

اثربخشی کارگاه‌های خودکارآمدی با رویکرد مدرن (شناختی - اجتماعی) بر میزان باورهای خودکارآمدی دانشجویان دختر

زهرا خوانساری^۱

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر شرکت در کارگاه‌های خودکارآمدی با رویکرد مدرن (شناختی - اجتماعی) بر باورهای خودکارآمدی عمومی در دانشجویان دختر بود.

به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش در قالب یک طرح نیمه تجربی تعداد ۲۴ آزمودنی به روش نمونه‌گیری تصادفی از بین دانشجویان دختر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. هر دو گروه با آزمون خودکارآمدی عمومی شرر در پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. در مورد گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش انجام شد، و در مورد گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت.

با استفاده از روش تحلیل کواریانس تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است ($p=0/00$). این نتیجه به این معنا است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمره خودکارآمدی گروه آزمایش (۶۹/۰۸) و گروه کنترل (۵۸/۵۰) معنادار است.

نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت در کارگاه‌های خودکارآمدی بر باورهای خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر به طور معناداری موثر بوده است.

واژگان کلیدی: باورهای خودکارآمدی، خودکارآمدی عمومی، دانشجویان دختر

^۱نویسنده مسئول. کارشناسی ارشد مشاوره شغلی Email: Khansari.zahra58@gmail.com

Effects of Self-efficacy Workshops with a Modern (Cognitive-Social) Approach on the General Self-Efficacy Beliefs of Female Students

Zahra Khansari¹

1. *Corresponding author; M.A in Occupational Counseling; Email: khansari.zahra58@gmail.com

Abstract

The present study aimed to investigate the effects of self-efficacy workshops with a modern (cognitive-social) approach on the general self-efficacy beliefs of female students.

To examine the research hypotheses in the form of a quasi-experimental study, 24 female students were selected via random sampling and randomly assigned to the experimental and control groups. With a pretest-posttest design, both groups were initially assessed using the Scherer's general self-efficacy test. Afterwards, the experimental group received eight training sessions, while the control group received no intervention. Finally, post-test was performed on both groups.

Using the analysis of covariance, a significant difference was observed between the experimental and control groups ($P=0.00$). In other words, the difference between the mean scores of self-efficacy in the experimental (69.08) and control groups (58.50) was significant.

According to the results, participation in self-efficacy workshops was significantly effective in enhancing the general self-efficacy beliefs of female students.

Keywords: Self-efficacy Beliefs, General Self-efficacy, Female Students

۱-۱- مفهوم خودکارآمدی^۲

خودکارآمدی یکی از مسائلی است که درحوزه های زیادی از تحقیقات روانشناسی نفوذ کرده است؛ که یک احساس قوی از خودکارآمدی شخصی با سلامتی، پیشرفت و سازگاری اجتماعی بهتر رابطه دارد (بندورا^۳، ۱۹۹۷؛ شوارتز و اشمیتز^۴، ۲۰۰۰؛ به نقل از پورعباس، ۱۳۸۷). مفهوم خودکارآمدی توسط بندورا در سال ۱۹۷۷ مطرح شده است (ناتا، کا، انگل و کانتارلی^۵، ۲۰۰۲). خودکارآمدی عامل مهمی در تعیین موفقیت یا شکست در سراسر عمر است (بندورا، ۱۹۸۶). طبق نظریه شناختی-اجتماعی^۶ (SCT)، خودکارآمدی محور عامل بودن انسانی را تشکیل داده و به دلیل اثر گذاری بر رفتار، تفکر، انگیزش و احساسات حایز اهمیت است (بندورا، ۱۹۹۷). خودکارآمدی در واقع یک ساختار شناختی است که در هر کاری و از جمله در کار و حرفه به عنوان یک واسطه بین خصوصیات و نگرش و دیدگاه و تبدیل آنها به رفتار و عمل، ایفای نقش می نماید (مایر^۷، ۲۰۰۲؛ نقل از شمعی زاده، ۱۳۸۴).

