





دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



خودکارآمدی، بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف مؤثر است ونحوه ی مراجعه با موانع و چالش ها را تعیین می کند. طبق نظریه ی باندورا، خودکارآمدی نقش مهمی در سازگاری روانشناختی، مشکلات روانی، سلامت جسمانی ونیز راهبردهای تغییر رفتار خود- رهنمون<sup>۱</sup>، مشاوره داد (مادوکس، ۲۰۰۳). نظریه ی خودکارآمدی بر این فرض مبتنی است که باور افراد در مورد توانایی ها و استعدادهایشان اثرات مطلوبی بر اعمال آن ها دارد و مهم ترین عامل تعیین کننده رفتار است (باندورا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). نظریه خودتعیین گری به نقش عوامل اجتماعی به عنوان عامل واسطه وتسهیل گر شکوفایی تمایلات و پتانسیل های درونی انسان تأکید ورزد (رین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). محیط های کنترل کننده و فاقد روابط صمیمی مانع رشد ظرفیت های درونی و احساس شایستگی می گردد (مادوکس، ۲۰۰۲).

پیشرفت تحصیلی یکی از مهم ترین مفاهیم روانشناسی تربیتی است که پژوهش ها و مطالعه های نظری و تجربی گسترده ای را به خود اختصاص داد. و مدل های گوناگونی برای تبیین آن توسعه یافته است. در مدل های اولیه مانند (کارول<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹) با توجه به مطالب ذکر شده هدف اصلی مطالعه حاضر بررسی رابطه بین خودکارآمدی با یادگیری و موفقیت تحصیلی می باشد.

در این جا پرسش اصلی این است که آیا بین خودکارآمدی با موفقیت تحصیلی رابطه وجود دارد؟ «پیازه» معتقد است طرح واژه های خودکارآمدی<sup>۵</sup> طی درون سازی و برون سازی های بی شماری شکل می گیرد که در محیط های غنی رخ می دهد. خودکارآمدی به واسطه ی انگیزه درونی موجب می شود که فرد به طور خودانگیزه در محیط تلاش کند و به باورهای خودکارآمدی دست یابد (گل محمدی، ۱۳۹۰).

از آغازین روزهای ظهور روان شناسی نظریات متعدد و متفاوتی برای شناخت انسان و چگونگی رفتار او به وجود آمد، یکی از نظریات جدید در این زمینه، نظریه یادگیری اجتماعی باندورا می باشد. طبق این نظریه باورهای خودکارآمدی بر انتخاب های افراد، رشته و جریانی از عمل که دنبال می کنند تأثیر می گذارد و افراد گرایش به پرداختن کارهایی دارند که در آن احساس قابلیت و اطمینان کنند و از کارهایی که احساس می کنند توانایی انجام آن را ندارند، دوری می نمایند (حکمتی نژاد، به نقل از سیوندانی، ۱۳۸۹).

باندورا<sup>۶</sup>(۱۹۷۷) برای هر عمل، تعیین کننده های پیشانیدی و پسانیدی مشخص می کند که یکی از این تعیین کننده های پیشانیدی رفتار، خودکارآمدی است که از طریق آن بسیاری از افراد رفتارهای اجتماعی خود و بسیاری از خصوصیات شخصی خود را بسط می دهند. باندورا خودکارآمدی را باورهای فرد مبنی بر این که می تواند کاری را به طور موفقیت آمیز انجام دهد و یا رابطه ای را به نحو مؤثر با دیگران برقرار سازد بیان می کند (حکمتی نژاد، ۱۳۸۰ به نقل از سیوندانی ۱۳۸۹). باورهای هر فرد از خود یکی از عوامل مهم در موفقیت اوست؛ قضاوت های فرد در مورد خویش در همه واکنش های ارزشی او نمود پیدا می کند. این ارزشیابی از خویشتن، اثرات مهمی در جریانات فکری و احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف های فرد داشته و کلید فهم رفتار فرد می باشد (قلاتی، ۱۳۸۰).

<sup>1</sup>Self- Guid  
<sup>2</sup>Bandura  
<sup>3</sup>Ryan  
<sup>4</sup>Carrol  
<sup>5</sup>Self- Effacacy  
<sup>6</sup>Bandura



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



به طور کلی خودکارآمدی به شایستگی فرد مربوط نمی شود بلکه به قضاوت های او درباره شایستگی اش مربوط می شود که این قضاوت ها مبنای اجتماعی دارد. منظور قضاوت افراد در مورد توانایی هایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع تعیین شده عملکرد است (بندورا، ۱۹۸۶).

