

# خود کار آمدی

---

تألیف:

پیر حسین کولیوند

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

طیبه دادفر

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی

محبوبه دادفر

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین الملل

دکتر هادی کاظمی

عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد

و رئیس مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا



مهرزاد

۱۳۹۳ شمسی



|                   |                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام ویدئو | خودکارآمدی: تألیف ببر حسین گویوند، آوازه گران آ، آبروی بیمارستان فوق تخصصی خاتولامبیا، مرکز تحقیقات علوم اعصاب ستاد |
| مشخصات نشر        | تهران: فرماه، ۱۳۹۳                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری      | ۷۲ ص: مصور، پختن، رنگی                                                                                              |
| شابک              | ۹۶۸۰۶۰۰۰۳۳۳-۰۹۸-۶                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی | فبا                                                                                                                 |
| یادداشت           | عنوان به انگلیسی: Self-efficacy                                                                                     |
| یادداشت           | تألیف ببر حسین گویوند، طریقه دادر، محبوب دادر، مدی، کالیس                                                           |
| موضوع             | خودکارآمدی                                                                                                          |
| شناسه افزوده      | گویوند، ببر حسین، ۱۳۵۰ -                                                                                            |
| نزدات: افزوده     | بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتولامبیا (ص)                                                                          |
| شناسه افزوده      | بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتولامبیا (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب ستاد                                            |
| رده بندی کنگره    | ۹۱۳۹۳-۹-۶۳۷ [3]                                                                                                     |
| رده بندی دیویی    | ۱۵۵/۲                                                                                                               |
| شماره کتاستاسی سی | ۳۶۵۲۶۶۰                                                                                                             |



## خودکارآمدی



تألیف: پیرحسین کولیوند، فکیه دادفر، محبوبه دادفر، دکتر هادی کاظمی

ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه نائیم زاده

لینوگرافی و چاپ: قائم جاب چوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۳-۰۹۸-۶

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر - ۵ - شیبان شهید باهنر، بیمارستان فوق تخصصی قلب و عروق، تهران، پلاک ۲، واحد ۲

تلفن: ۸۸۰۸۲۰۳

انتشار: میرماه، تحریر: دژالین، خیابان شهید رجایی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۲، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹-۱ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۲، فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

## پیشگفتار

نظریه خودکارآمدی بیان می‌کند که ادراک و باور به توانمندی خود، نقش تعیین‌کننده‌ای برای انجام هر عمل و رفتار دارد، بنابراین باور به خودکارآمدی به عنوان تعیین‌کننده این که فرد در یک موقعیت چگونه رفتار خواهد کرد، بیش‌بینی‌کننده افکار و عواطف تجربه شده وی در آن موقعیت است. مطابق نظریه شناختی اجتماعی (بندورا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ ب) باور به خودکارآمدی، اساس و پایه فعالیت انسان است و زندگی افراد توسط باور به خودکارآمدی شخصی هدایت می‌شود. کلیه کارکردهای روان‌شناسی متأثر از انتظارات خودکارآمدی است. باور به خودکارآمدی تعیین می‌کند که فرد فعالیتی را شروع می‌کند یا خیر. افراد در فعالیتهایی شرکت می‌کنند که سطحی از خودکارآمدی در موفقیت را در خود می‌بینند و بالعکس از فعالیتهایی که در خود، توانمندی لازم برای موفقیت را نمی‌بینند اجتناب می‌ورزند. خودکارآمدی همچنین میزان تلاش، پشیمانی و استقامت افراد را تعیین می‌کند. افراد با خودکارآمدی ضعیف قبل از رسیدن به پیامد مطلوب به تلاش خود ادامه می‌دهند (بندورا، ۱۹۹۷). باور به خودکارآمدی در الگوهای فکری و هیجانی فرد نیز در شروع و حین رفتار تأثیر می‌گذارد. فردی با خودکارآمدی ضعیف بر کاستی‌ها و ناتوانی‌های خود متمرکز می‌شود و به دلیل احساس بی‌کفایتی، از شرکت در فعالیتهای بالقوه پاداش‌دهنده اجتناب می‌ورزد (مدوکس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵).

1. Bandura

2. Maddux

خودکارآمدی از جمله نیرومندی‌های مثبت آدمی است که به موازات گسترش روان‌شناسی مثبت (سلیگمن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۵) توجه مضاعف تعداد کثیری از روانشناسان را به خود معطوف داشته است. خودکارآمدی بنیان کارگزاری آدمی را تشکیل می‌دهد و یک منبع شخصی کلیدی در تحول، سازش یافتگی و تغییر شخصی است و منظور از آن داوری و قضاوت‌های فاعلی شخص در باره قابلیت‌ها و توانایی‌هایش برای سازماندهی و اجرای دوره‌های عمل مورد نیاز برای مدیریت موقعیت‌های پیش‌بینی موثر بر زندگی‌شان می‌باشد و این موضوع بر این که افراد چگونه فکر می‌کنند (خودارزنده‌سازی یا تحقیرگری)، در رویارویی با مشکلات چگونه برانگیخته شده و پشتکار نشان می‌دهند، کیفیت سلامت هیجانی و آسیب‌پذیری‌شان در مقابله با افسردگی و تنیدگی چگونه است و در یک موقعیت حساس چگونه بهترین تصمیم را انتخاب می‌کنند، تأثیر می‌گذارد (بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۶ الف).

