

اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان

محمدعلی قربان نژاد^۱

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد سبزوار، خراسان رضوی، ایران

چکیده

از جمله مشکلات دانش آموزان در سنین نوجوانی، پایین بودن خودکارآمدی در آنها می باشد که تقویت آنها مستلزم ارائه مداخلات روانشناختی می باشد، لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان سرخس بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه مدرسه آفرینش شهرستان سرخس در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس و داوطلبانه و براساس نمره پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی (چینگز و مورگان، ۱۹۹۹) در پیش‌آزمون، ۳۰ نفر که ملاک‌های ورود و خروج را دارا بودند نمونه آماری را تشکیل دادند. این ۳۰ نفر به طور تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند که گروه آزمایش آموزش خودتنظیمی هیجانی را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار دارند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس و برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی به طور معناداری منجر به افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان سرخس شد. در نتیجه می توان گفت آموزش خودتنظیمی هیجانی رویکرد مناسبی جهت افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان سرخس می باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودتنظیمی هیجانی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموزان

مقدمه

زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و...) مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند و به تدریج دچار افت یادگیری می‌شوند (برنارد^۱، ۲۰۱۸). در همه کشورها، دانش‌آموزان از مهمترین قشرهای کشور و آینده سازان آن جامعه محسوب می‌شوند، بنابراین توجه به خصوصیت‌های روانشناختی آنها و عواملی که بر پیشرفت یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد، باید مورد توجه قرار گیرد (سیف، ۱۳۹۸). موضوع مهم در بحث پیشرفت و موفقیت تحصیلی این است که پیشرفت تحصیلی صرفاً یک متغیر آموزشی نیست، بلکه یک متغیر چند بعدی است که علاوه بر مسائل آموزشی و تربیتی، به مؤلفه‌های روانی، شخصیتی و اجتماعی نیز مربوط می‌شود. زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند (کدیور، ۱۳۹۸) که از دلایل روانشناختی مهم عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، پایین بودن خودکارآمدی تحصیلی^۲ (کارادیو و سامزیک^۳، ۲۰۱۷) و عزت نفس^۴ (زننده دل، زارع و فاروقی، ۱۴۰۱) آنها می‌باشد.

خودکارآمدی تحصیلی به عنوان بخشی از باور خودکارآمدی عمومی است که به طور خاص به عنوان قابلیت درک فرد از توانایی‌های خود در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است؛ و به معنی اطمینان در انجام وظایف تحصیلی مانند خواندن کتاب، پاسخ به سؤالات در کلاس و آمادگی جهت آزمون است (تورس و سالبرگ^۵، ۲۰۱۴).

بیان مسئله

عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی دانش‌آموزان است که میزان آن با ارزشیابی از نمرات و موفقیت تحصیلی و به عنوان ملاک ارزیابی و گزینش افراد، در زمینه شغل و رشته تحصیلی لحاظ می‌شود. مطالعه عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی مسأله پیچیده‌ای است، چرا که عملکرد تحصیلی یک عنصر چند بعدی است و به گونه‌ای بسیار ظریف به رشد جسمی، اجتماعی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان مربوط است (برگر، مکنزی و هولمز^۶، ۲۰۲۰).