### تعاریف خودکارآمدی

بندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی را به عنوان باورها و قضاوت های فرد از توانایی های خود برای آغاز یک عملکرد موفق در انجام تکالیف بیان می کند که نیاز به گسترده شدن تلاش فرد و حفظ آن در شکل رویارویی با موانع است. به عبارت دیگر بندورا خودکارآمدی را به معنی باور فرد در مورد صلاحیت خویش و عملکردهایش تلقی می کند (استاولی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). در نظریه شناختی- اجتماعی خودکارآمدی به توانایی ادراک شده فرد در انطباق با موقعیتی خاص گفته می شود (پروین، ۱۹۸۹؛ ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۷۴).

مالپس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) خودکارآمدی را به عنوان قضاوت فرد از توانایی هایش برای سازمان و انجام رشته ای از فعالیت ها و برای به دست آوردن سطوح طراحی شده عملکرد توصیف می کند (مالپس و همکاران، ۲۰۰). پاجارس و میلر<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) خودکارآمدی را ارزیابی خاص و وابسته به بافت از قابلیت خود برای عمل در یک تکلیف ویژه می دانند و معتقدند خودپنداره کلی تر و کم تر وابسته به بافت می باشد (پاجارس و همکاران، ۱۹۹۶). شانک (۱۹۹۸) بیان می کند که خودکارآمدی به مجموعه باورهای دانش آموز در مورد توانایی هایش برای انجام تکالیف اشاره دارد. خودکارآمدی به عمق اطمینان ما درباره توانایی و کارایی شخصی مان اشاره دارد (فولادچنگ، ۱۳۸۲). خودکارآمدی به قضاوت های فرد درباره توانایی های خود در شرایط و موقعیت های مختلف که به عنوان یک مفهوم روان شناختی که دارای عناصر شناختی، عاطفی و رفتاری است بیان می کند (فیست، ۲۰۰۲؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۴).

### مفهوم خودکارآمدی

خودکارآمدی «اعتقاد فرد مبتنی بر دارا بودن و توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم» و پیش بینی کننده ی رضایت از زندگی و عواطف مثبت می باشد. علاوه بر این احساس، خودکارآمدی در قبال اهداف مهم تر در مقایسه با داشتن احساس خودکارآمدی در قبال اهداف کم اهمیت تر نقش تعیین کننده قوی تری دارد. هم چنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خشنودی مهم و ضروری است. اما این خودکارآمدی باید در حیطه هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند اثر بگذارد، احساس یکی از جنبه های اساسی خودکارآمدی شخص این است که فرد از راه اعمال کنترل می تواند بر پیامدهای زندگی خود تأثیرگذار باشد. به ویژه هنگام رویارویی با عوامل استرس زا، داشتن احساس کنترل بر شرایط، عامل مهم در سازگاری با موقعیت های گوناگون است (بندورا، ۱۹۹۳).

بندورا معتقد است که داشتن یا افزایش خودکارآمدی می تواند موقعیت تهدیدآمیز را تبدیل به یک موقعیت مطمئن کند. احساس خودکارآمدی پایین باعث می شود هر کاری که با باور افراد، فراتر از توانایی هایشان باشد پرهیز کنند و علائمی به صورت اضطراب، ناراحتی، افسردگی و علایم روان تنی مشخص می شود (بندورا، ۱۹۹۳).

با توجه به مطالب فوق، می توان گفت احساس خودکارآمدی بالا نقش مهمی در کاهش اعتیاد به اینترنت و کسب موفقیت تحصیلی دارد. احساس موفقیت باعث افزایش خودکارآمدی می گردد و دانش آموز در شرایط مختلف و با هر نوع مهارتی وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد.

<sup>1</sup>Stavli  
<sup>2</sup>Malpas  
<sup>3</sup>Pajares & Miller



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران

**ابعاد خودکارآمدی**

خودکارآمدی دارای سه بعد مقدار، قدرت و عمومیت می باشد. مقدار خودکارآمدی: به دشواری و مشکلاتی که شخص آمادگی مقابله با آن ها را دارد اشاره می کند، مثلاً خیلی از افراد معتقدند که باید چیزهای جدیدی را آزمایش کرد، اما هرگز این کار را انجام نمی دهند. قدرت خودکارآمدی: عقیده محکم فرد بر این که می تواند از عهده ی یک رفتار مشکل برآید. قدرت خودکارآمدی به تفاوت بین این فکر که « شاید بتوانیم این کار را انجام دهیم» و این فکر که « مطمئنم این کار را انجام دهم». عمومیت خودکارآمدی: به اعتقاد فرد به خودش برای دادن مناسب ترین پاسخ در شرایط و موقعیت های مختلف اشاره دارد (آهنی، ۱۳۸۸).

