



فاطمه ترک لادانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی
مشاور مدرسه پیش‌دانشگاهی شاهد حضرت مهدی(ع)، ناحیه ۵ اصفهان

تأثیر خودکارآمدی بر موفقیت افراد در زندگی

مورد توانایی برای کنار آمدن با موقعیت‌های متفاوت را خودکارآمدی می‌داند.

برداشت انسان از خودکارآمدی

برداشت انسان از خودکارآمدی گسترده است و موارد زیر را در برمی‌گیرد:

۱. افراد به چه فعالیت‌هایی می‌پردازند.
۲. برای چه مدت در مقابل موانع ایستادگی می‌کنند.
۳. واکنش‌های هیجانی افراد به هنگام پیش‌بینی یک موقعیت یا هنگام وقوع آن چگونه است؟

بدیهی است که تفکر، انگیزش، احساسات و رفتار انسان در موقعیت‌هایی که به توانایی خود احساس اطمینان می‌کند، متفاوت با رفتار وی در موقعیت‌هایی است که در آن‌ها احساس عدم‌امینت یا فقدان صلاحیت دارد. درک انسان از خودکارآمدی بر الگوهای تفکر، انگیزش، عملکرد و برانگیختگی هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد (شولتز، ۱۹۹۰، ترجمه‌ی کریمی و همکاران، ۱۳۸۴).

کلیدواژه‌ها: خودکارآمدی، انگیزش، موفقیت

مقدمه

عوامل زیادی بر موفقیت افراد در زندگی مؤثر است. خودکارآمدی به‌عنوان یک عامل شناختی می‌تواند به افراد کمک کند و مسیر رسیدن به موفقیت را برایشان هموار سازد؛ بنابراین، شناخت این عامل و راه‌های تقویت آن برای پیشبرد اهداف در زندگی اهمیت فراوان دارد.

مفهوم خودکارآمدی

خودکارآمدی^۱ به معنای توانایی ادراک‌شده‌ی فرد در انطباق با موقعیت‌های مشخص است و به قضاوت افراد درباره‌ی توانایی آن‌ها در انجام دادن یک کار یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است. خودکارآمدی به احساس عزت‌نفس، ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷).^۲ پورافکاری (۱۳۸۵) باورهای شخص در

سنجش خودکارآمدی

برای سنجش خودکارآمدی، از راهبرد تحلیل فرد در تحقیق^۴ استفاده می‌شود. در این راهبرد، جزئیات اندازه‌گیری خودکارآمدی فرد پیش از پرداختن به رفتار در موقعیت‌های خاص مشخص می‌شود؛ بنابراین، از آزمودنی خواسته می‌شود که پس از برگزیدن یک موقعیت مشخص، کارهایی را که می‌تواند انجام دهد و میزان اطمینان خود از انجام موفقیت‌آمیز آن کارها را تعیین کند. این راهبرد نشان می‌دهد که قضاوت خودکارآمدی تنها به موقعیت‌های خاص مربوط است و بیان‌گر یک حالت کلی نیست که بتوان آن را با پرسش‌نامه‌ی شخصیت اندازه‌گرفت؛ برای مثال، از فردی که در یک آزمون زبان شرکت می‌کند، خواسته می‌شود کارهایی را که می‌تواند انجام دهد و میزان اطمینان خود را در انجام موفقیت‌آمیز آن‌ها تعیین کند.

تأثیر خودکارآمدی بر فرایندهای انگیزشی

انگیزش به معنای در نظر گرفتن هدف‌ها یا معیارهایی برای خود و استفاده از آن‌ها برای ارتقای عملکرد فرد است؛ برای مثال، انگیزش فرد در تحصیلات تا وقتی باقی است که معیارهای بالا، نتایج مثبت احساس غرور از دست‌یابی به این معیارها، و احساس توان‌مندی از این دست‌یابی‌ها هم‌چنان در وی حفظ شود. از طرف دیگر، ملاک و انگیزه‌ی پایین وقتی به سراغ فرد می‌آید که معیارهایش پایین باشد؛ پاداش‌های بیرونی یا درونی کمی از انجام دادن کار حاصل شود یا فرد احساس کند که دست‌یابی به عملکرد موفق، غیرممکن است.

