

## نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادگری و اعتماد به خود معلمان

### The Role of Self-efficacy and Happiness in Predicting Self-criticism/reassurance among Teachers

Shahnaz Marzi\*

M.A. in Psychology, Bojnourd branch of Islamic Azad university

Dr Aboutaleb Saadati Shamir

Assistant Professor, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran

شهناز مرزی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد

دکتر ابوطالب سعادت‌تی شامیر

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

#### Abstract

The present study investigated the role of self-efficacy and happiness in predicting self-criticism/reassurance among teachers. The present research design was a descriptive and correlational study type. The participants were 444 teachers selected through a multistage-cluster random sampling among the teachers in high school second period in the city of Bojnord of the 2015-16 years. The three scales administrated in this study were: self-reassurance/self-criticism Inventory, self-efficacy Scale and happiness Inventory. For data analysis, Pearson correlation and stepwise multiple regression were used method by SPSSV19 software. The results showed that happiness ( $r = -0.367$ ;  $r = 0.359$ ) and self-efficacy ( $r = -0.396$ ;  $r = 0.269$ ), had a significant relationship with self-criticism/reassurance ( $p < 0.01$ ). Also, the results of regression analysis showed that happiness and self-efficacy predict self-criticism/reassurance and explain some of its variance. Finally, the results of this study showed that the two variables of self-efficacy and happiness have a role in explaining self-criticism/reassurance variance and can be used to predict these variables in school teachers.

**Keywords:** Self-criticism/reassurance, Self-efficacy, Happiness.

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادگری و اعتماد به خود در معلمان زن و مرد بود. طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۴۴۴ معلم بود که از میان معلمان دوره دوم مقطع متوسطه شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. همه آن‌ها پرسشنامه‌های خودانتقادی/اعتماد به خود گیلبرگ و همکاران، خودکارآمدی شرر و جورسلم و شادکامی آرگیل و لو را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام به کمک نرم‌افزار SPSSV19 استفاده شد. نتایج نشان داد شادکامی ( $r = -0.367$  و  $r = 0.359$ ) و خودکارآمدی ( $r = -0.396$  و  $r = 0.269$ ) به ترتیب با خودانتقادی و اعتماد به خود رابطه معنی‌داری در سطح  $P < 0.01$  داشتند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که شادکامی و خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده خودانتقادی و اعتماد به خود بوده و ۲۱ درصد از واریانس آن را تبیین می‌کنند. در نهایت نتایج این پژوهش نشان داد دو متغیر خودکارآمدی و شادکامی در تبیین واریانس خودانتقادی و اعتماد به خود نقش داشته و می‌توان جهت پیش‌بینی این متغیرها در معلمان مدارس از آن‌ها بهره برد.

**واژگان کلیدی:** خودانتقادی، اعتماد به خود، خودکارآمدی، شادکامی.

ویرایش نهایی: مهر ۹۸

پذیرش: آذر ۹۶

دریافت: مهر ۹۶

نوع مقاله: پژوهشی

#### مقدمه

نظام آموزش و پرورش یکی از خرده نظام‌های جامعه است که وظیفه اصلی تربیت افراد جامعه را به عهده دارد و در این راستا رسالت و مأموریت خطیری دارد. وظایف و کارکردهای سیستم آموزش و پرورش نسبت به وظایف و کارکردهای سایر سیستم‌های اقتصادی، تولیدی، اجتماعی و خدماتی از ظرافت‌ها و حساسیت‌های بیشتری برخوردار است. از این رو پیوسته باید فرایند و نتایج این سیستم مورد نظارت و کنترل صحیح و علمی قرار گیرد. در واقع مطابق با نگرش سیستمی کیفیت نتایج و برونداد آموزش و پرورش از طریق توجه به کیفیت دروندادها و فرایندهای آموزش و پرورش حاصل می‌شود. در چرخه فعالیت‌های آموزشی و پرورشی در درون نظام آموزش و پرورش معلمان نقش منحصر به فردی خواهند داشت که برای دستیابی به اهداف کلاسی و درسی باید از شایستگی‌ها و مهارت‌های ضروری

برخوردار باشند. شایستگی و مهارت‌هایی که آنان را در گروه حرفه‌ای‌های جامعه و تدریس را امری حرفه‌ای تلقی کند (سلیمانی و سیری، ۱۳۸۹).

در رسیدن معلمان به مهارت‌ها و شایستگی‌های لازم جهت دستیابی به آرمان‌های کلاسی و درسی مؤلفه‌های اجتماعی و روان‌شناختی بسیاری دخیل‌اند که از جمله این مؤلفه‌ها می‌توان به خودانتقادی و اعتماد به خود اشاره کرد. افراد خودانتقادگر هنگام روبرو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب‌پذیر می‌شوند. این افراد مستعد تجربه افسردگی همراه با احساس حقارت شدید، گناه بی‌ارزشی و شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار هستند (بگی و رکتور<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). خودانتقادی<sup>۲</sup> را می‌توان بر اساس میزان درون‌فکنی معیار عمل، در یک پیوستار در نظر گرفت. در یک‌سوی انتهای این پیوستار، نوعی از خود انتقادی وجود دارد که بر استانداردهای نسبتاً بیرونی متکی است و در انتهای دیگر آن نوعی از خود انتقادی که مستلزم استانداردهای درونی است (تامسون و زاروف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). خودانتقادی انواع مختلفی از جمله خودانتقادی مقایسه‌ای<sup>۴</sup> و خودانتقادی درونی شده<sup>۵</sup> تقسیم می‌شود. خودانتقادی مقایسه‌ای به صورت دید منفی نسبت به خود، به سبب مقایسه خود با دیگران تعریف شده است. در این سطح، تمرکز بر مقایسه نامناسب خود با دیگران است که برتر، متخاصم و منتقد به نظر می‌رسند و در نهایت به نارضایتی و ناراحتی از مواجهه و ارزیابی شدن توسط دیگران منجر می‌شود. خودانتقادی درونی شده به صورت دید منفی نسبت به خود، به سبب مقایسه خود با استانداردهای شخصی و درونی، تعریف شده است. از آنجا که این استانداردها بسیار بالا هستند، تحقق آن‌ها غیرممکن است، ولی این عدم تحقق از دید خود شخص خودانتقادگر، ضعف و نقص به حساب می‌آید.

