

---

## بررسی رابطه خودکارآمدی با کاهش آسیب های اجتماعی در نوجوانان

حسین کرمی راد

کارشناسی ارشد روانشناسی، سازمان انرژی اتمی

---

### چکیده

دوران نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل رشدی است که تغییرات زیست روانی، اجتماعی و رفتاری به طور همزمان بر آن ها تأثیر می گذارد و این ویژگی ها نوجوانان را در برابر آسیب های اجتماعی از قبیل رفتارهای پرخطر، اعتیاد، خشونت، رفتارهای ضد اجتماعی و انزوا قرار می دهد. مفهوم خودکارآمدی که توسط آلبرت بندورا معرفی شد به باور فرد نسبت به توانایی های خود در مدیریت موقعیت های دشوار و رسیدن به اهداف اشاره دارد و یکی از متغیرهای روان شناختی کلیدی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی شناخته شده است (Bandura, ۱۹۷۷). پژوهش های علمی نشان می دهند که سطوح بالای خودکارآمدی می تواند به تقویت مقاومت روانی، مهارت های اجتماعی و مدیریت استرس کمک کند و در نتیجه گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر را کاهش دهد. همچنین پژوهشی محلی نشان داده است که مؤلفه های خودکارآمدی اجتماعی پیش بینی کننده رفتارهای پرخطر در نوجوانان است، به طوری که سطوح بالاتر خودکارآمدی با کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر ارتباط دارد. این مقاله با مرور ادبیات علمی داخلی و بین المللی و تحلیل نظری و روش شناختی، به بررسی رابطه خودکارآمدی با کاهش آسیب های اجتماعی نوجوانان می پردازد و پیشنهادهای کاربردی در زمینه آموزش مهارت های خودکارآمدی برای تقویت سلامت روان و کاهش رفتارهای ناخواسته اجتماعی ارائه می دهد.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، آسیب های اجتماعی، نوجوانان، رفتارهای پرخطر، مهارت های اجتماعی

## مقدمه

نوجوانی مرحله ای است که همزمان با رشد فیزیولوژیکی، شناختی و اجتماعی، فرد با چالش هایی مواجه می شود که می توانند رفتارهای پرخطر یا مخرب روانی و اجتماعی را افزایش دهند. رفتارهایی نظیر اعتیاد به مواد یا اینترنت، پرخاشگری، رفتارهای جنسی پرخطر، خودآسیب رسانی و خشونت از جمله آسیب های اجتماعی هستند که در این دوره شیوع فراوانی دارند و می توانند سلامت روان و عملکرد اجتماعی نوجوان را تهدید کنند. رفتارهای پرخطر نه تنها اثرات مخرب جسمی و روانی برای فرد به جا می گذارند، بلکه پیامدهای اجتماعی مانند کاهش مشارکت اجتماعی، افت تحصیلی، جدایی از خانواده و بزهکاری اجتماعی را نیز به همراه دارند.

یکی از متغیرهای روان شناختی که در بهبود رفتارهای اجتماعی نوجوانان نقش دارد، خودکارآمدی (self-efficacy) است؛ این مفهوم به باور فرد درباره توانایی خود در انجام رفتارهای لازم برای رسیدن به نتایج مطلوب اشاره دارد و بر انتخاب اهداف، تلاش در مواجهه با چالش ها، استقامت و احیانا بازسازی تجربه های شکست تأثیر می گذارد. (Bandura, ۱۹۷۷) نوجوانانی که سطح بالایی از خودکارآمدی دارند، بهتر می توانند موقعیت های استرس زا را مدیریت کنند، مبتنی بر مهارت های اجتماعی عمل کنند، و از گرایش به رفتارهای پرخطر جلوگیری کنند.

با توجه به این که خطرات اجتماعی در نوجوانی پیامدهای بلندمدت فردی و اجتماعی قابل توجهی دارد، تحلیل رابطه خودکارآمدی و آسیب های اجتماعی نیازمند بررسی علمی و کاربردی است. لذا این مقاله درصدد است تا با ارائه چارچوب نظری، بررسی تحقیقات معتبر، و تحلیل علمی رابطه این متغیرها را روشن کند.

