

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد مرودشت

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی - گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A  
گرایش عمومی

عنوان

**نقش واسطه ای سخت رویی در ارتباط با ویژگی های شخصیتی و  
خودکارآمدی دانشجویان کارشناسی ارشد ۱۳۹۰**

استاد راهنما

دکتر سیروس سروقد

استاد مشاور

دکتر زهرا خدادادی

نگارش

سهیلا فولادی

شهریور ۱۳۹۱



## صور تجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد «M.A»

نام و نام خانوادگی: سهیلا فولادی

در تاریخ: ۱۳۹۱/۰۶/۱۹ رشته: روانشناسی عمومی

از پایان نامه خود با عنوان: نقش واسطه ای سخت رویی در ارتباط با ویژگی های شخصیتی و

خودکارآمدی دانشجویان کارشناسی ارشد ۱۳۹۰ با درجه عالی و نمره ۱۷,۹۵ دفاع نموده

است.

امضاء اعضای هیأت داوری	سمت	نام و نام خانوادگی اعضای هیأت داوری
	استاد راهنما	۱- دکتر سیروس سروقد
	استاد مشاور	۲- دکتر زهرا خدادادی
	استاد داور داخلی	۳- دکتر مجید برزگر
	استاد داور خارجی	۴- دکتر لادن معین

مراتب فوق مورد تایید است.

مدیر / معاونت پژوهشی

مهر و امضاء



او به شکرانه همه نعمتهایش

**و مادرم**

که صبورانه زحمت مرا به جان و دل خریدند

**و ساناز عزیزم**

که حمایت های آن پشتوانه راهم بود

## سپاسگزاری

این پایان نامه حاصل بیش از دو ترم تحقیق و تلاش است. در این راه از یاری و مساعدت افرادی سود جستیم که بر خود لازم می دانم که از تمامی این افراد قدردانی نمایم.

- استاد گرامی جناب آقای دکتر سیروس سروقده که در امر راهنمایی این پژوهش مرا یاری فرمودند.
- استاد گرامی سرکار خانم دکتر زهرا خدادادی که در امر مشاوره این پژوهش مرا یاری نمودند.
- و دوست عزیزم سرکار خانم هنرپیشه که همواره با دلسوزی در کنارم بوده و مرا یاری نمود.

## چکیده

نقش واسطه‌ای سخت‌رویی در ارتباط با ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی. به منظور بررسی نقش واسطه‌ای سخت‌رویی در ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی واحد مرودشت ۳۰۰ نفر از دانشجویان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و از پرسشنامه‌های سخت‌رویی روان‌شناختی بارتون (۱۹۸۴)، ویژگی‌های شخصیتی پنج‌عاملی NEO مک‌کرای و کوستا (۱۹۸۵) و خودکارآمدی عمومی جروسالم و شوآرتز (۱۹۹۲) استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش همبستگی پیرسون، رگرسیون و تحلیل مسیر استفاده گردید. نتایج نشان داد که مولفه چالش با انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری رابطه معکوس معنی‌دار دارد. و مولفه‌های کنترل و تعهد با روان‌نژندی رابطه معکوس دارند و با سایر ویژگی‌های شخصیتی رابطه مستقیم ( $p < 0/01$ ) دارند. خودکارآمدی تنها با چالش رابطه معکوس معنی‌دار ( $p < 0/01$ ) دارد. و همچنین خودکارآمدی با برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری رابطه مستقیم معنی‌دار ( $p < 0/01$ ) دارد. نتایج نشان داد که در مجموع مدل پژوهش، ۱۴ درصد از واریانس خودکارآمدی توسط مولفه‌های سخت‌رویی و ویژگی‌های شخصیتی تبیین می‌شود. تنها مولفه مبارزه‌جویی از بین مولفه‌های سخت‌رویی نقش واسطه‌گری معناداری ( $p < 0/05$ ) برای متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی ایفا می‌نماید. و مسئولیت‌پذیری نقش معناداری ( $p < 0/05$ ) برای پیش‌بینی چالش ایفا می‌نماید.

