



خودکارآمدی، عزت نفس و تأثیر آنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

زبیر بلوچی

دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، زاهدان، ایران.

zobaiir.baluchi90@gmail.com

چکیده

این مقاله به بررسی ارتباط بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان می‌پردازد. عزت نفس به عنوان یکی از عوامل مهم روانشناختی در تعیین موفقیت تحصیلی مطرح است. این مقاله با استفاده از مطالعات پژوهشی و نتایج آن‌ها، تأثیر مثبت عزت نفس بر عملکرد تحصیلی را بررسی می‌کند. در این مقاله، روش‌های تقویت عزت نفس و افزایش عملکرد تحصیلی نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. این تحقیق می‌تواند به ارتقای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان کمک کند و اهمیت عزت نفس در این فرایند را مورد تأکید قرار دهد. تحقیقات نشان داده است که افزایش عزت نفس و استفاده از راهکارهای کارآمدی، می‌تواند عملکرد تحصیلی را بهبود بخشد و موفقیت تحصیلی را تسهیل نماید. این مقاله به تأکید بر اهمیت ایجاد محیط‌های پشتیبان و توانمندسازی دانش‌آموزان برای تقویت عزت نفس و ارتقای کارآمدی در فرآیند یادگیری می‌پردازد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، دانش‌آموزان، اعتماد به نفس، عملکرد تحصیلی

مقدمه

خودکارآمدی را می‌توان به عنوان سطوح اعتمادی که افراد به توانایی خود برای اجرای برخی از اقدامات یا دستیابی به نتایج خاص دارند، تعریف کرد. (Bandura, 1977). گفته می‌شود که انتظارات اثربخشی بر رفتارهای آغازگر و میزان پایداری اعمال شده در غلبه بر مشکلاتی که در پیگیری انجام یک کار یا وظایف با آن مواجه می‌شوند، تأثیر می‌گذارد. گفته می‌شود که انتظارات کارآمدی بر رفتارهای آغازگر و میزان پایداری اعمال شده در غلبه بر مشکلات پیش آمده در پیگیری انجام یک کار یا وظایف تأثیر می‌گذارد (Bandura, 1997). شرایط ایده آلی که خودکارآمدی و عملکرد را به حداکثر می‌رساند بعید به نظر می‌رسد که رابطه در محیط‌های واقعی وجود داشته باشد که در آن تصمیمات زیادی در مورد مسائل پیچیده با دانش نسبتاً نامشخص از وظایفی که باید انجام شوند گرفته می‌شود. (Lent and Hackett, 1987) عواملی که باید بر ارزیابی شناختی اطلاعات تأثیر بگذارند عبارتند از عزت نفس و اسناد. عزت نفس به احساس یک فرد از ارزش یا خودارزش یا میزان ارزش گذاری، قدردانی یا دوست داشتن خود افراد اشاره دارد. به نظر می‌رسد عزت نفس و خودکارآمدی سازه‌های بسیار متفاوتی هستند. سوالات خودکارآمدی مربوط به قابلیت‌های اجرای وظایف خاص یا دوره‌هایی از اقدامی که نتایج آن ممکن است بر عزت نفس تأثیری داشته باشد یا نداشته باشد. بنابراین، اگر فردی دارای سطوح بالایی از خودکارآمدی در انجام وظایفی باشد که در آن شغلی که ارزش خود را در آن سرمایه گذاری کرده است، احتمالاً یک همبستگی مثبت بین عزت نفس و خودکارآمدی وجود دارد (Bandura, 1997). عامل دومی که باید بر رابطه بین عملکرد و خودکارآمدی تأثیر بگذارد نحوه نسبت دادن اطلاعات است. نظریه پردازان اسناد (Weiner, 1986) معتقدند که قضاوت در مورد عملکرد گذشته پیامدهای انگیزشی برای تلاش‌های آینده دارد. بعید است که اسناد شکست به دلیل عدم تلاش، به جای عدم توانایی، تأثیر قابل توجهی بر انتخاب اقدامات آینده داشته باشد. بنابراین، سطح یکسانی از دستیابی به عملکرد ممکن است،

بسته به اینکه چگونه این عوامل شخصی و موقعیتی اطراف آن را احاطه کرده اند، سطوح خودکارآمدی افراد را افزایش، کاهش داده یا هیچ تأثیری نداشته باشد. (Bandura, 1982).