^۱ Bernard

^۲ academic self-efficacy

^۳ Karadiou & Somzick

^۴ self-esteem

^۵ Torres & Solberg

^۶ Berger, Mackenzie, & Holmes

از طرفی پژوهش کارادیو و سامزیک (۲۰۱۷) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده عملکرد تحصیلی در دانش-آموزان، خودکارآمدی تحصیلی آنها می‌باشد. پس از ارائه نظریه مشهور و کارآمد یادگیری اجتماعی بندورا^۷ (۱۹۹۷)، در سال-های اخیر، به اثرات معنادار عوامل فرهنگی - اجتماعی بر وضعیت آموزش و پرورش توجه فراوانی گشته است. پائرس و والیان^۸ (۲۰۱۰) مهمترین موضوع رویکرد شناختی- اجتماعی بندورا را خودکارآمدی دانسته و چنین باور دارند که خودکارآمدی اساس موضوعات مهمی همچون بهزیستی روانشناختی، انگیزه و علاقه‌های فردی می‌باشد و به باور فرد در باره این که به چه نحوی می‌تواند در تغییر اثر مثبت بگذارد، دلالت دارد. بندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی را قضاوت فردی در باره توانایی شخص برای پذیرش اعمال و رفتارهای مشخص به منظور تحقق هدفها و نتایج مورد نظر تعریف کرده است. بر مبنای این نظریه از میان مکانیزم‌های فردی، هیچ یک اساسی تر و همه گیرتر نسبت به خودکارآمدی در مدیریت اعمال و تقاضاهای بیرونی نیست (تالسم، اسکوزا، اسکوارزرک و نوربسا^۹، ۲۰۱۸). خودکارآمدی تحصیلی، به شکل مشخص، به معنای اعتماد و اطمینان جهت انجام تکالیف تحصیلی همچون مطالعه دروس، پاسخگویی به سؤالات اساتید در کلاس درس و آمادگی دانش آموز جهت امتحان می باشد (الحدابی و کارپینسکی^{۱۰}، ۲۰۲۰). سطح‌های بالا در خودکارآمدی تحصیلی موجب میانگین نمرات بهتر و پایداری جهت تکمیل درست تکالیف می گردد، لذا دانش‌آموزانی که خودکارآمدی تحصیلی بهتری دارند، سازش تحصیلی بهتری نیز داشته و سبک‌های یادگیری مفیدتری را به کار می‌برند و سرانجام، کارکرد بهتری نیز خواهند داشت (نیوتبیم و هریس^{۱۱}، ۲۰۲۱). بررسی‌های متعدد گویای ارتباط مثبت و معنادار بین خودکارآمدی و موفقیت تحصیلی می باشد (موتونگ^{۱۲}، ۲۰۱۵).

جهت افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان، ارائه مداخلات روانشناختی ضروری می‌باشد که یکی از رویکردهای مؤثر در زمینه سلامت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، آموزش تنظیم هیجان^{۱۳} می‌باشد، چنانکه پژوهش غضنفری (۱۴۰۱) حاکی از اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس پیوستگی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (کرایچ و گارنفسکی^{۱۴}، ۲۰۱۹). بر طبق مدل تنظیم هیجان گراس^{۱۵} (۲۰۱۴)، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. آموزش تنظیم هیجان شامل کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجانات است. تنظیم هیجان یک فرایند محوری برای همه جنبه‌های عملکرد انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌هایی که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله کرده و شادی را تجربه می‌کنند، ایفا می‌کند (کرینگ و سالون^{۱۶}، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان سازگاران با بلوغ عاطفی و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود و حتی رفتارها و فعالیت‌های مناسب در پاسخ به

^۷ Bandura

^۸ Pajares & Valiante

^۹ Talsma, Schüza, Schwarzer, & Norrissa

^{۱۰} Alhadabi & Karpinski

^{۱۱} Nutbeam & Harris

^{۱۲} Motoung

^{۱۳} emotion regulation strategies training

^{۱۴} Kraaij & Garnefski

^{۱۵} Gross

^{۱۶} Kring & Sloan

موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد (کارل، گالاجر و بارلو^{۱۷}، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم هیجان با بهبود سلامت روان‌شناختی مرتبط بوده و سازگاری بعدی را پیش‌بینی می‌نماید. همچنین تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند در پیش‌بینی و درمان عاطفه مرتبط با مشکلات سلامت روان مؤثر واقع شود (لنارز، هالنشتاین، لیچوارچ-آشاف، کانتچ و گرانیک^{۱۸}، ۲۰۱۹).

اهداف ویژه

تعیین اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان سرخس

فرضیه‌های فرعی

آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان سرخس مؤثر است.

