن نگری کافی نداشته باشند که این امر تقریباً از اراده و کنترل پژوهشگران خارج است و می تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. لذا به دلیل این محدودیتها لازم است تعمیم نتایج به دست آمده از این پژوهش با احتیاط صورت گیرد. با توجه به گستره نظری موجود، یافته ها و محدودیت های حاضر، می توان پیشنهادها و جهت گیری های پژوهشی زیر را ارائه کرد:

پژوهش با حجم نمونه بزرگتر و محدوده جغرافیایی وسیع‌تر انجام گیرد تا پیشینه نظری متراکم و منسجمی در خصوص نحوه به کارگیری متغیرهای ذکر شده فراهم آید. همچنین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده این پژوهش بر روی هر دو جنس انجام گیرد و تاثیر این متغیرها بر روی هر دو جنس به صورت مقایسه‌ای مورد بررسی قرار گیرد. به لحاظ کاربردی پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های رسمی و غیر رسمی مدارس جایگاه ویژه‌ای نیز برای آموزش جرات‌ورزی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود روش‌های افزایش جرات‌ورزی به اولیا دانش‌آموزان از طریق کلاس‌های آموزش خانواده ارائه گردد و دوره‌های ضمن خدمت و کارگاه‌های آموزشی برای مسئولان و کادر مدارس برگزار شود.

## References

- Abedzadeh, M., & Mahdian, H. (2014). Relationship between assertiveness and social anxiety with happiness. **International Journal of Education and Applied sciences**. Volume 1. Number, 274-280. November 2014. <http://www.injoeas.com>
- Amidniya, E., Neisi, A., & Soudani. (2010). Relationship Between Self-Assertion And Social- Personal Adjustment In Female University Students. **Quarterly Journal Of Clinical Psychology Andishe Va Raftar (Andisheh Va Raftar)**; 5(17): 37-46. [In Persian].
- Bahmani, B., Torabian, S. S., Rezaeinejad, S., Manzari, V., & Moeinifard, M. (2016). Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents. **Applied Psychological Research Quarterly**, 7(2), 69-80.
- Bandelowa, B., Reitta, M., Röverb, C., Michaelisa, S., Görlich Y., & Wedekind, D. (2015). Efficacy of treatments for anxiety disorders: a meta-analysis. **International clinical sychopharmacology**, 30, 4, 183-192.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. **Journal of Management**, 38(1), 9-44.
- Beidel, D. C., Turner, S., & Morris, T. L. (1999). psychology of childhood social phobia. **Journal of the American Academy of child and Adolescent psychiatry**, Vol. 38, PP. 643- 650.
- Carcia, J.N., & Decaso, A.M. (2006). Changes In Writing Self-efficacy And Writing Products And Processes Throgh Specific Training In The Self-

efficacy Beliefs Of Students With Learning Disabilities. **A. Contemporary Journal**.

Day L, Hanson K, Maltby J, Proctor C, Wood A. (2014). **Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement**. *J Res Pers*; 44(1): 550-3.

Encheva, I. V. (2010). Assertiveness in the Personal Profile of Adolescents. **Trakia Journal Of Sciences**, Vol. 8, Suppl. 3, Pp. 376-380, Faculty Of Philosophy, Trakia University South-West University, Blagoevgrad, Bulgaria. **Available Online At: <http://www.uni-sz.bg>**.

Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (1994). **Social skills in interpersonal communication**. translated by Firozbakht M and Beigi Kashayar. Tehran: Roshd Publication. [In Persian].

Hasanvand Amouzadeh, M. (2012). The relationship between shyness, self-esteem, self-efficacy and assertiveness with social anxiety. **Quarterly journal of social psychology** (new findings in psychology), 7(24), 35-56. [In Persian].

Jalili, T., (2015). The Effectiveness of Educating Reducing Decision-Making Components on Educational Self-Disability Reduction and Increasing assertiveness among Third-School Students in Conservatory. Master thesis of Educational **Psychology**, **Allameh Tabataba'i University**. [In Persian].