اگر چه باورهای خودکارآمدی قضاوت‌های فرد در باره قابلیت‌ها و توانایی‌هایش برای انجام عملی خاص در یک موقعیت خاص است (بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۶ ب) و در معنی محدود به کار می‌رود، با این وجود تعداد قابل ملاحظه‌ای از پژوهشگران و روان‌شناسان از مفهوم خودکارآمدی عمومی به معنی باورها و قضاوت‌های افراد در باره صلاحیت و توانایی کلی‌شان در رویارویی با رویدادها یا موقعیت‌های تنیدگی‌زا و تهدید کننده استفاده کرده‌اند (شولز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۲، مادوکس، ۲۰۰۲، لوزینسکا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

افراد معیارهای درونی اولیه خود را از رفتار الگوها، معمولاً والدین و سایر افراد مهم زندگی‌شان یاد می‌گیرند. وقتی معیار یا سبک رفتار یک الگو را پذیرفتند، فرایند همیشگی مقایسه رفتار خودشان با آن معیار را آغاز می‌کنند. با درست برآورده کردن معیارهای رفتارشان، احساس خودکارآمدی افراد تعیین می‌شود. خودکارآمدی یعنی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی، برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکرد فرد، باعث افزایش خودکارآمدی آنها و ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها باعث کاهش خودکارآمدی آنها می‌گردد.

راه دیگر شرح کارایی از دید بندورا، ادراک افراد از درجه کنترل بر زندگی‌شان، است. افراد تلاش می‌کنند که بر رویدادهای زندگی که آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کنترل داشته باشند. تلاش

3. Seligman

4. Scholz

5. Luszczynska

برای کنترل بر شرایط زندگی، می‌تواند منافع شخصی و اجتماعی زیادی را برای آنها تامین کند. توانایی تاثیرگذاری بر پیامدها، باعث پیش‌بینی پذیری آنها و پرورش آمادگی انطباقی می‌شود. ناتوانی در اعمال نفوذ بر پیامدهای نامطلوب موجب پرورش نگرانی، دلسردی یا ناامیدی می‌شود. افراد با خودکارآمدی کم، احساس درماندگی، بی‌ارزشی و ناتوانی در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی می‌کنند و عقیده دارند به اینکه هر تلاشی بیهوده است و دچار ناامیدی سریع می‌شوند. در افراد با خودکارآمدی کم، انگیزش‌ها نابود و آرزوها کم می‌شود و این احساس با توانایی‌های شناختی آنها تداخل می‌کند و بر سلامتی جسمانی آنها تاثیر نامطلوب می‌گذارد. افراد با خودکارآمدی بسیار کم، برای غلبه بر مشکلات تلاشی نمی‌کنند، متقاعد شده‌اند که هر کاری انجام دهند بیهوده است و تغییری در اوضاع ایجاد نمی‌کند. هنگامی که با موانع روبرو می‌شوند سریعاً دست از تلاش برمی‌دارند. افراد با خودکارآمدی زیاد عقیده دارند که می‌توانند با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند به طور موثر برخورد کنند. در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در انجام تکلیف‌ها استقامت نشان می‌دهند و در سطح بالایی عمل می‌کنند، به توانایی‌های خود بیشتر اطمینان داشته و نسبت به خود تردید کمی دارند. چالش دیدن مشکلات نه تهدید دیدن آنها و جستجو کردن فعالانه موقعیت‌های جدید از دیگر ویژگی‌های آنها است. در خودکارآمدی بالا، ترس از شکست کم می‌شود، سطح آرزو بالا می‌رود، توانایی‌های مسئله‌گشایی و تفکر تحلیلی بهبود پیدا می‌کند. پژوهش‌های بسیاری (اسکات<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲، مدینا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱، مکی جوسکی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۰، مک ماف<sup>۹</sup> و دیبوس<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸) نشان داده‌اند افرادی که خود را موفق، موثر و توانا درک می‌کنند، بهتر از عهده چالش در فعالیت‌های دشوار برمی‌آیند و برعکس آن‌هایی که خود را شکست خورده و ناموثر تصور می‌کنند به آسانی مغلوب فعالیت‌ها و موقعیت‌های دشوار می‌گردند.