روش پژوهش

این پژوهش با توجه به قابل استفاده بودن نتایج آن، از نوع کاربردی می‌باشد، از جهت روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایشی و کنترل است. در این پژوهش دو گروه وجود داشت که برای گروه اول (گروه آزمایشی)، آموزش خودتنظیمی هیجانی به عنوان متغیر مستقل اجرا شد و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد.

جدول ۱- دیاگرام طرح پژوهشی

	پیش آزمون	مداخله	پس آزمون
گروه آزمایش RG_1 :	T_1	X_1	T_2
گروه کنترل RG_2 :	T_1		T_2

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه مدرسه آفرینش شهرستان سرخس در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که ۱۵۰ نفر بودند.

نمونه و روش نمونه‌گیری

از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس و داوطلبانه و براساس نمره پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی (جینگز و مورگان، ۱۹۹۹) در پیش‌آزمون، ۳۰ نفر که ملاک‌های ورود و خروج را دارا بودند نمونه آماری را تشکیل دادند. این ۳۰ نفر به طور تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند که گروه آزمایش آموزش خودتنظیمی هیجانی را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار دارند.

^{۱۷} Carl, Gallagher, & Barlow

^{۱۸} Lennarz, Hollenstein, Lichtwarch-Aschoff, Kuntsche, & Granic

روش اجرای پژوهش

ابتدا پس از هماهنگی با مسئولین آموزش و پرورش شهرستان سرخس و ارائه توضیحات به مسئولین و دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه درباره نحوه انجام پژوهش، در پیش‌آزمون پرسشنامه عزت نفس (روزنبرگ، ۱۹۶۵) و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی (جینگز و مورگان، ۱۹۹۹) روی نمونه مورد نظر انجام و سپس ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش خودتنظیمی هیجانی روی گروه آزمایش اجرا و پس از اتمام درمان در پس‌آزمون پرسشنامه‌های مذکور مجدد گرفته و در نهایت به تجزیه و تحلیل اطلاعات پرداخته شد.

جدول ۲- خلاصه جلسات آموزش تکنیک‌های خودتنظیمی هیجانی مبتنی بر مدل گراس (۲۰۱۴)

جلسه اول	آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر. بیان قوانین گروه. ارائه توضیحات درباره عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی
جلسه دوم	انتخاب موقعیت، ارائه آموزش هیجانی، چپستی و تعریف هیجان، انواع هیجان‌ها (ترس، خشم، غم، شادی، نگرانی و...)، چه مثبت و چه منفی شمرده شده و ابعاد هر هیجان. توانایی ابراز صحیح هیجان‌ها
جلسه سوم	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری هیجانی و مهارت‌های هیجانی اعضا، شامل سه بخش: (۱) خود-ارزیابی با هدف شناسایی تجربه‌های هیجانی خود (۲) خود-ارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی خود (۳) خود-ارزیابی با هدف شناسایی راهبردهای تنظیمی خود
جلسه چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان و کاهش دهنده خلاقیت هیجانی و تعلق به مدرسه، فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه‌ای. بررسی روابط خود با اطرافیان، شناسایی موقعیت‌های فردی و بین فردی که باید بهبود یابند و تهیه فهرستی از فعالیت‌های مثبت. آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای حل مشکلات بین فردی مانند آموزش مهارت حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین فردی و آموزش ابراز وجود (جهت پیشگیری از آسیب به خود و دیگران)
جلسه پنجم	گسترش توجه، آموزش مهارت‌های تغییر توجه، متوقف کردن افکار ناکارآمد، آموزش توجه
جلسه ششم	ارزیابی شناختی، تغییر ارزیابی‌های شناختی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبرد باز-ارزیابی
جلسه هفتم	تعدیل پاسخ، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، مواجهه، یعنی ایجاد حالت‌های هیجانی در جلسه گروهی، ابراز صحیح و مدیریت شده هیجان‌ها، مهارت آموزی
جلسه هشتم	ارزیابی مجدد و برنامه ریزی برای کاربرد آموزش‌ها. گرفتن پس‌آزمون

یافته های پژوهش

آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر سرخس مؤثر است.