ساختاری که استانداردهای بالا در افراد خودانتقادگر نقش مهمی را ایفا می‌کند، کمال‌گرایی<sup>۶</sup> است. استانداردهای بالا به طور الزامی به دید منفی از خود منتهی نمی‌شوند، یک پاسخ خودانتقادانه به موفقیت، مستلزم نفی تجربه موفقیت به سبب استانداردهای دائماً در حال افزایش است؛ وقتی استانداردهای شخصی بالا تحقق می‌یابد، فرد خودانتقادگر راضی نمی‌شود و وضع استانداردهای سطح بالاتر، موفقیت خود را شکست ارزیابی می‌کند. بنابراین مشکل، تنها تعریف آرمانی موفقیت نیست، بلکه پاسخ ناسازگارانه به موفقیت کسب‌شده را که فرد پیش از این، آن را موفقیت تعریف کرده بود، نیز در برمی‌گیرد. گذشته از این دو مورد در افراد خودانتقادگر، مجازاتی که این افراد به سبب نرسیدن به این استانداردها برای خود در نظر می‌گیرند، بسیار نامعقول و غیرمنطقی است. خودتنبیهی<sup>۷</sup> عمومی به سبب شکست، یک مشخصه اساسی خودانتقادی درونی شده است. در این افراد، شکست باعث توجه سازگارانه در مورد این که چگونه می‌توان در آینده موفق شد، نمی‌شود. از آنجا که این افراد نقص‌هایشان در برخی زمینه‌های خاص نمی‌پذیرند، شکست در آن‌ها احساس بی‌ارزشی مطلق به وجود می‌آورد (تامسون و زاروف، ۲۰۰۴).

در تضاد با خودانتقادی که نوعی ناهمگونی محسوب می‌شود، اعتماد به خود قرار دارد. اعتماد به خود به معنی سطح اعتماد و اطمینان فرد به صحت عملکرد خویش است و فرایند فراشناختی مهم خودپایی محسوب می‌شود. به عبارتی اعتماد به خود یک فرایند ارزیابی‌کننده است که به موجب آن، افراد صحت عملکرد خود را هنگام کار با سؤال‌ها و ماده‌های روان‌شناختی و شناختی ارزیابی می‌کنند (کلیتمن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). به عبارتی نقطه مقابل خودانتقادی، خوداعتمادی یا اعتماد به خود<sup>۹</sup> است. خوداعتمادی یک فرایند نظم‌دهنده<sup>۱۰</sup> است و بهزیستی<sup>۱۱</sup> فرد را ارتقا می‌دهد. از این رو انتظار می‌رود خودانتقادی بالا با اعتماد به خود پایین همراه باشد و با افزایش اعتماد به خود، میزان خودانتقادی و دیگر آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی همراه با آن کاهش یابد. خوداعتمادی فرایندی پویایی، انطباقی و انسجامی است که به شکل زمان‌مند عمل می‌کند و از دو وجه تشکیل شده است: خوداعتمادی تجربه‌ای<sup>۱۲</sup> به‌عنوان توجه و حساسیت آنی به تجربه جاری خود، و خوداعتمادی تأملی<sup>۱۳</sup> به‌عنوان تحلیل تجارب گذشته خود و تلفیق آن در طرح‌های کنش و واکنش مربوط به خود. خوداعتمادی

1. Bagby & Rector

2. self-criticism

3. Thompson & Zuroff

4. Comparative Self-Criticism: CSC

5. Internalized Self-Criticism: ISC

6. perfectionism

7. self-punitiveness

8. Kleitman

9. self-reassurance

10. self-regulatory

11. well-being

12. experiential self-reassurance

13. reflective self-reassurance

انسجامی<sup>۱</sup>، تلفیق خوداعتمادی تجربه‌ای و تأملی با یکدیگر است. این دو فرایند از طریق فرایند خودنظم‌دهی، همسانی درونی را ارتقا می‌دهند و از این رو باید تضاد با خودانتقادی قرار گیرند (قربانی، بینگ، واتسون، دیوسن و لی برتن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد که خودکارآمدی<sup>۳</sup> و شادکامی<sup>۴</sup> از جمله مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با خودانتقادی و اعتماد به خود باشند.

