

## بررسی ظرفیت ها و قابلیت های مؤثر در خودکارآمدی و عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی

فرهاد محمدی<sup>۱</sup>، لیلا پسرکلو<sup>۲</sup>، فائزه صادقلو<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله خامنه ای گرگان (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی گرگان

<sup>۳</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی گرگان

### چکیده

خودکارآمدی از موضوعاتی است که توسط بندورا مطرح شد و توجه افراد زیادی را به این موضوع جلب کرد. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی ظرفیت ها و قابلیت های مؤثر در خودکارآمدی و عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی می باشد. این پژوهش به روش توصیفی- مروری و برای گردآوری اطلاعات به منابع مکتوب و معتبر در این زمینه مراجعه شد که بعد از بررسی دقیق به مطالب و یافته هایی دست یافتیم. میزان آگاهی هر فرد از توانایی های خود می تواند در زندگی او اثر مثبتی بگذارد. افراد با خودکارآمدی بالا در مواجهه با مشکلات استقامت بیشتری دارند. همچنین خودکارآمدی در دانش آموزان می تواند تاثیر مثبتی بر روند تحصیلی آنها بگذارد زیرا باور و شناخت دانش آموز از میزان توانایی های خود می تواند باعث پیشرفت تحصیلی در او شود.

**واژه های کلیدی:** خودکارآمدی، ابعاد خودکارآمدی، خودکارآمدی تحصیلی

## مقدمه

خودکار آمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است انجام وظایف از سوی افراد مختلف با مهارت های مشابه در موقعیتهای متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای خودکارآمدی آنان وابسته است به همین دلیل احساس خودکارآمدی، افراد را قادر میکند تا با استفاده از مهارت ها در برخورد با موانع کارهای فوق العاده ای انجام دهند عملکرد مؤثر هم به داشتن مهارتها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارتها نیازمند است. اداره کردن موقعیتهای دائم التغییر مبهم غیر قابل پیش بینی و استرس زا مستلزم داشتن مهارت های چند گانه است (عبداللهی، ۱۳۸۵).

خودکار آمدی تاریخچه مختصری دارد که از سال ۱۹۷۷ توسط بندورا مطرح شده است. بندورا یکی از نظریه پردازان یادگیری است که با بکارگیری مفهوم خودکارآمدی سهم بسزایی در فهم ما از نظریه یادگیری اجتماعی دارد بندورا سعی کرد روشن نماید که اطلاعات مربوط به عملکردهای ویژه تجربه جانشینی، حالت های فیزیولوژیایی و متقاعد شدن کلامی توسط دیگران چگونه می توانند خودکار آمدی فرد را تغییر دهند وی همچنین بر اهمیت مدل سازی در کمک به تطابق کودکان با بزرگسالان و درونی کردن استانداردهای بزرگسالانی که برای کودک مهم هستند، تأکید کرد. به نظر وی، این استانداردها در آینده به صورت عوامل کنترل کننده کودکان درآمده و باعث می شوند که کودکان در رفتارهای خود از آنها به صورت خود انتقادی و یا خود رضامندی استفاده کنند. بندورا معتقد است که در برخی موارد نتیجه کنترل خود بسیار قوی تر از نتایجی است که محیط خارج می تواند در فرد ایجاد نماید از نظر وی چیزی سهمگین تر و ویرانگرتر از خوار شمردن خود وجود ندارد (صدر السادات و شمس اسفندآبادی، ۱۳۸۰).

## پیشینه تحقیقاتی

پیپر فلک، زهرا؛ عبدی شبخوسلاتی، حسن (۱۴۲۰۲). در مقاله ای تحت عنوان بررسی رابطه بین مهارا های فراشناختی و خودکار آمدی تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی در یافتند که با نهادینه کردن فرایند یادگیری معنادار و همچنین شرایط دور از اضطراب می توان خودکار آمدی دانش آموزان را بهبود بخشید.

نادریان، محبوبه؛ لاری گل، زهرا (۱۴۰۲). در مقاله ای تحت عنوان نقش خودکار آمدی و سخت کوشی در سر زندگی دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر زاهدان دریافتند که خودکار آمدی و سخت کوشی در پیش بینی سر زندگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر معنا دار مثبت دارد. بیشترین تاثیر مربوط به مبارزه طلبی می باشد، اگر مبارزه طلبی یک واحد افزایش یابد سر زندگی تحصیلی ۷۹ صدم افزایش می یابد.

قنبری، یونس (۱۴۰۳). در مقاله ای تحت عنوان رابطه بین خودکارآمدی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم شهرستان بندر خمیر دریافت که خودکارآمدی تحصیلی با عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم دارد همانطور که فرض شد، خودکارآمدی بالا با نمرات بهتر همراه بود.