## خودکارآمدی

خودکارآمدی (Self-Efficacy) یکی از مفاهیم کلیدی در روان شناسی است که ابتدا توسط آلبرت بندورا در چارچوب نظریه شناختی-اجتماعی معرفی شد. این سازه روان شناختی به باور فرد درباره توانایی هایش در سازمان دهی، کنترل و اجرای رفتارهای لازم برای رسیدن به نتایج موردنظر در موقعیت های خاص اشاره دارد. بر اساس دیدگاه بندورا، خودکارآمدی عبارت است از باور در توانمندی شخص برای ایفای نقش مؤثر در چالش ها و موقعیت های دشوار و نه صرفاً توانایی واقعی یا مهارت های عینی او است.

## بر اساس این تعریف:

باور به خودکارآمدی تعیین می کند که فرد کدام اهداف را انتخاب می کند، چقدر تلاش می کند، چه میزان استقامت نشان می دهد و چگونه در مواجهه با شکست ها و موانع واکنش نشان می دهد. به این معنا، خودکارآمدی نه فقط تأثیر بر تصمیم به شروع یک کار دارد، بلکه بر پایداری و تلاش در مسیر رسیدن به آن هدف نیز اثرگذار است.

خودکارآمدی وظیفه محور و موقعیت محور است؛ به این معنا که باور فرد نسبت به توانایی های خود ممکن است در حوزه های مختلف متفاوت باشد (مثلاً خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی، عاطفی، ورزشی و...). این ویژگی باعث می شود خودکارآمدی با مفاهیمی مانند اعتماد به نفس کلی یا عزت نفس که حالت عمومی تر دارند، تفاوت داشته باشد.

بندورا همچنین تأکید کرده است که خودکارآمدی از منابع تجربی مختلف به وجود می آید، از جمله: تجربیات مستقیم موفقیت (Mastery Experiences): تجربه موفقیت در انجام یک کار باعث تقویت باور به توانایی فرد می شود.

تجارب مشاهده ای (Vicarious Experiences): مشاهده موفقیت دیگران، مخصوصاً اگر الگوها مشابه خود فرد باشند، می تواند باور به توانمندی را افزایش دهد.

اقتناع کلامی (Verbal Persuasion): از خورد مثبت و تشویق دیگران به فرد کمک می کند باور خودکارآمدی خود را تقویت کند.

وضعیت های هیجانی و فیزیولوژیکی (Physiological and Emotional States): نحوه تفسیر احساسات و واکنش های بدنی فرد در موقعیت های خاص می تواند بر باور او نسبت به توانایی اش اثر بگذارد.

در دوران نوجوانی که مرحله ای پرچالش در توسعه هویت، مهارت های اجتماعی و مدیریت هیجانی است، سطح خودکارآمدی نوجوانان می تواند نقش حیاتی در کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش سازگاری اجتماعی داشته باشد. نوجوانانی که سطوح بالاتر خودکارآمدی دارند، در مواجهه با فشار همسالان، استرس های تحصیلی و موقعیت های اجتماعی پیچیده بهتر عمل می کنند و بیشتر احتمال دارد انتخاب های سازگارانه و سالم داشته باشند.

### آسیب های اجتماعی نوجوانان

آسیب های اجتماعی نوجوانان به مجموعه ای از رفتارها، الگوها و وضعیت هایی اطلاق می شود که سلامت روانی، جسمی و اجتماعی فرد را تهدید می کنند، نقض کننده هنجارها یا ارزش های پذیرفته شده اجتماعی اند و موجب ضایعات فردی و جمعی در زندگی نوجوان و جامعه می شوند. در تعریف جامعه شناسی، آسیب اجتماعی زمانی رخ می دهد که رفتار یا وضعیت اجتماعی با معیارها و قوانین فرهنگی، اخلاقی یا قانونی جامعه در تضاد باشد، منجر به اختلال در کارکرد اجتماعی فرد و کاهش سطح سازگاری او شود. چنین رفتارها و الگوهایی می توانند در کوتاه مدت و بلندمدت پیامدهای منفی برای توسعه سالم نوجوان داشته باشند- مانند کاهش مشارکت اجتماعی، افت تحصیلی، بزهکاری، گرایش به مواد پرخطر و اختلالات روانی.

