



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی رابطه میان خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی

الهام محمدعلیلو<sup>۱</sup>، زینب اسمعیل لو<sup>۲</sup>، پروانه یوسفی<sup>۳</sup>، صلاح الدین محمدی خانقاه<sup>۴</sup>

۱-دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

۲-دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

۳-کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

۴-کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان امام خمینی (ره) سلماس

*E.mohammadalilou@mail.com*

### چکیده

پیشرفت تحصیلی یک فرآیند رشدی یا تجمعی است و تحقیقات گسترده ای نقش باورهای خودکارآمدی عمومی و حوزه خاص را در یادگیری و پیشرفت خودتنظیمی، به ویژه در نوجوانان و بزرگسالان مورد بررسی قرار داده اند. به طور خلاصه، چنین تحقیقاتی نشان می دهد که باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از مکانیسم های خودتنظیمی عمل می کنند که بر انگیزه، عمل، و پردازش شناختی فرد حاکم است و همچنین فرآیندهای عاطفی، مانند اضطراب، که می توانند مانع از موفقیت شوند به عنوان مثال، یک خواننده توانا اما نه چندان مطمئن ممکن است بخشی از یک کتاب را با صدای بلند برای والدینش در خانه با سهولت و دقت بخواند، اما در مقابل معلم و همکلاسی هایش به سختی این کار را انجام دهد. در محیط تحصیلی، خودکارآمدی یکی از عوامل مهمی است که سهم عمده ای در موفقیت دانش آموزان دارد؛ زیرا بر انتخاب ها و اقدامات برای دستیابی به اهداف مورد انتظار تأثیر زیادی می گذارد. خودکارآمدی به عنوان باورها و قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. این مؤلفه بر بسیاری از جنبه های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم گیری، میزان تلاش، سطح استمرار و پایداری و رویارویی با مسائل چالش برانگیز تأثیر دارد. با توجه به اهمیتی که مؤلفه خودکارآمدی و رشد آن در میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد، در پژوهش حاضر سعی بر آن است به طور مفصل به روش کتابخانه ای و مطالعاتی به شرح آن پرداخته شود.

**کلمات کلیدی:** خودکارآمدی، یادگیری، پیشرفت، دانش آموزان ابتدایی، معلمان.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

پژوهش‌هایی که اوایل در مورد پیشرفت تحصیلی انجام می‌شد عمدتاً متمرکز بر نقش هوش بود، اما محققان، امروزه مدعی شده‌اند که توسل به هوش عمومی به تنهایی برای تبیین موفقیت افراد کافی نیست (چو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) و در بهترین شرایط، هوش بهر فقط می‌تواند تا ۲۰ درصد از موفقیت افراد را پیش بینی کن. برای ارزیابی میزان اثربخشی هر فعالیت و برنامه‌ای، محصول نهایی یا برون داد آن را بررسی می‌کنند که در نظام آموزش و پرورش این امر از طریق بررسی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام می‌گیرد به همین دلیل، تحقیقات متعددی در زمینه عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به ویژه در حوزه روان شناسی تربیتی به عمل آمده است. همهٔ معلمان در ضمن آموزش هدف‌های حوزهٔ شناختی، چه مستقیم و چه غیر مستقیم، در تحقق بخشیدن به هدف‌های حوزهٔ عاطفی نیز می‌کوشند؛ با این حال، چون غالباً محتوای برنامه‌های درسی را هدف‌های حوزهٔ شناختی تشکیل می‌دهند، کاربرد حوزهٔ عاطفی در سطح آموزشگاه‌ها به اندازهٔ حوزهٔ شناختی شهرت نیافته است (سیف، ۱۳۸۳). محیط مدرسه، محیطی بسیار هیجانی، هم برای دانش آموزان و هم برای معلمان است (مکلم، ۲۰۰۸؛ به نقل از شهنی، مجیدی، حقیقی، ۱۳۹۱).

بندورا<sup>۲</sup> یکی از نظریه‌پردازان شناختی- اجتماعی معتقد است که خود کارآمدی یا باورهای فرد در مورد توانایی‌های خود، مهم‌ترین عامل انگیزشی بر عملکرد انسانی است (بندورا، ۱۹۹۷). خود کارآمدی به عنوان یک متغیر میانجی در تحقیقات روان شناسی به "احساس ما در مورد بسندگی و کنار آمدن با مسائل زندگی اطلاق می‌شود" (بندورا، ۱۹۸۲). یک حس خود کارآمدی بالا باعث تلاش، مقاومت و انعطاف بیشتری می‌شود. هم چنین در مقدار استرس و اضطرابی که افراد هنگام انجام یک تکلیف تجربه می‌کنند تأثیر دارد (پاجارز<sup>۳</sup> و شانک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). افراد دارای خود کارآمدی سطح بالا تمایل بیشتری دارند تا انرژی خود را صرف تحلیل و حل مسائل کنند در حالی که افراد با خود کارآمدی ضعیف با ارزیابی دلوپسی‌ها و نگرانی‌های خود، آزرده خاطر شده و به توانایی‌ها و مهارت‌های خود، به دیدهٔ شک و تردید می‌نگرند و پیش از تلاش برای حل مسئله انتظار شکست دارند (بندورا، ۲۰۰۱). مطابق با دیدگاه پنتریچ و دی گروت، خود کارآمدی برای یادگیری، یک ادراک و ارزیابی شخصی از راهبردهایی است که طی آن افراد برانگیخته شده، اهداف تحصیلی خود را دنبال می‌کنند. در واقع خود کارآمدی، احساسی از توانایی را برای دست یابی به موفقیت تحصیلی در فرد ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت که خود کارآمدی به عنوان یک قضاوت شخصی تعریف شده است که فرد از توانایی‌های خود برای طراحی و پیگیری یک هدف آموزشی استفاده می‌کند (پاناثوا<sup>۵</sup> و فیلیپو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از برومند و شیخی .) به عقیده بندورا (۲۰۰۰) باورهای خود کارآمدی به عنوان یک واسطهٔ شناختی عمل می‌کند و ناظر بر باور به توانایی برای انجام تکالیف یا فعالیت خاص است.

