



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## اثر بخشی رابطه تیپ‌های شخصیت و خودکارآمدی بر اضطراب

علی صفرزائی<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه یاسوج

*Ali.safarzaei@gmail.com*

### چکیده

یکی از موضوعاتی که ذهن محققان را در حیطه روانشناسی به خود مشغول کرده است. بررسی تیپ‌های شخصیتی و نوع منبع کنترل است؛ و از مباحث اصلی و بنیادی علم روانشناسی بررسی ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد. از آنجایی که این ویژگی‌ها زیربنای نظام رفتاری افراد را تشکیل می‌دهند، پرداختن به این مقوله می‌تواند جنبه‌های خاصی از عملکرد افراد را در زمینه‌های مختلف روشن سازد.

**کلمات کلیدی:** تیپ‌های شخصیتی، خودکارآمدی، اضطراب



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۱- مقدمه

شخصیت سازه چندبعدی است که برای فهم رفتار انسان به کار می‌رود و چگونگی تفکر، احساس و رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف را تبیین می‌کند (کرسینی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). هم‌چنین، شخصیت را می‌توان الگوهای اختصاصی و متمایز تفکر، هیجان و رفتار دانست، که اسلوب شخصی تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی هر شخص را رقم می‌زند (اتکینسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). یکی از مشهورترین نظریه‌ها در رابطه با شخصیت، نظریه پنج عاملی شخصیت است که به پنج عامل بزرگ نیز معروف است، این نظریه توسط کاستا و مک‌کری<sup>۳</sup> در اواخر دهه ۸۰ میلادی ارائه و در اوایل دهه ۹۰ مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت (خرسندی، کامکار و ملک‌پور، ۲۰۱۰). این الگو با پشتوانه‌های نظری، تجربی و پژوهشی از معتبرترین و مشهورترین الگوهای شخصیت محسوب می‌شوند؛ عوامل این الگو عبارت‌اند از: ۱. روان رنجوری؛ تمایل به تجربه عواطف منفی. کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) روان رنجوری را مخالف سازگاری و ثبات عاطفی تعریف می‌کنند، این افراد موقعیت را منفی ارزیابی می‌کنند و این به دلیل طبیعت منفی‌نگرانه آن‌هاست. ۲. برون‌گرایی؛ توانایی داشتن اعتمادبه‌نفس، جست‌وجوگری، اجتماعی بودن و فعال بودن. باکر، وان‌در-زی، لدویگ و دولارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) معتقدند که افراد برون‌گرا بر جنبه‌های مثبت تجربیات تأکید می‌کنند. ۳. گشودگی به تجربه؛ فعالیت به همراه زیباپسندی، کنجکاوی و ارزش‌یابی منطقی. کوروکوندا<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) تجربه‌پذیری را اشتیاق افراد برای تجربه کردن چیزهای تازه و نو می‌داند. ۴. توافق‌پذیری؛ همدردی با دیگران، مثبت‌نگری و انتقادپذیری مهم‌ترین خصوصیت افراد توافق‌پذیر می‌باشد. ۵. وظیفه‌شناسی؛ توانایی رعایت قوانین، توجه تمرکز بر رفتارهای تکلیف‌محور و قدرت مهار تکانه‌ها مهم‌ترین علائم باوجدان بودن و وظیفه‌شناسی هستند (لطیفی، کرمی و بابا مرادی، ۱۳۹۲).