برای بررسی این فرضیه از آزمون کواریانس تک متغیره استفاده شده است و نتایج در ادامه ارائه شده است.

جدول ۳-آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری خودکارآمدی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

مقیاس وابسته	مقیاس همبسته	مقیاس آزاد	مقیاس آزاد	مقیاس همبسته	مقیاس آزاد	مقیاس همبسته	مقیاس آزاد
خودکارآمدی تحصیلی	گروه ها	۱۰۱/۲۸۲	۱	۱۰۱/۲۸۲	۱	۱۷/۸۹۸	۰/۳۹۹
خطا	خطا	۱۵۲/۷۹۲	۲۷	۵/۶۵۹	۵/۶۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱

با توجه به داده های جدول ۳ چون مقدار F در متغیر خودکارآمدی تحصیلی در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است، فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۹٪ اطمینان تایید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش خودتنظیمی هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان تأثیر دارد و مقدار اتا نشان می دهد که ۳۹ درصد از تغییرات خودکارآمدی تحصیلی، ناشی از تأثیر آموزش بوده است و بدین ترتیب فرضیه پژوهشی تأکید شده است.

بحث و نتیجه گیری

خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره توانائی های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت های مختلف با توان ترکیب آنها به روش های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. «افراد کاملاً می دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت های لازم برای انجام وظایف دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت ها موفق نیستند» (بندورا، ۱۹۹۷). از سوی دیگر در آموزش خودنظم دهی هیجانی، افراد به خودآگاهی هیجانی دست می یابند، خودآگاهی هیجانی، اساس هیجان است و عبارت از توانایی شناخت احساسات خود همان گونه که رخ می دهد. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویش نقش تعیین کننده دارد. افرادی که دارای خصوصیات فوق باشند در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از ادامه تحصیل یا آینده یا برگزیدن شغل احساس اطمینان بیشتری دارند. همچنین کنترل و تنظیم احساسات خود مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می گیرد و عبارت است از توانایی اداره کردن واکنش هیجانی کنترل تکانه ها و بهبود آسفتگی زندگی. کسانی که از اداره و کنترل احساسات خود عاجزند به طور مداوم اضطراب و افسردگی را تجربه می کنند در حالی که آنهایی که از این نظر نیرومند هستند بسیار سریع خود را از افسردگی و ناملایمات رها می سازند. بنابراین افراد به کمک آموزش خودنظم دهی هیجانی می-

توانند با شناخت هیجان‌های خود، به خودشناسی بیشتری دست یابند و به دنبال آن با تغییر و بهبود افکار خود و اصلاح راهبردهای مقابله خود، خودکارآمدی تحصیلی بیشتری نیز خواهند داشت.