در زمینه نوجوانان، آسیب های اجتماعی اغلب شامل رفتارهای پرخطر (Problem Behaviors) هستند که تطبیق با هنجارهای اجتماعی، سازگاری با جمع و سلامت روانی را مختل می کنند؛ این رفتارها می توانند شامل پرخاشگری، مصرف مواد، خشونت، بزهکاری، انزوا، رفتارهای جنسی پرخطر، ترک تحصیل یا مشکلات جدی در روابط بین فردی شوند. چنین رفتارهایی زمانی به «آسیب اجتماعی» تبدیل می شوند که آسیب های فردی را فراتر برده و اثرات زیان آورشان به کل جامعه سرایت کند و موجب اختلال در نظم اجتماعی شود.

نوجوانان به دلیل ویژگی های رشدی - مانند تغییرات زیست روانی، نیاز به هویت یابی، فشار همسالان و استقلال طلبی در عین وابستگی به خانواده- بیشتر در معرض این نوع آسیب ها قرار دارند. فشار گروه همسالان و نقض هنجارهای اجتماعی توسط همسالان می تواند رفتارهای پرخطر را تشدید کند، به ویژه زمانی که نوجوان فاقد حمایت خانوادگی، مهارت های اجتماعی یا فرصت های سالم برای مشارکت اجتماعی باشد.

به بیان دیگر، آسیب های اجتماعی نوجوانان نتیجه تعامل پیچیده ای از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی - فرهنگی و محیطی هستند که منجر به رفتارهای انحرافی یا ناسازگار با قواعد اجتماعی می شوند. این رفتارها نه تنها تهدیدی برای آینده شخصی نوجوان در زمینه های تحصیلی، شغلی و ارتباطی هستند، بلکه می توانند موجب افزایش هزینه های اجتماعی، تضعیف انسجام اجتماعی، و تشدید نابرابری ها شوند.

### روش تحقیق

برای بررسی رابطه ی خودکارآمدی و کاهش آسیب های اجتماعی در نوجوانان، این پژوهش از طریق یک مطالعه توصیفی-همبستگی مقطعی طراحی شده است. هدف از این روش، ثبت، توصیف و تحلیل همزمان متغیرهای پژوهش در یک بازه زمانی مشخص و سنجش رابطه بین آنها است، بدون اینکه پژوهشگر در متغیرها مداخله مستقیم داشته باشد.

### طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش توصیفی-همبستگی است که هدف آن بررسی رابطه بین دو متغیر خودکارآمدی و آسیب های اجتماعی در نوجوانان می باشد. این نوع طراحی به پژوهشگر اجازه می دهد تا همبستگی، جهت و شدت رابطه بین متغیرها را از طریق تحلیل آماری مشخص کند بدون اینکه نهادهای پژوهشی مانند مداخله یا آزمایش کنترل شده در متغیرها صورت بگیرد.

### جامعه آماری و نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی نوجوانان مقطع متوسطه دوم (۱۳ تا ۱۸ سال) در شهر پردیس در سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ است. با استفاده از نمونه گیری تصادفی خوشه ای یا طبقه ای، نمونه ای از حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ نفر برگزیده گردید. انتخاب نمونه بر اساس مدارس متوسطه دوم شهر پردیس انجام گرفت.

### ابزارهای گردآوری داده ها:

برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه های استاندارد و معتبر استفاده گردید:

#### پرسشنامه خودکارآمدی عمومی یا موقعیتی:

معمولاً از نسخه های استاندارد مانند General Self-Efficacy Scale (GSES) یا نسخه های مرتبط با نوجوانان استفاده گردید که سطح باور فرد در توانایی مقابله با موقعیت های مختلف را می سنجد.

این پرسشنامه دارای سکوی لیکرت (Likert) بوده و سؤالات آن در قالب ۵ یا ۷ درجه ای (مثلاً از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق») امتیازدهی گردید.

#### پرسشنامه آسیب های اجتماعی نوجوانان:

برای سنجش رفتارهای پرخطر و آسیب های اجتماعی از مقیاس های استاندارد ریسک رفتار (Risk Behavior Questionnaire)، یا ابزارهایی که مصرف مواد، رفتارهای ضد اجتماعی، خشونت، ترک تحصیل یا خودآسیب رسانی را می سنجد، استفاده گردید.