خودکارآمدی رایانه به باورهای کاربران نسبت به توانایی‌های خود برای انجام تکالیف خاص به کمک رایانه اطلاق می‌شود و نشان‌دهنده قضاوت فرد از توانایی خود برای استفاده از رایانه است (ایگباریا و ایواری<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵). بنابراین افرادی که دارای خودکارآمدی رایانه هستند به توانایی خود جهت انجام موفقیت‌آمیز کار با رایانه اعتقاد دارند (پاراسکو، بوتتا و پاپاگیانی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸). بروسنون<sup>۸</sup> (۱۹۹۸) نیز عنوان می‌کند، افرادی که خودکارآمدی رایانه بالایی دارند گرایش بیشتری به استفاده از رایانه دارند. ایگباریا و ایواری (۱۹۹۵) در تحقیقی که در بین ۴۵۰ نفر از شاغلین ایرلندی انجام دادند نتیجه گرفتند که خودکارآمدی رایانه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، استفاده از رایانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس نظریه بندورا، برانگیختگی هیجانی تأثیر منفی بر خودکارآمدی افراد داشته و افزایش سطح اضطراب را به دنبال دارد، سطح بالای اضطراب نیز رفتار فرد را تحت تأثیر قرار داده و افت عملکرد فرد را در پی خواهد داشت. سائده و کایرا (۲۰۰۹) بیان می‌کنند سطوح اضطراب در تعیین خودکارآمدی رایانه نقش دارد. از طرفی چوآ، چن و وانگ<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) بیان کردند کسانی که دارای اضطراب رایانه هستند، عملکرد ضعیفی در کار با رایانه از خود نشان می‌دهند. با توجه به مباحث مطرح‌شده، پژوهش حاضر درصدد آن است که عوامل ایجادکننده اضطراب رایانه را مورد کنکاش قرار دهد، لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است؛ آیا عوامل شخصیتی و خودکارآمدی می‌توانند با اضطراب رایانه رابطه داشته باشند؟

<sup>۱</sup>. Crsini

<sup>۲</sup>. Atkinson

<sup>۳</sup>. Costa & McCrae

<sup>۴</sup>. Bakker, Van der Zee, Ledwig & Dollard

<sup>۵</sup>. Korukonda

<sup>۶</sup>. Igarria & Iivari

<sup>۷</sup>. Paraskeva, Bouta & Papagianni

<sup>۸</sup>. Brosnan

<sup>۹</sup>. Chua, Chen & Wong



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## اهمیت و ضرورت پژوهش

توسعه و گسترش فن‌آوری رایانه همه عرصه‌های زندگی بشر از جمله تعلیم و تربیت را تحت تأثیر خود قرار داده است. به طوری که رابطه فن‌آوری رایانه و آموزش و پرورش و نیز چگونگی کاربردهای آن، مسئله روز شده است و اهمیت آن به قدری آشکار است که نمی‌توان به سادگی آن را نادیده گرفت. در طول دهه گذشته تأکید بر کاربرد فن‌آوری رایانه در زندگی روزمره زندگی و حتی بیشتر از آن در حیات دانشگاهی وجود داشته است. کلاس‌های چندرسانه‌ای با فن‌آوری‌های وابسته به رایانه، به سرعت در حال تبدیل شدن به هنجار در فضای دانشگاهی هستند. دانشجویان به طور فزاینده‌ای ملزم می‌شوند تکالیفی را بر روی رایانه آماده سازند و برای پروژه‌های کلاسی، از نرم‌افزار و سخت‌افزار رایانه‌ای استفاده کنند (چهرمی، ۱۳۸۸). با وجود تسلط رایانه‌ها در محیط‌های آموزشی، کاری و در زندگی روزمره، یادگیری مهارت‌های استفاده از رایانه از الزامات تعلیم و تربیت عصر معاصر است (پور اصغر و زارع، ۱۳۹۴).