منابع

- آزادفارسانی، یاسر و مردانی فر، عزت اله. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود علائم کمرویی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های عشایری شهرستان کوه‌رنگ. دومین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
- ادهمی، زهرا. (۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی گروهی بر تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز.
- استنهاوس، گ. (۲۰۱۲). *اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان*. ترجمه ناهید آزادمنش. (۱۳۹۹). تهران. صابرین.
- اسماعیلی، محمد. (۱۳۹۸). *تاثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان و نارسایی هیجانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول.
- امیدی، بدری؛ ثابت، مهرداد؛ احدی، حسن و نجات، حمید. (۱۴۰۱). *اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر استرس ادراک‌شده، خودکارآمدی و کیفیت خواب سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲*. طب پیشگیری، ۹ (۲): ۱۳۲-۱۴۳.
- ایمانی، سعید و ذاکری، مرتضی. (۱۳۹۸). *اثربخشی تاثیر آموزش گروهی توانش‌های نظم‌بخشی شناختی هیجان بر کاهش ولع مصرف مواد و دلزدگی زناشویی در مردان متأهل مبتلا به اختلال مصرف مواد محرک*. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸ (۸۳)، ۲۱۴۰-۲۱۳۳.
- پروین، لارنس (۲۰۱۱). *روانشناسی شخصیت: نظریه و پژوهش*. ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کریور (۱۳۹۶). تهران: نشر آیش.
- پوپ، ایس؛ سوزان، مک‌هال و ادوارد، کریهد. (۲۰۰۹). *افزایش احترام به نفس در کودکان و نوجوانان*. ترجمه: پریسا متجلی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات رشد.
- خسرو جاوید، مهناز (۱۳۹۵). *بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه تربیت مدرس.
- خیرخواه، حیدر. (۱۳۹۸). *رابطه خودکارآمدی و خوش‌بینی مادر با عملکرد تحصیلی فرزندان*. دومین همایش ملی روانشناسی و علوم وابسته. تربت جام.
- دهقانی، یوسف؛ افشین، سیدعلی؛ حسینی، فریده سادات و سعیدی، مهری. (۱۳۹۲). *نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین هوش هیجانی و خلاقیت با انگیزش پیشرفت*. *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۸ (۲)، ۴۲-۲۲.
- سپینگتون، اندرو، ا. (۲۰۱۲). *بهداشت روانی*. ترجمه: حمیدرضا حسین شاهی برودتی (۱۳۹۷). تهران: انتشارات روان.
- سادات موسوی، سارا. (۱۴۰۱). *اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر عزت نفس و جرات‌ورزی دانش‌آموزان*. ششمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی)، شیراز.

- سماوی، سیدعبدالوهاب. ابراهیمی، کلثوم. جاودان، موسی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه درگیری‌های تحصیلی، خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر بندرعباس. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۴ (۷)، ۷۱-۹۴.
- سیاروچی، ژ، فورگاس، ژ و مایر، ژ. (۲۰۰۹). *هوش عاطفی در زندگی روزمره*. ترجمه: اصغر امام زاده و حبیب‌الله نصیری (۱۳۹۲). تهران: شهریار.
- شولتز، دوان. و شولتز، سیدنی ال. (۲۰۱۰). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه سیدمحمدی، یحیی. (۱۳۹۸). تهران: نشر ویرایش. عبداللهی، بهادر. (۱۳۹۹). نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان. *تدبیر*، ۱۶ (۹)، ۴۳-۵۹.
- عقیلی، سیدمجتبی و احمدی طباطبایی، فرشته. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بد ریخت انگاری بدن. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۷ (۶۷)، ۱۸۶-۱۷۷.
- فغان نژاد، زینب. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان. *ماهنامه پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۴ (۳۹)، ۶۱-۷۳.
- فیست، جس و فیست، جی، گریگوری. (۲۰۱۴). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه: یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۸). تهران: انتشارات روان.
- قاسم خانی، علی؛ حاجی زاده بیک کندی، فاطمه و سلیم زاده کهریز، اردشیر. (۱۳۹۵). نقش سبک‌های فرزندپروری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی. *کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد، حقوق و علوم انسانی، شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون*.
- قمری، محمد. (۱۴۰۰). مقایسه ابعاد عملکرد خانواده و کیفیت زندگی و رابطه این متغیرها در بین افراد معتاد و غیر معتاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۱۸، ۶۸-۵۵.
- گلمن، دانیل (۲۰۱۲). *هوش هیجانی (خود آگاهی هیجانی، خویشتن داری، همدلی و یاری به دیگران)*. ترجمه: پارسا، نسرين (۱۳۹۸). تهران: انتشارات رشد.
- گوهرشاهی، یلدا. (۱۴۰۰). *رابطه خودکارآمدی و تحمل بالاتکلیفی مادران با سلامت روان فرزندان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور.
- لانسکی، ویکی. (۲۰۱۲). *۱۰۱ راه برای افزایش عزت نفس کودک (مخصوص مودکان پیش دبستانی)*. ترجمه بافنده، فرخ. (۱۳۹۸). تهران: نشر راهنما.
- نوری، علی و درودی، اکرم. (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر افزایش کیفیت زناشویی و صمیمیت عاطفی زنان کارمند شهر بندرعباس*. پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران.
- Albanese, A., Russo, G. & Geller, P. (۲۰۱۹). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes child care. *Health and development*, ۳(۴۵), ۳۳۳-۶۳.
- Burleson, J. A. & Kamminer, Y. (۲۰۱۳). Self efficacy as a protective treatment out come in adolescent substance use disorders. *Journal of Addictive behavior*; ۳(۹): ۱۷۵-۷۹.
- Harter, S. (۲۰۱۳). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guildford Press.