خودکارآمدی اولین بار توسط بندورا<sup>۵</sup> در سال ۱۹۷۷ مطرح شد. خودکارآمدی به باور یا اعتماد شخص بر توانایی خودش برای انجام یک رفتار دلالت دارد. بر مبنای تئوری خودکارآمدی از مدل بندورا، بین خود درک شده و رفتارهای مقابله‌ای فرد ارتباط وجود دارد. به بیان دیگر، خودکارآمدی، درجه‌ای از تسلط فرد در مورد توانایی‌اش برای انجام فعالیت‌های خاص می‌باشد (رایس و دلو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). برای اینکه فرد بزرگ‌سالی خودکارآمد شود باید این ویژگی را در دوران طفولیت و دانش‌آموزی در خود بپروراند. نظریه خودکارآمدی از تئوری شناخت اجتماعی نشأت می‌گیرد و شامل خودکارآمدی و امید به نتیجه به‌عنوان سازه اصلی معرفی می‌شود (بندورا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲؛ نقل از پیرکمالی، مومنی مهموئی و پاکدامن، ۱۳۹۲). بندورا (۱۹۸۷) خودکارآمدی را به‌عنوان قضاوت‌های فرد در مورد توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و قابلیت‌هایش برای انجام یک تکلیف خاص، تعریف کرده است (نقل از ارلانگر، تامر و چاندلر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹). همچنین خودکارآمدی به‌عنوان اندازه‌گیری از شایستگی خود برای تکمیل وظایف و رسیدن به اهداف تعریف شده است (ارمرد<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶؛ به نقل از سپهریان آذر، ۲۰۱۳). در ارتباط بین خودکارآمدی و خودانتقادی/اعتماد به خود پژوهش‌هایی صورت گرفته است. کلیتمن و استنکوف<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که بین اعتماد به خود و خودکارآمدی افراد ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود داشته و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی و تبیین معنادار میزان اعتماد به خود در افراد می‌باشد. همچنین کلیتمن و گیسیون<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی از جمله خودپنداره و خودکارآمدی با کنترل صحت عملکرد، مهم‌ترین پیش‌بینی کننده‌های اعتماد به خود هستند و مقدار معنی‌داری از واریانس این سازه را تبیین می‌کنند. شایان ذکر است که در این پژوهش پرسشنامه اعتماد به خود از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بوده و قابلیت اجرا برای پژوهش‌های بعدی در این حوزه را داشته است. افزون بر آن لانکو، بودنر و زوین<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۵) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که بین علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی با خودکارآمدی، خودانتقادی و احساس وابستگی ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد و خودکارآمدی، خودانتقادی و احساس وابستگی قادر به پیش‌بینی و تبیین علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی هستند. همچنین در پژوهش حاضر مشخص شد که بین خودکارآمدی و خود انتقادی ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد.

از سویی شادکامی یکی از مهم‌ترین متغیرهایی است که به نظر می‌رسد در خودانتقادی/اعتماد به خود افراد تأثیرگذار باشد. به این معنی که در طی دهه‌های اخیر روانشناسی به سمت حوزه‌های مثبت زندگی روی آورده (لینلی و جوزف<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۴؛ پترسون و سلیگمن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴) و بسیاری از پژوهشگران به این حوزه‌ها علاقه نشان داده‌اند (سلیگمن و سیکزنت‌میهایلی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۰). شادی یکی از مهم‌ترین سازه‌های این حوزه از روانشناسی می‌باشد. هر چند شادی توجه انسان را از زمان‌های قدیم به خود جلب کرده، اما پژوهش در مورد شادی از سال ۱۹۸۰ به صورت علمی آغاز شده است (سپاماز و تمیزل<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۳). با این حال تعاریف متعددی از شادی توسط پژوهشگران صورت گرفته، به‌عنوان مثال دینر (۱۹۸۴) شادی را به‌عنوان تحقق شناختی و جسمانی افراد از زندگی تعریف کرده است. همچنین آرگیل<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۱)

1. integrative self- reassurance
2. Bing, Watson, Davison & LeBreton
3. self-efficacy
4. happiness
5. Bandura
6. Rice & Dellwo
7. Bandura
8. Erlanger, Turner & Chandler
9. Ormrod
10. Stankov
11. Gibson
12. Lancu, Bodner & Zion
13. Linley & Joseph
14. Peterson & Seligman
15. Csikszentmihalyi
16. Sapmaz & Temizel
17. Argyle

شادی را به‌عنوان یک هیجان مکرر مثبت مانند لذت، سطح متوسط یا بالای رضایت از زندگی در بیش از یک دوره معین و عدم وجود احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب تعریف نمود. در نظر سلیگمن (۲۰۰۲) شادکامی عبارت است از چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی. وی مفهوم شادکامی را در سه مؤلفه، هیجان‌های مثبت (زندگی با نشاط)؛ تعهد (زندگی درگیرانه یا زندگی خوب) و معنی‌داری جای داده است. از سوی دیگر نظریه‌پردازان شناختی، شادی را چیزی می‌دانند که فرد در مسیر هدف، تجربه می‌کند. واترمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) دریافت که شادی لذت‌بخش، ارتباط نیرومندی با حس چالش، تجربه شایستگی، تلاش، تمرکز، حس ابراز وجود و داشتن هدف‌های مشخص دارد. همچنین لازاروس<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) معتقد است که هیجان‌های مثبتی مثل شادی برای این وجود دارند تا رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ کنند. پژوهش‌های متعددی به نقش شادکامی در خودانتقادی/اعتماد به خود افراد اشاره کردند. افراد زندگی‌شان را به‌صورت قضاوت کلی (مانند رضایتمندی از زندگی با احساس خرسندی) یا به‌صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان (مانند ازدواج یا کار) و احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجان‌ات خوشایند که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود) را مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند (اوشی، داینر و لوکاس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). گیلبرت، مکاوان، گیسسون، چوآتی، دارتی و ماتوس<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که بین خودانتقادی با شادکامی ارتباط منفی و معکوس معناداری وجود داشته و بین آلکسی تایمیا و خودانتقادی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین در این پژوهش مشخص شد که بین اعتماد به خود با شادکامی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و اعتماد به خود به‌صورت مثبت و معنادار به‌وسیله شادکامی قابل پیش‌بینی و تبیین است.