## مبانی نظری

مفهوم خودکارآمدی از نظریه شناختی- اجتماعی بندورا مشتق شده است که به باورها با قضاوت های فرد نسبت به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد نظریه شناختی اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه، رفتار محیط و فرد است این الگو به ارتباط مقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فرد شناختی عاطفی و بیولوژیک که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای شناختی اشاره دارد تأکید می کند بر اساس این نظریه فرد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارد بندورا (۱۹۷۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار را که یکی از مفروضه های مهم روانشناسان رفتارگرا بوده رد میکند انسان ها دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیوری خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام بر افکار احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و نقش تعیین کننده ای در سرنوشت خود ایفا میکنند (عبدالهی، ۱۳۸۵).

یکی از جنبه های مهم کنترل فردی خودکارآمدی است توسط بندورا (۱۹۷۷) مطرح شده است. افراد دارای این ویژگی معتقدند که انجام کارهای مورد نظرشان همراه با موفقیت است (سارافینو، ۲۰۰۲). افرادی که خودکارآمدی کمی دارند احساس میکنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوانند آنها معتقدند هر تلاشی که می کنند بیهوده است. هنگامی که آنان با مانعی روبرو می شوند اگر تلاش اولیه شان در رویارویی با مشکلات بی نتیجه بوده باشد سریعاً قطع امید میکنند. افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، حتی تلاش نمی کنند که بر مشکلات غلبه کنند زیرا متقاعد شده اند هر کاری انجام دهند بیهوده است و تغییر در اوضاع ایجاد نمیکند. خودکارآمدی پایین میتواند انگیزش را نابود کند، آرزوها را کمرنگ نماید و در توانایی شخصی تداخل ایجاد کرده و نهایتاً تأثیر نامطلوبی بر سلامت بگذارد. اما کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند بر این باورند که میتوانند به طور مؤثر با رویدادها و شرایط برخورد کنند از آنجائیکه چنین افرادی در مواجهه با مشکلات انتظار موفقیت دارند بر روی تکلیف استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می کنند این افراد در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی پایین از تردید کمتری نسبت به توانایی خود برخوردارند و اطمینان بیشتری به خود دارند. چنانچه افرادی مشکلات را چالش مبینند نه تهدید و فعالانه موقعیت های جدید را جستجو می کنند زیرا خودکارآمدی بالا ترس از شکست را کاهش میدهد سطح آرزو را بالا میبرد و توانایی مسئله گشایی و تفکر تخیلی را بهبود می بخشد (شولتز، ۱۳۸۸).

کسیدی و ایچوز (۱۹۹۸) خودکارآمدی را عقیده به توانایی یک فرد در داشتن یک رفتار یا انجام یک کار خاص به صورت موفقیت آمیز میدانند. به نقل از کوربانگلو، اکویونلو و یومای (۲۰۰۶). بندورا (۱۹۹۲) خودکارآمدی ادراکی را به عنوان ایمان به توانایی های یک فرد برای سازماندهی کردن و

عملی کردن مسیرهای عملی مورد نیاز در مدیریت شرایط آینده باورهای خودکارآمدی اینکه مردم چگونه فکر می کنند، احساس میکنند و خودشان را بر می انگیزانند و عمل می کنند، تعریف کرده است.

به نظر بندورا (۱۹۹۷) سطح انگیزش شرایط عاطفی و عملکردهای اشخاص براساس آنچه که آنان باور دارند، شکل می گیرد تا براساس آنچه واقعاً درست است. سازه خودکارآمدی بر باورهای افراد در مورد قابلیت های خودشان برای اعمال کنترل به سطح عملکردشان و به رویدادهایی که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار میدهد مربوط است. همانگونه که بندورا ذکر میکند افراد بسیار کارآمد سناریوی موفقیت که راهنمایی های مثبتی بر عملکرد ایجاد می کند در ذهن مجسم می سازند، در حالی که آنهایی که خودشان را ناکارآمد قضاوت میکنند گرایش دارند که سناریوی شکستی که عملکردشان را کوچک می شمرد، در ذهن متصور سازند.

### ابعاد خودکارآمدی ادراک شده

باورهای خودکارآمدی ادراک شده از نظر سطح نیرومندی و عمومیت با هم تفاوت دارند و ثابت شده است که این ابعاد نقش مهمی در اندازه گیری خودکارآمدی دارند فرض کنید یک محقق علاقه مند است خودکارآمدی بر مقاله نویسی دانش آموزان دوره متوسطه ارزیابی کند. ابتدا سطح متفاوتی از نیازهای تکلیف در هر حوزه وجود دارد که محققان ممکن است با آن روبرو شوند. این نیازهای تکلیف می توانند از سطح نوشتن یک جمله ساده با نقطه گذاری درست و ساخت گرا، تا سطح بالا و نوشتن جملات پیچیده با نقطه گذاری درست و ساخت گرا در یک پاراگراف درجه بندی شوند (پاجاریز، ۱۹۹۷) دومین تفاوت عقاید کارآمدی در نیرومندی آنهاست باورهای خودکارآمدی ضعیف در اثر تجارب ناموفق به آسانی بی اعتبار می شوند اما کسانی که اعتقاد محکمی به قابلیت های خود دارند در برابر سختی ها و موانع آن را حفظ میکنند و احساس کارآمدی هر چقدر نیرومندتر باشد، دوام و ثبات آن بیشتر خواهد بود همچنین رابطه بیشتری با رفتار پیدا میکند (یار احمدی، جدیدی، احمدیان و اسدی، ۱۳۸۹). بعد دیگر خودکارآمدی عمومیت آن است برخی از تجربه ها، باورهای خودکارآمدی محدود ایجاد می کند، برخی دیگر حس کارآمدی تعمیم یافته تری را القاء می کنند که به فراسوی موقعیتی خاص گسترش می یابد.