## عوامل مؤثر بر خود کارآمدی:

### تأثیرات خانوادگی

با شروع کودکی والدین تجاربی را برای کودک به وجود می‌آورند که به طور متفاوتی بر خود کارآمدی وی تأثیر می‌گذارد. تأثیر جو خانه که در تعامل مؤثر بچه‌ها با محیط کمک می‌کند به طور مثبتی بر خود کارآمدی مؤثر است (بندورا، ۱۹۹۷). منابع اصلی تأثیرگذار بر خود کارآمدی در خانواده متمرکز شده است ولی این تأثیرات دوطرفه است اگر والدین محیطی را به وجود آورند که حس کنجکاوای کودکان تحریک شده و بر تجارب احاطه یابند به بنای خود کارآمدی بچه‌های خود کمک کرده‌اند در عوض بچه‌هایی که فعالیت‌های کنجکاوانه و کاوشگرانه نشان می‌دهند، واکنش والدین خود را تحریک می‌کنند زمانی که محیط از نظر غنی‌سازی فعالیت‌های موردعلاقه‌ای که حس کنجکاوای بچه‌ها را تحریک می‌کند آماده شده و چالش‌هایی را که بچه‌ها می‌توانند از عهده‌ی آن‌ها برآیند مهیا ساخت. دانش‌آموزان در دست‌وپنجه نرم کردن با فعالیت‌ها انگیزه پیدا کرده و در نتیجه نحوه فراگیری اطلاعات و مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرند (میک، ۱۹۹۷). تنوعات زیادی در محیط خانه برای این هدف وجود دارد. مثلاً بعضی از مواد موجود شبیه کامپیوترها، کتاب‌ها و بازی‌های تفکر دانش‌آموزان را تحریک می‌کند ممکن است والدینی که خیلی به رشد شناختی بچه‌هایشان علاقه‌مند هستند زمانی را برای یادگیری آنان صرف کنند ولی در بعضی خانه‌ها ممکن است چنین موقعیتی وجود نداشته باشد و بزرگسالان زمان کمتری را صرف آموزش بچه‌های خود کنند. والدینی که محیطی گرم، پاسخگو و حمایتی را در خانه به وجود می‌آورند روحیه جستجوگری را در بچه‌ها تشویق کرده و حس کنجکاوای آنان را تحریک می‌کنند (میک، ۱۹۹۷). والدین نقش اصلی را در فراهم‌سازی اطلاعات برای رشد خود کارآمدی در خانه به عهده‌دارند. والدینی که تجارب مهارتی متنوعی را برای بچه‌های خود ترتیب می‌دهند، نسبت به والدینی که فرصت‌های کمتری را فراهم می‌کنند بچه‌های کارآمدتری را پرورش می‌دهند (بندورا، ۱۹۹۷).

### تأثیر همسالان

همسالان به روش‌های متنوعی بر خود کارآمدی بچه‌ها تأثیر می‌گذارند یکی از این روش‌ها تشابه با مدل است. مشاهده افرادی که مشابه با شخص و موفق هستند می‌توانند خود کارآمدی مشاهده‌گر را تقویت کند و آن‌ها را برای انجام تکالیف برانگیزاند البته این امر در صورتی ممکن خواهد بود که افراد باور داشته باشند که آن‌ها نیز موفق خواهند بود (شانگ، ۱۹۸۷). در مقابل اشخاصی که شکست‌خورده‌اند می‌توانند دانش‌آموزان را در باور کردن این حس که آن‌ها نیز فاقد شایستگی برای موفقیت هستند، یاری دهند و نسبت به کوشش در آن مورد دلسردی به وجود آورد تشابه یا مدل برای دانش‌آموزانی که نسبت به قابلیت‌های عملکردی خود نامطمئن هستند بیشتر از عوامل دیگر تأثیرگذار است مانند افرادی که آشنایی لازم را در مورد



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تکلیف برای قضاوت در زمینه خود کارآمدی دارا نیستند و یا افرادی که مشکلات تجربه نشده‌ای داشته و شک و تردید آن‌ها ثابت مانده است (بندورا، ۱۹۸۶). تشابه به مدل در بین کودکان و نوجوانان بسیار مهم و تأثیرگذار است، زیرا همسالان در بسیاری از جنبه‌ها با یکدیگر یکسان و به‌طور کلی دانش‌آموزان در این سطح از رشد با بسیاری از تکلیف ناآشنا هستند. تأثیر همسالان همچنین از طریق شبکه‌های همسال یا گروه‌های بزرگی از همسالان که دانش‌آموز با آن سروکار دارد نیز وجود دارد. دانش‌آموزانی که در شبکه‌ها عضویت دارند به همانندی با یکدیگر تمایل نشان می‌دهند (کارنیز، ۱۹۸۹). شبکه‌ها به تعیین موقعیت‌های دانش‌آموزان برای بروز تعاملات و مشاهده تعاملات دیگران کمک می‌کنند. باگذشت زمان اعضای شبکه با یکدیگر آشنا تر می‌شوند. مباحث بین دوستان بر انتخاب فعالیت‌ها تأثیر می‌گذارد و دوستان اغلب انتخاب‌های مشابهی پیدا می‌کنند. گروه‌های همسال جامعه‌پذیری انگیزشی را بالا می‌برند. تغییرات انگیزشی بچه‌ها در طول سال تحصیلی به‌طور دقیق به‌وسیله عضویت در گروه همسالانش در ابتدای سال تحصیلی پیش‌بینی می‌شود (کیندرمن، ۱۹۹۶).