انتظارات خودکارآمدی به قضاوت های فرد درباره ی توانایی خود برای اجرا و سازماندهی عمل مورد نیاز برای انجام انواع کارهای معین بر می گردد. انتظارات خودکارآمدی، گروهی از باورها را شامل می شود که در طول زمان تغییر می کند. این مجموعه در ارتباط با شخص عملکرد، رفتار و عوامل محیطی بوده و با کسب تجربیات توفیق و شکست تغییر می کند (لنت، براون و هاکت^۸، ۱۹۹۴). خودکارآمدی از مهمترین سازه های انگیزشی است که بر انتخاب فعالیت یا تکلیف، روش انجام آن، مقدار تلاشی که برای آن انجام می دهند و پافشاری آنها برای انجام آن هنگام مواجهه با مشکل و بهبودپذیری آنها بعد از شکست تأثیر دارد (براون و لنت^۹، ۲۰۰۵).

باورهای خودکارآمدی تعیین می کنند که افراد چگونه می اندیشند و رفتار می کنند. احساس خودکارآمدی بالا موفقیت انسان و رفاه شخصی را افزایش می دهد. افراد با خودکارآمدی بالا در مورد ظرفیت هایشان با کارهای سخت به عنوان چالش برخورد می کنند و بر آنها تسلط می یابند و در مقابل افرادی که نسبت به ظرفیت های خود شک دارند، کارهای مشکل را به عنوان تهدید قلمداد می کنند، آنها آرزوی کم و تعهد پائین برای اهداف خود دارند، زمانی که با کارهای سخت رو به رو می شوند، به جای توجه به راه های موفق عمل کردن، روی نقص ها و کمبودهای خود تمرکز می کنند و توجهشان به موانع جلب می شود. خودکارآمدی این افراد به هنگام شکست یا سختی بسیار تدریجی بازیابی می شود و به آسانی دچار استرس و افسردگی می شوند. خودکارآمدی بالا منجر به نزدیک شدن و روی آوردن به آن کار یا وظیفه می شود، در حالی که خودکارآمدی پایین در خصوص انجام یک وظیفه باعث احتراز از آن می گردد (بندورا^{۱۰}، ۱۹۸۶؛ به نقل از بتز و اسکیفانو^{۱۱}، ۲۰۰۲).

خودکارآمدی دارای ۳ بعد است: مقدار، قدرت و عمومیت. مقدار خودکارآمدی به دشواری مشکلاتی که شخص آمادگی مقابله با آنها را دارد اشاره می کند. مثلاً برخی افراد این نکته را قبول دارند که باید چیزهای جدید را امتحان کنند اما هرگز این کار را انجام نمی دهند. قدرت خودکارآمدی به اعتقاد راسخ فرد مبنی بر اینکه می تواند از عهده ی یک رفتار دشوار برآید، اشاره دارد. قدرت خودکارآمدی به تفاوت بین این فکر که شاید بتوانم این کار را انجام دهم و این فکر که مطمئنم می توانم این

2. Self-Efficacy

3. Bandura

4. Schwarzer & Schmitz

5. Natua, Kahn, Angell & Cantarielli

6. Social Cognitive Theory

7. Meyer

8. Lent, Brown & Hacke tt

9. Brown & Lent

10. Bandura

11. Betz & Schifano

کار را انجام دهم، اشاره دارد. عمومیت خودکارآمدی به میزان احساس اطمینان شخص به خود برای انجام رفتارهای خاص در شرایط و موقعیت‌های مختلف اشاره دارد. بدین معنی عمومیت خودکارآمدی به توانایی فرد برای دادن مناسب‌ترین پاسخ در تمام موقعیت‌ها اشاره دارد (عابدی، ۱۳۸۴).

