



ارتباط بین ادراک خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی

اکرم مولایی<sup>۱</sup>، دکتر نرگس باباخانی<sup>۲</sup>

#### مقدمه

پیشرفت تحصیلی ضمن اینکه در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می شود. دانش پذیرانی که از موفقیت‌های تحصیلی برخوردارند، خانواده و جامعه با دیده احترام به آنان می نگرد و در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و در کنار اینها از هزینه های گزافی که از افت تحصیلی، تحمیل آموزش و پرورش میشود کاسته خواهد شد. پیشرفت تحصیلی یعنی اینکه اگر سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود، سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده در برنامه ریزی آموزشی نزدیکتر خواهد شد) بلیگیا<sup>۳</sup> و ملین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). پیشرفت تحصیلی یعنی افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. برای سیاستگذاران نظام آموزشی شناسایی عواملی که اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی هستند بسیار حایز اهمیت است.

نیروی انسانی کارآمد، عمده ترین عامل در پیشرفت جوامع است و ثروتمندترین و پیشرفته ترین کشورها امروزه آنهایی هستند که نیروی انسانی لایق تر و کارآمدتری دارند، از این رو سرمایه گذاری جهت پرورش نیروی انسانی در دنیای کنونی از اولویت بالایی برخوردار است و همچنین بهره گیری بیشتر از نیروهای کارآمد مورد توجه بیشتر مسئولین جامعه است (رابینز<sup>۵</sup> نقل از پارسائیان، ۱۳۸۶). مطالعه عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی، طی سه دهه اخیر، بیش از پیش مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر، مدیران ومعلمان آگاه تری را طلب می کند تا زمینه ی رشد جمعی را فراهم نمایند. امروزه، تمرکز به جای ارایه ی برنامه های آموزشی با مدیریت رفتار کلاسی، به پرورش دانش آموزان با انگیزه و راهبردی تغییر کرده است (پاریس<sup>۶</sup> و وینوگراد<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳). آموزش دانش پذیران، در تمام دوره ها به منظور تغییر رفتار، افکار نگرش ها و مهارت های آنان صورت می گیرد و سرانجام به صورت پیشرفت و عملکرد تحصیلی سنجیده می شود(شریفی، ۱۳۸۹). در این روزها پیشرفت

نویسنده مسئول و عهده دار مکاتبات، کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

(رودهن)

<sup>۲</sup> عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد (رودهن)

<sup>۳</sup> -BİLGEa F.,

<sup>۴</sup> -TUZGoL M.,

<sup>۵</sup> Rabinz

<sup>۶</sup> paris

<sup>۷</sup> Wingogerad



تحصیلی تنها خواندن، نوشتن، حساب کردن و دانشستن محفوظات نیست، بلکه مفهوم پیشرفت در تحصیل اکنون به توانایی تحلیل و ارزشیابی اطلاعات، توانایی انجام دادن یک طرح پژوهشی، توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران، توانایی همکاری در گروه های مختلف فرهنگی، پذیرش مسئولیت تصمیم های گرفته شده، خودانگیزی و اخلاقی بودن گسترش یافته است. به همین دلیل امروزه به عوامل اثر گذار پیشرفت تحصیلی به گونه ای دیگر می اندیشند. بدین معنا که بخش مهمی از واریانس پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان، نه تنها براساس هوش و توانایی های ذهنی، بلکه بر مبنای هوش هیجانی، خلاقیت، هوش اجتماعی، مهارت های بین فردی و درون فردی، انگیزه پیشرفت، روش های فراشناخت و مانند این ها تبیین می شود (شریفی، ۱۳۸۹). از سوی دیگر خودکارآمدی از مفاهیم مهم و مؤثر در نظریه شناختی- اجتماعی بندورا است. در این نظریه فرآیندهای شناختی در رفتار آدمی نقش تعیین کننده ای دارند. فرآیندهای شناختی معیوب موجب انتظارات و ادراکات نادرست فرد از کارآمدی خود می شود و این انتظارات و ادراکات می تواند به اضطراب و اجتناب از موقعیتهای چالش انگیز منجر شود. در نظریه بندورا منظور از خودکارآمدی قضاوت افراد در مورد توانایی هایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع عملکردهای تعیین شده تعریف میشود (دسیس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). همچنین بندورا خودکارآمدی را ادراک افراد از درجه کنترلی که بر زندگی دارند، تعریف می کند. افراد می کوشند بر رویدادهایی که زندگی آنان را تحت تأثیر قرار میدهند، کنترل نمایند. با اعمال نفوذ در موقعیتهایی که آنان میتوانند مقداری کنترل داشته باشند، بهتر میتوانند آینده مطلوب را تحقق بخشیده و از نتایج نامطلوب ممانعت به عمل آورند که این توانایی منافع شخصی و اجتماعی بیشماری را برای آنان تأمین می کند. در مقابل ناتوانی در اعمال کنترل بر اموری که به صورت نامطلوب بر زندگی فرد تأثیر می گذارند، نگرانی، دلسردی و ناامیدی را پرورش می دهند (بندورا، ۲۰۰۱). افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند برخلاف افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، هدفهای چالش انگیزتر را انتخاب می کنند، تکالیف را چالشهایی میبینند که باید بر آنها تسلط یابند، احساس آرامش بیشتری دارند، خود را بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان میدهند، از راهبردهای یادگیری سودمندتری استفاده میکنند، قدرت به یادسپاری و یادآوری بهتری دارند و کارکردشان در انجام تکالیف بهتر است. با این اوصاف این پژوهش قصد دارد نقش خودکارآمدی را بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بررسی نماید.