- Hollowaya, S., Suzukin, S., Kim, S., Nagase, A., Wanga, Q., & Campbell, E. (۲۰۱۹). Development and cross-national validation of a revised version of the Berkeley Parenting Self-efficacy Scale. *Early Child. Res.*, ۴۷, ۳۰۹-۲۰.
- Kantinger, T. (۲۰۲۲). The effectiveness of emotional self-regulation training on self-esteem, tolerance of psychological distress and self-harm in delinquent teenagers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۲۹, ۷۱-۸۴.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (۲۰۱۹). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, ۵۶-۶۱.
- Kring, A. M. & Sloan, D. (۲۰۱۸). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Kuhn, J.C., & Carter, A.S. (۲۰۱۶). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*; ۷۶ (۴), ۵۶۴-۷۵.
- Motoung, J. (۲۰۱۵). Investigating the relationship between happiness and optimism with self-efficacy and academic procrastination. *Clinical Psychology Review*, ۳۳(۱), ۲۴-۳۲.
- Nakamura, M., Watanabe, M. (۲۰۱۴). Global Social Responsibility: Developing A Scale for Senior High School Students in Japan. *International Journal for a Advancement for Counseling*, ۲۸ (۳), ۹۴-۱۰۹.
- Nasel, D. (۲۰۱۵). "Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: A consideration of traditional, Christianity and new age/individualistic spirituality". Doctoral Dissertation, University of South Australia.
- Nicher, A. K. & Gawrel, T. (۲۰۱۹). The effectiveness of teaching emotional self-regulation program on self-esteem and resilience in infertile women. *Behav Disord*; ۳۱(۴):۳۶۳-۷۷.
- Nutbeam, D & Harris, E. (۲۰۲۱). *Theory in Nutshell: A Practical Guide to Health Promotion Theories*. New York: McGraw-Hill.
- Seery, B., & Corrigan, E. A. (۲۰۱۸). "Emotional labor: link to work attitudes and emotional exhaustion", *Journal of Managerial Psychology* ۲۴, ۹۷-۱۰۳.
- Sterling, K. L., Diamond, P. M., Mullen, P. D., Pallonen, U., Ford, K. H. & McAlister, A. (۲۰۱۳). Smoking related self-efficacy, beliefs and intention: assessing factorial validity and structural relationships in 9th- ۱۲th grade current smokers in Texas. *Addict Behavior*, ۳۲ (۹), ۱۸۶۳-۱۸۷۶.
- Tafarodi, R. W. & Milne, A. B. (۲۰۱۶). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, ۷۰, ۴۴۳-۴۸۳.
- Tudor, K. & Worrall, M. (۲۰۱۷). *Person-Center Therapy: A clinical philosophy*. Routledge.
- Vizoso, C., Rodríguez, C., & Arias-Gundín, O. (۲۰۱۸). Coping, Academic Engagement and Performance in University Students. *Higher Education Research and Development*. 37(۷), ۱۵۱۵-۱۵۲۹.
- Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (۲۰۱۶). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *Int J Intercult Relate*; (۳۰): ۳۴۵-۳۶۳.