<sup>1</sup> -Cho,S.

<sup>2</sup> Bandura,A

<sup>3</sup> Pajares,F

<sup>4</sup> - Schunk,D.H

<sup>5</sup> - Panaoura,A

<sup>6</sup> - Philippe,



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## خود کارآمدی

خود کارآمدی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی خود کارآمدی و خود ارزشمندی<sup>۱</sup> فرد دارد. امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اشکالات شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان نظیر کم‌رویی<sup>۲</sup> و گوشه‌گیری، لجبازی، پرخاشگری<sup>۳</sup>، تنبلی<sup>۴</sup>، کند روی و سازگاری اجتماعی<sup>۵</sup> به عنوان اولین یا مهم‌ترین گام به ارزیابی و پرورش احساس خود کارآمدی، تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند (براکتر و مالی، ۱۹۸۷).

بدون تردید نوجوانانی که دارای احساس خود ارزشمندی و خود کارآمدی قابل توجهی هستند، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند و نیز از برجسته‌ترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی بسیار بالاست (مارش، ۱۹۹۰).

خود کارآمدی از نظریه شناختی- اجتماعی آلبرت بندورا (۱۹۹۷) روان شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها و قضاوت‌های فرد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد. باور به خود کارآمدی بر بسیاری از جنبه‌های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم‌گیری، میزان تلاش، سطح استمرار و پایداری و رویارویی با مسائل چالش برانگیز تأثیر دارد (بندورا، ۱۹۹۱). خود کارآمدی حیطة‌های مختلفی دارد که عبارتند از: الف) خود کارآمدی اجتماعی، ب) خود کارآمدی تحصیلی، ج) خود کارآمدی هیجانی، د) خود کارآمدی جسمانی (لمبریچز، ۲۰۰۱؛ به نقل از طهماسبیان و اناری، ۱۳۸۸). خود کارآمدی تحصیلی به عنوان یکی از عرصه‌های بروز خود کارآمدی مورد توجه متخصصان واقع شده است که به عنوان قضاوت شخص در مورد توانایی‌هایش برای سازماندهی و اجرای فعالیت‌های خاص در جهت به دست آوردن انواع طرح‌های عملکرد تحصیلی تعریف شده است (زیمرمن، ۱۹۹۵). خود کارآمدی تحصیلی به طور مستقیم و غیر مستقیم افزایش آرزوهای تحصیلی و رفتار نوع دوستانه را در پی دارد (بندورا، باربارانلی، کاپراره، پاستورلی، ۱۹۹۶).

در الگوی یادگیری بندورا، عوامل شخصی (فرایندهای شناختی و انگیزشی) نقش مهمی را بازی می‌کند، که از این بین بر خود کارآمدی تأکید کرده است این مفهوم به باورهای انسان پیرامون این که می‌تواند بر موقعیتی مسلط شود و نتایج مثبتی تولید کند، مربوط می‌شود. خود کارآمدی اثری قدرتمند بر رفتار داشته و بر انتخاب تکالیف توسط دانش آموز اثر می‌گذارد و گسترش کوشش‌ها، مقاومت و پیشرفت را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر بندورا برداشتهای مثبت یادگیرندگان از توانایی‌های خود در انجام دادن تکالیف درسی در میزان برانگیختگی فراگیران موثر است، این احساس کفایت و شایستگی باعث می‌شود که آن‌ها با اشتیاق بکوشند و مدت زمان بیشتری را صرف مطالعه کنند و در حل مسئله، راهبردهای مناسبی را به‌کارگیرند (کدیور، ۸۷).