ادراک فرد از واقعیت بیشتر از خود واقعیت عینی و تعیین کننده‌ی رفتار است و خودکارآمدی پایین باعث می‌شود فرد به سراغ برخی از انتخاب‌هایی که می‌تواند داشته باشد نرود و یا تصمیم هایش را به تعویق اندازد. خودکارآمدی روی الگوهای فکری افراد تأثیر داشته و می‌تواند در افزایش و کاهش سطح عملکرد مؤثر باشند، به ویژه اگر فردی سطح بالای خودکارآمدی را داراست، به احتمال بیشتر اهداف چالش انگیز را بر می‌گزیند و موفقیت عملکرد او نیز بالاتر خواهد بود (لنت و براون^{۱۲}، ۲۰۰۶)

۱-۲- راهبردهای ایجاد و تغییر نظام باور خودکارآمدی

به نظر بندورا (۱۹۹۷) باور افراد به خودکارآمدی خویش، بخش عمده‌ای از خودآگاهی^{۱۳} آنان را تشکیل می‌دهند. برای ایجاد و تغییر نظام باورهای خودکارآمدی ۴ منبع مهم تشخیص داده است. این منابع عبارتند از: تجربه‌های موفق^{۱۴}، تجربه‌های جانشینی^{۱۵}، ترغیب‌های کلامی یا اجتماعی^{۱۶} و حالات عاطفی فیزیولوژیک^{۱۷}. منابع خودکارآمدی ذاتاً آگاهی دهنده نیستند. آنها داده‌های خام هستند که از طریق پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آموزنده می‌شوند. بنابراین، باید بین اطلاعات و دانش‌هایی که از وقایع و رویدادها کسب می‌شود و اطلاعات معرفت‌هایی که روی خودکارآمدی اثر می‌گذارند تفاوت قایل شد (لنت و براون، ۲۰۰۶).

بندورا (۱۹۹۷) بحث می‌کند که چگونه می‌توان خودکارآمدی را با انجام کارهایی که از نظر میزان مشکل بودن از آسان به سخت تنظیم شده‌اند، افزایش داد. همچنین وی نتیجه گرفت که برخی از شرایط، کارایی شخصی را افزایش می‌دهند:

۱- مواجه کردن افراد با تجربه‌های موفقیت آمیز یا ترتیب دادن هدف‌های دست‌یافتنی، موفقیت عملکرد را زیاد می‌کند.

۲- مواجه کردن افراد با الگوهای مناسبی که عملکرد موفقیت آمیز دارند، تجربه‌های موفق جانشینی را بهتر می‌کند.

۳- فراهم آوردن قانع‌سازی کلامی، افراد را ترغیب می‌نماید که باور کنند توانایی عمل موفقیت آمیز را دارند.

۴- تقویت کردن برانگیختگی فیزیولوژیکی از طریق رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس و برنامه‌های ورزشی بنیه و توانایی کنار آمدن با مسایل را افزایش می‌دهد.

همچنین خودکارآمدی به معنای باور فرد به توانایی‌های خویش در انجام دادن یک وظیفه خاص است. خودکارآمدی یک صفت واحد است که اغلب با عزت نفس (احساسات عمومی در مورد ارزش خود) اشتباه گرفته می‌شود. خودکارآمدی مجموعه‌ای پویا از باورهای فرد در حوزه‌های خاصی از عملکرد و فعالیت می‌باشد. انتظارات خودکارآمدی تحت تأثیر معیارهای برتر موفقیت یا شکست در سطح فردی است و قیاس اجتماعی در آن لحاظ نمی‌شود در حالی که خودکارآمدی اساساً یک ساختار شناختی است. خودکارآمدی درک شده به عنوان اعتقادات مردم در مورد توانایی‌های خود برای تولید سطوح مختلف خاص از

¹². Lent & Brown

¹³. Self-Knowledge

¹⁴. Enactive mastery experiences

¹⁵. Vicarious experiences

¹⁶. Persuasion verbal or social

¹⁷. Physiological and affective states

عملکرد است که اعمال نفوذ بر حوادث زندگی خود را تحت تأثیر قرار دهد. باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کنند چگونه مردم بر اساس احساس، فکر و انگیزه خود رفتار می‌کنند (براون و لنت، ۲۰۰۵).