<sup>1</sup> Diseth

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر اجرا توصیفی پیمایشی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانهای دولتی (متوسطه دو) منطقه ۴ شهر تهران بودند که ۳۰۰ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای به منظور نمونه گیری استفاده شد. بدین منظور از کل دبیرستان های دولتی پسرانه و دخترانه منطقه ۴ شهر تهران ۵ مدرسه پسرانه و ۵ مدرسه دخترانه انتخاب شد. سپس از هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب شد و سپس از دانش آموزانی که در این کلاسها حضور داشتند به صورت تصافی ساده دانش آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش به منظور گردآوری داده ها و اطلاعات مورد نظر از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر و معدل تحصیلی دانش آموزان استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی توسط شرر و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می شود. بختیاری براتی (۱۳۷۶)، نجفی (۱۳۸۰) و گنجی و فراهانی (۱۳۸۸) پیش از این پایایی بالای پرسشنامه را گزارش کرده اند. چون پرسشنامه استاندارد است نیاز به بررسی مجدد روایی نیست و تنها در این پژوهش ضریب پایایی پس از تکمیل ۳۰ پرسشنامه توسط نمونه های پژوهش از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای خودکارآمدی ۰/۷۸ بدست آمد از این رو پایایی مورد تأیید قرار گرفت. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش هم توصیفی و هم استنباطی بود. در بخش روش توصیفی تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات آمارهای توصیفی میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده شد. در بخش روش استنباطی نیز با توجه به فرضیه های تحقیق از آمارهای استنباطی مناسب هر یک از فرضیه ها از جمله آزمون همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار آماری SPSS استفاده شد. سطح آلفای این پژوهش ۰/۰۵ مشخص شده است و بر اساس ۹۵ درصد احتمال آزمون فرضیه ها تحلیل شد.

### یافته ها :

۱۵۰ نفر از دانش آموزان (۵۰ درصد) پسر و ۱۵۰ نفر از دانش آموزان (۵۰ درصد) دختر بودند. ۱۰۰ نفر (۳۳/۳ درصد) از دانش آموزان از پایه اول، ۱۰۰ نفر (۳۳/۳ درصد) از دانش آموزان از پایه دوم و ۱۰۰ نفر (۳۳/۳ درصد) از پایه سوم تحصیلی بودند. ۸/۳ درصد مادران دانش آموزان تحصیلات زیر دیپلم، ۴۶/۷۰ درصد مادران دانش آموزان تحصیلات دیپلم، ۱۴/۳۰ درصد تحصیلات فوق دیپلم، ۲۲/۷۰ درصد لیسانس و ۸ درصد با تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر داشتند. با توجه به اینکه خودکارآمدی از ۱۷ سوال با طیف لیکرت حاصل شده است، می تواند کمترین مقدار ۱۷ و بیشترین مقدار ۸۵ باشد. میانگین آن ۴۶/۹۹ است که از مقدار میانگین (۳۴) بیشتر است، در نتیجه وضعیت خودکارآمدی شرکت کنندگان خوب است. تعریف نظری پیشرفت، عبارت است از معدل نمره های دانش آموزان در رسیدن به هدفهای از پیش

<sup>1</sup> Scherer et al

تعیین شده درس از وضع موجود به وضع مطلوب . معدل هرچه به حداکثر مقدار (۲۰) نزدیک تر باشد، مناسب تر است، معدل پیشرفت ۱۷/۰۴ است که مقدار مطلوب نزدیک است، یعنی پیشرفت در شرکت کنندگان وضعیت خوبی دارد.