تاکنون در زمینه خودانتقادی/اعتماد به خود پژوهش‌های محدودی در کشور صورت گرفته و پژوهشی تاکنون به بررسی این سازه در شادکامی و خودکارآمدی معلمان نپرداخته است لذا با توجه به ادبیات و مبانی نظری که در فوق مطرح شد و با توجه به اهمیت خودانتقادی/اعتماد به خود در شادکامی و خودکارآمدی معلمان هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادگری و اعتماد به خود معلمان می‌باشد.

## روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، شامل کلیه معلمان زن و مرد دوره دوم مقطع دبیرستان سازمان آموزش و پرورش خراسان شمالی شهرستان بجنورد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که حجم آن برابر با ۳۶۷۱ نفر بود. نمونه پژوهش شامل ۴۵۰ نفر از معلمان بودند که به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور برآورد حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان<sup>۵</sup> (۱۹۷۱) استفاده شد. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا شهر بجنورد به ۵ منطقه جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم و از این مناطق، ۳ منطقه (شمال، شرق و مرکز) به عنوان خوشه‌های مرحله اول نمونه‌گیری به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند. در گام بعدی، در ۳ منطقه مذکور با توجه به حجم جمعیت معلمان در هر منطقه جغرافیایی، از بین مدارس مقاطع مختلف هر منطقه، تعدادی مدارس و از هر مدرسه نیز چند کلاس به عنوان خوشه‌های مرحله دوم و سوم انتخاب و در نهایت نمونه مورد نظر انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه) به کمک نرم‌افزار SPSSv19 استفاده شده است.

## ابزار جمع‌آوری داده‌ها

**چک لیست جمعیت شناختی:** چک لیست ویژگی‌های جمعیت‌شناختی جهت جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سن، وضعیت تاهل و جنسیت توسط پژوهشگر تهیه، تدوین و طراحی شده است.

**پرسشنامه خودانتقادی و اعتماد به خود:** در این پژوهش برای اندازه‌گیری خودانتقادی و اعتماد به خود از مقیاس خودانتقادی و اعتماد به خود گیلبرگ و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای دو خرده مقیاس خودانتقادی و اعتماد به خود است. پاسخ

1. Waterman

2. Lazarus

3. Oishi, Diener & Lucas

4. Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos

5. Kerjcy & Morgan

6. Self-criticism/reassurance scale

به هر ماده این مقیاس در یک طیف ۵ درجه‌ای از نوع لیکرتی از کاملاً مخالفم (۰) تا کاملاً موافقم (۴) تنظیم شده و حداکثر و حداقل نمره آن به ترتیب از صفر تا ۸۸ در نوسان است. گیلبرگ و همکاران (۲۰۰۴) ضریب پایایی این مقیاس را ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، ضرایب همسانی دورنی مقیاس خودانتقادی/ اعتماد به خود در کل نمونه ۰/۸۳ و در مردان و زنان به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۵ به دست آمد. مرزی و سعادت‌شامیر (۲۰۱۷) ضریب اعتبار پرسشنامه را با دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب برای خودانتقادی ۰/۷۰، ۰/۸۱ و برای اعتماد به خود ۰/۷۸، ۰/۸۵ گزارش کردند.

**مقیاس خودکارآمدی عمومی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه یک پرسشنامه مداد کاغذی است که توسط شرر و جورسلم (۱۹۷۹) تهیه شده است. این مقیاس در ابتدا دارای ۲۰ گویه با دو خرده مقیاس جداگانه خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود که در سال ۱۹۸۱ به یک مقیاس ۱۷ گویه‌ای کاهش یافت و تاکنون به ۲۸ زبان دیگر ترجمه شده است. این مقیاس در کشور به فارسی ترجمه شده و در مطالعات مختلفی هنجاریابی و اعتبارسنجی شده است که ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمده بود. پاسخ‌های این مقیاس ۱۷ گویه‌ای به صورت لیکرت چهار گزینه‌ای اصلاً صحیح نیست (۱) تا کاملاً صحیح است (۴) نمره گذاری می‌شود که کمینه و بیشینه نمره آن ۱۷ و ۶۸ می‌باشد. اخذ نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده خودکارآمدی بالاتر می‌باشد. این مقیاس نقطه برش<sup>۲</sup> ندارد (ترکی، حاجی، باستانی و حقانی، ۱۳۹۰).

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۳</sup>:** این پرسشنامه نسخه اصلاحی فهرست شادکامی آکسفورد است که توسط هیلز و آرگیل<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) منتشر شده است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد تجدیدنظر شده با ۲۹ گویه چهار گزینه‌ای می‌باشد که به ترتیب از ۰ (کاملاً مخالفم) تا ۳ (کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود و جمع نمره‌های گویه‌های ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) ضریب همسانی درونی پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش کردند. این ابزار در ایران توسط نجفی و همکاران (۱۳۹۱) رواسازی شده و اعتبار آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و به روش بازآزمایی ۰/۷۹ گزارش کردند.

## روش اجرا

پس از اخذ معرفی‌نامه دانشگاه و ارائه آن به آموزش و پرورش شهرستان بجنورد، هماهنگی‌های لازم با مسئولان آموزش و پرورش شهرستان بجنورد مناطق و مدارس دوره دوم مقطع متوسطه صورت گرفت. پس از انتخاب مدارس با مسئولان و مدیران مدارس مورد نظر هماهنگی‌های لازم صورت گرفته و نمونه‌های موردنظر انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه‌ها پرسشنامه‌های مورد نظر در بین آنها توزیع شد. در تمام مراحل اجرایی، پژوهشگر در تعامل نزدیک با شرکت‌کنندگان بوده، به ابهام و اشکال‌های احتمالی پاسخ می‌داد. برای رعایت اصول اخلاقی و به منظور جلب همکاری شرکت‌کنندگان، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها به هیچ عنوان بصورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و آن‌ها مختار هستند که در پژوهش شرکت کنند و هر زمان که خواستند می‌توانند از پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. لازم به ذکر است که به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که لازم نیست نام یا اسم رمز (جز در مواردی که شرکت‌کنندگان خواستار اطلاع از نتیجه پژوهش بودند) خود را بنویسند. ۶ مورد از پرسشنامه‌ها به دلیل ناقص بودن اطلاعات از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند و تحلیل بر روی ۴۴۴ نفر از داده‌ها صورت گرفت.

