

مقدمه

وقتی با چالشی مواجه می‌شوید، آیا حس می‌کنید می‌توانید به پا خیزید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدف به کار ببندید یا تسلیم شکست می‌شوید؟ آیا جمله معروف «خواستن، توانستن است» را سرلوحه خود قرار می‌دهید یا در توانایی‌های تان برای برخاستن و غلبه بر مشکلاتی که زندگی سر راه شما قرار داده است شک می‌کنید؟ خودکارآمدی نه تنها می‌تواند روی احساسی که نسبت به خود دارید تأثیر گذار باشد، بلکه در موفقیت شما برای دستیابی به اهداف تان نیز نقش دارد و مهم است. حال باید دید که تعریف دقیق این مفهوم چیست؟ از دیدگاه «باندورا»، خودکارآمدی باوری است که شخص به قابلیت‌های خود برای سازمان‌دهی و اجرای اقدام‌های لازم در موقعیت‌های پیش رو دارد. به عبارت دیگر، خودکارآمدی، ایمان شخص به توانایی‌های خود برای موفقیت در یک موقعیت مشخص است. «باندورا» چنین ایمانی را عامل تعیین‌کننده طرز فکر، نحوه رفتار و احساسات مردم می‌داند.

چگونگی شکل‌گیری خودکارآمدی

از عوامل مهم در شکل‌گیری خودکارآمدی، ساختار خانوادگی و شیوه تربیتی فرد است که می‌تواند نقش مؤثری در ایجاد اعتقاد فرد نسبت به خودکارآمدی‌اش داشته باشد. اگر والدین در دوران کودکی تأثیر مثبتی در تکامل توانایی‌های کودک شان داشته باشند، زمینه مساعد برای فعلیت یافتن استعدادها بالقوه آن‌ها در جهت پیشرفت کنترل باورهای درونی فراهم می‌شود. دیده شده کودکانی که از خودکارآمدی پایینی برخوردارند، در خانواده‌هایی پراسترس رشد یافته‌اند که والدین آن‌ها در برابر مشکلات و مصایب زندگی، بیشتر احساس عجز و ناتوانی می‌کرده‌اند.

عوامل آموزشی و یادگیری نیز در توسعه و رشد خودکارآمدی نقش مهمی را ایفا می‌کنند، زیرا کودکان در کانون خانواده و مراکز آموزشی، با قوانین و آداب و رسوم اجتماعی آشنا شده و نحوه برخورد با مشکلات را می‌آموزند.



خودکارآمدی و چگونگی تأثیر خودکارآمدن بر رفتار

فاطمه مرادی

کارشناس ارشد آموزش سلامت
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مهشید رفیعیان

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- خودکارآمدی را تعریف کنند.
- عوامل مؤثر در خودکارآمدی را توضیح دهند.
- چگونگی تأثیر خودکارآمدی بر رفتار را توضیح دهند.

اگر والدین در دوران کودکی تأثیر مثبتی در تکامل توانایی‌های کودک داشته باشند، زمینه مساعد برای فعلیت یافتن استعدادها بالقوه آنها در جهت پیشرفت کنترل باورهای درونی فراهم می‌شود.

تغییر دهند و چیزهایی را که دوست دارند، به دست آورند. با این حال بیشتر مردم این را نیز می‌دانند که عملی کردن این نقشه‌ها و برنامه‌ها چندان ساده نیست. «باندورا» و دیگران کشف کرده‌اند خودکارآمدی می‌تواند نقش مهمی در نحوه مواجهه شخص با اهداف، چالش‌ها و کارهایش ایفا کند. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، برای رسیدن به هدف‌های متعالی خود با احساسی که در جهت موفق شدن و دستیابی به اهداف شان دارند، بیشتر خود را درگیر فعالیت‌های مؤثر برای رسیدن به موفقیت می‌کنند و زمانی که با شکست مواجه

عوامل دیگری نیز در خودکارآمدی مؤثراند. از جمله موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی، پیغام‌های رسیده از دیگران و موفقیت‌ها و شکست‌های دیگران.