### منابع خودکارآمدی

به نظر بندورا (۱۹۸۶) اکتساب انتظارات کارآمدی بالا یا پایین، چهار منبع اصلی دارد:

- ۱- دستاوردهای عملکرد ۲- تجربه جانشینی ۳- ترغیب کلامی ۴- حالت های فیزیولوژیایی ۱-
- دستاوردهای عملکرد: بندورا (۱۹۸۹) معتقد است که انتظارات خودکارآمدی در تجربیاتی که شخص در آنها مهارت دارد، ریشه دارد تجارب موفق تمایل دارند انتظارات سطح بالا ایجاد کنند، در حالی که

تجربیات شکست تمایل به تولید انتظارات سطح پایین دارند یک بار که انتظارات کارآمدی قوی و بالا ایجاد شد، احتمال اندکی وجود دارد که شکست‌های موقتی تأثیر زیادی بر قضاوت های فرد از قابلیت های خود داشته باشد، برعکس وقتی که انتظارات کارآمدی پایین ایجاد شد موفقیت هایی که به صورت گاه گاهی به وجود می آیند در قضاوت افراد از قابلیت های خودشان چندان مؤثر نیستند. به هر حال، انتظارات سطح پایین می توانند به وسیله موفقیت های فراوان و مکرر تغییر یابند (کندری، ۱۳۸۱).

۲- تجربه جانشینی منبع دوم اطلاعات خودکارآمدی تجربه جانشینی است، که اشخاص زمانی که تکالیف عملکردی دیگران را مشاهده می کنند مشاهده شکست ها و موفقیت های دیگران در باورهای افراد نسبت به توانایی هایشان سهم دارند. رفتار و الگوها بطور ویژه تأثیرگذار هستند و این حوزه در تحقیقات خودکارآمدی از اهمیت خاصی برخوردار است در موقعیت هایی که افراد تجربه های کمی برای شکل دادن به قضاوت هایشان، دارند الگوها مفید و کارا هستند فرد قابلیت های خود را در مقایسه با دیگران به عرصه قضاوت میکشاند و نظر مثبت دیگران در مورد شخص به عنوان ترغیب و تشویق کلامی در نظر گرفته می شود (یارمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

۳- ترغیب کلامی همچنین باورهای افراد نسبت به توانایی های خود از طریق ترغیب کلامی ای که افراد دریافت میکنند تحت تأثیر قرار میگیرند پیام های کلامی و تشویق های اجتماعی به اشخاص کمک می کنند تا تلاش بیشتری به کار ببرند و پشتکار مورد نیاز برای موفقیت را تداوم بخشند و این امر به رشد پیوسته مهارت ها و کارآمدی شخصی منجر می شود البته پیام ها همچنین برای تحلیل بردن باورهای کارآمدی میتوانند کاربرد داشته باشند و این مورد زمانی بکار گرفته می شود که هدف، متقاعد کردن افراد دارای توانایی های کم باشد برای مثال زمانی که زنان پیام های اجتماعی دریافت می کنند مبنی بر اینکه آنها به حوزه های مرد محور همچون ریاضیات تعلق ندارند ممکن است نسبت به این باور که آنها شایسته نیستند و نمیتوانند شایسته باشند بطور ویژه آسیب پذیر باشند (همان منبع).

۴- حالت های فیزیولوژیایی افراد به حالت های هیجانی و فیزیکی به عنوان منبع چهارم اطلاعات در مورد توانایی هایشان نگاه کنند. فشار روانی و تنش اغلب به عنوان شاخص های آمادگی برای می شکست تفسیر می شوند؛ همچنین خلق فرد نیز میتواند تأثیر عمده ای روی باورهای خودکارآمدی داشته باشند، نوعاً خوش بینی و خلق، مثبت باورهای خودکارآمدی را افزایش می دهند، و ناامیدی و افسردگی باورهای خودکارآمدی را کاهش می دهند (همان منبع).

بر طبق نظر بندورا (۱۹۷۷) باورهای خودکارآمدی محصول فرآیند پیچیده خودمجاوری است. چنان که ذکر شده در نظریه بندورا چهار منبع اطلاعاتی مذکور مهم تر از همه به نظر می رسد. با توجه به این چهار منبع میتوان نتیجه گرفت که تنظیم رفتار به وسیله اهداف از پیش تعیین شده و آگاهانه می باشد. این تعیین هدف، شخص تحت نفوذ خودارزیایی فردی قرار دارد. انسان ها تلاش میکنند تا اهدافی را برگزینند که میدانند توانایی انجام آنها را دارند و از انتخاب اهداف فراتر از حدود توانایی خود اجتناب می ورزند (بندورا، ۱۹۹۳ به نقل از مؤدهی، ۱۳۸۲).