## یافته‌ها

افراد شرکت‌کننده در این پژوهش که ۴۴۴ نفر بودند، ۲۱۲ نفر مؤنث (۴۷٪/۷۴) و ۲۳۲ نفر مذکر (۵۲٪/۲۶) بودند. همچنین ۴۲ نفر مجرد (۹٪/۵)، ۳۹۵ نفر متأهل (۸۹٪)، ۵ نفر مطلقه (۱٪/۱) و ۲ نفر بیوه (۰٪/۵) بودند. پس از بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در ادامه میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش آمده است.

1. General Self –Efficacy Scale

2. Cut Point

3. Oxford Happiness Questionnaire

4. Hills & Argyle

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد
سن	۳۹/۸۳	۶/۴۰
خودانتقادی	۱۵/۱۹	۶/۳۸
اعتماد به خود	۲۰/۸۱	۵/۵۵
خودکارآمدی	۴۵/۵۲	۶/۰۸
شادکامی	۷۶/۶۵	۱۲/۷۸

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود میانگین سنی افراد گروه نمونه  $39/83 \pm 6/40$  سال بود. افزون بر آن میانگین و انحراف استاندارد خودانتقادی  $15/19 \pm 6/38$ ، اعتماد به خود  $20/81 \pm 5/55$ ، خودکارآمدی  $45/52 \pm 6/08$  و شادکامی  $76/65 \pm 12/78$  بدست آمد. افزون بر آن به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: همبستگی مقیاس خودانتقادی / اعتماد با خودکارآمدی و شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. خود انتقادی	۱			
۲. اعتماد به خود	*-۰/۲۲۱	۱		
۳. خودکارآمدی	*-۰/۳۹۶	*۰/۲۶۹	۱	
۴. شادکامی	*-۰/۳۶۷	*۰/۳۵۹	*۰/۳۸۳	۱

$p \leq 0/01$

همانگونه که در جدول فوق قابل مشاهده است، میزان همبستگی بین خود انتقادی با اعتماد به خود ( $r = -0/221$ )، خودکارآمدی ( $r = -0/396$ ) و شادکامی ( $r = -0/367$ ) می‌باشد. همچنین اعتماد به خود با خودکارآمدی ( $r = 0/269$ ) و شادکامی ( $r = 0/359$ ) رابطه مثبت و معنی داری داشت. علاوه بر آن خودکارآمدی به شادکامی ( $r = 0/383$ ) ارتباط مثبت و معنی داری با یکدیگر داشتند. قابل ذکر است که همه همبستگی‌ها در سطح  $p \leq 0/01$  معنی دار بودند.

افزون بر یافته‌های ارائه شده در فوق جهت پیش‌بینی خودانتقادگری بر اساس خودکارآمدی و شادکامی از روش رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. علت استفاده از این روش این بوده که در هر گام همه متغیرهای رگرسیونی از قبل وارد شده به مدل با آماره  $F$  جزئی خودشان مجدداً ارزیابی می‌شوند. یک متغیر رگرسیونی اضافه شده در قدم قبل ممکن است به لحاظ ارتباط با متغیرهای رگرسیونی که اکنون در معادله‌اند زائد باشد. اگر آماره  $F$  جزئی برای یک متغیر کمتر از  $F(out)$  از پیش تعیین شده باشد، آن متغیر از مدل کنار گذاشته می‌شود. از این رو رگرسیون گام به گام دو مقدار  $F(in)$  و  $F(out)$  لازم دارد. بعضی تحلیل‌گران ترجیح می‌دهند  $F(in) = F(out)$  را انتخاب کنند. اگرچه ضروری نیست. ما به طور معمول  $F(in)$  را بزرگتر از  $F(out)$  انتخاب می‌کنیم، اضافه کردن یک متغیر رگرسیونی به طور نسبی مدل را مشکل‌تر می‌کند تا اینکه از مدل حذف شود (مایلز و شولین، ۲۰۰۱؛ به نقل از کیامنش و کبیری، ۱۳۸۸). بدین ترتیب خودکارآمدی و شادکامی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و خودانتقادگری به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. پیش از اجرای تحلیل به بررسی مفروضات رگرسیون شامل نرمال بودن توزیع خطاها، آزمون استقلال خطاها و همخطی چندگانه بین متغیرهای مستقل پرداخته شد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۲</sup> صورت گرفت. معنادار نبودن این آزمون نشان دهنده نرمال بودن توزیع خطاهاست. نتایج این آزمون نشان داده است که توزیع خطاها برای مدل رگرسیون نرمال است (برای پیش‌بینی خودانتقادگری:  $P = 0/686$  و  $Z = 0/740$ ). بررسی استقلال خطاها با استفاده از آزمون دوربین-واتسون<sup>۳</sup> انجام شد. این آزمون به دنبال بررسی استقلال خطاهاست. اگر خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند از رگرسیون نمی‌توان استفاده کرد و باید به اصلاح داده‌ها پرداخت. اگر آماره دوربین-واتسون بین  $1/5$  تا  $2/5$  باشد، استقلال خطاها محقق شده است. در تحلیل حاضر مقدار آماره

1. Miles & Shevlin

2. Kolmogorov-Smirnov

3. Durbin-Watson

دوربین واتسون ۲/۱۶۴ بدست آمده است. مفروضه همخطی چندگانه نیز با آماره‌های تلرانس و تورم واریانس بررسی شد. نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار است (خودکارآمدی و شادکامی: تلرانس=۰/۸۵۳ و تورم واریانس=۰/۱۱۷۲).