احساس خودکارآمدی بالا، سلامت شخصی، توانایی انجام تکالیف و کارها را از راه‌های متعدد، افزایش می‌دهد، افرادی که به قابلیت‌های خود اطمینان دارند تکالیف مشکل را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند که باید بر آن تسلط یابند. به جای اینکه آن را تهدید آمیز ببینند و از آن اجتناب کنند اهداف چالش‌انگیز را انتخاب می‌کنند و قویاً متعهد باقی می‌مانند تا آن را به انجام برسانند. آنها اطمینان دارند که قادرند

6. Scott

7. Medina

8. Maciejewski

9. Memugh

10. Debus

تهدیدهای بالقوه را تحت مهار خود درآورند. به خوبی با شرایط، سازش می‌یابند و کنار می‌آیند و اضطراب و افسردگی کمتر و بهزیستی ذهنی بالاتری را تجربه می‌کنند. پیشرفت‌ها و سلامت روان مثبت آدمی نیازمند باورهای کارآمدی شخصی خوش‌بینانه است. (مادوکس، ۲۰۰۲، تونگ<sup>۱۱</sup> و سونگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۵، لوزینسکا و همکاران، ۲۰۰۵، بندورا، ۲۰۰۶، الف، شوارز<sup>۱۳</sup> و لوزینسکا، ۲۰۰۷).

در نظریه یادگیری اجتماعی، باورهای خودکارآمدی دارای چند جنبه مختلف از جمله وجوه تحصیلی، اجتماعی و هیجانی است. باورهای خود کارآمدی با ابعاد گوناگونی از رفتارهای انسان و عوامل مؤثر بر آن چون انگیزش، تلاش و مداومت در انجام فعالیت مورد نظر، خودپنداره و خودپایی در ارتباط است. (بندورا، ۱۹۸۹). داشتن عزت نفس بالا برای یک خودکارآمدی سالم و قوی ضروری است (محمدی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). طبق نظر بندورا (۱۹۹۷) افراد باورهای خودکارآمدی شان را به واسطه تفسیر و ارزیابی اطلاعات اساسی به دست آمده از منابع چهار گانه تجارب مسلط، تجارب جانشینی، قانع سازی کلامی (اجتماعی) و حالت‌های فیزیولوژیکی هیجانی بنا می‌کنند. در این کتاب مفهوم خودکارآمدی، ارزیابی و کاربردهای گسترده آن در حیطه های بهداشتی، آموزشی، پرورشی و درمانی همراه با شواهد پژوهشی مرتبط ارائه خواهد شد.

#### مؤلفین

۱۳۹۳ شمسی

11. Tong

12. Song

13. Schwarzer

## فهرست

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۱۳ | مفهوم خود در نظریه شناختی اجتماعی بندورا                                |
| ۱۳ | مفهوم خود کارآمدی                                                       |
| ۱۴ | ارزیابی های خود کارآمدی                                                 |
| ۱۵ | منابع انتظارات و ارزیابی های خود کارآمدی                                |
| ۱۷ | اصول افزایش خود کارآمدی                                                 |
| ۱۸ | خود کارآمدی و گستره زندگی                                               |
| ۲۰ | خود کارآمدی و عملکرد                                                    |
| ۲۲ | خود کارآمدی و انگیزش                                                    |
| ۲۳ | خود کارآمدی و هوش هیجانی                                                |
| ۲۴ | خود کارآمدی و بهزیستی ذهنی                                              |
| ۲۵ | خود کارآمدی و شیوه های مقابله با فشار روانی                             |
| ۲۶ | خود کارآمدی و وضعیت تحصیلی                                              |
| ۲۹ | کاربرد و ارزشیابی خود کارآمدی                                           |
| ۲۹ | کاربردهای بالینی                                                        |
| ۲۹ | خود کارآمدی و تندرستی                                                   |
| ۳۵ | کاربرد و ارزشیابی خود کارآمدی در روانشناسی بالینی و روانپریشی           |
| ۳۵ | خود کارآمدی و آسیب شناسی روانی                                          |
| ۳۹ | خود کارآمدی و اضطراب                                                    |
| ۴۰ | خود کارآمدی و افسردگی                                                   |
| ۴۲ | خود کارآمدی و اعتیاد                                                    |
| ۴۳ | کاربردهای عملی خود کارآمدی در درمان                                     |
| ۵۳ | تحلیل مقایسه ای نظریه شناختی اجتماعی و سایر نظریه ها درباره خود کارآمدی |

- ۵۳ ..... نظریه شناختی اجتماعی و روانکاوان
- ۵۳ ..... نظریه شناختی اجتماعی و پدیدار شناسی
- ۵۴ ..... نظریه شناختی اجتماعی و نظریه صفات
- ۵۴ ..... شباهت و تفاوت خودکارآمدی بندورا با منبع کنترل راتر
- ۵۴ ..... سنجش مفهوم خودکارآمدی
- ۵۵ ..... انتقادهای از مفهوم خودکارآمدی
- ۵۶ ..... جمع‌بندی
- ۶۰ ..... منابع