همچنین نتایج مطالعات مختلف حاکی از رابطه خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی است. خودکارآمدی در تحصیل به اعتماد شخص به توانایی خود در انجام رساندن موفقیت آمیز وظایف تحصیلی گفته می‌شود. هرچه افراد در خصوص یک شغل یا وظیفه، خودکارآمدی بالاتری داشته باشند احتمال آن که به آن روی آورند و در آن موفق شوند، بیشتر خواهد شد (براون و لنت، ۲۰۰۵). زمانی که دانشجویان خودکارآمدی بیشتری داشته باشند زمان و تلاش بیشتری را برای مطالعه می‌گذارند و در نتیجه نتایج تحصیلی بهتری خواهند داشت و به همین سبب رضایت بیشتری از تحصیل احساس می‌کنند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند باور به شایستگی و توانایی در حوزه تحصیل با احساس رضایت و خشنودی از آن با هم ارتباط دارند (لنت، سینگلی، شو، گاینور، برنر و تریستن^{۱۸}، ۲۰۰۵؛ سینگل، لنت و شو^{۱۹}، ۲۰۱۰).

در ایران؛ نسیم سعید و مانوش مهربانی (۱۳۹۲) طی پژوهشی اثر بخشی آموزش راهبردهای شناختی و فرا شناختی بر تقویت این راهبردها، آمادگی یادگیری خودراهبر و خودکارآمدی دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند. براساس نتایج، آموزش راهبردهای شناختی، فراشناختی در تقویت راهبردها، افزایش نمره خودراهبری در یادگیری و خودکارآمدی دانشجویان تأثیر داشته و باعث بهبود آن شده است. براساس نتایج تحقیق مشخص می‌شود راهبردهای یادگیری قابل آموزش و یادگیری‌اند و آموزش این راهبردها در ارتقا آمادگی یادگیری خودراهبر دانشجویان تأثیرگذار است، باعث ارتقا خودکارآمدی دانشجویان و تقویت کاربرد راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌شود. همچنین یوسفی در سال (۱۳۹۰) در پژوهشی روابط عوامل فردی و موقعیتی با خودکارآمدی و انطباق پذیری مسیر شغلی در بین دانشجویان سراسری شهر اصفهان را مورد بررسی قرارداد و به این نتیجه دست یافت که در بافت مسیر شغلی، شخصیت در بین سایر متغیرها، نقش تعیین کننده تر و پر رنگتری دارد و بر سایر متغیرهای شناختی و موقعیتی و بین فردی نیز موثر است و بطور غیر مستقیم بر آنها اثر گذار است. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که خودکارآمدی گرچه یک سازه ی شناختی - اجتماعی به حساب می آید؛ اما به نظر می رسد تا حد زیادی متأثر از شخصیت است و شخصیت ممکن است روابط بین فردی، خودکارآمدی و جهت گیری را تعدیل کند. در پژوهشی دیگر نسرین قیصرزاده و حسن پورمحمد (۱۳۸۹) اثر بخشی آموزش پردازش اطلاعات شناختی بر افزایش مولفه های خودکارآمدی حرفه ای دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش پردازش اطلاعات شناختی باعث افزایش مولفه های خودکارآمدی حرفه ای شامل واقع گرایی، جستجوگری، هنری، اجتماعی، تهوری و قراردادی می شود.

با توجه به پژوهش های انجام شده در کشورهای مختلف می توان گفت باورها و افکار خودکارآمدی، نقش مهمی در پیشبرد عملکرد فردی و تحصیلی دانشجویان دارند، یعنی اشخاصی که باورها و افکار خودکارآمدی بالاتری دارند از سطح خودکارآمدی بالاتری در تحصیل نیز برخوردارند. با توجه به اهمیت باورهای خودکارآمدی در پیشبرد اهداف تحصیلی دانشجویان، پژوهشگر تصمیم به انجام این پژوهش گرفت. برای دستیابی به این هدف، فرضیه ی زیر مطرح شد:

- شرکت در کارگاه های خودکارآمدی باعث افزایش باورها و افکار خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر خواهد شد.

¹⁸ . Lent, Singley, Sheu, Gainor, Brenner & Treistman

¹⁹ . Singley, Lent & Sheu

روش

روش تحقیق در این پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه می باشد. دیاگرام این طرح در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱. دیاگرام طرح پژوهش

پس آزمون	مداخله	پیش آزمون	گروه	گمارش تصادفی
T2	کارگاه خودکارآمدی عمومی	T1	آزمایش	RE
T2	بدون مداخله	T2	کنترل	RC

در مورد این طرح نکات زیر قابل ذکر است:

- افراد از طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه گماشته شدند که ۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه گواه قرار گرفتند.