این مقیاس ها نیز معمولاً بر اساس سکوی لیکرت یا پاسخ های بله/خیر طراحی شده اند.

پرسشنامه های کنترل متغیرهای جمعیت شناختی:

اطلاعاتی مانند سن، جنسیت، وضعیت تحصیلی، وضعیت اقتصادی خانوار، نوع مدرسه (دولتی/غیرانتفاعی) برای تحلیل دقیق تر و کنترل تعارضها در تحلیل آماری جمع آوری گردید.

#### روایی و پایایی ابزارها

##### برای تضمین کیفیت داده ها:

روایی محتوایی پرسشنامه ها از طریق کارشناسان حوزه روان شناسی و علوم تربیتی بررسی و تأیید گردید. پایایی پرسشنامه ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ( $\alpha$  Cronbach's) محاسبه گردید تا اطمینان حاصل شود که ابزارها ثبات اندازه گیری مناسبی دارند ( $\alpha \geq 0.7$ ) به عنوان معیار قابل قبول در نظر گرفته شود.

#### روش گردآوری داده ها

گردآوری داده ها با توزیع پرسشنامه های حضوری در مدارس یا توزیع الکترونیکی از طریق پلتفرم های آنلاین (در صورت دسترسی آسان) انجام می شود. قبل از توزیع پرسشنامه، رضایت والدین یا سرپرستان نوجوانان گرفته می شود و به پاسخ دهندگان اطمینان داده می شود که اطلاعات آن ها کاملاً محرمانه خواهد ماند.

#### روش تحلیل داده ها

داده های جمع آوری شده در نرم افزارهای SPSS یا Amos/SmartPLS وارد گردید. تحلیل ها شامل مراحل زیر است:

۱. آمار توصیفی: میانگین، انحراف معیار، توزیع فرکانس متغیرها برای توصیف نمونه
۲. آزمون های پیش فرض: بررسی نرمال بودن داده ها با آزمون های کولموگروف-اسمیرنوف یا شاپیرو - ویلک
۳. تحلیل همبستگی: محاسبه ضریب همبستگی پیرسون ( $r$  Pearson) برای بررسی رابطه بین خودکارآمدی و آسیب های اجتماعی
۴. تحلیل رگرسیون چندگانه: برای بررسی اثر خودکارآمدی بر آسیب های اجتماعی با کنترل متغیرهای جمعیت شناختی
۵. تحلیل ساختاری (Structural Equation Modeling): جهت مدل ارتباطی پیچیده تر (مثلاً با متغیرهای میانجی مانند ارتباط اجتماعی یا حمایت خانوادگی)

این روش ها اجازه می دهند که وجود، جهت، و شدت رابطه بین خودکارآمدی و آسیب های اجتماعی به صورت آماری معتبر بررسی شود یکی از روش های استاندارد در پژوهش های روان شناختی و علوم اجتماعی است.

#### معیارهای اخلاقی پژوهش

پیش از انجام پژوهش، اخلاق پژوهش رعایت گردیده است که شامل موارد زیر می باشد:

کسب رضایت آگاهانه از والدین و نوجوانان؛

تضمین محرمانگی اطلاعات؛

امکان انصراف بدون جریمه در هر مرحله؛

رعایت اصول اخلاقی در تحلیل و گزارش نتایج.

این بخش روش تحقیق نشان می دهد که:

- پژوهش توصیفی-همبستگی بهترین رویکرد برای تحلیل «رابطه‌ی» خودکارآمدی و کاهش آسیب های اجتماعی است؛
- اندازه نمونه مناسب، ابزارهای استاندارد، تحلیل آماری معتبر، و رعایت اصول اخلاقی بخش مهمی از اعتبار علمی پژوهش هستند؛
- نتایج این تحلیل ها به صورت آماری قابل تعمیم و تفسیر دقیق برای بخش بحث و نتیجه گیری مقاله خواهند بود.