**شکل گیری خودکارآمدی**

در هر مرحله از زندگی که تجربه موفقیت و شکست حاصل شود و تکرار گردد بر خودکارآمدی افراد تأثیر خواهد گذاشت. در دوران کودکی زمانی که فرد به خانواده وابسته است قضاوت ها و ارزیابی های والدین و افراد خانواده در شکل گیری خودکارآمدی تأثیر دارد. واکنش مثبت والدین از عملکرد کودکان منجر به ایجاد خودکارآمدی بالا می گردد، در مقابل بی توجهی به عملکرد فرزندان، سرزنش کردن و مسخره کردن بی مورد باعث می شود که سطح خودکارآمدی آن ها پایین بیاید (نجفی، ۱۳۸۰).

دانش آموزانی در مدارس دیده می شوند که خودپنداره پایینی دارند که این خودپنداره پایین در اثر شکست های مکرر آن ها می باشد. این دانش آموزان اغلب شکست های خود را به عدم توانایی نسبت می دهند و سرانجام به درماندگی آموخته شده مبتلا می شوند. بنابراین نظام آموزشی باید به گونه ای برنامه ریزی گردد تا دانش آموزان شکست های خود را به جای این که به عدم توانایی نسبت دهند به عدم کوشش نسبت دهند (سیف، ۱۳۷۹). بنابراین با توجه به آن چه گفته شد نظام آموزشی تأثیر بسزایی در ادراک خودکارآمدی افراد دارد. اگر نظام آموزشی به گونه ای برنامه ریزی گردد که براساس یادگیری در حد تسلط باشد و همه یادگیرندگان فرصت داشته باشند تا به سطح تسلط برسند و کم تر با دیگران مقایسه گردند تأثیرات منفی روی خودکارآمدی دانش آموزان نخواهد داشت.

**منابع خودکارآمدی**

باورهای خودکارآمدی فرد براساس چهارمنبع شکل می گیرد که عبارتند از تجربه های جانشین، عملکردهای موفق، ترغیب کلامی، حالت های عاطفی و فیزیولوژی (امینی، ۱۳۸۲).

**عملکردهای موفق:** بانفوذترین منبع باورهای خودکارآمدی، موفقیت عملکرد است. تجربه های موفق قبلی نشانه های مستقیمی را برای سطح تسلط و شایستگی فرد فراهم می آورد. موفقیت های قبلی، قابلیت های ما را نشان می دهد و احساس خودکارآمدی را تقویت می کند. شکست های قبلی مخصوصاً شکست های مکرر در کودکی، احساس خودکارآمدی ما را کم می کند، حتی شکست های کوتاه مدت در بزرگسالی می توانند خودکارآمدی را کم کنند.

**تجربه های جانشین:** این منبع نسبت به عملکردهای موفق ضعیف تر می باشد و به وسیله عمل دیگران ایجاد می شود. دیدن افراد دیگری که موفق عمل می کنند، خودکارآمدی را تقویت می کند. مخصوصاً اگر افرادی را که مشاهده می کنیم از نظر توانایی ها مشابه خودمان بدانیم. درمقابل دیدن افرادی که شکست می خورند می تواند خودکارآمدی ما را کم کند. بنابراین الگوهای مؤثر، تأثیر مهمی بر احساس کفایت و شایستگی ما دارند (شولتز، ۱۹۹۹؛ ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۸۱).

**ترغیب کلامی:** این منبع اغلب برای متقاعد کردن افرادی بهکار می رود که قابلیت های لازم برای انطباق با اهدافشان را دارند و به افرادی گفته می شود که توانایی رسیدن به هر چیزی را که می خواهند برسند دارند، این می تواند از دیگران منبع





دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



برای پاسخ دادن به این پرسش، باید به اجزا یا عناصر مختلف کارآمدی شخصی توجه کنیم. کارآمدی شخصی را می توان به دو جزء تقسیم کرد:

- ۱- قابلیت ها یا مهارت های لازم برای عملکرد موفقیت آمیز.
  - ۲- ارزیابی ما از توانایی ها یا کارآمدی شخصی خود در این قابلیت ها.
- ادراک افراد از مهارت های واقعی لازم و توانایی او در زمینه این مهارت ها بسیار ذهنی است. بندورا، در توضیح ماهیت ذهنی بودن این ارزیابی ها چهار عامل را که بر ارزیابی های ما اثر می گذارد، مطرح ساخت (بندورا، ۱۹۸۲).
- عامل فعالیتی یا عملی:** این عامل، از اعمال شخصی فرد ناشی می شود و ممکن است آن طور که به نظر می رسد درست نباشد. چرا که موفقیت یا شکست فرد، تابع تغییر یا اسناد شخصی وی است. برای مثال، ممکن است یک موفقیت را به شانس نسبت داد در حالی که شکست را ناشی از معلم ناکارآمد تلقی کرد.
- عامل جانشین سازی:** این عامل، شامل توجه فرد به چگونگی مقایسه هایی است که دیگران انجام می دهند. مهم ترین مقایسه هایی که یک دانش آموز با دیگران به عمل می آورد مقایسه خود با همسالان و همکلاسی هایشان است.