**کلید واژگان:** سخت‌رویی، ویژگی‌های شخصیتی، خودکارآمدی.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	<b>فصل اول: کلیات تحقیق</b>
۲	مقدمه
۴	بیان مسئله
۷	اهمیت و ضرورت تحقیق
۹	هدف کلی تحقیق
۱۰	فرضیه های تحقیق
۱۰	تعاریف واژه ها و اصطلاحات
۱۰	تعاریف نظری
۱۳	تعاریف عملیاتی
	<b>فصل دوم: پیشینه نظری و پژوهشی</b>
۱۶	مقدمه
۱۶	مبانی نظری سخت رویی
۱۷	تعهد

۱۷	کنترل
۱۸	چالش
۲۱	اهمیت سرسختی روانشناختی
۲۲	دیدگاه های نظری سخت رویی
۲۲	نظریه اریکسون
۲۲	نظریه یونگ
۲۳	نظریه انسان گرایی
۲۳	مبانی نظری ویژگی های شخصیتی
۲۳	شخصیت
۲۴	ویژگی های شخصیتی
۲۵	ساختار شخصیت
۲۵	سرشت
۲۶	منش
۲۷	نظریه های شخصیتی
۲۷	نظریه شلدون
۲۷	نظریه فروید
۲۷	نهاد
۲۸	خود
۲۸	فراخود
۲۸	نظریه آیزنک



نظریه کتل .....	۲۹
نظریه یونگ .....	۲۹
مدل پنج عاملی شخصیت .....	۳۰
روان رنجور خوبی .....	۳۰
انعطاف پذیری .....	۳۱
توافق پذیری .....	۳۱
وظیفه مداری .....	۳۲
خودکارآمدی .....	۳۳
نظریه شناختی اجتماعی بندورا .....	۳۵
برداشت انسان از خودکارآمدی .....	۳۷
وجود تفاوت در باورهای خودکارآمدی .....	۳۷
داوری در مورد سطح خودکارآمدی .....	۳۸
تحقیقات پیشین .....	۳۸
تحقیقات انجام شده در خارج کشور .....	۳۸
تحقیقات انجام شده در داخل کشور .....	۴۰

### فصل سوم: روش پژوهش

مقدمه .....	۴۵
طرح تحقیق .....	۴۵
جامعه آماری .....	۴۵

روش نمونه گیری و حجم نمونه	۴۶
ابزار گردآوری اطلاعات	۴۶
پرسشنامه سرسختی روانشناختی	۴۶
روش نمره گذاری	۴۷
پایایی و اعتبار پرسشنامه سرسختی روانشناختی	۴۸
پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO	۴۸
روش نمره گذاری	۴۹
اعتبار و پایایی پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO	۴۹
پرسشنامه خودکارآمدی عمومی	۵۰
پایایی و اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی	۵۱
پایایی و اعتبار	۵۱
روش اجرای پژوهش	۵۲
بحث اخلاقی تحقیق	۵۲
روش آماری	۵۳

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

یافته های توصیفی	۵۵
پیش فرض های پژوهش	۵۶

## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۱	..... خلاصه پژوهش
۶۲	..... بحث و نتیجه گیری
۶۹	..... محدودیت های پژوهش
۶۹	..... پیشنهادهای پژوهش

## فهرست منابع

۷۱	..... منابع فارسی
۷۷	..... منابع انگلیسی

## پیوست ها

الف) پرسشنامه سرسختی روانشناختی

ب) پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO

ج) پرسشنامه خودکارآمدی عمومی

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲: پنج عامل شخصیت مک کری و کوستا	۳۲
جدول ۱-۳: شیوه نمره گذاری NEO	۴۹
جدول ۲-۳: میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس های آزمون NEO	۵۰
جدول ۱-۴: میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش	۵۵
جدول ۲-۴: ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه	۵۶
جدول ۳-۴: ماتریس همبستگی ویژگی های شخصیتی با مولفه های سخت رویی	۵۶
جدول ۴-۴: همبستگی بین مولفه های سخت رویی و خودکارآمدی	۵۷
جدول ۵-۴: همبستگی ویژگی های شخصیتی و خودکارآمدی	۵۷
جدول ۶-۴: نتایج رگرسیون چندگانه به روش سلسله مراتبی برای آزمون نقش واسطه گری	۵۸
جدول ۷-۴: اثر مستقیم و غیر مستقیم چالش و ویژگی های شخصیتی بر خودکارآمدی	۵۹

## فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۵۹	شکل ۱-۴: مدل مفروض نقش واسطه‌گری چالش برای متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی

# فصل اول

## کلیات تحقیق

## مقدمه

از جمله مسائل مهم در حوزه سلامت، بهداشت روانی، برنامه ریزی، آموزش و پیشرفت تحصیلی، توجه به ابعاد روان شناختی است. یکی از این ابعاد که بر گرفته از نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۱</sup> بندورا<sup>۲</sup> است. مفهوم خودکارآمدی<sup>۳</sup> است. خودکارآمدی به قضاوت افراد درباره توانایی هایشان در انجام یک وظیفه یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است (بندورا، ۱۹۷۷). طبق این نظریه باورهای خودکارآمدی بر انتخاب های افراد، رشته و جریانی از عمل که دنبال می کنند تأثیر می گذارد. افراد گرایش به پرداختن به کارهایی دارند که احساس قابلیت و اطمینان می کنند و از کارهایی که احساس می کنند توانایی آن را ندارند دوری می نمایند. باورهای خودکارآمدی تعیین می کنند که افراد تا چه اندازه انرژی صرف فعالیت های خود می کنند و چه مقدار در برابر موانع مقاومت می کنند (پاجاریز<sup>۴</sup> و شانک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱).

کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند هدف های چالش برانگیزتر و بالاتری را بر می گزینند، به خود بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می دهند، یادسپاری شان بهتر است، راهبردهای یادگیری سودمندتری را به کار می برند و سر انجام کارکردشان در انجام کار بهتر است. ولی کسانی که خودکارآمدی پایینی دارند، به آسانی در برخورد با سدها یا شکست ها دلسرد می شوند. در حقیقت خودکارآمدی نقش میانجی و آسان ساز را در پیوند میان کنش های شناختی بازی می کند. همچنین خودکارآمدی زمانی که به تکلیف معینی اختصاص داشته باشد، پیش بین بهتر و دقیق تری برای پیشرفت تحصیلی خواهد بود (بندورا، ۲۰۰۱).

---

<sup>۱</sup>. social-learning Theory

<sup>۲</sup>. Bandura

<sup>۳</sup>. self-Efficacy

<sup>۴</sup>. Pajares

<sup>۵</sup>. Schunk

از طرفی هر فردی با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خویش رفتار مشخصی را از خود بروز می‌دهد که به نقش وی جلوه خاصی می‌بخشد.

شخصیت را شاید بتوان اساسی‌ترین موضوع علم روان‌شناسی دانست زیرا محور اساسی بحث در زمینه‌های مختلفی چون یادگیری و ادراک، عواطف و احساسات و... است. روان‌شناسان شخصیت وجود شباهت را بین افراد قبول دارند. اما توجه آن‌ها بیشتر به تفاوت‌های افراد از یکدیگر معطوف است. اگر چه هر انسان و رویداد در نوع خود منحصر به فرد است. با وجود این، بین بسیاری از انسان‌ها و رویدادهای آن‌ها آنقدر شباهت وجود دارد که بتوان نکات مشترکی را در نظر گرفت و درست‌همین الگوهای رفتاری است که روان‌شناسان شخصیت در پی درک آنند. اما روان‌شناسان شخصیت برای کلیت فرد و تفاوت‌های فردی اهمیت خاصی قائل هستند (قربانی، ۱۳۸۲).

در نتیجه هیلگارد، شخصیت را «الگوهای رفتار و شیوه‌های تفکر که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند» تعریف کرده است، در حالیکه برخی دیگر «شخصیت» را به ویژگی‌های «پایدار فرد» نسبت داده و آن را به صورت مجموعه ویژگی‌هایی که با ثبات و پایداری داشتن مشخص هستند و باعث پیش‌بینی رفتار فرد می‌شوند، تعریف می‌کنند (اتکینسون<sup>۱</sup>، ۱۳۸۳).

از طرفی دیگر مسئله سخت‌رویی از مسائلی است که همواره مقاوم بودن فرد را در برابر مشکلات و بحران‌ها نمایش می‌دهد و از همین سخت‌رویی است که می‌توان پی به این مسئله برد که آیا فرد می‌تواند در برابر مشکلات مقاوم باشد یا خیر.

سخت‌رویی، مهم‌ترین گرایش شخصیتی است و مشتمل بر مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که از بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا جلوگیری می‌کند (کوباسا و مدی<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳).

---

<sup>۱</sup> . Atkinson

<sup>۲</sup> . Kobasa



کوباسا و مدی (۱۹۸۳) سخت رویی را ترکیبی از باورها درباره خویشتن و جهان تعریف می کنند. باور به تغییر، دگرگونی و پویایی زندگی و این نگرش که هر رویدادی لزوماً به معنای تهدیدی برای امنیت و سلامت انسان نیست، انعطاف پذیری شناختی و بردباری در برابر رویدادهای سخت و موقعیت های مبهم را به دنبال دارد.

در حقیقت تعریف درست هر فرد از سخت رویی می تواند به وی کمک کند که چگونه باشد. این مسئله بسیار با دانشجویان سر و کار دارد و از جایگاه ویژه ای میان آنان برخوردار است.