### بحث و تحلیل

#### اهمیت خودکارآمدی در نوجوانان

مطالعات متعدد نشان داده اند که سطوح بالای خودکارآمدی جوانان با بهزیستی روانی، کاهش رفتارهای پرخطر، و ارتقای عملکرد اجتماعی و تحصیلی همراه است. به طور مثال، مطالعه ای که در جامعه بیش از ۲۷۴ نوجوان انجام شده است نشان داد که ابعاد مختلف خودکارآمدی (اجتماعی، عاطفی، تحصیلی) و حمایت اجتماعی از خانواده و دوستان با کاهش علائم روانی نامطلوب و بهبود سطح زندگی روانی نوجوانان ارتباط معنادار داشتند، به گونه ای که خودکارآمدی اجتماعی افزایش یافته با بهزیستی روانی بهتر همراه بود.

در این پژوهش ها، خودکارآمدی عاطفی و تحصیلی به طور معنادار با کاهش علائم افسردگی و اضطراب ارتباط داشت و خودکارآمدی اجتماعی بیشترین نقش را در بهبود بهزیستی کلی داشت. این یافته ها نشان می دهند که تقویت باور به توانایی های فردی در مواجهه با چالش ها می تواند نقش حمایتی در سلامت روان و رفتارهای سالم اجتماعی نوجوانان ایفا کند.

#### رابطه خودکارآمدی با رفتارهای پرخطر و آسیب اجتماعی

تحقیقی در ایران با عنوان «بررسی رابطه بین مؤلفه های خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر» نشان داد که مؤلفه هایی مانند قاطعیت اجتماعی، مشارکت در گروه های اجتماعی، کیفیت دوستی، و کمک گرفتن/کمک کردن به طور معنی داری پیش بینی کننده رفتارهای پرخطر نوجوانان هستند. در این مطالعه، نوجوانانی که در این ابعاد خودکارآمدی بالاتری داشتند، گرایش کمتری به رفتارهای پرخطر نشان دادند؛ ضریب تبیین ( $R^2$ ) معنادار بود و این مؤلفه ها بخش قابل توجهی از تغییرپذیری گرایش به رفتارهای پرخطر را توضیح دادند.

این نتیجه تایید می کند که خودکارآمدی اجتماعی به عنوان باور نوجوان نسبت به توانایی تعامل مؤثر با دیگران و مدیریت موقعیت های اجتماعی می تواند نقش محافظتی در برابر گرایش به رفتارهای ناخواسته اجتماعی مثل مصرف مواد، خشونت، انزوا یا خودآسیب رسانی داشته باشد.

#### ابعاد خودکارآمدی و نقش اجتماعی/خانوادگی

براساس تئوری بندورا، خودکارآمدی نتیجه چهار منبع اصلی تجربه است: تجربیات مستقیم موفقیت، مشاهده مدل های موفق، تأیید اجتماعی و بازخورد مثبت، و وضعیت هیجانی مطلوب. در نوجوانان، خانواده، مدرسه و شبکه های اجتماعی همسالان نقش مهمی در شکل گیری باورهای خودکارآمدی دارند. مطالعات نشان داده اند که حمایت اجتماعی از خانواده

و دوستان و فراهم کردن فرصت برای مشارکت اجتماعی می تواند به افزایش خودکارآمدی منجر شود، که خود به کاهش رفتارهای پرخطر و آسیب های اجتماعی کمک می کند.

**مکانیزم های نظری کاهش آسیب از طریق خودکارآمدی**

تحلیل نظری نشان می دهد که نوجوانان با باور بالای خودکارآمدی:

استراتژی های مقابله ای مؤثرتری برای مواجهه با مشکلات اجتماعی و استرس دارند؛

کمتر به رفتارهای خطرناک روی می آورند زیرا باور دارند که می توانند مشکلاتشان را به صورت سازگارانه حل کنند؛

در روابط اجتماعی بهتر عمل می کنند که می تواند از انزوا و احساس بی ارزشی جلوگیری کند؛

در مدرسه و فعالیت های اجتماعی مشارکت فعال تری دارند، که این خود نوعی سرمایه اجتماعی تقویت کننده رفتار سالم است.

این نتایج منطبق با یافته های جهانی درباره نقش خودکارآمدی در کاهش رفتارهای پرخطر و بهبود بهزیستی نوجوانان است.