**عامل تحریکی یا تشویقی:** برای افرادی که احساس می کنند در برخی مهارت ها کفایت لازم را ندارند، اظهار نظر یا تشویق افراد مهم مانند، والدین و معلمان می تواند در ذهن فرد جای گیرد و به عنوان عامل تشویق کننده ای عمل کند.

**عامل عاطفی:** این عامل شامل اشتیاق یا برانگیختگی عاطفی است که ما برای انجام یک تکلیف یا فعالیت نشان می دهیم. مقدارمعینی از برانگیختگی می تواند به توجه زیادی منجر شود اما سطوح برانگیختگی خیلی پایین یا بالا، مانند ترس شدید می تواند به ناتوانی و بی کفایتی فرد در انجام تکلیف خود منجر شود (بنتهام، ۱۳۸۴).

### مراحل رشد سرمشق گیری و احساس خودکارآمدی

#### کودکی

در کودکی، سرمشق گیری به تقلید کردن بلافاصله یا فوری محدود است. کودکان هنوز توانایی شناختی لازم را برای تقلید کردن رفتار الگو مدتی بعد از مشاهده کردن آن پرورش نداده اند. در کودکی لازم است رفتاری که الگوبرداری می شود بارها بعد از این که کودک برای اولین بار سعی می کند آن را کپی کند تکرار شود. در ضمن رفتاری که الگو برداری می شود باید در دامنه رشد حسی- حرکتی باشد. کودکان در ۲ سالگی فرایندهای توجه و یاد داری را به قدر کافی پرورش داده اند که رفتار تقلید شده را مدتی بعد از مشاهده، نه بلافاصله پس از آن نشان دهند (اسلامی، ۱۳۸۷).

رفتارهایی را که تقویت کننده می دانیم (بنابر این برای تقلید کردن انتخاب می کنیم)، با افزایش سن تغییر می کنند. کودکان خردسال عمدتاً با محرک های مادی مانند غذا، محبت یا تنبیه تقویت می شوند. کودکان بزرگ تر تقویت کننده های مثبت مادی را با علایم عدم تأیید تداعی می کنند. سرانجام این پاداش ها یا تنبیه ها خود گردان می شوند (اسلامی، ۱۳۸۷).

احساس کارایی به تدریج پرورش می یابد. کودکان زمانی پرورش دادن احساس کارایی را شروع می کنند که بتوانند تأثیر بیش تری بر محیط مادی و اجتماعی خود داشته باشند. آن ها از پیامدهای توانایی خود مانند مهارت جسمانی، مهارت اجتماعی و شایستگی کلامی آگاه می شوند. از این توانایی ها مرتباً برای تأثیر گذاشتن بر محیط، مخصوصاً از طریق تأثیرات آن ها بر والدین استفاده می شود. والدین در حالت ایده آل، به فعالیت ها و تلاش های فرزندان در



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



حال رشد خود برای ارتباط برقرار کردن پاسخ می دهند و محیط تحریک کننده ای را فراهم می آورند که امکان رشد و کاوش را به کودک می دهد.

زمانی که دنیای کودک گسترش می یابد و الگوی بیش تری مانند خواهر- برادرها، همسالان و سایر بزرگسالان را در برمی گیرد، اهمیت تأثیر والدین کاهش می یابد. بندورا نیز مانند آدلر، ترتیب تولد درون خانواده را با اهمیت می داند. او معتقد بود که فرزندان اول و تک فرزندان در مقایسه با فرزندان بعدی، مبنای متفاوتی برای قضاوت کردن درباره توانایی های خود دارند. در ضمن، هم شیرهای هم جنس بیش تر از هم شیرهای جنس مخالف رقابت جو هستند، عاملی که با پرورش احساس خودکارآمدی ارتباط دارد. در بین همبازی ها، کودکانی که در تکالیف و بازی ها با تجربه تر و موفق تر هستند نقش الگوهای کارایی بالا را برای سایر کودکان دارند (اسلامی، ۱۳۸۷).

**نوجوانی**

تجربیات انتقالی نوجوانی، کنار آمدن با درخواست ها و فشارهای جدید را دربردارند که ازآگاهی فزاینده درباره مسایل جنسی تا انتخاب دانشگاه و شغل گسترش دارند. نوجوان باید شایستگی ها و ارزیابی های تازه ای را از توانایی هایی خود پرورش یافته درسال های کودکی بستگی دارد (اسلامی، ۱۳۸۷).