## فرآیندهای واسطه خودکارآمدی

در مورد چهار فرآیند روان شناختی که از طریق آنها باور خودکارآمدی بر عملکرد انسان تأثیر می گذارد تحقیقات زیادی انجام شده است این فرآیندها عبارتند از فرآیندهای شناختی، انگیزش، عاطفی و انتخابی که در زیر به شرح آنها پرداخته می شود.

فرآیندهای شناختی: باورهای خودکارآمدی به چند طریق بر فرآیندهای شناختی تأثیر می گذارند بیشتر رفتارهای انسان براساس دوراندیشی در مورد اهداف ارزشمند تنظیم می شود. یکی از کارهای عمده، فکر ایجاد توانایی پیش بینی وقایع در افراد و کمک به آنها در پیدا کردن روش هایی برای کنترل وقایعی است که بر زندگی آنها تأثیر میگذارد چنین مهارتهایی به پردازش شناخت اطلاعاتی که ابهام ها و تردیدهای زیادی دربر دارد، نیاز دارد. متعهد ماندن به هدف در مواجهه با مقتضیات، شکست ها و موانع فشارزای موقعیتی به احساس قوی کارآمدی نیاز دارد (بندورا ۱۹۹۴؛ به نقل از مرادی، ۱۳۸۹).

فرآیندهای انگیزشی: به کارگیری اصول نظریه یادگیری اجتماعی به همراه پاداش های بیرونی برای انجام دادن کار ممکن است مؤثرترین ترکیب شیوه های انگیزشی را مهیا کند (آپل بائوم و هره، ۱۹۹۶). به نظر بندورا (۱۹۹۷) انگیزش شرایط عاطفی و عملکردهای اشخاص بیشتر به این موضوع بستگی دارد که وظایف و فعالیت هایی را انتخاب کنند که در آن احساس مهارت و اعتماد به نفس دارند و از فعالیت هایی که در آن چنین احساسی ندارند اجتناب کنند (به نقل از کوربانگلو، ۲۰۰۳). مردم براساس باورشان درباره آنچه می توانند انجام دهند و همچنین اعتقادشان درباره نتایج احتمالی عملکرد، عمل می کنند. فعالیت های بیشماری وجود دارد که اگر خوب انجام شوند نتایج ارزشمندی تولید می کند، اما این فعالیت ها از سوی مردمی که نسبت به آنچه می دانند برای موفقیت باید اتخاذ شود، شک دارند، دنبال نمی شود (بندورا، ۱۹۹۹) باور خودکارآمدی از طریق این تعیین کننده های زیر بر رفتار انسان اثر می گذارد:

- انتخاب اهداف افراد از درگیری در تکالیفی که در آنها کارآمدی پایینی دارند، اجتناب می کنند و به تکالیفی که در آنها کارآمدی بالایی دارند، متعهد می شوند. ارزیابی دقیق خودکارآمدی پیامدهای خودکارآمدی بالا و مهارت، کم آزاردهنده و پیامد خودکارآمدی پایین و مهارت بالا محدود کننده است؛ اساسی ترین قضاوت های کارآمدی احتمالاً در مورد آن کارهایی هستند که فرد معمولاً می تواند آنها را در یک زمان معین انجام دهد (غلامی رنانی ۱۳۸۴) اهداف شخصی توسط باورهای خودکارآمدی تعیین میشوند باورهای خودکارآمدی در انتخاب درجه چالش و تعهد به اهداف شخصی تأثیر دارند. باورهای خودکارآمدی پیشرفته منجر به تنظیم اهداف چالش برانگیزتر شده و باورهای خودکارآمدی تقلیل یافته، منجر به تعیین هدف معمولی تر و مدل انگیزشی واقعی تر و قابل دسترس تر می شود (آپل بائوم و هره، ۱۹۹۶).

- اجرای اهداف خودکارآمدی درک شده نه تنها در انتخاب، اهداف بلکه بر اجرای آنها نیز اثر می گذارد. انجام یک تصمیم به هیچ وجه به افراد اطمینان نمیدهد که رفتارهای مورد نیاز را به طور

موفقیت آمیز انجام دهند و در مواجهه با مشکلات استقامت و پایداری داشته باشند. یک تصمیم گیری روانی به یک عمل روانی مشتق شده از باور کارآمدی بالا نیاز دارد باور به کارآمدی شخصی همچنین به رفتار انسان شکل می دهد که آیا از فرصت ها استفاده میکند و یا از حضور آنان در شرایط مختلف زندگی جلوگیری به عمل می آورد و وجود موانع و مشکلات را دشوارتر می کند. افراد با خودکارآمدی بالا بر فرصت های ارتقاء شغلی و غلبه بر موانع متمرکز میشوند با ابتکار و پشتکار عنان کنترل بر محیط و محدودیت ها را به دست میگیرند افرادی که دچار خودشکی میشوند بر موانع و محدودیت ها کنترل کمی دارند و یا اصلاً کنترل ندارند و به آسانی تلاش های خود را بیهوده می شمارند (عبداللهی، ۱۳۸۵).