جدول شماره ۱- همبستگی خود کار آمدی و پیشرفت تحصیلی

خود کار آمدی و پیشرفت تحصیلی	
0.206	همبستگی پیرسون
0.001	سطح معناداری
300	تعداد

همانطور که مندرجات جدول شماره ۱ نشان می دهد با توجه به اینکه سطح معناداری ( $p=0/001$ ) از ( $p<0/01$ ) کوچکتر است، از این رو فرضیه مورد تأیید قرار می گیرد. میزان همبستگی مستقیم می باشد ( $r=0/206$ ) ، بنابراین، با افزایش خود کار آمدی ، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان افزایش می یابد.

جدول شماره ۲- تفاوت خودکار آمدی دانش آموزان بر حسب جنسیت بر اساس آزمون تی تست

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای میانگین	t	سطح معناداری
خودکار آمدی	پسر	47/43	8/098	0/66125	0.93	0.353
	دختر	46/56	8/034	0/65603		

طبق جدول شماره ۲ سطح معناداری ( $0/353$ ) نشان می دهد که خودکارآمدی در هر دو جنس دختر و پسر، تفاوتی با یکدیگر ندارند.

جدول شماره ۳- تفاوت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بر حسب جنسیت بر اساس آزمون تی تست

سطح معناداری	t	خطای میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	جنسیت	
0.001	6.266	0.1390	1.70	17.76	150	پسر	خودکار آمدی
		0.1813	2.22	16.32	150	دختر	

طبق جدول شماره ۳ سطح معنی داری (0.001) نشان می دهد که پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت متفاوت است و پسران پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به دختران دارند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ادراک خودکار آمدی دانش آموزان دبیرستانی با پیشرفت تحصیلی آنان بود. نتایج نشان داد بین خودکار آمدی دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد یعنی با افزایش خودکار آمدی دانش آموزان، پیشرفت تحصیلی آنان افزایش می یابد. نتایج پژوهش های بلیگیا<sup>۱</sup> و ملین<sup>۲</sup> (۲۰۱۴)، چنگ و چیو<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، چانگ و سالومون<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) و پاچارس و شانک<sup>۵</sup> (۲۰۰۱)، بابایی امیری و عاشوری (۱۳۹۳) و مولتن و همکاران (۲۰۰۱) نقل شده در زینلی پور و همکاران، (۱۳۸۸) نیز گزارش کردند که با افزایش خودکار آمدی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان افزایش می یابد که این یافته نیز همراستا با نتایج پژوهش حاضر است و با آن همخوانی دارد. بابایی امیری و عاشوری (۱۳۹۳) نیز گزارش کرد با بهبود خودکار آمدی پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان افزایش می یابد که این یافته نیز با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد نیز نشان دادند با افزایش خودکار آمدی پیشرفت تحصیلی افراد افزایش می یابد که این یافته ها با یافته های پژوهش حاضر همخوانی دارد.

مک کان (۱۹۹۹) مکانیسم این ارتباط را بر اساس نتایج پژوهش خود اینگونه توجیه می کند که دانش آموزانی که از سطح خودکارآمدی بالایی برخوردارند، نسبت به نتایج کار خود نیز دیدگاه مثبتی دارند. بنابراین چنین به نظر می رسد که سطح خودکارآمدی بالا سبب افزایش انگیزه پیشرفت و برانگیختگی درونی در فرد می گردد و افرادی که از درون برانگیخته می شوند، عمدتاً هدفشان فهمیدن مطالب است و این سبب پیشرفت تحصیلی بهتر در آنان می شود..

<sup>1</sup> -BİLGEa F.,

<sup>2</sup> -TUZGoL M.,

<sup>3</sup> - Cheng P, Chiou W.