باورهای خودکارآمدی قوی به‌عنوان یک منبع شخصیتی نیرومند در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا مطرح‌اند. باورهای خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی رابطه‌ی

مستقیم و مثبت دارد (کیم، ۲۰۰۳).

باورهای خودکارآمدی در نحوه‌ی مقابله‌ی افراد با موقعیت‌های مختلف در دست‌یابی به اهداف تأثیر می‌گذارد (پروین و جان^۵، ۲۰۰۱، ترجمه‌ی جوادی و کدیور). آن‌ها هم‌چنین اثر وسیعی بر فرایندهای انگیزشی دارند. این فرایندها عبارت‌اند از:

۱. **انتخاب:** باورهای خودکارآمدی با انتخاب اهداف در ارتباط‌اند (یعنی افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا، اهداف پیچیده‌تری را، که متضمن تلاش بیش‌تری هستند، انتخاب می‌کنند).

۲. **تلاش، پشتکار و عملکرد:** افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا، تلاش و مداومت بیش‌تری در کارها دارند و در مقایسه با افراد دارای باورهای خودکارآمدی پایین، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

۳. **هیجان:** افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی پایین در زمینه‌ی انجام دادن تکالیف خلق‌و‌خوی بهتری دارند (یعنی اضطراب و افسردگی کم‌تری را تجربه می‌کنند).

۴. **مقابله با موقعیت‌های فشارزا:** افراد با باورهای خودکارآمدی بالا در مقایسه با افراد با باورهای خودکارآمدی پایین، بیش‌تر می‌توانند با موقعیت‌های فشارزا و نومیدکننده کنار بیایند.

اگر افراد مطمئن باشند که می‌توانند از عهده‌ی تکالیف دشوار برآیند، تلاش جدی‌تری برای موفق شدن می‌کنند. به افرادی که در موقعیت خاصی (تحصیلی، ارتباطی، شغلی و...) کارایی شخصی ندارند، می‌توان آموزش داد که به توانایی خود برای موفق شدن بیش‌تر اعتماد کنند و بدین ترتیب، احساس ارزش‌مندی و امکان موفقیت خود را تقویت کنند (هالچین و ویتبورن، ۲۰۰۳، ترجمه‌ی سید محمدی، ۱۳۸۷).

خودکارآمدی و عملکرد

ادراک فرد از کارآمدی خود به‌عنوان میانجی‌شناختی عمل انسان است. این ادراک بر تفکر و عمل انسان تأثیر می‌گذارد. برای کمک به دانش‌آموزان می‌توان آنان را ترغیب کرد که وظایف خود را به اهداف جزئی تقسیم کنند. نظارت بر عملکرد و دادن بازخورد به آنان، به‌نحوی که موجب افزایش احساس خودکارآمدی در آن‌ها شود، علاقه‌ی آنان را به یادگیری افزایش می‌دهد و سطح عملکرد آنان را بالا می‌برد.

رشد علایق درونی در صورتی تحقق می‌پذیرد که فرد برای دست‌یابی به معیارهای هیجان‌انگیز تلاش کند. در این صورت، هم یک حس خودکارآمدی بالقوه برای دست‌یابی به این‌گونه معیارها در فرد ایجاد می‌شود و هم در صورت دست‌یابی به آن‌ها، فرد به خودسنجی مثبتی از خویش دست می‌یابد. این علاقه‌ی درونی می‌تواند تلاش‌های انسان را در درازمدت و در شرایط فقدان پاداش‌های محیطی تسهیل کند؛ برای مثال، به‌رغم جاذبه‌ی بسیار زیاد هنرپیشگی (بازیگری)، فرد وقتی انگیزه‌ی این کار را پیدا می‌کند که احساس کند توانایی انجام دادن وظایف لازم برای هنرپیشگی را داراست. در صورت نبود این حس خودکارآمدی، ستاره‌ی سینما شدن بیش‌تر یک خیال‌پردازی است تا هدفی که قابل تبدیل به رفتار باشد.