- میزان تلاش افرادی که احساس خودکارآمدی بالاتری دارند با شدت و پشتکار بیشتری تلاش می کنند، البته بین تأثیر احساس خودکارآمدی بر میزان تلاش به هنگام یادگیری و تأثیر آن بر اجرای مهارت های فراگرفته شده، تفاوت وجود دارد زیرا افراد با خودکارآمدی بالا ممکن است احساس کنند که به تلاش برای یادگیری این مهارت ها نیاز چندانی ندارند (بندورا، به نقل از مرادی، ۱۳۸۹)

- میزان استقامت و پشتکار بندورا (۱۹۹۷) معتقد است که خودکارآمدی درک شده در میزان استقامت، جدیت و پشتکار فرد در نیل به اهداف مورد انتظار در برخورد با موانع، اثر می گذارد. افراد کارآمد در مواجهه با رویدادهای دشوار استقامت و پشتکار زیادی به خرج می دهند و از نتایج مختلف فردی و محیطی با خوردهای مثبت میگیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به عنوان تقویت کننده یا قدرت دهنده به خودکارآمدی عمل میکنند به عکس افراد با خودکارآمدی پایین و یا افرادی که در کسب نتایج مورد انتظار تلاش نمی کنند بازخوردهایی که نشانگر عدم توانمندی در انجام وظایف است، دریافت میکنند (عبداللهی، ۱۳۸۵).

- استرس و فشار روانی خودکارآمدی بر میزان استرس و فشار روانی و افسردگی ناشی از موقعیت های تهدید کننده اثر می گذارد افراد با کارآمدی بالا در موقعیت های فشار زا سطح فشار روانی خود را کاهش میدهند ولی افراد دارای خودکارآمدی پایین در کنترل تهدیدها اضطراب بالایی را تجربه می کنند و عدم کارآمدی خود را گسترش می دهند، بسیاری از جنبه های محیطی را پرخطر و تهدیدزا می بینند که این امر میتواند موجب استرس و فشار روانی فرد شود. افرادی که باور دارند میتوانند تهدید ها و پافشاری بالقوه را کنترل کنند عوامل آشفته ساز را به ذهن خود راه نمی دهند و در نتیجه به وسیله آن آشفته نمی شوند (هاشمیان، ۱۳۸۹).

فرآیندهای عاطفی: موفقیت و پیروزی هر انسانی در زندگی کسب و کار، دوست یابی یا هر اقدام دیگر، حاصل تصور و نگرش مثبت شخصی احراز خویشتن است این نگرش مثبت است که فرد را به سوی موفقیت می کشاند و برعکس نگرش منفی از خود و دیگران باعث میشود که ذهن انسان به جای استفاده از فرصت ها صرف فکر کردن به مشکلات شود که در دراز مدت میتواند اثرات سوء دیگری در رفتار و خلق و خو با دیگران داشته باشد تجربه های ناشی از موفقیت و یا شکست کارکنان در طول سال های خدمت، تصورات آنان را در رابطه با توانایی هایشان نسبت به انجام وظایف شغلی تحت تأثیر قرار می دهد. اگر کارمند معتقد باشد که قبلاً وظیفه مشابهی را با موفقیت انجام داده

است، احتمالاً با وظایف و فعالیت های بعدی بیشتر با نگاه مثبت برخورد خواهد کرد و اگر با شکست مواجه شده باشد به تکالیف بعدی با نوعی نگاه منفی روبرو خواهد شد. بندورا معتقد است که حل این مسأله یا موفقیت در انجام یک وظیفه، خاص تجربه هیجانی را ایجاد میکند که موجب تمایل و گرایش به درگیر شدن برای رسیدن به حد تسلط در مسائل آینده در افراد میشود و احساس کارآمدی آنان را افزایش می دهد (عبداللهی، ۱۳۸۵).