<sup>4</sup> - Chang and salumun

<sup>5</sup> - Pajares & Schunk



عباسیان فرد و همکاران (۱۳۸۹) نیز گزارش کردند با افزایش خود کار آمدی انگیزش پیشرفت در دانش آموزان افزایش می یابد و این افزایش انگیزش می تواند زمینه ساز تلاش بیشتر برای رسیدن به هدف و در نهایت موفقیت تحصیلی در آنان شود که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. چنگ و چیو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) مکانیسم این ارتباط را اینگونه توجیه می کند افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف سطح بالاتری را برای خود در نظر می گیرند و برای رسیدن به آن اهداف تلاش بیشتری می کنند و این امر باعث موفقیت آنها می شود. مای می<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) بر اساس نتایج پژوهشی بر روی دانش آموزان کره ای گزارش کرد خودکارآمدی تحصیلی بالاتر منجر به انگیزه تحصیلی بیشتری در دانش آموزان می شود و از آنجا که انگیزه بیشتر، تلاش بیشتر دانش آموز برای رسیدن به هدف را به همراه دارد از این رو این مهم سبب موفقیت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود که این یافته نیز با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. ولترز<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) بر اساس نتایج پژوهش خود گزارش کرد که خودکارآمدی بالا در دانش آموزان با سطوح بالای بهره گیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی و هم چنین پایداری در انجام دادن تکالیف درسی ارتباط مستقیم و معناداری دارد و به عبارتی این مهم زمینه ساز موفقیت های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی بهتر در دانش آموزان می شود.

نتایج نشان داد تفاوت معناداری در خودکارآمدی دانش آموزان بر حسب جنسیت وجود ندارد، یعنی خودکارآمدی دانش آموزان به جنسیت آنان بستگی ندارد. در پژوهش روحی و همکاران (۱۳۹۲) تفاوت معناداری بر حسب جنسیت در خودکارآمدی دانشجویان علوم پزشکی دیده نشد که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. در پژوهشهای انجام شده در این حوزه تفاوتی در زمینه خودکارآمدی بر حسب جنسیت گزارش نشده است چرا که خودکارآمدی به این باور فرد که می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد گفته می شود. خودکارآمدی یعنی این که بر این باور باشیم که می توانیم با وضعیتهای مختلف کنار بیاییم. کسانی که خیلی خود بسنده هستند، انتظار دارند موفق شوند و اغلب موفق می شوند و کسانی که چندان خودکارآمد نیستند، در مورد توانایی خود در انجام تکالیف شک دارند و به همین جهت نیز کمتر موفق می شوند، از همین رو عزت نفس آنها کم است. شخصی که شک دارد بتواند رفتار خاص مورد انتظار را انجام دهد، دارای خودکارآمدی پایین است. از سوی دیگر خودکارآمدی بالا به تلاش و پافشاری در برخورد با مسأله و به دست آوردن اهداف بالاتر منتهی می شود، در حالی که خودکارآمدی پایین سبب یأس و دست کشیدن از کار می شود. افرادی که احساس کارایی بالا دارند، بر این باورند که می توانند به نحو مؤثری با وقایع و موقعیتهای برخورد کنند، چون آنها انتظار دارند که در غلبه کردن بر موانع موفق شوند، در کارها استقامت به خرج می دهند و اغلب در سطح بالا عمل می کنند. آنها در مقایسه با کسانی که احساس کارایی پایینی دارند به توانایی های خود اطمینان بیشتری دارند و خود ناباوری ناچیزی نشان می دهند. آنها مشکلات را به جای تهدید، چالش می دانند و فعالانه در جستجوی موقعیت های تازه هستند. احساس کارایی بالا ترس از شکست را کاهش می دهد، سطح آرزوها را بالا می برد و توانایی حل مسأله و تفکر تحلیلی را بهبود می بخشد (شریفی و رحمتی، ۱۳۹۲) و در مطالعات گزارش شده است که این ویژگی شخصیتی می تواند هم در دختران و هم در پسران وجود

1 - Cheng P, Chiou W.

2 - Mimi, B

3- Wolters C.A.