عزت نفس دانش آموزان

عزت نفس دانش آموزان یعنی ارزشیابی و ارزش گذاری که دانش آموزان از خود دارند. این مفهوم به نوعی اعتماد به نفس و اعتماد به توانایی های شخصی اشاره دارد. عزت نفس دانش آموزان نشان دهنده این است که آیا آن ها ارزش خود را می شناسند و به توانایی ها و استعداد های خود اعتماد دارند یا خیر. دانش آموزان با عزت نفس بالا معمولاً احساس می کنند که ارزشمند و مهم هستند، اعتماد به توانایی های خود دارند و قدرتمند می باشند. آن ها به خود احترام دارند و از خود امیدوار هستند. این اعتقادات مثبت به آن ها کمک می کند که با چالش ها و مواجهه با موقعیت های مختلف بهتر کنار بیایند و به تلاش برای دستیابی به اهداف خود ادامه دهند. عزت نفس دانش آموزان می تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی آن ها داشته باشد. زیرا دانش آموزانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، معمولاً بهترین استفاده را از فرصت های آموزشی می کنند، با چالش ها بهتر کنار می آیند و از تلاش برای بهبود و پیشرفت خود خستگی نمی کشند.

بنابراین، تقویت عزت نفس دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است و می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی، ارتقاء انگیزه و افزایش خودکارآمدی آن ها کمک کند. این امر می تواند به توسعه شخصیت و رشد موفقیت آمیز دانش آموزان کمک کند و زمینه ای مثبت برای پیشرفت و رشد آن ها فراهم کند.

معیارها

خودکارآمدی بر اساس سه عامل ارزیابی شد. دو عامل اول معیارهای شایستگی و عامل سوم معیار عملکرد یا نتیجه بود.

۱. الف) مقابله با خواسته های فکری برنامه؛
۲. ب) حفظ انگیزه در پرتو مشکلاتی که ممکن است با آنها روبرو شوید.
۳. ج) حداقل قبولی در ارزیابی های پایان ترم.

عزت نفس و راهکارهای افزایش عملکرد تحصیلی

عزت نفس یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده موفقیت در زندگی است. افرادی که از عزت نفس قوی برخوردارند، به راحتی با چالش ها مواجه شده و به راحتی اهداف خود را تعیین و دنبال می کنند. عزت نفس به معنای ارزشیابی مثبت از خود و قدرت اعتماد به نفس است. افزایش عزت نفس می تواند از طریق انجام فعالیت های مثبت، داشتن هدف و رسیدن به آن، توانمندی های شخصی و موفقیت های قبلی، ارتباطات مثبت با دیگران و داشتن حمایت و تشویق از افراد مهم در زندگی شخصی افزایش یابد. در مورد افزایش عملکرد تحصیلی، اهمیت این موضوع در تحصیلات و پیشرفت شخصی و حرفه ای افراد بسیار زیاد است. افزایش عملکرد تحصیلی می تواند از طریق تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت، برنامه ریزی موثر، مدیریت زمان، استفاده از روش های یادگیری متنوع، تمرین و تکرار، حفظ سلامتی روانی و جسمی، ارتباط موثر با اساتید و همکلاسی ها، استفاده از منابع و تکنولوژی های مناسب و پشتیبانی از خانواده و دوستان بهبود یابد. برای افزایش عملکرد تحصیلی، اهمیت تعیین اهداف و تعهد به آنها بسیار زیاد است. اهداف مشخص و قابل اندازه گیری کمک می کنند تا فرد بتواند مسیر خود را بهتر تعیین کند و با انگیزه بیشتری به تحصیلات خود بپردازد. همچنین، برنامه ریزی موثر و مدیریت زمان به افراد کمک می کند تا وقت خود را بهینه سازی کنند و از هدر رفتن زمان جلوگیری کنند. استفاده از روش های یادگیری متنوع نیز از دیگر راهکارهای افزایش عملکرد تحصیلی است. هر فرد روش های یادگیری متفاوتی دارد و



شناختن و استفاده از آنها می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند. تمرین و تکرار نیز از روش های موثر برای تثبیت مطالب و بهبود حافظه است. حفظ سلامتی روانی و جسمی نیز برای افزایش عملکرد تحصیلی بسیار حیاتی است. فعالیت های ورزشی، تغذیه سالم، استراحت کافی و مدیریت استرس می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند. ارتباط موثر با اساتید و همکلاسی ها نیز از عوامل مهم در افزایش عملکرد تحصیلی است. ارتباطات مثبت و سازنده با افراد موجب افزایش همکاری و تبادل اطلاعات می شود و می تواند به یادگیری بهتر و بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند. استفاده از منابع و تکنولوژی های مناسب نیز از دیگر راهکارهای مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی است. استفاده از کتب، مقالات، ویدیوها و نرم افزارهای آموزشی می تواند به بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی کمک کند.