## نقش مدرسه

این یافته که باورهای خود کارآمدی مطابق با پیشرفت دانش‌آموز در مدرسه به کاستی می‌گراید به عوامل مختلفی نسبت داده شده است (شانگ، ۱۹۹۶). از جمله این عوامل می‌توان به رقابت زیاد در مدرسه، استفاده زیاد از رتبه‌بندی هنجار-مرجع، توجه کمتر به پیشرفت انفرادی دانش‌آموز و استرس‌های مرتبط با تحولات مدرسه اشاره کرد این موارد و دیگر فعالیت‌های مدرسه می‌تواند خود کارآمدی تحصیلی را ضعیف کند. به‌ویژه میان دانش‌آموزانی که کمتر برای مشغولیت با تکلیف تحصیلی چالش‌برانگیز آماده شده‌اند. نظم کاملاً یکسان آموزش در کلاس، دانش‌آموزانی که در دست‌یافتن به تکلیف شکست‌خورده‌اند را دلسرد کرده و از همسالان عقب می‌اندازد (بندورا، ۱۹۹۷). گروه‌بندی‌هایی که بر اساس توانایی انجام می‌شود می‌تواند در کم کردن خود کارآمدی در بین افرادی که در گروه‌های پایین‌تر هستند، تأثیر داشته باشند همچنین در کلاس‌هایی که مقایسه‌های اجتماعی زیادی در آن شکل می‌گیرد خود کارآمدی آن دسته از دانش‌آموزانی که عملکرد خود را ضعیف‌تر از بقیه ارزیابی می‌کنند کم شده است (طلایی زواره، ۱۳۸۹). گذر به دوره دیگر در مدرسه عوامل تأثیرگذار دیگری را در خود کارآمدی تعریف می‌کند. دانش‌آموزان مدارس ابتدایی در بیشتر ایام مدرسه با یک معلم و یک سری از همسالان سروکار دارند به دانش‌آموزان توجه بیشتری می‌شود و پیشرفت‌های فردی دانش‌آموزان مدنظر قرار می‌گیرد. پس از ورود بچه‌ها به مدارس راهنمایی به دلیل آنکه دانش‌آموزان کلاس‌ها را تغییر می‌دهند در معرض همسالانی قرار می‌گیرند که قبلاً آن‌ها را نمی‌شناختند. در این سطح از تحصیلات بیشتر ارزشیابی هنجاری است و معلمان توجه کمتری به پیشرفت‌های شخصی افراد می‌کنند در گروهی که مرجع‌های اجتماعی گسترش پیدا کرده است، دانش‌آموزان نیاز پیدا می‌کنند که توانایی تحصیلی خود را دوباره ارزیابی کنند در نتیجه ادراکات فرد از شایستگی‌های تحصیلی در دوره راهنمایی رو به کاهش می‌گراید (هارتر، ۱۹۸۹، ترجمه کبیری، ۱۳۸۷).

## رویکردهای انسان‌مدار

کارل رانسوم راجرز<sup>۱</sup>، از سردمداران این رویکرد است. مفهوم ساختاری عمده در نظریه راجرز خویشتن است که عبارت است از مفهوم ساختاری از ادراک و تجربه که به «خود» یا «من» مربوط می‌شود. تأکید این نظریه همواره با یک ملاحظه آینده‌نگرانه در مورد توانایی فرد به‌منظور دستیابی به استعدادهای بالقوه خواهد بود. این جهت‌گیری، نظریه‌های فردمدار را از نظریه‌های روان‌پویای که به تجارب گذشته یا توانایی‌های کنونی فرد اشاره دارند متمایز می‌سازند. از نظر این دیدگاه گرایش شکوفا شدن<sup>۲</sup>، گرایشی در درون تمام انسان‌ها برای پیش روی به سمت کمال و تحقق بخشیدن به استعدادهاست، راجرز