داشته باشد. به نظر می رسد باور دانش آموزان به اینکه می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد با یکدیگر تفاوتی ندارد و این می تواند از محیط خانواده ای که دانش آموزان در آن رشد یافته اند ناشی باشد. نتایج نشان داد نتایج پژوهش حاضر نشان داد تفاوت معناداری در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بر حسب جنسیت وجود دارد و پسران پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به دختران دارند. نتایج پژوهش وودلی و پارلت (۱۹۸۳ نقل شده در فراهانی، ۱۳۸۱) بر روی دانشجویان دانشگاهی در انگلستان نشان داد افت تحصیلی در مردان بیشتر از زنان است و یا عبارتی زنان پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به مردان دارند که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی ندارد. نتایج پژوهش زاهدی اصل (۱۳۷۴) بر روی دانشجویان نیز نشان داد که پیشرفت تحصیلی در زنان از مردان بیشتر است که این یافته نیز با نتایج پژوهش حاضر همخوانی ندارد. شاید این به دلیل اقتضای سنی نوجوانان است که در سنین دبیرستان هم دانش آموزان پسر و هم دانش آموزان دختر به دلیل نزدیکی به کنکور و انگیزه های ورود به دانشگاه سبب می شود تا عملکرد تحصیلی یکسانی داشته باشند.

به نظر می رسد توجه مسئولان آموزش و پرورش به تدارک برنامه های درسی متناسب با مقتضیات شناختی و روانی نوجوانان در این سن می تواند عامل مهمی در جهت جذب دانش آموزان به مطالب درسی باشد و به پیشرفت تحصیلی آنها منجر شود. خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی با یکدیگر رابطه تنگاتنگی دارند که رشد این دو متغیر در کنار یکدیگر می تواند نیروی مضاعفی در تعالی دانش آموزان ایجاد نماید، چرا که به واسطه پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی بالای دانش آموزان نیز با اشتیاق در کلاس درس حاضر خواهند شد و به آموزش معلم با اشتیاق فراوان توجه نمود. پشتکار و تلاش برای آنها لذت بخش خواهد بود، تکالیف درسی را در منزل با علاقه انجام خواهند داد. مطالب یاد شده، به توجه بیش از پیش برنامه ریزان آموزش و پرورش، مشاوران تحصیلی و اولیای دانش آموزان به مؤلفه های شخصیتی آنان در کنار دیگر توانایی های تحصیلی تأکید دارد. کیفیت خودکارآمدی در مراحل گوناگون رشد و تکامل مختلف است، بنابراین آشنایی با مبانی روانشناسی تحولی در حیطه خودکارآمدی و تأثیرات و ارتباط این متغیر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، برای مسئولان آموزش و پرورش امری ضروری و پیش بینی آن از اصول بنیادی در برنامه ریزی های آموزشی است. در کل آنچه یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد این است که خود کار آمدی در ارتباط با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است و با تقویت خودکارآمدی دانش آموزان می توان زمینه موفقیت تحصیلی بیشتر در آنان را فراهم آورد. سیاستگذاران و برنامه ریزان نظام آموزشی از یافته های پژوهش حاضر در راستای تقویت نظام آموزشی می توانند بهره گیرند و با توجه ویژه به آموزشهای خودکارآمدی به دانش آموزان زمینه ساز عملکرد تحصیلی بهتر دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه فراهم آورند. با توجه به اینکه یافته های پژوهش حاضر نشان داد بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد از این رو پیشنهاد می گردد:

برگزاری کلاسهای آموزشی در زمینه تقویت خودکارآمدی دانش آموزان در مدارس

1- woodley & parlet





برگزاری کارگاههای آموزشی در زمینه تقویت مهارت های خودکار آمدی برای دانش آموزان در مدارس تدوین پوستر و بروشورهای تبلیغاتی با مضمون خودکار آمدی و ارائه به دانش آموزان توجه مسئولان مدارس به تجارب جانشینی در مدرسه همچون برگزاری جلساتی در مدرسه با حضور دانش آموزان موفق در عرصه های مختلف از سایر مدارس یا حتی مدرسه محل تحصیل، حضور افراد موفق در عرصه های مختلف در مدارس و ایراد سخنرانی برای دانش آموزان درباره زندگی نامه خود، موانع و مشکلاتی که هنگام تلاش برای دستیابی به اهداف در پیش رو داشته اند، راههایی که برای حل هر کدام از این مشکلات و موانع در پیش گرفته اند، خواندن زندگی نامه افراد موفق در جلساتی که در مدارس برگزار می شود و یا در برنامه های فوق برنامه برای دانش آموزان می تواند به تقویت خودکار آمدی آنان منجر شود.