<sup>1</sup> - Self valuation

<sup>2</sup> - Timidity

<sup>3</sup> Aggression

<sup>4</sup> - Indolence

<sup>5</sup> - Maladjustment

<sup>6</sup> - Brokner. J. & Maley

<sup>7</sup> Marsh, H. W.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بندورا (۱۹۹۷) دریافت که دانش آموزان با خود کارآمدی بالا نسبت به دانش آموزانی که به توانایی‌های خود تردید دارند در انجام تکالیف آموزشی بیشتر شرکت می‌کنند و سخت‌تر کار می‌کنند (پنتریچ و شانک، ۲۰۰۲). بندورا (۱۹۹۵) تاکید می‌کند که باورهای خود کارآمدی، از طریق افزایش انگیزش و پشتکار دانش آموزان برای تسلط بر تکالیف تحصیلی چالش انگیز و هم چنین به کمک تسهیل در استفاده کارآمد از دانش و مهارت‌های آموخته شده، بر نتایج تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان موثر واقع می‌شود.

ول<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، گزارش کرده است که اگر دانش آموزان باور داشته باشند که با تلاش قابل قبولی می‌توانند یاد بگیرند، تلاش بیشتری کرده و در مواجهه با مشکلات پافشاری بیشتری می‌کنند. خود کارآمدی به عنوان یک ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده می‌تواند در موقعیت‌های تحصیلی و آموزشی، عاملی موثر باشد (سالامی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). بنابراین چگونگی رفتار افراد، اغلب می‌تواند از طریق باورهایی که آن‌ها در مورد توانایی‌هایشان دارند به واسطه این که واقعاً قادر به انجام چه چیزی هستند، پیش بینی شود (کاپرارا، پاستول، رگالی، اسکابین، بندورا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

در چارچوب نظریه بندورا، باورهای مربوط به توانایی به طور مثبت بر کاربرد راهبردهای یادگیری اثر می‌گذارند؛ افرادی که دارای خود کارآمدی بالا هستند در مقایسه با کسانی که تردیدی بر آن‌ها حاکم است، راهبردهای یادگیری بیشتری را به کار می‌گیرند (بندورا، ۱۹۹۳). پرورش احساس خود کارآمدی و خود ارزشمندی در کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین وظایف و رسالت‌های اولیاء و مربیان می‌باشد، که در این ارتباط بیشترین نقش بر عهده الگوهای رفتاری است (بندورا، ۱۹۷۸).

## نظریه شناختی - اجتماعی خود کارآمدی

نظریه شناختی - اجتماعی بندورا در نظریه یادگیری ریشه دارد. در آغاز، این دیدگاه به دیدگاه یادگیری اجتماعی مشهور بود. این نظریه بر ریشه های اجتماعی رفتار و اهمیت فرایندهای شناختی و تمام ابعاد زندگی یعنی انگیزش و هیجان و عمل تاکید دارد. بر اساس این دیدگاه، انسان به عنوان موجودی فعال بوده و بر رویدادهای زندگی خود تأثیر گذار است. هم چنین انسان نه صرفاً تحت تأثیر نیروهای درونی بوده و نه این که تنها از محرک‌های بیرونی تأثیر می‌پذیرد؛ در میان ابعاد مختلف شخصیت که در نظریه بندورا مطرح شده است مفهوم خود کارآمدی یا توانایی ادراک شده افراد در انطباق با موقعیت‌های خاص، جایگاه ویژه ای دارد (پرین<sup>۴</sup>، ۱۹۸۵). بنابراین خود کارآمدی، یکی از سازه های مهم در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساس‌ها، فعالیت‌ها، و نیز عملکرد موثر در موقعیت‌های استرس‌زاست (کاپرارا، ریگالیا، اسکابینی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). این نظریه بر نقش ضروری باورهای خود کارآمدی در رشد رفتار انسان تاکید دارد (میس، گلینگ، بورگ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). بنابراین می‌توان چنین گفت که از منظر یادگیری شناختی-اجتماعی، انسان موجودی فعال و اجتماعی است و در مورد یادگیری و رفتار و بروز آن، رویکردهای شناختی و خود گردانی به جای کنترل بیرونی بر رفتار فرد حاکم است و انگیزش درونی حاصل از خود ارزشیابی، اثربخشی بیشتری از انگیزش بیرونی در تقویت و نگهداری رفتار فرد دارد (کدیور، ۸۷).

<sup>1</sup> woul

<sup>2</sup> Salami

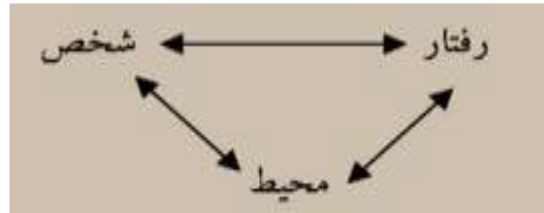
<sup>3</sup> Caprara, Pastorelli, Regalia, Scabini & Bandura

<sup>4</sup> Perin

<sup>5</sup> Caprara, Regalia & Scabini

<sup>6</sup> Meece, Glienke & Burg

بنابراین خود کارآمدی ریشه در نظریه شناختی- اجتماعی دارد، چارچوب نظری که معتقد است تعاملات بین رفتارهای فرد، عوامل شخصی (از قبیل باورها، تفکرات، ترجیحات، انتظارات و خود پنداره فرد) و شرایط محیطی، یادگیری و دستاوردهای فرد را تعیین می‌کند. باور بر این است که این عوامل در طول فرایند یادگیری با یکدیگر کنش متقابل می‌کنند و تمام آن‌ها بر یکدیگر اثر گذاشته و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند (وولفولک، ۲۰۰۱؛ به نقل از بروکه، ۲۰۰۵).