--در گروه آزمایش متغیر مستقل (کارگاه خودکارآمدی عمومی) اعمال شد.

- در گروه گواه، متغیر مستقل اعمال نشد.

- در گروه آزمایش و گروه کنترل، دو بار ارزیابی پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد.

-متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل (کارگاه خودکارآمدی)، و یک متغیر وابسته (خودکارآمدی عمومی) می باشد.

ابزار پژوهش

در این تحقیق از مقیاس خودکارآمدی عمومی استفاده شد. این مقیاس به منظور سنجش باورهای خودکارآمدی توسط شرر^{۲۰} ساخته شده است. شامل ۱۷ سوال با مقیاس لیکرت: کاملاً مخالفم، مخالفم، حد وسط، موافقم، کاملاً موافقم می باشد.

روش نمره گذاری: نمره گذاری مقیاس خودکارآمدی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. ماده های شماره ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵ از راست به چپ و بقیه ماده ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره می گیرند. حداکثر نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ می باشد.

این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتبار یابی شده است. ضریب پایایی آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و از طریق آلفای کرانباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. هم چنین همبستگی های به دست آمده با دو مقیاس عزت نفس و خودارزیابی با مقیاس خودکارآمدی در جهت تایید اعتبار سازه آزمون بوده است (شماعی زاده، ۱۳۸۴).

یافته ها

فرضیه: شرکت در کارگاه های خودکارآمدی بر باورهای خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر موثر است.

آمار توصیفی مربوط به این فرضیه در جدول ۲ ارائه شده است:

²⁰ . Sherre

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات باورهای خودکارآمدی عمومی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار	تعداد
باورهای خودکارآمدی عمومی	آزمایش	پیش آزمون	۶۳/۸۳	۱۳/۷۳	۱۲
		پس آزمون	۶۹/۰۸	۱۳/۳۲	۱۲
	کنترل	پیش آزمون	۵۷/۸۳	۹/۱۷	۱۲
		پس آزمون	۵۸/۵۰	۱۳/۰۱	۱۲

به منظور تعیین تاثیر متغیر مستقل در گروه آزمایش، و کنترل تاثیر پیش آزمون، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از آن جا که یکی از پیش فرض های تحلیل کوواریانس، همسانی واریانس های دو گروه است؛ برای تعیین همسانی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در جدول ۳ آمده است:

جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس

متغیر وابسته	F	df1	df2	معناداری
باورهای خود کار آمدی	۰/۰۰۹	۱	۲۲	۰/۹۲۵

بر اساس جدول ۳ پیش فرض تساوی واریانس های نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل تایید می گردد ($p=0/92$) با توجه به رعایت این پیش فرض تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۴ آمده است:

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تاثیر کارگاه های خودکارآمدی عمومی بر باورهای خودکارآمدی در دو گروه آزمایش و کنترل

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۲۵۹۹/۱۳۳	۱	۲۵۹۹/۱۳۳	۲۸۹/۰۹۳	۰/۰۰
۱۸۹/۲۲۷	۱	۱۸۹/۲۲۷	۲۰/۸۲۹	۰/۰۰