### منابع:

بابایی امیری، ناهید، عاشوری، جمال (۱۳۹۳)، ارتباط راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، خودکارآمدی، خلاقیت و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال ۲، شماره ۳، صفحات ۱۱۱-۱۲۷.  
بختیارپور، سعید؛ حافظی، فریبا؛ بهزادی شینی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه بین جایگاه مهار، کمالگرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان. مجله یافته های نو در ۳۵-۳، روانشناسی

پورجعفردوست، کاملیا. (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی آزمون خودکارآمدی دانش آموزان ۱۴ تا ۱۸ ساله دبیرستانهای شهر کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روانشناسی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

خادم، فریبا، حمیدی، فریده، صالح صدقپور، بهرام (۱۳۹۱)، مدل یابی ساختاری راهبردهای انگیزشی و انگیزه یادگیری بر پیشرفت تحصیلی ریاضی با میانجیگری سبک های یادگیری و خودکارآمدی، فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، سال اول، شماره دوم، صفحات ۱-۲۶.

روحی، قنبر، آسایش، حمید، بطحایی، احمد، شعوری بیدگلی، علیرضا، بادله، محمد تقی، رحمانی، حسین (۱۳۹۲)، ارتباط خودکارآمدی و انگیزه تحصیلی در بین گروهی از دانشجویان علوم پزشکی، مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد، دوره هشتم، شماره ۱، صفحات ۴۵-۵۱.

زینلی پور، حسین؛ زارعی، اقبال؛ زندی نیا، زهره (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۳، شماره ۹، صفحات ۱۳-۲۸.





طیموری فرد، عین اله ، فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۱) نقش فراشناخت، هوش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه، مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره چهارم، شماره دوم، صفحات ۱۱۷-۱۳۵.

عباسیان فرد، مهرنوش، بهرامی، هادی، احقر، قدسی (۱۳۸۹)، رابطه خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت در دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی، روان شناسی کاربردی، دوره ۴، شماره ۱، صفحات ۹۵-۱۰۹.

کرامتی، هادی، (۱۳۸۰). بررسی رابطه خودکارآمدی ادراک شده دانش آموزان سال سوم راهنمایی شهر تهران و نگرش آنها نسبت به درس ریاضی با پیشرفت ریاضی آنها در سال تحصیلی ۸۰-۷۹. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

محمدی درویش بقال، ناهید، حاتمی، حمیدرضا، اسدزاده، حسن، احدی، حسن (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر باورهای انگیزشی (انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، اضطراب آزمون) دانش آموزان دبیرستان، فصلنامه روان شناسی تربیتی، شماره ۲۹، سال ۷، صفحات ۴۹-۶۶.

نریمانی، محمد؛ خشنودنیای چماچایی، بهنام؛ زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۲). نقش درک حمایت معلم در پیشبینی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری. ناتوانیهای یادگیری دوره ۳، شماره ۱، صفحات ۱۰۹-۱۲۷.

Bandura, A. (2001). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. Stanford, CA, USA : Stanford University

Bilgea F., Tuzgol M., (2014). Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Success. Educational Sciences: Theory & Practice • 14(5) . 13-19

Chemers, M. M., Garcia, F.b., & Litzhel. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. Journal of Educational psychology, 93(1), 55-64.

Capri B, Gunduz B, Gokcakan Z.(2011). Maslach Burnout Inventory-student forms Turkish :reliability and validity study. Journal of University Faculty of Education,; 40:134-147.



Cheng P, Chiou W. (2010)/Achievement, attribution ,self-efficacy, and goal setting by accounting undergraduates. *Psychological Reports* ,106(1): 1-11.

Diseth, A. (2011); Self-efficacy, goal orientations and learning strategies as mediators between preceding and subsequent academic achievement. *Journal of –*

Mimi B. (2004).Academic motivation in self-efficacy ,task value, achievement goal orientations, and attributional beliefs. *Journal of Educational Research.*; 97 (6): 287-298.

Multon, K. D., Brown, S.D., & lent. R. W. (1991). Relation of self efficacy beliefs to academic outcomes: a meta-analytic investigation. *Journal of counselling psychology.*

Pajares, F., & Miller, M.D., (1996). Role of self efficacy and self concept beliefs in Mathematical problem solving, *Journal of counseling psychology.*

Pajares, F., Shunk, D.H., (2001). Self beliefs and school success: self-efficacy, self-concept, and school achievement. *International perspective on individual difference.*

Archive of SID