## مطالعات مربوط به خودکارآمدی

اکثر صاحب نظران، برخورداری از خود کارآمدی (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی-اجتماعی فرد می‌دانند. ابتدا روان‌شناسان و جامعه‌شناسان از جمله ویلیام جیمز، هربرت مید، و چارلز کولی بر اهمیت خود کارآمدی مثبت تأکید داشتند و نتیجه گرفتند که خود کارآمدی (ارزیابی مثبت از خود) با شادکامی و کارکرد مفید فرد رابطه ای متقابل دارد. برای مثال: افسردگی را به یک سبک شناختی که مشتمل بر ارزیابی‌های شدیداً منفی و انتقادی از خود است، ارتباط داده‌اند (چان، ۲۰۰۶).

در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، نظریات فلاسفه و شاعران، داستان‌ها و افسانه‌ها گواه بر این مطلب است که انسان دارای این نیاز است که خودش را خوب بداند و تمام کارکردهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد. در طول صد سال گذشته نیز بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفتند که انسان دارای نیاز به خود کارآمدی است (زیمرمن، ۱۹۹۶).

در ابتدای کودکی، امنیت و آرامش کودک در گرو توجه و مراقبت والدین است. والدین نیازهای کودکان خود را برآورده ساخته و اضطرابشان را به حداقل می‌رسانند. به تدریج که کودکان رشد می‌کنند خودآگاهی در آنان رشد می‌کند و این شناخت برایشان حاصل می‌شود که آیا دختران و پسران خوبی هستند یا خیر؟ (آدلر، ۱۹۵۶)

ریزنبرگ و زیمرمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) از خود کارآمدی به عنوان یک محافظ فرهنگی در مقابل اضطراب نام می‌برند. کوپر اسمیت<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان برخوردار از خود کارآمدی بالا، افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره‌گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند.

یافته‌ها حاکی از وجود ارتباط نزدیک و تعاملی بین منابع حمایت اجتماعی و خود کارآمدی در نوجوانان است. از طرف دیگر بین خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی نیز رابطه زیادی وجود دارد. اگر کودک در انجام تکالیف مدرسه ای با موفقیت مواجه شود و اگر به خاطر یادگیری این تکالیف از جانب معلم، والدین و همسالان خود تشویق گردد، نگرش او به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی مثبت بوده، او مشتاق است تا باز هم تجارب بیشتری را در آن جا کسب کند (بندورا، ۱۹۹۷).

<sup>1</sup> Risemberg

<sup>2</sup> Cooper Smith



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در مطالعاتی که توسط پاچارز و جانسون (۱۹۹۶) انجام شد، ارتباط متقابل بین خود کارآمدی و تصور فرد از توانایی خود مورد تایید قرار گرفت. بدین معنی که اگر میزان خود کارآمدی کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان خود کارآمدی، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا می‌شود و تغییرات مثبتی چون: افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، تمایل به داشتن سلامت بیشتر، لذت بردن از رابطه با دیگران و پیش بینی مثبت نسبت به موفقیت‌های بعدی، در او پدیدار می‌شود.

## سایر دیدگاه‌ها در ارتباط با خود کارآمدی

تجارب مختلف نشان داده است که افراد با خود کارآمدی بالا در برابر انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی مثل سیل، زلزله و ... بیماری‌های روانی (اضطراب، افسردگی، الکلیسم، اسکیزوفرنی، و ... ) مقاوم و پایدار خواهند بود که این امر، شکوفایی استعدادها، نهفته، خلاقیت و پیشرفت‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و ... را به دنبال خواهد داشت (اولیری<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵).

بهره‌مندی از خود کارآمدی علاوه بر آن که جزئی از سلامت روانی محسوب می‌شود، با پیشرفت تحصیلی نیز مرتبط است. محققان بسیاری دریافته‌اند که بین خود کارآمدی بالا و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد (پپ<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹). این ارتباط زمانی که کودکان، خودشان را به عنوان دانش آموزانی توانا و کوشا ارزیابی می‌کنند بالاتر است که می‌توان آن را خود کارآمدی تحصیلی آن‌ها نامید. در این جا نیز نمی‌توانیم تعیین کنیم که خود کارآمدی بالا علت کسب نمرات خوب است و یا عکس، اما احتمالاً رابطه متقابل بین این دو وجود دارد (همان منبع). دیدگاه کودک درباره توانایی‌های خودش یقیناً بر خود ارزیابی او تأثیر می‌گذارد. برعکس، پدیده ای که به عنوان "پیشگویی خود کام بخش" نامیده می‌شود چنین بیان می‌کند که باورهای یک فرد در مورد توانایی‌های خودش، حتی گاهی اوقات برخلاف توانایی‌های واقعی‌اش، تأثیر زیادی بر عملکرد او در زمینه های مختلف زندگی و این که تا چه اندازه یک کار خوب انجام دهد، به جای می‌گذارد (همان منبع).