ارتباط بین اعتماد به نفس و موفقیت تحصیلی

اعتماد به نفس یکی از عوامل اساسی است که تأثیر چشمگیری بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارد. اعتماد به نفس نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی افراد ایفا می کند و می تواند تأثیر بزرگی بر عملکرد، تلاش، انگیزه، و تعهد به یادگیری داشته باشد. اعتماد به نفس به این معناست که فرد اعتقاد دارد که توانایی ها، مهارت ها و قابلیت های کافی است تا با چالش ها و موقعیت های مختلف مواجه شود و به آن ها پاسخ دهد. دانش آموزانی که اعتماد به نفس قوی دارند، معمولاً بهترین عملکرد تحصیلی را دارند. آن ها با اعتقاد به توانایی های خود، بهترین استفاده از منابع و فرصت های آموزشی موجود را می کنند و به دنبال رشد و پیشرفت مداوم در تحصیلات خود هستند. اعتماد به نفس همچنین باعث افزایش انگیزه و تعهد به یادگیری می شود. وقتی فرد به توانایی ها و توانمندی های خود اعتماد دارد، انگیزه و تعهدش به یادگیری افزایش می یابد و او بیشتر به دنبال تحصیل و بهبود عملکرد خود می گردد.

به طور خلاصه، اعتماد به نفس نقش بسیار مهمی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارد. افزایش اعتماد به نفس از طریق برنامه ها و راهکارهای مختلف می تواند به دانش آموزان کمک کند تا بهترین عملکرد تحصیلی خود را داشته باشند و با موفقیت در تحصیلات و زندگی پیش بروند.

نقش محیط آموزشی در شکل دهی به عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان

محیط آموزشی به عنوان یک عامل مهم در تأثیر بر عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان دارای اهمیت بسیاری است. این محیط شامل عوامل مختلفی مانند زیرساخت های فیزیکی مدرسه، روابط اجتماعی، رهبری مدرسه و سیاست ها و فرهنگ آموزشی می شود. محققان معتقدند که یک محیط آموزشی سالم و پشتیبان، می تواند به افزایش عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان کمک کند.

زیرساخت های فیزیکی مدرسه از جمله دسترسی به امکانات و تجهیزات آموزشی، نظم و ترتیب محیط و ایمنی، تأثیر بسزایی بر عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان دارند. همچنین، ارتباطات مثبت و سازنده بین دانش آموزان، معلمان و مدیران مدرسه نیز می تواند به افزایش عزت نفس و احساس کارآمدی دانش آموزان کمک کند.

علاوه بر این، سیاست ها و فرهنگ آموزشی مدرسه نقش مهمی در شکل دهی به عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان دارند. ایجاد فرهنگی از احترام، تشویق به تلاش و پشتکار، و ایجاد فضایی از اعتماد و حمایت، می تواند به تقویت عزت نفس و افزایش کارآمدی دانش آموزان منجر شود.

به طور کلی، محیط آموزشی می تواند به عنوان یک فاکتور کلیدی در تأثیر بر عزت نفس و کارآمدی دانش آموزان مطرح شود و اهمیت آن در بهبود عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی دانش آموزان بیان شود.



بحث و نتیجه گیری

نتایج رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی نشان داد که خودکارآمدی حداقل برای کسب یک پاس تنها متغیری است که عملکرد را به طور قابل توجهی پیش‌بینی می‌کند. اگرچه کلاس درجه و انتساب موفقیت به توانایی، خودکارآمدی را در گام اول مدل سلسله مراتبی به طور قابل توجهی پیش‌بینی کرد، اما با معرفی خودکارآمدی، این میزان به سطوح غیر معنی‌دار کاهش یافت، یافته‌ای که نشان می‌دهد خودکارآمدی واسطه تأثیر دستاوردهای عملکرد قبلی در عملکرد بعدی نتایجی که نشان می‌دهد خودکارآمدی به طور معناداری با عملکرد تحصیلی مرتبط است، با یافته‌های لین و لین همخوانی دارد. لازم به تأکید است که پژوهش حاضر به بررسی روابط خودکارآمدی و عملکرد در یک محیط میدانی - که در آن کنترل دقیق متغیرها دشوار است - پرداخته است - و در نتیجه، تحقیقات قبلی تمایل به یافتن روابط خودکارآمدی و عملکرد پایین تا متوسط داشته است. (Multon and al, 1991) در نتیجه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی، خودکارآمدی و عزت‌نفس همبستگی معناداری دارند و خودکارآمدی با دستاوردهای عملکرد و عملکرد مرتبط است. یافته‌ها با قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی از نظر تبیین رفتارها و اعمال فرد مطابقت دارد. چالش تحقیق در محیط‌های میدانی جداسازی و عملیاتی کردن عوامل و شرایطی است که به طور قابل توجهی بر قضاوت‌های خودکارآمدی تأثیر می‌گذارد.

4

منابع

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 347-382.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30-38.