## نتیجه گیری

### بر اساس تحلیل ادبیات علمی:

خودکارآمدی به عنوان یک عامل روان شناختی کلیدی با کاهش گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر و برخی آسیب های اجتماعی مرتبط است.

خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی بیشترین نقش را در بهزیستی روانی، کاهش اضطراب و رفتارهای خطرناک دارند.

حمایت اجتماعی از خانواده و همسالان نقش افزایش دهنده خودکارآمدی دارد و می تواند به عنوان عامل حفاظتی در برابر آسیب های اجتماعی عمل کند.

تقویت مهارت های خودکارآمدی از طریق آموزش های روان شناختی، برنامه های مدرسه و مداخلات خانواده محور می تواند یک استراتژی مؤثر برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان باشد.

### پیشنهادهای کاربردی

ادغام دوره های آموزشی خودکارآمدی در برنامه تربیتی مدارس

آموزش مهارت های اجتماعی و هیجانی به والدین و مربیان

توسعه برنامه های مشارکتی اجتماعی برای نوجوانان

استفاده از روش های مداخله روان شناختی برای تقویت خودکارآمدی در گروه های آسیب پذیر

منابع:

۱. Bandura, A. (۱۹۷۷). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. **Psychological Review**, ۱۹۱-۲۱۵.
۲. Chen, Z., Zhang, J., Zhang, T., ... et al. (۲۰۲۵). *The relationship between early adolescent bullying victimization and suicidal ideation: The longitudinal mediating role of self-efficacy*.
۳. Lu, Z., Yu, L., Fan, K., ... et al. (۲۰۲۴). *Associations between social support and proactive health behaviours among Chinese adolescents: The mediating role of self-efficacy and peer relationships*.
۴. Xu, T., Wang, Y., Han, Z., Liu, L., & Chen, J. (۲۰۲۵). *The association between adverse childhood experiences and co-occurrence of health risk behaviors in adolescents: The chained mediating role of self-efficacy and self-control*.
۵. Peng, B., Chen, W., Wang, H., ... et al. (۲۰۲۵). *How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience*.
۶. Sourani Yancheshmeh, R. (۲۰۲۲). *Role of self-efficacy and sensation seeking in predicting adolescents' tendency towards risk-taking behaviors (Case Study: high school second-grade students in Tehran)*. **Iranian Journal of Educational Sociology**.
۷. چوب فروش زاده، آزاده، امینی، علی، رضاپور میر صالح، یاسر، نصر آزادانی، الهام. ۱۴۰۲. (نقش واسطه ای خودکارآمدی در پیش بینی رفتارهای پرخطر بر اساس سبک های هویتی و نظارت والدین در نوجوانان). فصلنامه علمی مطالعات روانشناختی.
۸. صادقی، پریرسا. و ایزدی، فاطمه. ۱۴۰۳. (اثربخشی درمان عقلانی-هیجانی الیس بر خودمهارگری و امنیت اجتماعی در دختران نوجوان با رفتارهای پرخطر). فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی.

**Abstract:**

Adolescence is one of the most sensitive developmental stages that is simultaneously affected by psychosocial, social, and behavioral changes, and these characteristics expose adolescents to social harms such as risky behaviors, addiction, violence, antisocial behaviors, and isolation. The concept of self-efficacy, introduced by Albert Bandura, refers to an individual's belief in their abilities to manage difficult situations and achieve goals, and is known to be one of the key psychological variables in preventing social harms (Bandura, ۱۹۷۷). Scientific research shows that high levels of self-efficacy can help strengthen psychological resilience, social skills, and stress management, and thus reduce adolescents' tendency to engage in risky behaviors. A local study has also shown that social self-efficacy components predict risky behaviors in adolescents, such that higher levels of self-efficacy are associated with a reduced tendency to engage in risky behaviors. This article, by reviewing domestic and international scientific literature and theoretical and methodological analysis, examines the relationship between self-efficacy and reducing social harms in adolescents, and provides practical suggestions for teaching self-efficacy skills to enhance mental health and reduce unwanted social behaviors.

**Keywords:** self-efficacy, social harms, adolescents, risky behaviors, social skills