در یک بررسی، آزمودنی‌هایی از هر دو جنس برای رقابت در یک مهارت حرکتی شرکت داشتند. باورهای خودکارآمدی آن‌ها در یک گروه با گفتن این‌که «با فردی رقابت می‌کنند که از ناحیه‌ی زانو آسیب دیده است» (خودکارآمدی بالا) و در گروه دیگر، با بیان این‌که «آن‌ها با یک ورزش‌کار حرفه‌ای روبه‌رو هستند» (خودکارآمدی پایین) دست‌کاری شد. در نهایت، عملکرد گروه اول با گروه دوم به وضوح متفاوت بود



خودکارآمدی به معنای توانایی ادراک شده‌ی فرد در انطباق با موقعیت‌های مشخص است

(پروین و جان، ۲۰۰۱، ترجمه‌ی جوادی و کدیور، ۱۳۸۴).

سطح خودکارآمدی در موقعیت‌های درمانی و سلامتی جسمانی مؤثر است و بر انتظارات یک شخص درباره‌ی این که آیا درمان موفقیت‌آمیز خواهد بود یا نه، تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، هرچه درمان اثربخش‌تر باشد، احتمال بیش‌تری وجود دارد که سطح کارآمدی فرد را بالا ببرد.

داوری در مورد سطح خودکارآمدی

بندورا داوری در مورد سطح خودکارآمدی را مبتنی بر چهار منبع اطلاعاتی می‌داند.

- دستیابی به عملکرد^۲: تجربه‌های موفقیت‌آمیز پیشین از تکالیف مختلف
- تجربه‌های جانشینی: دیدن دیگران در حال عملکرد موفقیت‌آمیز پیشین در تکالیف مختلف
- متقاعدسازی کلامی^۳ و سایر انواع نفوذ اجتماعی^۴: گفتن این نکته به فرد مورد نظر که «او از توانایی‌های پیش‌نیاز برای رسیدن به آنچه می‌خواهد به آن برسد، برخوردار است»، به‌طور واقع‌بینانه‌ای باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود.
- برانگیختگی فیزیولوژیکی^۱: از فردی که تنش و اضطراب بیش از حد داشته باشد، نمی‌توان انتظار موفقیت داشت. باید سطح برانگیختگی به یک میزان متوسط و غیرآزاردهنده برسد.

مراحل رشد الگوگیری و خودکارآمدی

خودکارآمدی به‌عنوان تابعی از سن و سطح رشد ایجاد می‌شود. در دوره‌ی نوزادی الگوگیری به تقلیدهای آنی و فوری محدود است. در حدود دو سالگی، کودکان آماده‌اند که یک رفتار را مدتی پس از مشاهده‌ی آن، تقلید کنند.

بندورا می‌گوید: «بهبود زندگی، بیش‌تر مدیون افراد دارای پشتکار است تا افراد ناامید. باور به خود ضرورتاً موفقیت را تضمین نمی‌کند ولی باور نداشتن خود مسلماً زمینه‌را برای شکست فراهم می‌کند. رسیدن به معیارهای عملکرد خود و حفظ آن‌ها احساس خودکارآمدی فرد را افزایش می‌دهد و ناتوانی در رسیدن به این معیارها از احساس خودکارآمدی می‌کاهد.

افرادی که معیارهای بسیار بالا و غیر واقع‌بینانه‌ای برای عملکرد وضع می‌کنند، یعنی کسانی که انتظارات رفتاری خود را بر مبنای رفتار سرمشق‌های فوق‌العاده موفق و مؤثر قرار می‌دهند و به‌طور مداوم می‌کوشند که به‌رغم شکست‌های پیاپی، خود را به آن معیارها برسانند، ممکن است خود را به‌شدت تنبیه کنند. چنین کاری به آسانی می‌تواند به افسردگی، دل‌سردی و احساس بی‌ارزش بودن منجر شود. افراد دارای احساس خودکارآمدی ضعیف، احساس درماندگی دارند و در اعمال هرگونه نفوذ و تأثیر بر رویدادها و شرایطی که آنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، ناتوان‌اند؛ در نتیجه، معتقدند که کوشش‌هایشان بی‌فایده و بی‌نتیجه است. جای تعجب نیست که آنان اندوهگین و به‌شدت نگران‌اند و وقتی با مانع یا مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوند، اگر کوشش‌های اولیه‌ی آن‌ها با ناکامی مواجه شود، به‌سرعت تسلیم می‌شوند.