Kajbaf, M. B., Naghavi, M., & Arab Bafrani, H. (2015). The effects of self-efficacy,

empowerment, and happiness on teachers self-assertion teachers. **Quarterly knowledge & research in applied psychology**, 1(16), 88-96. [In Persian].

Karamipour, M., Samandari, L., & Kazemi, K. (2016). **Investigate The Relationship**

**Between Life Skills With Mental Health And Self-Esteem Of Female Students Of High School In District 2 Of Rasht-Iran.**

Khormayei, F., & Zare M. (2017). The relationship between family/teachers

'communication patterns and students' **assertiveness through the mediating role of emotion regulation**. **Teaching and Learning Journal**. 8 (2); 68-91. [In Persian].



Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. (2014). Personality and social resources in stress resistance. Type a and hardiness. **J Beh Med; 45(2): 41-51.**

Kobasa SC.(2014). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. **J Pers Social Psychol; 37(1): 1-11.**

Koparan, Ş ., Öztürk, F., Özkılıç, R., & Şenışık, Y. (2009). **An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students. Procedia - Social and Behavioral Sciences**, Volume 1, Issue 1, 2009, Pages 623-629

Kumar, S., & Parray, W. M. (2016). Assertiveness among Undergraduate Students of the University. **The International Journal of Indian Psychology**, Volume 4, Issue 1, 76, 2349-3429.

Kurbanoglu, S. S, Akkoyunlu, B. & Umay, A (2006). Developing the information literacy self-efficacy scale. **Journal of Documentation** (62)(6), 730-743.

Lagerveld, S. E. (2017). **Mastery Matters: The impact of self-efficacy and work-focused therapy on return to work among employees with common mental disorders** (Doctoral dissertation, Utrecht University).

Lee, J. y & Ciftci, A. (2014). **Asian international students' socio-cultural adaptation:**

**Influence of multicultural personality, assertiveness, academic self-efficacy, and social support. International Journal of Intercultural Relations**, Volume 38, January 2014, Pages 97-105

Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & Chou, K. (2004) **Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. Nurse. Educ. Today.:** 24; 656-665.

Maddi SR.(2014). Comments on trends in hardiness research and theorizing. **Consul Psychol J Prac Res; 51(3): 67-71.**

Maliki, M.,(2016). Modeling psychological well-being on self-expression and self-

efficacy in high school students. **Master thesis, Islamic Azad University, Central Tehran Branch.** [In Persian].

Murise, P.(2002). **Relationship Between Self-efficacy And Symptoms Of Anxiety Disorder And Depression In A Norm Adolescent Sample. Personality And Individual Differences.** 32.337-348.

Naderi Nobandegani, Z., Mehavar Momeni, J., & Hosseinian, S. (2015). Effectiveness of Training Assertiveness Behavior on life Quality in School and Social Anxiety of Females' Students. **New Educational Approaches**. 10(2); 24-34. [In Persian].

Parto, M. (2011). Problem solving, self- efficacy, and mental health in adolescents: Assessing the mediating role of assertiveness. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, Volume 30, 644-648.

Peterson, C, L. (2000). Explanatory style and academic performance among university freshmen. **Journal of personality and Social Psychology**, 53, 603-607.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of Positive Psychology** (pp. 541-554). Oxford: University Press.

Sadook, B., & Sadook, B. (2010). The Summary of Psychiatry, translated by Rezaee F.

Tehran: **Nasle Farda Publication**. [In Persian].

Shorey HS.(2012). Theories of intelligence, academic, hope, and effort extorted after a failure experience. **Unpublished master thesis. University of kanas, Lawrence Press**.

Snyder CR. ( 2012). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. **J Pers Social Psychol**; 37(1): 1-11.

Uzaina. & Parveen, A. (2015). Study of relationship between Mental Health and Assertiveness among Adolescents. **The International Journal of Indian Psychology**, 3, (1),98, 103.

Yasami Nejad, P., Gol Mohammadian, M., & Feli, B. (2011). Examine the relationship

between the religious orientation and Psychological hardiness in Student. **Research Issues in Islamic education**. 2011; 19(12):119-137. [In Persian].