## بیان مساله

خودکارآمدی یکی از سازه های است که در سالهای گذشته تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده است. این تحقیقات بیانگر اهمیت این موضوع در بین جوامع دانش آموزی، دانشجویی، شغلی و... است. در تمام این تحقیقات نشان داده شده است که عدم توانایی انسانها در انجام امور تحصیلی، ورزشی، شغلی، و... حاصل باورهای منفی خود انسانهاست و نه رویدادها و تجارب ناخوشایند. این خودکارآمدی پایین و منفی به نوبه خود به موقعیت های خاص تعمیم می یابد و این باور در فرد ایجاد می شود که هیچ کاری از او ساخته نیست. این سبک اسنادی منفی در محیط های آموزشی چشمگیر است، نه به خاطر اینکه فرد از توانایی ذهنی خوبی برخوردار نیست. بلکه به لحاظ اعتقادی و شناختی اوست که خودکارآمدی پایین می تواند عملکرد فرد را در زمینه های مختلف پایین آورد (بندورا، ۱۹۹۷).

بر اساس نظریه و پژوهش (بندورا، ۱۹۹۵) خودکارآمدی منجر به ایجاد تفاوت در احساس، تفکر و رفتار انسانها می شود. بندورا (۱۹۹۷) چهار منبع برای اطلاعات خودکارآمدی مطرح می کند: ۱- عملکرد قبلی ۲- الگو سازی جانشینی ۳- متقاعد سازی کلامی ۴- برانگیختگی هیجانی- فیزیولوژیکی برای اینکه این چهار منبع خودکارآمدی فرد بر رفتار وی اثر کنند باید این اطلاعات انتخاب، تفسیر و سرانجام در باورهای

خودکارآمدی ادغام شوند.

دانش آموزانی که دارای باورهای خودکارآمدی قوی هستند تکالیف را چالش‌هایی می‌بینند که باید بر آن‌ها تسلط یابند نه به عنوان تهدیداتی که از آن‌ها دوری نمایند. این افراد عمیق‌تر در فعالیت‌ها مشغول می‌شوند و تلاش بیشتری در موقع شکست به کار می‌برند. دانش‌آموزانی که دارای باورهای خودکارآمدی ضعیفی هستند تکالیف را دشوارتر از آنچه هستند می‌بینند که این امر باعث تنیدگی، افسردگی و دید محدود نسبت به حل مساله می‌شود (پا‌جاریز ۲۰۰۲، به نقل از اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۲).

نقش ویژگی‌های شخصیتی در خودکارآمدی افراد عامل بسیاری موثری می‌باشد زیرا هر فرد با دارا بودن یا عدم خصوصیات روان‌نژندی، برون‌گرایی، دل‌پذیربودن، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری می‌تواند بر خودکارآمدی خود تأثیر گذار باشد.

از طرفی ویژگی‌های منحصر به فرد شخصیتی اساس تمام تفاوت‌های فردی را در بین انسان‌ها تشکیل می‌دهد. شخصیت عبارت است از سبک‌های ویژه‌ای که هر فرد در فکر کردن و رفتار کردن دارد به عبارت دیگر نحوه فکر کردن و رفتار کردن هر فرد منعکس‌کننده شخصیت است. بدین ترتیب اگر الگوهای معمولی پاسخ‌های ویژگی‌های شخصیتی را در موقعیت‌های مختلف بشناسیم قادر خواهیم بود رفتار فرد را در موقعیت‌های جدید پیش‌بینی کنیم (آزاد، ۱۳۷۲).

شخصیت آن دسته از ویژگی‌های فردی افراد است که الگوی ثابت رفتاری آنها نشان می‌دهد. شخصیت افراد چگونگی واکنش آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی می‌کند و به صورت مستقیم و به عنوان عامل تأثیرگذاری بر فرایند ارتباطی افراد اثر می‌گذارد و بالطبع رضایت افراد را متأثر می‌سازد.

آگاهی از ویژگی‌های شخصیتی برای مقابله مؤثر با مشکلات زندگی مفید و سودمند است. از آنجایی که ویژگی‌های شخصیتی عمیقاً با نحوه ادراک و تفسیر فرد از جهان و واکنش او به رویدادهای استرس‌زا مرتبط می‌باشد طبیعی است که برخی ویژگی‌های شخصیتی از ویژگی‌های دیگر انعطاف‌پذیرتر باشند و افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی انعطاف‌ناپذیر می‌باشند و همچنین کسانی که نمی‌توانند پاسخ‌های خود را با ساختار یک موقعیت خاص منطبق سازند فاقد مهارت‌های زندگی بوده و بدترین واکنش‌ها را به

زندگی نشان می دهند ( کلینیکه، ۱۳۸۶).