**بزرگسالی**

بندورا بزرگسالی را به دو دوره جوانی و میانسالی تقسیم کرد. دوره جوانی سازگاری هایی مانند ازدواج، پدر و مادری و ارتقاء شغلی را در بردارد. برای پیامدهای موفقیت آمیز این تجربیات احساس خودکارآمدی بالا ضرورت دارد. افرادی که از لحاظ احساس خودکارآمدی پایین هستند نمی توانند به نحو شایسته ای به این موقعیت ها بپردازند و احتمالاً در سازگار شدن شکست می خورند (اسلامی، ۱۳۸۷).

تحقیقات نشان می دهند زنانی که در مورد مهارت فرزند پروری خود احساس کارایی بالایی دارند، این احساس را در فرزندان خود تقویت می کنند. زنانی که معتقدند مادران خوبی هستند در مقایسه با زنانی که احساس خودکارآمدی پایینی دارند، درنقش خود به عنوان مادر کم تر در معرض نومیدی و فشار هیجانی قرار دارند (اسلامی، ۱۳۸۷).

پژوهش بندورا (۱۹۸۷) نشان داد مادرانی که احساس خودکارایی بالایی دارند و خارج از خانه کار می کنند در مقایسه با مادرانی که احساس خودکارایی پایینی دارند، فشار جسمانی و هیجانی به مراتب کم تری از تعارض های کار- خانواده تجربه می کنند. دوره میانسالی نیز هنگامی که افراد مشاغل و زندگی خانوادگی و اجتماعی خود را ارزیابی مجدد می کنند، استرس زاست که با نقطه شغف ها و تجدید نظر در هدف های خود رو به رو می شویم. باید مهارت های خویش را ارزیابی مجدد کرده و امکانات تازه ای را برای تقویت کردن احساس کارایی خود پیدا کنیم (اسلامی، ۱۳۸۷).

**پیری**

ارزیابی های مجدد احساس کارایی در دوران پیری دشوار هستند. تحلیل رفتن توانایی ذهنی و جسمی، بازنشستگی از کار فعال، و کناره گیری از زندگی اجتماعی دور تازه ای از ارزیابی خود را می طلبد. پایین بودن احساس خودکارآمدی می تواند بر عملکرد جسمی و ذهنی به صورت نوعی پیشگویی معطوف به مقصود تأثیر بیش تری بگذارد (شولتز، ۱۳۸۶).

**اثرات خودآگاهی بر خودکارآمدی**

خودارزیابی از توانایی های عملکردی مؤثر به عنوان یک مجموعه مبدأ نشان می دهد که مردم چه طور رفتار می کنند و الگوهای فکری شان و رفتارها و عکس العمل های احساسی که آن ها در شرایط سخت تجربه می کنند، چیست. مردم



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



در زندگی روزمره خود به طور مکرر تصمیم می گیرند که چه اعمالی را دنبال کنند و چه مدت به آن ها ادامه دهند. چون عمل کردن در وضعیت کج بینی از کارایی شخصی، نتیجه عکس ایجاد می کند. ارزیابی دقیق از کارایی خود، یک ارزش قابل توجه است. مردم از فعالیت هایی که به باور خودشان فراتر از توانایی هایشان است دوری می کنند اما قبول می کنند و کارهایی را که می دانند می توانند به شکلی اداره کنند را انجام می دهند (بندورا، ۱۹۸۲).

تصمیم گیری در مورد باور خودکارآمدی هم چنین نشان می دهد چقدر مردم تلاش می کنند و چه قدر در مواجهه با موانع و انحرافات پافشاری می کنند. وقتی مشکلات مردم را که دچار شک جدی در مورد توانایی هایشان هستند در قبول احساس، کمی نیاز به گذراندن تلاش مقدماتی دارند. درک بالای باور خودکارآمدی به عنوان یک یادگیرنده با تلاش زیاد و علمی و یادگیری بالا از آموزش رسانه ای که بچه ها فکر می کنند سخت ارتباط دارد اما با صرف تلاش کم تر و یادگیری ضعف از یادگیری رسانه ای که بچه ها فکر می کنند آسان تر است (بندورا، ۱۹۸۲).

### عوامل مؤثر بر احساس کارایی

#### سن و تفاوت های جنسیت

احساس کارایی در نتیجه جنسیت و سن تفاوت دارد. پژوهش های انجام شده در مورد کودکان و بزرگسالان نشان می دهد که مردان به طور متوسط در احساس کارایی نمرات بالاتری از زنان می گیرند. این تفاوت های جنسیت بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی به اوج می رسد و در سال های بعدی افت می کند. احساس خودکارآمدی در هر دو سن در طول دوران کودکی و جوانی افزایش می یابد، در میانسالی به اوج می رسد و بعد از ۶۰ سالگی افت می کند (اسلامی، ۱۳۸۷).