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس خودانتقادگری بر حسب خودکارآمدی و شادکامی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adjusted	F	sig
خودانتقادی	۲	خودکارآمدی	۰/۳۹۶	۰/۱۵۷	۰/۱۵۵	۸۲/۱۰۱	۰/۰۰۰۵
		شادکامی	۰/۴۶۰	۰/۲۱۱	۰/۲۰۸	۵۹/۰۴۵	۰/۰۰۰۵

نتایج جدول فوق در خصوص خودانتقادگری نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی (مدل دوم) مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با خودانتقادگری برابر با ۰/۴۶ بوده که نشان دهنده رابطه بالا بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک (خودانتقادگری) است. مقدار ضریب تعیین برابر با ۰/۲۱۱ بوده و بیانگر این مطلب است که حدود ۲۱ درصد از تغییرات (واریانس) خودانتقادگری به متغیرهای پیش‌بین مربوط است. در مجموع شاخص‌های تحلیل واریانس در تمامی مدل‌ها، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان داده که سطح معناداری کوچکتر از  $P=0/01$  آن را تأیید می‌کند. آزمون‌ها نشان می‌دهند که مدل‌های رگرسیون با متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل‌ها، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. برای بررسی اهمیت نسبی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی خودانتقادگری باید مقادیر ضرایب رگرسیون را مطالعه نمود. مقادیر ضرایب رگرسیون در جدول زیر آمده است.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون گام به گام خودانتقادگری بر حسب خودکارآمدی و شادکامی

سطح معناداری	t	ضرایب غیر استاندارد		متغیرهای پیش‌بین	مدل	متغیر ملاک
		Beta	B			
۰/۰۰۰۵	-۶/۵۲۶	-۰/۲۹۹	۰/۰۴۵	خودکارآمدی	۲	خودانتقادگری
۰/۰۰۰۵	-۵/۵۲۳	-۰/۲۵۳	۰/۰۲۱	شادکامی		

ضرایب رگرسیون درج شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی برای خودانتقادگری، خودکارآمدی ( $\beta = -0/299$ ) و شادکامی ( $\beta = -0/253$ ) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند. خودکارآمدی بیشترین سهم را در پیش‌بینی خودانتقادگری داراست. بر اساس آنچه در بالا مورد بررسی قرار گرفت، افزون بر یافته‌های ارائه شده در فوق جهت پیش‌بینی اعتماد به خود بر اساس خودکارآمدی و شادکامی از روش رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. بدین ترتیب خودکارآمدی و شادکامی به عنوان متغیرهای پیش‌بین اعتماد به خود به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. بر این اساس در ادامه خلاصه مدل رگرسیون آمده است.

جدول ۵: خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس اعتماد به خود بر حسب خودکارآمدی و شادکامی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adjusted	F	sig
اعتماد به خود	۲	شادکامی	۰/۳۵۹	۰/۱۲۹	۰/۱۲۷	۶۵/۵۰۸	۰/۰۰۰۵
		خودکارآمدی	۰/۳۸۶	۰/۱۴۹	۰/۱۴۵	۳۸/۶۷۱	۰/۰۰۰۵

نتایج جدول فوق در خصوص اعتماد به خود نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی (مدل دوم) مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با اعتماد به خود برابر با ۰/۳۹ بوده که نشان دهنده رابطه متوسط بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک (اعتماد به خود) است. مقدار ضریب تعیین برابر با ۰/۱۴۹ بوده و بیانگر این مطلب است که حدود ۱۵ درصد از تغییرات (واریانس) اعتماد به خود به متغیرهای پیش‌بین مربوط است. در مجموع شاخص‌های تحلیل واریانس در تمامی مدل‌ها، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان داده که سطح معناداری کوچکتر از  $P=0/01$  آن را تأیید می‌کند. آزمون‌ها نشان می‌دهند که مدل‌های رگرسیون با متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل‌ها، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست.

همچنین نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین توانسته‌اند تغییرات اعتماد به خود را پیش‌بینی کنند. مقادیر ضرایب رگرسیون در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون گام به گام اعتماد به خود بر حسب خودکارآمدی و شادکامی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد		t	سطح معناداری
			B	خطای استاندارد		
اعتماد به خود	۲	شادکامی	۰/۱۳۷	۰/۰۲۲	۶/۳۱۶	۰/۰۰۰۵
		خودکارآمدی	۰/۱۴۷	۰/۰۴۶	۳/۳۳۱	۰/۰۰۱