فرآیندهای انتخابی: افرادی که حس خودکارآمدی قوی دارند مجدداً موفقیت هایی را انتخاب می کنند که در آنها موفق شوند همچنین این اشخاص در اجرای کارها و کسب نتایج مطلوب فعال تر هستند. برعکس افرادی که احساس اثر بخشی نمیکنند به تماشاچیان غیر فعال تبدیل میشوند که دنیا را علیه خود می دانند و نسبت به کنترل وقایعی که در زندگی آنها رخ می دهد احساس ضعف دارند (بندورا، ۱۹۹۰؛ به نقل از شاوران، ۱۳۹۰). فرآیندهای انتخابی به توانایی افراد در ایجاد محیط مطلوب و سودمند و کنترل نسبی بر آنچه در زندگی روزمره با آن مواجه میشوند اشاره دارد. افراد تا حدی در شکل دهی محیط خود نقش دارند بنابراین باورهای خودکارآمدی از طریق تأثیر بر انواع فعالیت ها و محیط هایی که افراد انتخاب میکنند میتواند زندگی آنها را شکل دهد افراد از طریق انتخاب هایی که انجام می دهند قابلیت ها، علائق و ارتباطات اجتماعی را که تعیین کننده جریان زندگی آن هاست پرورش میدهند. هر عاملی که بر رفتار انتخابی تأثیر میگذارد عمیقاً در جهت رشد فردی نقش داشته باشد (بندورا ۱۹۹۴؛ به نقل از غلامی رنانی ۱۳۸۴).

### ظرفیت ها و قابلیت های مؤثر در خودکارآمدی

بندورا (۲۰۰۰) معتقد است که انسان برای کسب اطلاعات تصمیم گیری حل مشکلات، مدیریت محیط و تمامی فرآیندهایی که خودکارآمدی فردی را تعیین میکند به قابلیت های مهمی نیاز دارد که شامل قابلیت رمزگذاری، قابلیت جایگزینی، قابلیت دوراندیشی، قابلیت خودسامانی (خود تنظیمی) و قابلیت خوداندیشی هستند به زعم بندورا (۱۹۹۷)، افراد به وسیله این قابلیت ها در رفتارهای خود، بیش از پیش فعال خواهند شد و قادر میشوند تا عملکردهای فردی خود را بهبود ببخشند. این ظرفیت ها در کنترل اتفاقاتی که بر زندگی تأثیر میگذارد تأثیر زیادی دارند (شاوران، ۱۳۹۰). این قابلیت ها برای ایجاد، تنظیم و نگهداری رفتاری خاص از سوی افراد به کار گرفته میشود این قابلیت ها به عنوان مفاهیم شناختی در تعیین سرنوشت افراد نقش مهمی ایفا می کنند (شماعی زاده ۱۳۸۴). در این بخش به توضیح مختصری در مورد این مفاهیم پرداخته می شود.

- قابلیت رمزگذاری: قابلیت رمزگذاری به افراد اجازه میدهد که به طور موفقیت آمیز نسبت به محیط خاصی که در آن قرار دارند واکنش نشان داده آن را تغییر دهند و یا با آن سازگار شوند. با استفاده از رموزها اطلاعات مربوط به تجربه های مشاهده شده با مدل های شناختی درونی پردازش شده و فوراً جایگزین اطلاعات قبلی میشود و از آن برای هدایت رفتارهای بعدی استفاده می شود (شماعی زاده، ۱۳۸۴).



- قابلیت دوراندیشی افراد از طریق دوراندیشی هدف گذاری کرده و برای خود یک نقشه عملیاتی طرح می کنند. بندورا معتقد است که رفتارهای انسان واکنشی نبوده و از قبل رمزگذاری نشده اند، ولی تحت تأثیر شرایط فردی و محیط پیرامون او هستند. این امر مستلزم آن است که شخص قبل از تجربه یک پدیده و مشاهده پیامد متعاقب آن جهت گیری خود را سازماندهی کنند قابلیت های دوراندیشی به صورت الگوبرداری نیز ذخیره میشوند بنابراین فرد میتواند نتایج کارها را بدون اینکه آنها را تجربه کرده باشد پیش بینی کند (شاوران، ۱۳۹۰).

- قابلیت جایگزینی و الگوبرداری عامل اصلی این قابلیت مدل سازی و مشاهده است. مدل سازی و مشاهده از طریق نشانه های عاطفی موجب القای رفتارهای جدید تسهیل رفتارهای موجود و تغییر انگیزش میشود (پترسون، ۲۰۰۸، به نقل از شاوران، ۱۳۹۰). مطابق دیدگاه شناختی-اجتماعی، همه اشکال یادگیری میتوانند به طور جانشینی و با مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای حاصل از رفتار آنان اتفاق بیفتد در واقع میتوان گفت افراد تنها از تجارب مستقیم خودشان یاد نمی گیرند، بلکه با مشاهده رفتار دیگران نیز این یادگیری رخ میدهد. این قابلیت که تحت عنوان یادگیری جانشینی نامیده می شود یادگیری رفتارهای تازه را بدون تجربه فرآیند سعی و خطا عملی میکند. این باعث می شود که در بسیاری از موفقیت ها احتمال بروز ریسک های زیان بار و با اشتباهات مهلک و خطرناک بسیار کاهش یابد. این مشاهدات از سوی افراد به طور رمزی کدگذاری شده و برای هدایت اعمال بعدی مورد استفاده قرار میگیرد یادگیری مشاهده ای به وسیله فرآیندهای، توجه، نگهداری تولید و تحریک هدایت می شود. بندورا (۱۹۸۶) معتقد است یادگیری به وسیله مدل ها میتواند اشکال گوناگونی داشته باشد که شامل الگوهای رفتاری جدید استانداردهای تصادفی شایستگی های شناختی و قوانین مبتکرانه برای خلق اشکال رفتاری جدید است (شماعی زاده، ۱۳۸۴).