#### ظاهر جسمانی

اشاره کردیم که بندورا معتقد است ظاهر جسمانی می تواند بر تقویتی که افراد از دیگران دریافت می کنند و بنابر این نحوه ای از احساسی که آن ها در مورد خودشان احساس می کنند تأثیر بگذارد (اسلامی، ۱۳۸۷).

### عملکرد تحصیلی

پژوهش رابطه مثبت معنی داری را بین احساس خودکارآمدی و عملکرد نشان می دهد. آموزگاران که از درجه بالایی احساس خودکارآمدی در توانایی در تدریس برخوردارند، فرصت های بیش تری را برای پیشرفت کردن دانش آموزان خود در سطح عالی فراهم می کنند. احساس کارایی در دانش آموزان نیز با انگیزش، میزان تلاش و استقامت در موقعیت کلاسی رابطه مثبت دارد. بندورا همچنین دریافت که مدارس، احساس کارایی را در دانش آموزان خود به شیوه ی متفاوتی القاء می کنند. در مدارس که دانش آموزان با پیشرفت بالا داشتند، مدیران بیش تر به فکر آموزش بودند تا وضع کردن خط مشی ها و مقررات و آموزگاران انتظارات بالایی از دانش آموزان پیشرفت زیاد داشتند و معیارهای بالایی را برای آن ها تعیین می کردند، در مدارس که دانش آموزان پیشرفت کمی داشتند، مدیران بیش تر نقش مجری و برقرارکننده نظم را داشتند تا مربی، آموزگاران از دانش آموزان خود انتظار عملکرد تحصیلی کم تری داشتند (یاری، ۱۳۸۸ به نقل از سایگانی، ۱۳۹۰).

### انتخاب شغل و عملکرد شغلی

تفاوت های جنسیتی در احساس خودکارآمدی می توانند بر انتخاب شغل ما تأثیر بگذارند. پژوهش نشان داده است که مردان خود را از نظر احساس خودکارآمدی برای مشاغلی که به طور سنتی «مردانه» و «زنانه» محسوب می شوند عالی می دانند. در





دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



مقابل، زنان خود را از نظر احساس خودکارآمدی برای مشاغلی که به اصطلاح زنانه هستند عالی می دانند ولی برای مشاغلی که به طور سنتی مردانه محسوب می شوند پایین برداشت می کنند (یاری، ۱۳۸۸).  
 آزمودنی های مرد و زن در این پژوهش درآزمون های استاندارد شده در سطح قابل مقایسه ای عمل کردند. بنابراین آنها از توانایی های مشابهی برخوردار بودند. این توانایی ها را به صورت متفاوتی برداشت کردند. احساس آنها درباره شایستگی خودشان برای مشاغل مختلف در نتیجه جنسیت متفاوت است (یاری، ۱۳۸۸).

**سلامت جسمی**

احساس خود کارآمدی بر چندین جنبه سلامت جسمی نیز تاثیر دارد. روش های کنار آمدنی که احساس خودکارآمدی را بهبود می بخشد، اندروفین ها را که مسکن طبیعی بدن هستند به مقدار زیاد افزایش می دهد (سایگانی، ۱۳۹۰).  
 کاپلان این طور بیان می کند احساس خودکارآمدی بر بهبودی از بیماران جسمانی تاثیر می گذارد. برای مثال، در یک تحقیق معلوم شد افرادی که احساس کارایی بالایی داشتند در مقایسه با آنهایی که احساس پایینی داشتند به درمان شناختی و رفتاری برای بیماری ریوی بهتر جواب دادند. مردانی که به حملات قلبی مبتلا شده بودند، چنانچه خود و همسر آنها به سلامت قلبی آنها اطمینان داشتند، برگشت به فعالیت های عادی بیشتر و ترس و افسردگی کمتر را نشان دادند. هرچه احساس کارایی بیماران بالاتر بود، به احتمال بیشتری برنامه های ورزشی تجویز شده را دنبال کردند و بیشتر بهبود یافتند (سایگانی، ۱۳۹۰).

**سلامت روانی**

موریس در بررسی ۲۸۲ پسر و دختر که میانگین سنی آنها ۱۱/۵ بود معلوم کرد کودکانی که خود را از نظر کارایی اجتماعی و تحصیلی پایین ارزیابی کردند بیشتر از کودکانی که خود را از نظر خود کارایی بالا ارزیابی کردند دچار افسردگی شد. در تحقیق بندورا احساس کارایی پایین در نمونه ای از نوجوانان در ایلات متحده نیز با افسردگی رابطه معنی داری داشته است. در تحقیقی که روی نوجوانان هلندی اجرا شد، معلوم شد که احساس کارایی پایین با سطح بالای اضطراب، روان رنجور فوبی، نشانه های افسردگی در ارتباط است (سایگانی، ۱۳۹۰).