افرادی که خود کارآمدی قوی دارند معتقدند که می‌توانند به طور موثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند، برخورد نمایند. از آن جایی که آن‌ها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکالیف استقامت نموده و اغلب در سطوح بالایی عمل می‌کنند. این افراد از اشخاصی که خود کارآمدی ضعیف دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری دارند و تردید کمی نسبت به خود دارند. آنان مشکلات را به چالش می‌بینند، نه تهدید و فعالانه در جستجوی موقعیت‌های جدید هستند. خود کارآمدی قوی، ترس از شکست را کاهش داده، سطح آرزو را بالا می‌برد و توانایی حل مسئله و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد (کوپر<sup>۳</sup>، ۱۹۸۱).

افرادی که خود کارآمدی ضعیف دارند احساس می‌کنند در عمل تأثیر بر رویدادهای زندگی در مانده و ناتوانند. آنان معتقدند هر تلاشی می‌نمایند بیهوده است. هنگامی که آنان با موانعی رو به رو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه آنان در برخورد با مشکلات بی نتیجه باشد، سریعاً قطع امید می‌نمایند. افرادی که خود کارآمدی ضعیف دارند حتی تلاش نمی‌کنند که بر مشکلات غلبه نمایند، زیرا آن‌ها متقاعد شده‌اند که هر کاری را که انجام می‌دهند بیهوده است و تغییری در اوضاع ایجاد نمی‌کنند. خود

<sup>1</sup> Oleary

<sup>2</sup> Pope

<sup>3</sup> Cooper



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کارآمدی ضعیف می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم نموده و تأثیر نامطلوب بر سلامت جسمانی بگذارد (مارش و همکاران، ۱۹۹۱).

نظریه پردازان شناختی معتقدند که باورهای خود کارآمدی یا قضاوت‌های افراد در مورد توانایی‌های خود، مسیر فعالیت و جریان عملکرد افراد را مشخص ساخته و سازماندهی می‌کند (پاجارز و کرانز، ۱۹۹۵، به نقل از بندورا، ۱۹۸۶). خود کارآمدی به ویژه هنگام رو به رو شدن با تکالیف دشوار مهم است، دانش آموزان با احساس خود کارآمدی بالا نسبت به دانش آموزانی که درباره توانایی‌هایشان تردید دارند با احتمال کمتری تکلیف را رها می‌کنند (آلدرمن، ۲۰۰۴).

پاجارز و شانک (۲۰۰۱) معتقدند که مشکلات بسیاری از دانش آموزان در مدرسه ناشی از ناتوانی آن‌ها در انجام موفقیت آمیز تکالیف نیست، بلکه باور آن‌ها که نمی‌توانند با موفقیت تکلیف را انجام دهند، است که سد راه یادگیری آن‌ها می‌باشد. آن‌ها یاد می‌گیرند خودشان را از لحاظ انجام موفقیت آمیز تکالیف ناتوان ببینند (به نقل از تامپسون، ۲۰۰۵).

بنابراین دانش آموزان علاوه بر توانایی و مهارت‌های مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی به ایجاد باوری قوی در رابطه با انجام موفقیت آمیز تکالیف تحصیلی نیاز دارند. نتیجه این باور قوی، افزایش انگیزش دانش آموزان برای انجام تکالیف تحصیلی است. افزون بر این، داشتن خود کارآمدی بالا به عادت‌های یادگیری مثبت از قبیل درگیری شناختی، پایداری در مواجهه با مشکلات، وارد شدن در تکالیف چالش انگیز و استفاده از راهبردهای خود تنظیمی منجر می‌شود (هسیه، سولیوان و گورا، ۲۰۰۷).

## مراحل تحولی خود کارآمدی در گستره زندگی<sup>۱</sup>

تغییرات تحولی در خود کارآمدی در مسیر زندگی از جمله مباحثی است که در نظریه بندورا به آن اشاره شده است. وی معتقد است که خود کارآمدی ابتدا زمانی ایجاد می‌شود که نوزادان به تدریج شروع به اعمال نفوذ بر محیط زندگی اجتماعی خود می‌کنند. نخستین تجارب سازنده خود کارآمدی در والدین متمرکز است (اصغر نژاد، ۱۳۸۳، به نقل از بندورا، ۱۹۹۵). این فرایند همراه با گسترش یافتن جهان کودک و تحت تأثیر قرار گرفتن توسط خواهران و برادران و همسالان تغییر می‌یابد. مدارس نیز در تحول خود کارآمدی موثر می‌باشند. معلمان از طریق تأثیرگذاری بر تحول شناختی و مهارت‌های مسئله گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگسالان حیاتی هستند، بر قضاوت‌های خود کارآمدی اثر می‌گذارند (شولتز و شولتز، ۱۳۷۲).

در مرحله نوجوانی، تجارب انتقالی نوجوان شامل کنار آمدن با تقاضاها و فشارهای جدید، مانند آگاهی از جنسیت تا انتخاب شغل در رشته دانشگاه است. بندورا اشاره می‌کند که موفقیت این مرحله انتقالی، بین دوران کودکی و بزرگسالی بستگی به اعتماد اولیه نسبت به توانایی‌های شخصی دارد (همان منبع).