بر اساس نظریه صفات شخصیت، جنبه های مهم رفتار و تجارب آدمی را می توان، با تعداد محدودی از صفت ها توصیف کرد. هر یک از این صفات در جامعه توزیع بهنجار دارد. در سال های اخیر این نظریه بر اساس الگوی پنج عاملی شخصیت تبیین می شود این پنج الگو از این قرارند: (روان نژندگرایی<sup>۱</sup> (N)، برونگرایی<sup>۲</sup> (E)، باز بودن<sup>۳</sup> (O)، توافق پذیری<sup>۴</sup> (A)، با وجدان بودن<sup>۵</sup> (C) (مک کری<sup>۶</sup> و کوستا<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲).

روان رنجور خوئی (N) به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم جوئی، خصومت، تکانش وری، افسردگی، عزت نفس پایین بر می گردد. در حالیکه برونگرایی (E) به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرات طلبی، پر انرژی بودن و صمیمی بودن اطلاق می گردد. باز بودن (O) به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف پذیری و خرد ورزی اطلاق می شود، در حالیکه سازگاری (A) به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی و همفکری، نوع دوستی و اعتمادورزی همراه است. سرانجام اینکه وظیفه شناسی (C) به تمایل فرد برای منظم بودن، کارا بودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خود نظم بخشی، منطقی بودن و آرام بودن بر می گردد (کوستا و مک کری، ۱۹۸۵ به نقل از هرن<sup>۸</sup> و میشل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳)

" اما ویژگی شخصیتی سرسختی، به عنوان مهمترین عامل تعدیل کننده اثرات منفی فشار روانی بر سیستم ایمنی شناخته شده است (کوباسا،مدی و کوهن<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۲). کوباسا، مفهوم شخصیت سر سخت را ابداع کرد. افراد واجد سرسختی پایین در مقابل مشکلات زندگی، واکنش هیجانی شدید نشان می دهند و در بلند مدت بیشترین آسیب را از فشار روانی می بینند (کوباسا، ۱۹۷۹). این تحقیقات نشان داده اند که فشار روانی نیز، کلسترول، فشار خون و کورتیزول را تنها در افرادی افزایش می دهد که از سرسختی پائینی برخوردار باشند. در حالیکه افراد واجد سرسختی بالا به رغم درگیری با رویدادهای که برای دیگران طاقت فرسا و

---

1. neuroticism  
2. extraversion  
3. openness  
4. agreeableness  
5. conscientiousness  
6. Mc crae  
7. Costa  
8. Haren  
9. Mitchell  
10. Cohan

بیماری زاست سالم و تندرست می مانند و ظاهراً مصونیت های اکتسابی یا طبیعی در برابر تأثیر عوامل فشارزا دارند. سرسختی مشتمل بر سه ویژگی روانشناختی یعنی چالش<sup>۱</sup>، تعهد<sup>۲</sup>، مهار یا کنترل<sup>۳</sup> است " (به نقل از زمانی و حمید، ۱۳۷۸، ص ۲۹).

پژوهش حاضر به بررسی نقش واسطه ای سخت رویی در ارتباط با ویژگی های شخصیتی و خودکارآمدی دانشجویان می پردازد.

## اهمیت و ضرورت

خودکارآمدی از نظریه شناختی، اجتماعی آلبرت بندورا روان شناس مشهور مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. یکی از عوامل موفقیت هر فرد ارزشیابی او از خود است. قضاوت های فرد در مورد خویش در همه واکنش های ارزشی او نمود پیدا می کند و این ارزشیابی از خویشتن اثرات مهمی در جریانات فکری، احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف های او داشته و کلید فهم رفتار ما باشد (شولتز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰).

بندورا و فیلدمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) تاکید بر نقش خودکارآمدی دارند که به عنوان یک تعیین کننده در رفتار آشکار می شود و موجب انتظار پیشرفت و کامیابی ما می شوند. ادراک خودکارآمدی به باورهای شخص در ارتباط به توانایی اش در انجام امور دلالت می کند و از منابع مختلف از جمله توفیق ها و شکست ها خود فرد، مشاهده موفقیت ها یا شکست دیگرانی که شبیه او هستند و ترغیب کلامی سرچشمه می گیرد.

احساس خودکارآمدی می تواند تمام جنبه زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که از نظر خودکارآمدی قوی هستند معتقدند که قادرند به طور مؤثری از عهده کنترل رویدادهای زندگی خود برآیند. بنابراین

---

<sup>1</sup>. challenge  
<sup>2</sup>. commitment  
<sup>3</sup>. control  
<sup>4</sup>. Shultz  
<sup>5</sup>. Fildman