به طور کلی چهار منبع خودکارآمدی عبارتند از:

۱. تجربه‌های موفقیت آمیز: باندورا می‌گوید: «مؤثرترین راه برای به وجود آمدن حس قوی کارآمدی از طریق تجربه‌های موفقیت‌آمیز است». این که بتوانیم کاری را با موفقیت به انجام برسانیم حس خودکارآمدی ما را تقویت می‌کند. البته ناکامی در انجام تمام و کمال یک وظیفه و یا در رویارویی با یک چالش نیز می‌تواند به همان نسبت حس خودکارآمدی را در ما کاهش داده و تضعیف کند.

۲. الگو برداری اجتماعی: یکی دیگر از سرچشمه‌های مهم خودکارآمدی زمانی است که موفقیت سایر افراد در به سرانجام رساندن یک کار را نظاره کنیم. باندورا می‌گوید: «مردم هنگامی افرادی مانند خودشان را می‌بینند که با تلاش بی‌وقفه موفق می‌شوند، باور پیدا می‌کنند که خود نیز از توانایی‌های لازم برای موفقیت در کارهای مشابه برخوردارند».

۳. ترغیب کلامی: متقاعد کردن مردم از طریق بحث در این زمینه که آن‌ها می‌توانند یک فعالیت را انجام دهند، مثلاً استفاده از تشویق و تحسین کلامی

۴. برانگیختگی فیزیولوژیکی / هیجانی: پاسخ‌ها و واکنش‌های احساسی ما به موقعیت‌های گوناگون نیز نقش پررنگی در خودکارآمدی ایفا می‌کنند. وضعیت روحی، حالت عاطفی، واکنش‌های فیزیکی و سطح استرس همگی می‌توانند روی احساس فرد نسبت به قابلیت‌هایش در یک موقعیت خاص تأثیر گذار باشند. برای مثال استرس و نگرانی شدید پیش از صحبت در جمع، می‌تواند منجر به ایجاد حس خودکارآمدی ضعیف در فرد در موقعیت‌های مشابه بشود.

چگونگی تأثیر خودکارآمدی بر رفتار:

بعضی از افراد می‌توانند اهدافی را که می‌خواهند، کسب کنند، چیزهایی که می‌خواهند را عوض کنند،



افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند

- * مشکلات و مسایل چالش برانگیز را به چشم تمرینی برای کسب مهارت می بینند.
- * به فعالیت هایی که در آن ها شرکت می کنند علاقه بیشتری پیدا می کنند.
- * در برابر علاقه مندی ها و فعالیت های خود احساس تعهد و وظیفه شناسی می کنند.
- * با موانع و شکست ها دلسردشان نمی کند و خیلی زود آن ها را پشت سر می گذارند.

افرادی که خودکارآمدی ضعیفی دارند

- * از کارهای چالش برانگیز پرهیز می کنند.
- * باور دارند: کارها و موقعیت های دشوار فراتر از حد توانایی های آن هاست.
- * روی شکست ها و نتایج منفی تمرکز می کنند.
- * بسرعت اعتماد خود نسبت به قابلیت ها و توانمندی های شان را از دست می دهند.

نتیجه گیری

تمام تجارب یادگیری، انتخاب و انگیزه های آگاهانه فرد به وسیله درکی که فرد از توانایی دستیابی به موفقیت دارد، تحت تأثیر قرار می گیرد. بنابراین، خودکارآمدی باید به میزان وسیعی در علوم رفتاری مورد ملاحظه قرار گیرد. ساختار خودکارآمدی یک عقیده است که نفوذ زیادی بر تلاش و کوشش بشر دارد. در واقع یک حس خودکارآمدی قوی، موجب ارتقای سلامت و کسب موفقیت های بزرگ اجتماعی می شود و بر این اساس می توان از خودکارآمدی به عنوان یک کلید با اهمیت در روان شناسی فردی و اجتماعی یاد کرد.



ساختار خودکارآمدی یک عقیده است که نفوذ زیادی بر تلاش و کوشش بشر دارد.

می شوند، سریع موقعیت خود را حفظ کرده و مسیرشان را برای رسیدن به هدف ادامه می دهند.

منابع

- * برنامه جامع درسی آموزش سلامت تألیف و تدوین: دکتر ناصر محمدی - دکتر شهرام رفیعی فر
- * و همکاران تحت نظر: دکتر محمد اسماعیل اکبری و دکتر حمیدرضا جمشیدی

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۳۲۱۵. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۱۵)