<sup>۱</sup>. Carl Ransom Rogers

<sup>۲</sup>. Actualizing Tendency



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

(۱۹۸۰). افراد در درون خودشان باری حل کردن مشکلات، برای تغییر دادن خود پنداره‌شان و به‌طور فزاینده‌ای خودگردان شدن، نیروی سازنده‌ای دارند. منبع رشد روانی و پختگی درون فرد قرار دارد و در نیروهای بیرونی یافت نمی‌شود. جی فست و گریگوری جی فست (۲۰۰۲).

## برون‌گرایی در مقابل درون‌گرایی<sup>۱</sup>

برون‌گرایان تمایل به فعالیت‌های جسمانی و کلامی دارند و درون‌گرایان به‌تنهایی و استقلال علاقه‌مند هستند. فردی متوسط ترکیبی از موقعیت‌های اجتماعی و دوری‌گزینی را برمی‌گزیند. برون‌گرا ماجراجو، فعال، رک، اجتماعی و پرحرف است و درون‌گرا ساکت، خجالتی و غیراجتماعی است. کاستا و مک کری (۱۹۹۲)، رویه‌های گرمی<sup>۲</sup>، گروه‌گرایی<sup>۳</sup>، قاطع بودن<sup>۴</sup>، فعالیت<sup>۵</sup>، هیجان خواهی<sup>۶</sup> و هیجان‌های مثبت<sup>۷</sup> را برای سنجش این عامل مورد استفاده قرار داده‌اند. گرمی به صمیمیت بین افراد مربوط است، افراد گرم با محبت و دوست یاب هستند و به راحتی دل‌بستگی نزدیکی با دیگران برقرار می‌کنند. فرد گروه‌گرا نیز از در جمع بودن احساس لذت می‌کند و در میان جمع بودن احساس آرامش و شادی دارد. قاطع بودن به جرئت و جسارت فرد مربوط می‌شود. افراد برخوردار از این خصیصه بدون تردید حرف می‌زنند و اغلب رهبری در جمع را بر عهده‌دارند. فعالیت نیز به صرف قدرت و انرژی بالا در یک امر دلالت دارد، فرد دارای این ویژگی پرتحرک است و توان بیشتری در توان بیشتری در تداوم کار نشان می‌دهد. هیجان خواهی به طلب محرک و جستجوی هیجان مربوط است. فرد دارای این ویژگی در جستجوی محیطی شلوغ است. رویه هیجان‌های مثبت نیز به ویژگی‌هایی اطلاق می‌شود که برخوردارنده آن خواهان هیجان‌هایی مانند لذت، شادی و عشق است. فرد دارای این ویژگی خنده‌رو، بشاش و خوش‌بین است، کاستا و مک کری (۱۹۸۵).

## نظریه شناختی - اجتماعی

نظریه شناختی - اجتماعی، همچون سایر نظریه‌های جدید در روانشناسی حاصل تغییر و تحولی است که دانشمندان در نظریات قبل از آن به‌ویژه در نظریه‌های رفتارگرایانه انجام داده‌اند این نظریه برخلاف نظریه‌های رفتارگرایانه بر فردیت انسان‌ها تأکید دارند و اعتقاد بر آن است که هر فرد در موقعیت خاص واکنش خاص خود را دارد (بهرامی و عباسیان فرد، ۱۳۸۹) باوجود تلاش بسیاری از اندیشمندان برای به بار نشستن نظریه شناختی - اجتماعی این نظریه به نام آلبرت بندورا<sup>۸</sup> معرفی شد. نظریه بندورا از نظریه‌های رفتاری تکامل یافته است. اما به‌طور فزاینده‌ای به شکل شناختی نزدیک می‌باشد. (شانگ<sup>۹</sup>، ۲۰۰۱) نظریه شناختی اجتماعی بیان می‌کند که عوامل شناختی - اجتماعی با رفتاری نقش مهمی در یادگیری ایفا می‌کند. در این نظریه بندورا از الگوی تعیین گری متقابل را مطرح می‌کند که مرکب از سه عامل اصلی است رفتار، شخص و محیط. به نظر بندورا این عوامل می‌توانند در تعامل باهم بر یادگیری اثر بگذارند. عوامل محیطی بر رفتار اثر می‌گذارد، رفتار محیط را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عوامل شناختی رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد بر اساس این نظریه شناختی - اجتماعی انسان‌ها دارای ۵ قابلیت اساسی و منحصر به فرد زیر هستند که کنترل شناختی رفتار بر مبنای آن‌ها فراهم می‌شود (شهینی ییلاق و همکاران، ۱۳۹۱) این قابلیت‌ها عبارت‌اند از :