در بزرگسالی، بندورا خود کارآمدی را به اوان بزرگسالی و سال‌های میانی تقسیم می‌کند. اوان بزرگسالی مستلزم سازش یافتنی بیشتر با مواردی هم چون ازدواج، برگزیدن نقش پدر و مادری و ارتقاء شغلی است. خود کارآمدی قوی برای عملکرد موفق در این تکالیف ضروری است. افرادی که خود کارآمدی ضعیفی دارند نمی‌توانند با موقعیت‌های اجتماعی برخوردی شایسته داشته باشند و احتمالاً از عهده سازش بر نمی‌آیند (بندورا، ۱۹۹۵).

<sup>۱</sup> Life span



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سال‌های میانی زندگی با منابع تازه ای از تنیدگی همراه است، چرا که، افراد زندگی خود را دوباره ارزیابی کرده و با محدودیت‌های خود مواجه می‌شوند و احساس خودکارآمدی مجدداً تغییر می‌یابد. این افراد باید توانایی‌ها، مهارت‌ها و اهداف خود را ارزیابی مجدد نموده و فرصت‌های تازه و جدیدی را برای تحول و بیان حال خود بیابند (همان منبع).

در مرحله پیری، ارزیابی خود کارآمدی دشوار است. کاهش توانایی‌های جسمانی و ذهنی و بازنشستگی از کار فعال و کناره گیری از زندگی اجتماعی دور جدیدی از خود ارزیابی را می‌طلبد. کارایی جسمی کم، می‌تواند به خستگی و محدود شدن فعالیت‌های جسمی محدود شود. اگر ما معتقدیم که دیگر کاری نمی‌توانیم انجام بدهیم، پس ممکن است حتی تلاش هم نکنیم. در کل به نظر بندورا احساس خود کارآمدی ما، عامل مهمی در تعیین موفقیت و شکست ما در سراسر عمر ماست (همان منبع)

عوامل متعددی در تحول باورهای خود کارآمدی افراد در گستره زندگی موثرند، به طور کلی می‌توان گفت نقش چند عامل در تحول باورهای خود کارآمدی بسیار برجسته است که شامل: خانواده، دوستان، مدرسه، نفوذ مرحله گذار نوجوانی، خود کارآمدی مرتبط با بزرگسالی و ارزیابی مجدد خود کارآمدی با افزایش سن می‌باشد.

## خود کارآمدی در دانش آموزان

سوول (۲۰۰۰) دانش آموزان با خود کارآمدی بالا را با ویژگی‌های زیر معرفی می‌کند:

شرکت فعال در یادگیری، رو به رو شدن با تجارب چالشی، جبران سریع اشتباهات، پایداری بیشتر به هنگام رو به رو شدن با مشکل، انگیزش بیشتر برای یادگیری، پیشرفت در اهداف یادگیری، استفاده از راهبردهای مختلف در یادگیری، اسناد موفقیت به توانایی، اسناد اشتباه به استفاده از راهبردهای غیراساسی

دانش آموزان با خود کارآمدی پایین دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند:

دارای رفتارهای اجتنابی، استرس بالا، افسردگی و بدبینی، وابستگی زیاد به معلم، استفاده کم از راهبردهای یادگیری

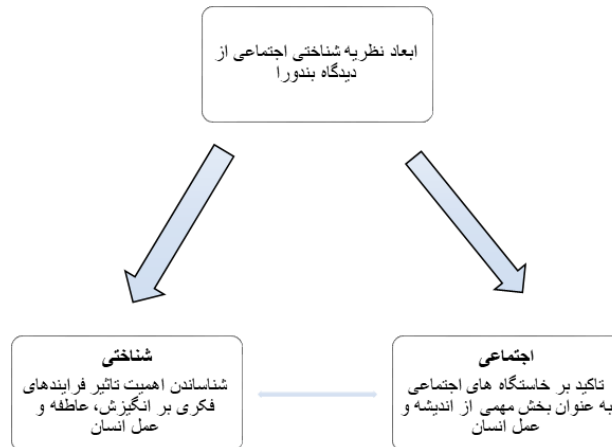
## تأثیر خود کارآمدی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی

دانش آموزان و دانشجویان، در تجربیات قبلی خود، عوامل فردی، حمایت‌های اجتماعی و خود کارآمدی تحصیلی با هم متفاوتند؛ این که محیط تا چه اندازه آن‌ها را برای یادگیری تشویق کند، دسترسی آن‌ها را به منابع لازم برای یادگیری، تسهیل کند؛ به آن‌ها راهبردهای خود تنظیمی یاد دهد، بر خود کارآمدی آن‌ها و به دنبال آن بر یادگیری و پیشرفت آن‌ها اثر می‌گذارد. آرزوهای تحصیلی والدین برای فرزندان خود، پیشرفت آن‌ها را به طرز مستقیم و غیر مستقیم با اثرگذاری بر خود کارآمدی تحصیلی تحت تأثیر قرار می‌دهد (بندورا، ۱۹۹۷؛ شانک و پاچارز، ۲۰۰۴).