ضرایب رگرسیون درج شده در جدول ۴-۱۹ نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی برای اعتماد به خود، خودکارآمدی ( $\beta=0/154$ ) و شادکامی ( $\beta=0/300$ ) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند. شادکامی بیشترین سهم را در پیش‌بینی اعتماد به خود داراست. بر اساس آنچه در بالا مورد بررسی قرار گرفت، این یافته جانبی پژوهش مورد تأیید قرار گرفت که خودکارآمدی و شادکامی پیش‌بینی کننده مثبت اعتماد به خود هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادگری و اعتماد به خود معلمان بود. برای این منظور ۴۴۴ نفر از معلمان شهرستان بجنورد به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های خودانتقادی/اعتماد به خود، شادکامی آکسفورد و خودکارآمدی پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شده است. نتایج نشان داد رابطه منفی و معنی‌داری بین خودانتقادی با خودکارآمدی و شادکامی وجود دارد و بین اعتماد به خود با خودکارآمدی و شادکامی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. خودکارآمدی و شادکامی به‌عنوان ابعاد مثبت سلامت روان و بهزیستی روانشناختی، مطرح بوده و در کنار سلامت جسمی مفهوم کلی سلامت را تشکیل می‌دهند. همبستگی بین خود انتقادی با اعتماد به خود نیز منفی و معنادار بود که این موضوع نشان می‌دهد این دو مقیاس علائم یکسانی را ارزیابی نمی‌کنند و کاملاً مستقل هستند. همچنین نتایج نشان داد خودکارآمدی و شادکامی پیش‌بینی کننده خودانتقادی/اعتماد به خود معلمان بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) و لانکو و همکاران (۲۰۱۵) است.

گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافته‌اند که بین خودکارآمدی با خودانتقادی ارتباط و همبستگی معکوس و معناداری وجود دارد. در تحقیقی دیگر لانکو و همکاران (۲۰۱۵) دریافته‌اند که بین خودانتقادی با شادکامی ارتباط و همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. در تبیین نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان به دیدگاه گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) و لانکو و همکاران (۲۰۱۵) اشاره کرد. بر اساس دیدگاه گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) و لانکو و همکاران (۲۰۱۵) افراد خودانتقادگر دارای ویژگی شخصیتی آسیب‌پذیر در برابر مشکلات و اختلالات روان‌شناختی هستند که ناشی از سطوح پایین خودکارآمدی و شادکامی است. به‌طور خاص افراد خود منتقد یک بافت اجتماعی زبان‌آوری برای خود می‌سازند که باعث تشدید و گسترش ناراحتی‌های عاطفی‌شان می‌شود. این افراد نیاز بیش از حدی به تائید و حفظ موقعیت و ارزش خود در نظر دیگران دارند که ناشی از سطوح پایین خودکارآمدی (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۱) و شادکامی (لانکو و همکاران، ۲۰۱۵) در این افراد است. زمانی که نیازهای این افراد برای دستیابی به موفقیت با تهدید و شکست روبه‌رو می‌شود، به‌واسطه سطوح پایین خودکارآمدی و شادکامی، احساس گناه، شکست و حقارت مستعد اختلالات و مشکلات روان‌شناختی می‌شوند. به علت سطوح پایین خودکارآمدی و شادکامی، این افراد استانداردهای غیرواقع‌بینانه‌ای تنظیم می‌کنند و یک موضع تنبیهی خشن را اتخاذ می‌کنند، زمانی که این استانداردها عملی و قابل دستیابی نباشد این افراد دچار مشکلات و اختلالات روان‌شناختی می‌شوند (گیلبرت و همکاران، ۲۰۰۴).

بسیاری از مردم با کاهش خودکارآمدی و شادکامی نسبت به بازخوردهای خارجی حساس می‌شوند و در نتیجه از تعارض‌ها و تضادهای میان جنبه‌های عمومی و خصوصی شخصیت خود آگاه می‌شوند، بنابراین در روابط خود با دیگران و به‌خصوص افراد و آشنایان نزدیک خود یک رویکرد محافظه‌کارانه را اتخاذ می‌کنند و در نتیجه تلاش برای حفظ یا بهبود روابط خود درگیر رفتارهای خودانتقادگر می‌شوند. این



افراد وقتی در روابط نزدیک خود درگیر فعالیت‌های حل تعارض می‌شوند و در مقابل خصومت و دشمنی نزدیکان و آشنایان خود احساسات و افکارشان را ابراز نمی‌کنند و دست به انتقاد خود می‌زنند (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۱). از سوی دیگر این یافته را می‌توان بر مبنای نظریه انسجام‌گائی تبیین کرد. بر اساس این نظریه هدف ارگانیزم رسیدن به وحدت درونی و تعیین مرزهای خودی و غیر خودی است. بنابراین عدم وحدت و انسجام خود که در اثر نبودن یا سطوح پایین خودکارآمدی در فرد تخریب می‌شود، باعث ایجاد خودانتقادی در فرد می‌گردد، عدم سازش‌پذیری را برای فرد به ارمغان می‌آورد (هینگر، ۱۹۹۶).