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است ($p=0/00$). این نتیجه به این معنا است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمره خودکارآمدی گروه آزمایش (۶۹/۰۸) و گروه کنترل (۵۸/۵۰) که از جدول ۲ به دست آمده است، معنادار است. در نتیجه کارگاه های خودکارآمدی بر افزایش خودکارآمدی عمومی دانشجویان مؤثر بوده است. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر تاثیر کارگاه های خودکارآمدی بر افزایش خودکارآمدی عمومی تأیید می شود. هم چنین نتایج نشان می دهد که پیش آزمون بر نتایج پس آزمون تأثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده در این مطالعه با فرضیه ی تحقیق و همچنین مطالعات قبلی هماهنگ است. باورها و واقعیت‌ها به ندرت با هم هماهنگ می‌شوند و افراد عموماً به واسطه‌ی باورهای خود هدایت می‌شوند. موفقیت‌های افراد عموماً با باورهای خودکارآمدی آنان بهتر پیش‌بینی می‌شوند. افرادی که کارآمدی بالایی دارند، پس از شکست یا برخورد به موانع خود را زیر سؤال نمی‌برند و آن شکست را به تلاش ناکافی، دانش ناقص و یا مهارت کم نسبت می‌دهند، که همه‌ی اینها قابل اکتساب است (بندورا، ۱۹۹۴؛ به نقل از شمعی‌زاده، ۱۳۸۴). خودکارآمدی چهارچوبی را برای انگیزش، رفاه و پیشرفت فردی ایجاد می‌کند. این باورها تعیین می‌کند که افراد برای تلاش، انگیزه کمی دارند یا در مقابل مشکلات از خود استقامت نشان می‌دهند. اشخاص با خودکارآمدی بالا، علاقه ذاتی به انجام کار دارند و تمایل به افزایش تلاش خود داشته و در مقابل با موانع پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و خیلی مؤثرتر عمل می‌کنند. عملکردهای بسنده یا موفق، بیشترین ضرورت را در شکل‌گیری خودکارآمدی دارد. ارزیابی افراد از عملکرد خود باعث تنظیم و ایجاد احساس خودکارآمدی در آنان می‌شود. عملکرد و خودکارآمدی در یک چرخه تقویت متقابل شکل می‌گیرند. خودکارآمدی از طریق علاقه، انگیزه و پشتکار بر عملکرد تأثیر دارد، در حالیکه عملکرد با ایجاد بازخورد اطلاعات بر اساس خودکارآمدی بر آن مؤثر است. تحقیقات موجود نشان داده‌اند که اگرچه رابطه مثبت بین خودکارآمدی و عملکرد بسنده وجود دارد، خودکارآمدی بهترین پیش‌بینی کننده برای عملکرد آینده فرد است. خودکارآمدی پایین موفقیت‌ها را به عوامل بیرونی مثل شانس نسبت می‌دهد. بنابراین رفتار انسان‌ها می‌تواند بر اساس پیامدهای احتمالی و نیز خودکارآمدی شخصی قابل پیش‌بینی می‌باشد مثلاً شخصی با خودکارآمدی پایین در مورد اینکه می‌تواند به موفقیت برسد، تردید دارد در حالیکه احساس خودکارآمدی بالا می‌تواند فرد را حتی در شرایط ناجور و پیامدهای مبهم، در جهت تلاش کمک نماید (چن^{۲۱} و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از شمعی‌زاده، ۱۳۸۴).

خودکارآمدی درک شده نقش تعیین کننده بر خودانگیزشی افراد دارد، زیرا باور خودکارآمدی بر انگیزش اهداف چالش آور، میزان تلاش و کوشش در انجام وظایف، میزان استقامت و پشتکاری در رویارویی با مشکلات و میزان تحمل فشارها اثر می‌گذارد (بندورا، ۲۰۰۱). نتایج پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که افراد خودکارآمد، بهره‌ورتر، خشنودتر و نوآورتر هستند و خدماتی پر کیفیت تر از افراد دیگر ارائه می‌کنند، باور خودکارآمدی از طریق این تعیین کننده‌ها بر رفتار انسان نقش اساسی را ایفا می‌کند (ساشکین^{۲۲}، ۱۹۸۴، ۱۹۸۲، کانتر^{۲۳}، ۱۹۸۳، گرینبرگ و استاسر^{۲۴}، ۱۹۹۱، اسپریتزر^{۲۵}، ۱۹۹۲؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۸۷). برخی تعیین کننده‌ها به شرح زیر است:

21 . Chen

22 . Sashkin

23 . Kanter

24 . Greenberger & stasser

25 . Spreitzer

جدول ۵. اثر خودکارآمدی فردی

انتخاب اهداف	افزایش انگیزه و اشتیاق
اجرای اهداف	افزایش عملکرد
کسب نتایج با پیامدهای مورد انتظار	سلامت روانی و جسمی
میزان تلاش	خوش بینی
میزان استقامت و پشتکار	سازگاری
تاب آوری	خودتنظیمی