به موازات درگیر شدن یادگیرندگان در فعالیت‌های تحصیلی، هم توسط فاکتورهای شخصی از قبیل هدف‌گزینی شخصی، پردازش اطلاعات، و هم فاکتورهای موقعیتی، از قبیل پاداش و بازخورد معلم، موقعیتی برای آنان فراهم می‌شود که می‌فهمند چگونه می‌توانند چیزی را خوب یاد بگیرند یا چه عواملی در خوب یاد گرفتن آن‌ها موثر است. خود کارآمدی تحصیلی آن‌ها زمانی بالا می‌رود که آن‌ها به موازات انجام فعالیت‌ها، رشد و پیشرفت فردی خود را مشاهده و درک کنند. اگر یادگیرندگان باور



داشته باشند که می‌توانند عملکرد خود را از طریق تلاش بیشتر با استفاده از راهبردهای مؤثرتر بهبود بخشند، در این صورت فقدان موفقیت با پیشرفت کم لزوماً خود کارآمدی آن‌ها را پایین‌تر نمی‌آورد (زیمرن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).



شکل (۱): ابعاد نظریه شناختی - اجتماعی دیدگاه بندورا

## نتیجه گیری:

همانطور که بیان شد پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر مؤلفه خودکارآمدی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام شده است. عوامل متعددی در تحول باورهای خود کارآمدی افراد در گستره زندگی موثرند، به طور کلی می‌توان گفت نقش چند عامل در تحول باورهای خود کارآمدی بسیار برجسته است که شامل: خانواده، دوستان، مدرسه، نفوذ مرحله گذار نوجوانی، خود کارآمدی مرتبط با بزرگسالی و ارزیابی مجدد خود کارآمدی با افزایش سن می‌باشد.

نظریه پردازان شناختی معتقدند که باورهای خود کارآمدی یا قضاوت‌های افراد در مورد توانایی‌های خود، مسیر فعالیت و جریان عملکرد افراد را مشخص ساخته و سازماندهی می‌کند (پاجارز و کرانز، ۱۹۹۵، به نقل از بندورا، ۱۹۸۶). در میان ابعاد مختلف شخصیت که در نظریه بندورا مطرح شده است مفهوم خود کارآمدی یا توانایی ادراک شده افراد در انطباق با موقعیت‌های خاص، جایگاه ویژه ای دارد (پرین، ۱۹۸۵). بنابراین خود کارآمدی، یکی از سازه‌های مهم در نظریه شناختی- اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساس‌ها، فعالیت‌ها، و نیز عملکرد موثر در موقعیت‌های استرس‌زاست (کاپرارا، ریگالیا، اسکابینی، ۲۰۰۲). این نظریه بر نقش ضروری باورهای خود کارآمدی در رشد رفتار انسان تاکید دارد (میس، گلینگ، بورگ، ۲۰۰۶). بنابراین می‌توان چنین گفت که از منظر یادگیری شناختی- اجتماعی، انسان موجودی فعال و اجتماعی است و در مورد یادگیری و رفتار و بروز آن، رویکردهای شناختی و خود گردانی به جای کنترل بیرونی بر رفتار فرد حاکم است و انگیزش درونی حاصل از خود ارزشیابی، اثربخشی بیشتری از انگیزش بیرونی در تقویت و نگهداری رفتار فرد دارد (کدیور، ۸۷).

بنابراین خود کارآمدی ریشه در نظریه شناختی- اجتماعی دارد، چارچوب نظری که معتقد است تعاملات بین رفتارهای فرد، عوامل شخصی (از قبیل باورها، تفکرات، ترجیحات، انتظارات و خود پنداره فرد) و شرایط محیطی، یادگیری و دستاوردهای فرد را تعیین می‌کند. باور بر این است که این عوامل در طول فرایند یادگیری با یکدیگر کنش متقابل می‌کنند و تمام آن‌ها بر یکدیگر اثر گذاشته و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند (وولفولک، ۲۰۰۱؛ به نقل از بروکه، ۲۰۰۵).

<sup>۱</sup> Zimmerman



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خود کارآمدی به ویژه هنگام رو به رو شدن با تکالیف دشوار مهم است، دانش آموزان با احساس خود کارآمدی بالا نسبت به دانش آموزانی که درباره توانایی‌هایشان تردید دارند با احتمال کمتری تکلیف را رها می‌کنند (آلدرمن، ۲۰۰۴). افرادی که خود کارآمدی قوی دارند معتقدند که می‌توانند به طور موثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند، برخورد نمایند. از آن جایی که آن‌ها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکالیف استقامت نموده و اغلب در سطوح بالایی عمل می‌کنند. این افراد از اشخاصی که خود کارآمدی ضعیف دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری دارند و تردید کمی نسبت به خود دارند. آنان مشکلات را به چالش می‌بینند، نه تهدید و فعالانه در جستجوی موقعیت‌های جدید هستند. خود کارآمدی قوی، ترس از شکست را کاهش داده، سطح آرزو را بالا می‌برد و توانایی حل مسئله و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد (کوپر، ۱۹۸۱).