از سویی بر اساس نتایج به دست آمده مشخص شد که بین اعتماد به خود با خودکارآمدی و شادکامی در بین معلمان ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری چندگانه وجود دارد، به عبارت دیگر، اعتماد به خود در معلمان بر اساس خودکارآمدی و شادکامی قابل پیش‌بینی و تبیین می‌باشد. به این معنی که با افزایش سطوح و میزان خودکارآمدی و شادکامی در معلمان میزان و سطح اعتماد به خود افزایش یافته و ارتقاء می‌یابد. این یافته و نتیجه با نتایج و یافته‌های پژوهش‌های پیشین همچون؛ کلیتمن و گیسیون (۲۰۱۱) همسو و هم‌جهت است. کلیتمن و گیسیون (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که بین اعتماد به خود و خودکارآمدی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود داشته و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی و تبیین معنادار و مثبت اعتماد به خود است. در تبیین و توجیه این قسمت می‌توان گفت، معلمانی که باور خودکارآمدی و شادکامی بالایی دارند، به دلیل داشتن اهداف بالاتر و انعطاف‌پذیری بیشتر، در صورت رویارویی با شکست یا حتی عقب‌نشینی از هدف، باور خودکارآمدی و شاد خود را سریعاً ترمیم نموده و شکست خود را به تلاش ناکافی استناد می‌دهند و از این طریق اعتماد به خود را در خودشان افزایش می‌دهند (کلیتمن و گیسیون، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر کارکرد خودکارآمدی و شادکامی در افراد ناشی از چگونگی نگرش آن‌ها به اتفاقات و فرایندهای محیطی است. افراد دارای سطوح خودکارآمدی و شادکامی بالا در مقایسه با افراد دارای سطوح پایین خودکارآمدی و شادکامی هم تلاش بیشتری در رسیدن به اهداف از خود نشان می‌دهند و انعطاف‌پذیری بیش‌تری نسبت به تغییرات زندگی دارند و این تلاش و انعطاف‌پذیری موجبات اعتماد به خود را در آنان فراهم می‌سازد (کلیتمن و گیسیون، ۲۰۱۱). این پژوهش خالی از محدودیت نبوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را معلمان شاغل دوره دوم مقطع متوسطه تشکیل می‌دادند، جامعه‌ای که به دلیل موقعیت اجتماعی و شغلی، دارای ویژگی‌های خاص خود بوده و از این بُعد، تعمیم یافته‌های این پژوهش به سایر گروه‌ها و جمعیت عمومی با محدودیت مواجه است. جمع‌آوری اطلاعات بر اساس مقیاس خودگزارش دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند. بر اساس این محدودیت‌ها می‌توان گفت پژوهش‌های آتی می‌توانند طرحی طولی را جهت مشخص نمودن روابط علی استفاده نمایند. تکرار چنین پژوهشی در بین معلمان دیگر شهرها و استان‌ها و همچنین افراد در موقعیت‌های شغلی متفاوت توصیه می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود ارتباط این متغیرها با سایر سازه‌های روان‌شناختی صورت گیرد. در نهایت بدین وسیله پژوهشگران از کلیه معلمان شرکت‌کننده در این پژوهش نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

## منابع

پیرکمالی، محمد علی؛ مومنی مهموئی، حسین و پاکدامن، مجید (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین سطح خودکارآمدی معلمان علوم تجربی با انگیزش، نگرش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی، پژوهش در برنامه ریزی درسی، سال دهم، دوره دوم، شماره ۱۰، ۱۳۵-۱۲۳.  
ترکی، یوسف؛ حاجی کاظمی، افتخارالسادات؛ باستانی؛ فریده و حقانی، حمید (۱۳۹۰). خودکارآمدی عمومی ساکنین سرای سالمندی. نشریه پرستاری ایران، ۷۳(۲۴)، ۵۵-۶۲.

سلیمانی، نادر و سیری، محمدحسین (۱۳۸۹). رابطه سلامت روانی و رفتار شهروندی سازمانی معلمان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی تنکابن، ۴(۱)، ۱۰۱-۸۷.

مایلز، جرمی و شولین، مارک (۲۰۰۱). رگرسیون و همبستگی کاربردی. ترجمه کیامنش، علیرضا و کبیری، مسعود (۱۳۸۸). تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه علامه طباطبایی.

نجفی، محمود؛ دهشیری، غلامرضا، دبیری، سولماز، شیخی، منصوره و جعفری، نصرت (۱۳۹۱). خصوصیات روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. فصلنامه انداز‌گیری تربیتی، ۳(۱۰)، ۵۵-۷۳.

## The Role of Self-efficacy and Happiness in Predicting Self-criticism/reassurance among Teachers

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- Bagby, R. M., & Rector, N. A. (1998). Self-criticism, dependency and the five factor model of personality in depression: assessing construct overlap. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 895-897.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Erlanger, A., Turner, M & Chandler R. W. (2009). The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self-Efficacy on Academic Performance in College Students. *Journal of College Student Development*, 50, 3, 337-46.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 431-447.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology Psychotherapy*, 85 (4), 374-390.
- Higgins, M. D. (1996). Crystal size distributions and other quantitative textural measurements in lavas and tuff from Egmont volcano (Mt. Taranaki), New Zealand. *Bulletin of Volcanology*, 58(2), 194-204.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1071- 82.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
- Kleitman, S. (2008). Metacognition in the rationality debate: Self-confidence and its calibration. Saarbrücken, Germany: VDM Verlag Dr Muller Aktiengesellschaft & Co. KG.
- Kleitman, S., & Gibson, J. (2011). Metacognitive beliefs, self-confidence and primary learning environment of sixth-grade students. *Learning and Individual Differences*, 40, 1-8.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819-833.
- Linley, P.A & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New York: John Wiley & Sons.
- Marzi1, Shahnaz & Seadatee Shamir, Aboutaleb (2017). A confirmatory factor analysis and validation of the forms of self-criticism/reassurance scale among teachers. *Iranian journal of educational Sociology*, 1(3), 26-34.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on psychological science*, 2(4), 346-360.
- Peterson, C & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rice, K. C., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self – development: implications for college. *Journal Counsel Development*, 80 (2), 188- 196.
- Sapmaz, F., & Temizel, S. (2013). Turkish version of the Short Depression-Happiness Scale (SDHS): A validity and reliability study. *Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 28-33.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness* (Free Press, New York).
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seprehian Azar, F. (2013). Self- efficacy, achievement motivation and academic procrastination as predictors of academic achievement in pre-college students. *Proceeding of the Global Summit on Education*, 173- 8.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, 36(2), 419-430.
- Waterman, A.S. (1991). *Psychometric properties of the PEAQ*. Unpublished manuscript.