- قابلیت خود تنظیمی: خود تنظیمی عبارت است از برنامه ریزی بر مبنای مشاهده خویشتن که به طور مداوم رفتار را برای دستیابی به اهداف مورد نظر پایش می کند یادگیرنده خودتنظیم، بدون نیاز به نظارت، شخصاً برای یادگیری تلاش کرده به آن جهت بخشیده و یادگیری خود را پایش و ارزشیابی می کند (حسنی و همکاران، ۱۳۸۷). خودتنظیمی افراد را قادر میسازد تا بر افکار، احساسات، انگیزش و رفتار خود کنترل داشته باشند بندورا (۱۹۹۱) از وجود فرآیندهای خود تنظیمی (شناختی) مرکزی که رفتار و تجربه را میانجی گری میکند دفاع میکند او پیشنهاد میدهد که بسیاری از رفتار انسانی با آینده نگری تنظیم شده، به مردم اجازه می دهد که به شیوه فعال عمل کنند و در هدف گذاری شرکت کنند و انگیزه را به چالش بکشند (آپل بائوم و هره، ۱۹۹۶).

- قابلیت خود انعکاس: خود اندیشی افراد اندیشه ها و رفتارها را با استانداردهای از قبل تعیین شده مقایسه می کنند و براساس این مقایسه ادراک خودشان درباره توانایی انجام وظایف را بهبود می بخشند (شاوران، ۱۳۹۰). از طریق این قابلیت افراد در مورد تجربه هایشان احساسی ایجاد می کنند، باورهای شناختی خود را کشف میکنند و در ارزیابی خود و تغییر افکار و متعاقب آن رفتارشان درگیر می شوند (شماعی زاده، ۱۳۸۴).

## خودکارآمدی تحصیلی

یکی از جنبه های خودکارآمدی خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی تحصیلی شامل باور داشتن به توانایی ها برای رسیدن به اهداف در یک زمینه تحصیلی مشخص است. این باورها موجب تأثیر گذاری بر شیوه تفکر احساس انگیزش یا رفتار فرد نیز می گردند. احساس قوی خودکارآمدی موجب بهبود دیدگاه های مثبت فردی و مشارکت بهتر فرد در انجام فعالیت ها تنظیم اهداف و تعهد کاری می گردد. امروزه بیشتر معلمان خانواده ها و اجتماع به جای آن که نگرش دانش آموزان را به سمت اعتماد به نفس، موفقیت عزت نفس، میل به پیشرفت و ... سوق دهند گاهی ناخواسته و نادانسته به ابزاری برای سرکوب علاقه و اعتماد دانش آموزان تبدیل می گردند که لازم است در این باره با ارائه آگاهی های لازم روحیه خودباوری تقویت و تأکید گردد (dorman, ۲۰۰۱).

باید توجه داشت که میزان آگاهی که هر دانش آموز از میزان توانمندی های خود دارد ادامه روند تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می دهد. (بندورا، لنین ۲۰۰۶) آگاهی و شناخت فرد از توانمندی های خویش را خودکارآمدی می نامد خودکارآمدی عبارت است از باورهای مربوط به صلاحیت های شخصی برای سازماندهی و اجرای اعمال ضروری به منظور فراگرفتن یا انجام رفتارها در سطوح معین تحقیقات در مورد جنبه تعامل خودکارآمدی نشان می دهند که باورهای شخص رفتار خودکارآمدی بر رفتارهای پیشرفت تحصیلی مانند انتخاب تکالیف استمرار، یادگیری مقدار تلاش و اکتساب مهارت اثر می گذارند (شانک و همکاران ۲۰۰۷). دریافتند دانش آموزانی که خودکارآمدی بالا دارند نسبت به دانش آموزانی که به توانایی های خود تردید دارند در انجام تکالیف آموزشی بیشتر شرکت می کنند سخت تر کار میکنند و وقتی با مشکلات رو برو میشوند زمان بیشتری مقاومت می کنند شواهدی وجود دارد دال بر این که خودکارآمدی با دو شاخص انگیزشی یعنی درجه بندی عملکرد و مصرف انرژی رابطه دارد رگنان و السون، ۲۰۰۹، سیف (۱۳۸۹) خودکارآمدی را به عنوان یک عامل انگیزشی فعال کننده نیرودهنده نگهدارنده و هدایت کننده سوی هدف تعریف میکنند. خودکارآمدی تحصیلی به مثابه اطمینان فرد به توانایی خود در انجام رفتارهای خود کنترلی تحصیلی تعریف میشود زیرا من و مارتینز - پونس بر این باورند که شواهد تجربی نشان می دهد که میان خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد تا کم و سکتن معتقدند دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا در انجام تکالیف مدرسه و آزمون های مربوط به نوشتن نمرات بالایی داشته اند. سانا و پاسیج (۱۹۹۴) نیز دریافته اند که دانش آموزانی که از خود انتظار بهتر و قضاوت مثبت دارند از عملکرد بهتری برخوردارند و بر عکس افرادی که انتظار عملکرد پایین و قضاوت منفی از خود دارند عملکرد آنها ضعیف است (کرامتی و شهر آرای، ۱۳۸۳).

## عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی

باورهای خودکارآمد، افراد می توانند بوسیله چهار منبع اصلی ایجاد و تقویت شوند که این منابع عبارتند از:

تجارب مستقیم: موثرترین روش بواسطه تجارب مستقیم است موفقیت‌های افراد باوری نیرومند در کارآمدی شخصی افراد ایجاد می‌کنند، در حالی که شکست‌ها آنان را ویران می‌سازند؛ بویژه اگر این شکست‌ها قبل از پا بر جایی قوی خودکارآمدی رخ دهند.

تجارب جانشینی: این تجارب توسط الگوهای اجتماعی بدست می‌آید دیدن افراد مشابه با کسب موفقیت‌های آنان باعث تلاش بیشتر و برانگیختگی آنان شده و توانایی لازم جهت تسلط بر موانع را یافته و موفق می‌شوند.

اقتناع کلامی: افرادی که به صورت شفاهی تشویق میشوند زمانی که توانایی تسلط بر فعالیت‌ها را دارند باعث تلاش و تحمل بیشتر آنان میشود. دوری توانایی خود خلق مثبت باعث افزایش خودکارآمدی شده و خلق، محزون، معکوس عمل کرده و باعث کاهش خودکارآمدی شود. کاهش واکنش تنیدگی افراد و تفسیر نادرست حالات هیجانی در تغییر و اصلاح باورهای خودکارآمدی تاثیر دارند (کیخا و سنچولی، ۱۳۹۷).

### نتیجه گیری

خودکارآمدی به باور فرد به ظرفیت های خود برای انجام کاری در موقعیت خاص گفته می‌شود. خودکارآمدی مهارتی ضروری و مهم برای خودباوری، تلاش و دستیابی به اهداف است و می‌توان آن را با تمرین و تکرار بهبود بخشید. خودکارآمدی دارای چهار منبع اصلی می‌باشد: دستاورد های عملکرد، تجربه جانشینی، ترغیب کلامی، حالت های فیزیولوژیایی می‌باشد که با این چهار منبع می‌توان نتیجه گرفت که تنظیم رفتار آگاهانه می‌شود. همانطور که در پژوهش حاضر گفته شد فرایندهای واسطه خودکارآمدی شامل: فرآیندهای شناختی، انگیزش، عاطفی و انتخابی می‌شود. همچنین ظرفیت‌ها و قابلیت‌هایی در خودکارآمدی مؤثر می‌باشد و خودکارآمدی می‌تواند تاثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشد.

### منابع

شماعی زاده، مرضیه؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۸۴). بررسی تاثیر مشاوره شغلی بر افزایش خودکارآمدی کارآفرینی دانشجویان دانشگاه اصفهان، شماره ۲۳  
صدرالسادات، سیدجلال؛ شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۸۰). عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی و دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.  
عبداللهی، بیژن (۱۳۸۵). نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان. مجله تدبیر. ۴۰؛ ۳۵-۱۶۸

غلامی رنانی، فاطمه (۱۳۸۴). اثربخشی آموزشی گروهی خودکارآمدی بر میزان خودکارآمدی در موقعیتهای اجتماعی هراس دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

کرامتی، هادی؛ مهرناز، شهرآرایی (۱۳۸۳). بررسی نقش خودکارآمدی ادراک شده در عملکرد ریاضی، فصلنامه نوآوری آموزشی، شماره ۳، ص ۸۵-۱۲۱

کیخا، عالمه؛ سنچولی، الهام (۱۳۹۷). بررسی عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان و تعلیم و تربیت روانشناسی حقوق و مطالعات فرهنگی- اجتماعی

مژده‌ی، محمدرضا (۱۳۸۲). مقایسه باورهای خودکارآمدی دانش آموزان شاخه های نظری، حرفه ای و کارو دانش شهرستان سنندج. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

مرادی، اعظم (۱۳۸۹). تأثیر عزت نفس، خودکارآمدی وانگیزش پیشرفت بر کیفیت زندگی و رفتار کارآفرینانه زنان جوان: الگویی برای مبتلایان به ناتوانی جسمی-حرکتی. رساله دکتری، دانشگاه اصفهان.

یارمحمدی، یحیی؛ جدیدی، هوشنگ؛ احمدیان، حمزه؛ اسدی، بختیار (۱۳۸۹). مقایسه باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای سبک های دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن دوسوگرا دانشگاه آزاد اسلامی سنندج. طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی سنندج.

Dorman, J.P. (2001) "Associations between Classroom Environment and Academic Efficacy". Learning Environments Research, 4: 243-257.