<sup>۱</sup>. *Extraversion versus Introversion*

<sup>۲</sup>. *Warmth*

<sup>۳</sup>. *Gregriousness*<sup>۷۷</sup>

<sup>۴</sup>. *Assertiveness*

<sup>۵</sup>. *Activity*

<sup>۶</sup>. *Excitement seeking*

<sup>۷</sup>. *Positive emotion*

<sup>۸</sup>. *Bandura*

<sup>۹</sup>. *Schunk*



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

**نمادسازی<sup>۱</sup>**: نمادها مکانیزم تفکرند. ذخیره اطلاعات در حافظه، معنی بخشیدن به تجربه‌ها، سرمشق‌گیری، حل مسئله شناختی و دوراندیشی از طریق این قابلیت‌ها امکان‌پذیر می‌باشد.

**ظرفیت جانشینی<sup>۲</sup>**: انسان‌ها می‌توانند از راه یادگیری مشاهده‌ای و بدون انجام مستقل یک رفتار چگونگی انجام آن را بیاموزند و رهنمای رفتارهای خود را در آینده قرار دهند.

**آینده‌نگری**: رفتارهای انسان هدفمند هستند و تحت تأثیر دوراندیشی انتظاراتی بر اساس تجارب قبلی در وی شکل می‌گیرد که این انتظارات اساس رفتار آینده‌نگری را تشکیل می‌دهند. لذا انتظار یک پیامد بیش از خود پیامد بر احتمال وقوع دوباره آن رفتار تأثیر خواهد گذاشت

**خودگردانی<sup>۳</sup>**: این قابلیت یک مکانیزم کنترل درونی است و سبب می‌شود که انسان‌ها بر افکار، احساسات و انگیزش خودکنترل داشته باشند اهمیت خودتنظیمی بر این دلیل است که طی آن به‌مرور کنترل درونی رفتار جایگزین کنترل رفتار بیرونی می‌شود.

**خود اندیشی<sup>۴</sup>**: بندورا، منحصربه‌فردترین ویژگی انسان را خود اندیشی می‌داند، از طریق این قابلیت است که تحلیل تجارب شخصی، تفکر درباره تفکر و در نتیجه اصلاح تفکر شخصی، میسر می‌شود. از راه این توانایی است که باورهای خودکارآمدی شکل می‌گیرد (بندورا، ۱۹۸۹، نقل از تمنسون، ۲۰۱۱).