افرادی که خود کارآمدی ضعیف دارند احساس می‌کنند در عمل تأثیر بر رویدادهای زندگی در مانده و ناتوانند. آنان معتقدند هر تلاشی می‌نمایند بیهوده است. هنگامی که آنان با موانعی رو به رو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه آنان در برخورد با مشکلات بی نتیجه باشد، سریعاً قطع امید می‌نمایند. افرادی که خود کارآمدی ضعیف دارند حتی تلاش نمی‌کنند که بر مشکلات غلبه نمایند، زیرا آن‌ها متقاعد شده‌اند که هر کاری را که انجام می‌دهند بیهوده است و تغییری در اوضاع ایجاد نمی‌کنند. خود کارآمدی ضعیف می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم نموده و تأثیر نامطلوب بر سلامت جسمانی بگذارد (مارش و همکاران، ۱۹۹۱). بنابراین دانش آموزان علاوه بر توانایی و مهارت‌های مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی به ایجاد باوری قوی در رابطه با انجام موفقیت آمیز تکالیف تحصیلی نیاز دارند. نتیجه این باور قوی، افزایش انگیزش دانش آموزان برای انجام تکالیف تحصیلی است. افزون بر این، داشتن خود کارآمدی بالا به عادت‌های یادگیری مثبت از قبیل درگیری شناختی، پایداری در مواجهه با مشکلات، وارد شدن در تکالیف چالش انگیز و استفاده از راهبردهای خود تنظیمی منجر می‌شود.

به طور کلی با توجه به مبانی پژوهشی و مطالعات انجام شده در زمینه خود کارآمدی دانش آموزان این نتیجه گیری حاصل می‌شود که این مؤلفه نقش بسزایی در رشد و پیشرفت تحصیلی، و میزان یادگیری دانش آموزان ایفا می‌کند در واقع هرچقدر که باور ها و قضاوت های دانش آموز از میزان توانایی های خود در انجام تکالیف یا به عهده گرفتن مسئولیت ها قوی تر باشد میزان موفقیت او نیز بیشتر می شود.

## منابع

۱. اصغرنژاد، طاهره (۱۳۸۳). بررسی باورهای خودکارآمدی، مسند مهارت‌گذاری با موفقیت تحصیلی در دانشجویان کارشناسی دانشکده روان شناسی. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.
۲. امام جمعه، مریم (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی تحصیلی و جهت گیری هدفی در دانشجویان علوم انسانی و فنی - مهندسی، کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.



۳. رستمی، رضا و همکاران (۱۳۸۹) رابطه خودکارآمدی با هوش هیجانی و حمایت اجتماعی دانشجویان دانشگاه تهران. فصل نامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، دوره ۱۶، شماره ۳.
۴. شمس، فاطمه؛ تابع بردبار (۱۳۹۰)، نقش واسطه ای خودکارآمدی تحصیلی در رابطه جهت گیری هدف و عملکرد ریاضی، روش ها و مدل های روان شناختی، شماره ۳، ص ۸۱-۹۴
۵. شیخ الاسلامی، علی؛ برزگره فرویی، کاظم؛ خداوردی، ترانه (۱۳۹۲). نقش خودکارآمدی تحصیلی، خودنظم دهی فراشناختیو تفکر انتقادی در پیش بینی عملکرد تحصیلی مقطع دبیرستان، پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۲۰-۱۰۹
۶. کدیور، پ. (۱۳۸۰). بررسی سهم باورهای خودکارآمدی، خودگردانی و هوش در پیشرفت درسی دانش آموزان به منظور الگویی برای یادگیری بهینه. تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
۷. کرامتی، هادی و شهرآرایی، مهرناز (۱۳۸۳). بررسی نقش خودکارآمدی ادراک شده در عملکرد ریاضی، فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۳(۱۰) ۱۱۵-۱۰۳.
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
9. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
10. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. USA: Englewood- Cliffs, NJ: Prentice hall.
11. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. Journal of Educational Psychology, 93, 55-64.
12. Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youth. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23: 145- 149.
13. Norwich, B. (1987). Self-efficacy and math achievement: A study of their relation. Journal of Educational Psychology, 79, 384-387.
14. Pajares, F. (1996). Self-Efficacy beliefs in academic settings. Review of Educational Research, 66, 543-578.
15. Pajares, F., & Kranzler, J. (1995). Self-efficacy beliefs and general mental ability in mathematical problemsolving. Contemporary Educational Psychology, 20, 426-443.
16. Skerten, P., (2009). "One Comment on EI, Emotional Self-Efficacy and Academic Success in British Secondary Schools" , Available at : <http://eiinsider.wordpress.com>
17. Steele-Dadzie, T.E. (2004). Relationships among teacher self-efficacy, student self-efficacy, and student performance. Dissertation of Rutgers The State University of New Jersey - New Brunswick. <http://proquest.umi.com.db.atu.ac.ir>
18. Zimmerman , B . J . (1996). Measuring and mis measuring academic self-efficacy: Dimensions, problems and Developmental Psychology, 18(6), pp. 795-805