افرادی که از نظر احساس خودکارآمدی قوی هستند، معتقدند که به‌طور مؤثر از

عهده‌ی رویدادهای زندگی خود برمی‌آیند، در کوشش‌های خود ثابت‌قدم‌اند، در انجام دادن تکالیف خود پشتکار دارند و عملکرد آن‌ها در سطح بالایی است.

ارزیابی کارآمدی در سنین مختلف

نخستین تجربه‌های سازنده‌ی کارآمدی در والدین متمرکز است. این تمرکز با افزایش سن کودک و گسترش یافتن جهان او تحت‌تأثیر خواهران، برادران و هم‌سالان قرار می‌گیرد. مدارس از طریق تأثیر گذاشتن بر رشد قابلیت‌های شناختی و مهارت‌های حل مسئله، که هر دو برای شرکت مؤثر در همه‌ی جنبه‌های زندگی لازم‌اند، در خودکارآمدی تأثیر می‌گذارند. مدارس می‌توانند خودکارآمدی دانش‌آموزان ضعیف و دارای پیشرفت اندک را با استفاده از گروه‌بندی برحسب استعداد نابود کنند. این عمل، اعتمادبه‌نفس کسانی را که در گروه‌های ضعیف قرار داده شده‌اند، پایین می‌آورد.

خودکارآمدی در دوران نوجوانی به اعتمادهای اولیه نسبت به توانایی‌های شخصی بستگی دارد در دوره‌ی جوانی خودکارآمدی تأثیر زیادی بر سازگاری در زندگی زناشویی، پدر و مادر شدن و تسلط و چیرگی بر شغل می‌گذارد. در دوره‌ی میان‌سالی با توجه به این که افراد دائماً توانایی‌ها، مهارت‌ها و هدف‌هایشان را ارزیابی می‌کنند، همواره با منابع تازه‌ای از فشار روانی روبه‌رو می‌شوند. ارزیابی خودکارآمدی در سنین پیری دشوار است؛ تنزل توانایی‌های جسمی و ذهنی، بازنشسته شدن از کار فعال و کناره‌گیری از زندگی، افق جدیدی از خودارزیابی را ایجاد می‌کند. کاهش خودکارآمدی ناشی از این ارزیابی‌ها بر کارکردهای جسمی و ذهنی، مانند فعالیت‌های جنسی، بدنی و فکری، تأثیر منفی دارد.

به‌طور خلاصه، احساس خودکارآمدی

ادراک فرد از کارآمدی خود به عنوان میانجی شناختی عمل انسان است. این ادراک بر تفکر و عمل انسان تأثیر می‌گذارد

13. Activating experience consequences

منبع

۱. ایس، آلبرت؛ **زندگی شادمانه**، مترجمان: مهرداد فیروزبخت، وحید عرفانی، تهران، نشر رسا، ۱۳۸۷، (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۰).
 ۲. پروین، لارنس و جان، اولیور؛ **شخصیت نظریه و پژوهش**، مترجمان: محمدجعفر جوادی، پروین کدیور، تهران، نشر آبیژ، ۱۳۸۴، (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
 ۳. پورافکاری، نصرت‌الله؛ **فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی و زمینه‌های وابسته**، تهران، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۸۵.
 ۴. شولتز، دون؛ **نظریه‌های شخصیت**، مترجمان: یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقش‌بندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی، محمدرضا نیکخواه، تهران: نشر ارسباران، ۱۳۸۴، (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۱۹۹۰).
 ۵. میتوس، اندرو؛ **راز شاد زیستن**، مترجم: هانیه حق‌بنی‌مطلق، تهران، سلسله‌ی مهر، ۱۳۸۶، (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
 ۶. هالچین، ریچاردی و ویتبورن، سوزان کراس؛ **آسیب‌شناسی روانی دیدگاه‌های بالینی درباره‌ی اختلال‌های روانی (جلد اول)**، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر روان، ۱۳۸۷، (تاریخ نشر کتاب به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
7. Bandura, A. (1997). **Cognitive processes in mediating behavioral change**, Journal of personality and social psychology, 35, 125-139.
8. Kim, Y. H. (2003). **Correlation of mental health problem with psychological constructs in Adolescents**, International Journal of nursing studies, Vol, 40, p 115-124.