## - گشودگی به تجربه در مقابل بسته بودن در تجربه<sup>۵</sup>

شخصی که گشوده به تجربه است علایقی وسیع دارد. وی هر چیز تازه‌ای را دوست دارد. این عامل با خردمندی، گشودگی به ایده‌های جدید، علایق فرهنگی، نگرش‌های تربیتی و خلاقیت در ارتباط است. این اشخاص فرهنگی، هنردوست، خردمند و باز هستند. گشودگی به تجربه می‌تواند با فعالیت‌هایی مانند نویسندگی، علم و هنر در ارتباط باشد. فرد گشوده به تجربه، هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو است. زندگی وی از تجربه غنی است و تمایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش‌های غیر تعارف دارد. وی بیشتر و عمیق‌تر از افراد بسته در تجربه هیجان‌های مثبت و منفی را تجربه می‌کند، هوارد و هوارد<sup>۶</sup> (۱۹۹۸). این عناصر اغلب نقشی را در نظریه‌های شخصیت ایفا نموده‌اند، اما به‌هم‌پیوستگی آن‌ها در یک حیطه وسیع و تشکیل عاملی در شخصیت بندی مطرح بوده است. پیشنهاددهندگان، اصطلاح گشودگی به تجربه برای این عامل مک کری و کاستا (۱۹۸۵) هستند. برخی از نظریه‌پردازان پنج عامل بزرگ این عامل را به‌عنوان فرهنگ تفسیر کرده‌اند. نورمن (۱۹۳۶)، تاپس و کریستال (۱۹۶۱) و برخی برجسب عقل را نیز برای آن پیشنهاد داده‌اند. دیگمن و آیونوی، (۱۹۸۶)، گلد برگ، (۱۹۹۰) و ویژگی‌های عقلانی را مرکزیت این عامل می‌دانند. گشودگی به تجربه و عقل‌الگوهای همبستگی متفاوتی با برخی از عوامل دیگر دارند. گشودگی به تجربه به‌طور مثبت با توافق‌پذیری همبستگی دارد درحالی‌که عقلانیت به‌طور منفی با این عامل همبسته است. از سوی دیگر عقلانیت با وظیفه‌مداری همبستگی دارد. درحالی‌که گشودگی به تجربه به‌طور معکوس با این عامل همبسته است، (مرویلد، بویست و دی فرویت، ۱۹۹۵). کاستا و مک کری (۱۹۹۲) رویه‌های تخیل<sup>۷</sup>، زیباپسندی<sup>۸</sup>، احساسات<sup>۹</sup>، اعمال<sup>۱</sup>، ایده‌ها<sup>۲</sup> و ارزش‌ها<sup>۳</sup> را برای سنجش عامل گشودگی در تجربه مورد استفاده قرار داده‌اند.

<sup>۱</sup>. Symbolization

<sup>۲</sup>. Vicarious capacity

<sup>۳</sup>. Self- regulatory

<sup>۴</sup>. Self- contemplation

<sup>۵</sup>. Openness versus closed ness to experience

<sup>۶</sup>. Howard

<sup>۷</sup>. Fantasy

<sup>۸</sup>. Aesthetics

<sup>۹</sup>. Feeling



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## روان رنجور در مقابل ثبات هیجانی<sup>۴</sup>

شخص با گرایش روان رنجور خوبی ناراحت است و مستعد ابتلا به افسردگی است، هوارد و هوارد، (۱۹۹۸). ثبات هیجانی با آرامش، آسایش و آسودگی مرتبط است و روان رنجور خوبی باخشم، اضطراب و افسردگی همراه است. روان رنجور خوبی اختلال روان پزشکی نیست. اصطلاح بهتر برای روان رنجور خوبی، در ارتباط قرار داشتن با عواطف منفی است، مک کری (۱۹۹۲). کاستا و مک کری (۱۹۹۲). رویه‌های اضطراب<sup>۵</sup>، پرخاشگری<sup>۶</sup>، افسردگی<sup>۷</sup>، شرم<sup>۸</sup>، تکان شوری<sup>۹</sup> و آسیب‌پذیری<sup>۱۰</sup> را برای سنجش این عامل مورد توجه قرار داده‌اند.