بندورا شواهد مرتبط با عقاید خودکارآمدی در انگیزش و عملکرد را بدین صورت خلاصه کرده است: افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین مقاوم ترند. اعتقاد به خود ضرورتاً باعث تضمین موفقیت نمی شود، اما عدم اعتقاد به خود به طور حتم باعث ریختن تخم شکست می شود (پروین، براون و جان، ۲۰۰۵، به نقل از میرحیدری ۱۳۹۱). به طور کلی همان طور که گفته شد یک چرخه تقویت متقابل بین خودکارآمدی و عملکرد فردی وجود دارد. پس جهت افزایش عملکرد فردی، تحصیلی و شغلی بهتر است روی افزایش خودکارآمدی افراد کار شود.

منابع

- پورعباس، علی. (۱۳۸۷). اثر بخشی شرکت در کارگاههای خودکارآمدی مسیر شغلی بر اشتیاق کاری کارمندان دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره مسیر شغلی: دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- سعید، نسیم، مهرابی، مانوش. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر تقویت این راهبردها، آمادگی یادگیری خودراهبر و خودکارآمدی دانشجویان. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، کرمان، ایران. پاییز ۹۲، دوره ۴، شماره ۳. مجله دانشگاهی.
- شمعی زاده، مرضیه. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر مشاوره شغلی، شناختی-اجتماعی بر افزایش خودکارآمدی کارآفرینی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره مسیر شغلی: دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- شولتز، دوآن و شولتز، سیدنی ال. (۱۳۸۳). نظریه های شخصیت. ترجمه سید محمدی، یحیی. تهران: نشر ویرایش.
- عابدی، م. (۱۳۸۴). ساخت، هنجاریابی و بررسی روایی و پایایی آزمون استعداد شناختی کارآفرینی در دانشگاه اصفهان. گزارش طرح تحقیقاتی مرکز کارآفرینی دانشگاه اصفهان. (بدون انتشار).
- علیزاده، ابراهیم. (۱۳۸۷). عوامل تشکیل دهنده خشنودی شغلی. دوماهنامه توسعه انسانی پلیس، سال پنجم، شماره ۱۷، خرداد و تیر ۱۳۸۷.
- قیصرزاده، نسرين. حسن پور، محمد. (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی آموزش پردازش اطلاعات شناختی بر افزایش مولفه های خودکارآمدی حرفه ای دانشجویان، زمستان ۱۳۸۹، دوره ۵، شماره ۱۷؛ از صفحه ۱۱۱ تا صفحه ۱۲۴. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- میرحیدری، اشرف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه یادگیری سازمانی و خودکارآمدی عمومی و مسیر شغلی با اشتیاق کاری مدیران در شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان. پایان نامه دکتری رشته مدیریت آموزشی. : دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- یوسفی، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی روابط عوامل فردی و موقعیتی با خودکارآمدی و انطباق پذیری مسیر شغلی در بین دانشجویان سراسری شهر اصفهان. پایان نامه دکتری مشاوره مسیر شغلی: دانشگاه اصفهان.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191- 215.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Betz, N. E., & Schifano, R. S. (2002) Evaluation of an intervention to increase Realistic self efficacy and interests in college women. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 35-52.
- Brown, D. & Lent, R. W. (2005). *Career Development and counselling*. John Wiley & sons, Inc.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hacke tt, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance [monograph]. *Journal of Vocational Behavior* , 45,79 –122.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H., Gainor, K., Brenner, B. R., Treistman, D., et al. (2005). Social co gnitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology* , 52, 429 –442.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). Integrating person and situati on perspectives on work satisf action: A social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior* , 69,236 – 247.
- Natua, M. M., & kahn, J.H., Angell, J. W., & Cantarielli. (2002). Identifying the antecedent in the relation between career interests and self-efficacy: It is one , the other, or both? *Journal of counselling psychology*, 49, 290-301.
- Singley, D., Lent, R. W., & Sheu, H. (2010). Longitudinal test of a social cognitive model of academic and life satisfaction. *Journal of Career Assessment* , 18, 133–146.