پایین باعث کاهش کارکرد شناختی و رفتاری فرد و از دست رفتن تدریجی علائق و مهارت‌های او می‌شود.

میتوس^{۱۱} (۱۹۸۸) به نقل از افلاطون می‌گوید: «واقعیت توسط ذهن خلق می‌شود؛ زندگی هر فرد ساخته‌ی اندیشه‌هایش است». در انجیل نیز آمده است: «بشر آن چیزی است که در طول روز به آن اندیشیده است».

الیس^{۱۲} (۱۹۷۹) باورهای نامعقول را سبب بروز هیجانات منفی نامناسبی مثل کم‌رویی افراطی، احساس گناه، تحمل کم‌ناکامی، احساس بی‌عرضه بودن،

کمال‌گرایی افراطی، عصبانیت، آزدگی شدید از اطرافیان و خودکارآمدی پایین می‌داند و برای مقابله با آن با استفاده از فنون درمان عقلانی-هیجانی (A-B-C)^{۱۳} توصیه به کشف باورهای نامعقول می‌کند که با کنار گذاشتن آن‌ها می‌توان با مشکلات مقابله کرد، خودکارآمدی خود را افزایش داد و زندگی شادمانه‌ای به دست آورد (ترجمه‌ی فیروزبخت و عرفانی، ۱۳۸۷).

کمال‌گرایی افراطی، احساس بی‌عرضه بودن، کمالات آزدگی شدید از اطرافیان و خودکارآمدی پایین می‌داند و برای مقابله با آن با استفاده از فنون درمان عقلانی-هیجانی (A-B-C)^{۱۳} توصیه به کشف باورهای نامعقول می‌کند که با کنار گذاشتن آن‌ها می‌توان با مشکلات مقابله کرد، خودکارآمدی خود را افزایش داد و زندگی شادمانه‌ای به دست آورد (ترجمه‌ی فیروزبخت و عرفانی، ۱۳۸۷).

بندورا این فنون را برای افزایش خودکارآمدی در موقعیت‌هایی از قبیل نواختن یک ابزار موسیقی، سازگار شدن با جنس مخالف، تسلط یافتن بر ریاضیات و مهارت‌های کامپیوتر، ترک سیگار، غلبه بر هراس‌ها و دردهای جسمی، و بهبود یافتن حمله‌ی قلبی به کار برد.

پی‌نوشت

1. self efficacy
2. Bandura
3. Schultz
4. Microanalytic research strategy
5. kim
6. pervin and John
7. Performance attainment
8. Verbal persuasion
9. Social influence
10. Physiological arousal
11. Matthews
12. Ellis

راه‌کارهایی برای غلبه بر ضعف‌ها و رسیدن به خودکارآمدی بالا و موفقیت و تسلط در زندگی

۱. قرار دادن / گرفتن در معرض تجربه‌های موفق از طریق ترتیب دادن هدف‌های قابل دسترس و بدین‌وسیله، افزایش دادن امکان حصول عملکرد.

۲. با قرار دادن / گرفتن شخص در معرض الگوهای مناسبی که در عمل موفق‌اند و بدین‌وسیله، افزودن تجربه‌های جانشینی موفق او.

۳. فراهم آوردن متقاعدسازی و تشویق‌های کلامی جهت عملکرد موفق روش‌های مختلفی دارد؛ از جمله می‌توان گفت که من توانایی عملکرد موفق را دارم.

۴. با تقویت برانگیختگی فیزیولوژیکی از