**نقش خود کارآمدی در موفقیت تحصیلی**

بر اساس نظریه شناختی - اجتماعی بندورا باورهای خودکارآمدی بر انتخاب هایی که افراد دارند و رشته هایی از عمل که دنبال می کنند تاثیر دارند. افراد گرایش به مشغول شدن و پرداختن به کارهایی دارند که در آن احساس قابلیت و اطمینان کنند و از کارهایی که نسبت به آن ها احساس قابلیت و توانایی ندارند دوری می کنند. باورهای خودکارآمدی به تعیین این که افراد چه مقدار وقت صرف یک فعالیت می کنند، چه مدت زمان در مقابل موانعی که مواجه می شوند پشتکار دارند، چه مقدار در مقابل موقعیت های متضاد و مخالف انعطاف دارند کمک می کنند (پاچارس و شانک، ۲۰۰۱).  
 یک احساس خودکارآمدی بالا باعث تلاش، مقاومت و انعطاف بیش تر می شود. هم چنین در مقابل استرس و اضطراب که افراد هنگام انجام یک تکلیف تجربه می کنند تاثیر دارد (پاچارس و میلر، ۱۹۹۴).  
 نهایتاً باورهای خودکارآمدی بر سطح موفقیت افراد تاثیر دارد (پاچارس و شانک، ۲۰۰۱).  
 بر طبق نظریه شناختی - اجتماعی قضاوت افراد از توانایی هایشان برای موفقیت در یک تکلیف خاص به طور قوی بر انگیزش و رفتار انسانی تاثیر دارد (باندورا، ۱۹۸۶).

بوفارد و لاریوی<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) در یک تحقیق یافتند که بچه ها با خودکارآمدی بالا نسبت به آنهایی که خودکارآمدی پایین داشتند پافشاری و مقاومت بیش تری در حل مسایل ریاضی داشتند. هم چنین کولین<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) یافت که این بچه ها از استراتژی های حل مسأله به طور مؤثرتری استفاده کردند (چمرز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

افراد با خودکارآمدی بالا معتقدند که قادرند به طور مؤثرتری از رویدادهای زندگی خود برآیند و نسبت به کسانی که خودکارآمدی پایین تری دارند انتظار موفقیت دارند. این افراد در تردیدهای خود غرق نمی شوند و به تکالیف دشوار به عنوان چالش نگاه می کنند نه به عنوان تهدید و معمولاً دنبال چالش هستند (شولتز، ۱۹۹۹؛ ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۸۱).

عملکرد افراد به شدت متأثر از عقاید خودکارآمدی آنان است، خودکارآمدی به مهارت های افراد مربوط نمی باشد بلکه به آن چه شخص باور دارد و تحت شرایط خاصی می تواند انجام دهد مربوط می شود. بنابراین هم مهارت و هم باورهای خودکارآمدی برای عملکرد مؤثر نیاز می باشد. اما در میان این مکانیسم ها، باور افراد در مورد توانایی هایشان برای کنترل بر سطح عملکرد از همه پرنفوذتر و مهم تر است؛ باورهای خودکارآمدی بر احساس تفکر، چگونه برانگیخته شدن آن ها و چگونگی رفتار افراد تأثیر می گذارد (بندورا، ۱۹۹۳؛ به نقل از نجفی، ۱۳۸۰).

### بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان می دهد که بین خودکارآمدی و موفقیت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد و با افزایش خودکارآمدی موفقیت تحصیلی بهتر بود.

این نتایج با یافته های تحقیقات پیشین اصغرزاده (۱۳۸۳)؛ امینی (۱۳۸۲)؛ طاهری (۱۳۸۷)؛ سالویک و شلویک (۲۰۰۹)؛ لو (۲۰۰۸) همسویی دارد. همچنین میان انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی، رابطه تداخلی و تعاملی وجود دارد. معمولاً دانش آموزان با خودکارآمدی بالا به موفقیت های چشمگیری در موقعیت های تحصیلی دست می یابند. بندورا (۱۹۸۶) و نیز با نتایج واتین (۱۹۸۹) که انگیزه پیشرفت با نیاز به تسلط بر تکالیف دشوار بهتر از دیگران عمل کردن از معیارهای بالای برتری ارتباط دارد (کارن و همکاران، ۲۰۰۵).