## نتیجه گیری:

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش لواسانی (۱۳۸۳)، اکبری بو رنگ و رضائیان (۱۳۸۷)، احمدی ده‌قطب‌الدینی، مشکاتی و محمدخانی (۱۳۸۹)، ایگباریا و ایواری (۱۹۹۵)، بروسنون (۱۹۹۸)، وو و تسای (۲۰۰۶)، ویلفنگ (۲۰۰۶) و سیم سک (۲۰۱۱) همخوان است. در تبیین این یافته که خودکارآمدی به صورت منفی با اضطراب رایانه رابطه معنادار دارد، می‌توان گفت که خودکارآمدی قضاوت شخص درباره‌ی توانایی‌هایش نسبت به انجام کارها تعریف می‌شود، افرادی که احساس خودکارآمدی بالایی دارند دارای سلامت روان هستند برای خود هدف یا معیارهایی معین می‌کنند که از آن‌ها برای ارتقای عملکرد خویش استفاده می‌کنند، افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا اهداف پیچیده‌تری را که متضمن تلاش بیشتری است، را انتخاب می‌کنند، هم‌چنین در کارها تلاش، پشتکار و عملکرد بهتری را از خود نشان می‌دهند، آن‌ها در هنگام مواجهه با تکالیف مشکل به جای اجتناب از آن، با تکالیف مبارزه می‌کنند، تعهد بالایی برای رسیدن به هدف‌های خود دارند، افراد دارای باورهای خودکارآمدی درزمینهٔ انجام دادن کارها خلق و خوی بهتری دارند یعنی اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند، آن‌ها با موقعیت‌های فشارزا و نومیدکننده بهتر کنار می‌آیند و موفقیت‌های خود را به توانمندی‌های شخصی نسبت می‌دهند، در مقابل آن‌هایی که از سطوح پایین خودکارآمدی برخوردار هستند، به توانایی و شایستگی‌های خود شک می‌کنند، از کارهای سخت و مشکل که آن‌ها را به‌عنوان تعهد می‌بینند دوری می‌کنند و نسبت به هدف‌های مربوط به کارهایشان اشتیاق کم و تعهدات ضعیفی دارند، هنگام شکست در کار بلافاصله آن کار را رها می‌کنند و در صورتی که در کاری موفقیتی کسب کنند آن را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند، برای انجام دادن کارها منتظر دستورند و درزمینه‌ی انجام دادن کارها که به مشکل برمی‌خورند دچار استرس و اضطراب می‌شوند (بوستانی، ۱۳۹۰) بروسنون (۱۹۹۸) در تحقیقی بیان کرد، افرادی که خودکارآمدی رایانه بالایی دارند گرایش بیشتری به استفاده از رایانه دارند. ایگباریا و ایواری (۱۹۹۵) در تحقیقی که انجام دادند نتیجه گرفتند که خودکارآمدی رایانه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، استفاده از رایانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

<sup>۱</sup>. Actions

<sup>۲</sup>. Ideas

<sup>۳</sup>. Valuse

<sup>۴</sup>. Neuroticism versus emotion stsbility

<sup>۵</sup>. Anxiety

<sup>۶</sup>. Angry hostility

<sup>۷</sup>. Depression

<sup>۸</sup>. Self- conciousness

<sup>۹</sup>. Impulsiveness

<sup>۱۰</sup>. Vulnerability



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## منابع:

- اللهیاری، رحمت الله (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین توانمندسازی مدیران، کارکنان و یادگیری سازمانی در حوزه ستادی دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی مدیریت آموزشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
- بخشایی، فرح (۱۳۸۶). بررسی رابطه باورهای کارآمدی جمعی و باورهای خودکارآمدی با فرسودگی شغلی معلمان مقطع ابتدای شهر کرمان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- بوستانی، فاطمه (۱۳۹۰). رابطه خودکارآمدی و هدفهای پیشرفت با فراشناخت و مقایسه عوامل متغیر اخیر در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان ممسنی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بهرامی، هادی؛ عباسیان فرد، مهرنوش (۱۳۸۹). بررسی رابطه خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت در دانش آموزان پیش-دانشگاهی دختر شهر تهران. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۱، ص ۹۵-۱۰۹.
- پور اصغر، نصیبه؛ زارع، حسین (۱۳۹۴). تجربیات قبلی و عملکرد مرتبط به رایانه دانشجویان یا نقش خودکارآمدی رایانه، اضطراب رایانه و جنسیت. فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ش ۹، ص ۷۲.
- تمنائی فر، محمدرضا؛ تولیت، وجیهه السادات (۱۳۹۴). پیش بینی اضطراب اجتماعی با توجه به صفات شخصیتی و خودکارآمدی. فصلنامه شخصیت و تفاوت های فردی، سال چهارم، شماره ۹، ص ۱۱۵-۱۳۲.