لگمن (۱۹۹۵) به نقل از ریکا (۱۹۹۹)، عملکرد بالا در دانشجویان آسیایی را به صفات هیجانی اشتیاق و پشتکار در مواجهه با موانع نسبت داد. نکامورا (۱۹۹۸)، نقل از بار-اون (۲۰۰۰) در تحقیقی که بر روی دانش آموزان موفق و ناموفق در یک دبیرستان انجام داد، نشان داد که انگیزش که یکی از مؤلفه های هوش هیجانی است، بر روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان اثر دارد.

در پژوهشی دیگر گلدبرگ و کرنل (۱۹۹۸)، تأثیر انگیزه درونی، برداشت از لیاقت خصی (خودباوری) را تحت تأثیر قرار می دهد و این خودباوری به نوبه خود به پیشرفت تحصیلی می انجامد.

ساک وای وانگ و اتکینسون (۲۰۰۱) در تحقیق بر روی ۲۸۰ دانش آموز نشان دادند که دانش آموزانی که دارای عزت نفس بالایی بودند، از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند.

<sup>1</sup>Bouffard & Larivee

<sup>2</sup>Collin

<sup>3</sup>Chemers



گشتاسبی (۱۳۷۵)، در تحقیقی به بررسی رابطه بین عزت نفس، انگیزش و هوش با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزانی که به دوره پیش دانشگاهی راه یافته اند و مقایسه آنان با دانش آموزانی که به این دوره راه نیافته اند، پرداخت. نتایج نشان داد که بین عزت نفس تحصیلی و عزت نفس اجتماعی و هوش با پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد. نتیجه تحقیق لی کوربین و دینکلو (۱۹۹۸) نیز نشان داد که عزت نفس، حمایت های خانواده و والدین و معلمان و مهارت های اجتماعی و برقراری ارتباط های متناسب با همسالان با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. چن ونگ، چن (۲۰۰۱) نیز در تحقیقی نشان دادند که همبستگی مثبتی بین پیشرفت تحصیلی با مهارت های اجتماعی و نظر مثبت همسالان نسبت به فرد وجود دارد. دای دمون و فلد هوسن (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان دادند که چشم اندازهای اجتماعی بر روی فرایند انگیزش که در رشد هوش و شخصیت دانش آموزان تیزهوشی مؤثر است، بر پیشرفت تحصیلی آنان تأثیرگذار هستند.

### مراجع

- آهنی، ساره، ۱۳۸۸، بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و خودکارآمدی در مادران دانش آموزان عقب مانده ذهنی در شهرستان بی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بیرجند.
- ادراکی، میترا؛ رامبد، معصومه؛ عبدلی، روح اله؛ ارتباط رضایت از تحصیل با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری، ۱۳۹۰، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / بهار، ۱۱، ۱۳۹۰ (۱)
- اسلامی، نصرت، ۱۳۸۷، بررسی رابطه انتظار معلم و خودکارآمدی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی در مقطع متوسطه شهرستان بیرجند، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند.
- امین زاده، انوشه؛ سرمد، زهره، ۱۳۸۸، تکلیف مدرسه و پیشرفت تحصیلی: نقش تعدیل کننده سطح تحصیلات مادر و جنس دانش آموز، فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال ششم / شماره ۲۱ / پاییز ۱۳۸۸ - ۵۵.
- امینی، شهریار، ۱۳۸۲، بررسی نقش خودکارآمدی، خودتنظیمی و عزت نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سوم دبیرستان شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- براهنی، محمدتقی و همکاران (۱۳۶۹)، زمینه روان شناسی جلد دوم، تهران، انتشارات رشد.
- بهننام، سوزان، ۱۳۸۴، روان شناسی تربیتی، ترجمه اسماعیا بیابان گرد، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول.
- بیرامی، منصور، ۱۳۸۷، بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر ابراز وجود، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان، فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی، دانشگاه تبریز، سال سوم، شماره ۱۱ پاییز ۱۳۸۷.

# دومین کنفرانس ملی راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران

## 2<sup>nd</sup> National Conference on Strategies for promoting science education in Iran

۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
8 July 2016

Galedar - Iran

گله دار - ایران

- پاییزی، مریم؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی الله؛ صفایی، پیوش؛ بررسی اثربخشی آموزش ابزار وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران؛ مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم زیستی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا دوره ۳، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۶
- پنتریچ بال ر. شانک دیل اچ، ۱۳۸۶، انگیزش در تعلیم و تربیت، ترجمه مهرناز شهر آرای، تهران، علم، چاپ اول.
- پورشافی، هادی (۱۳۹۰) نظریه ها و روش های آموزش، ویراست دوم، ۱۳۹۰، دانشجویان کارشناسی ارشد: روان شناسی تربیتی
- پورشهریاری، مه سیمما، مقایسه افسردگی، انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی دانش آموزان دختر کاربر و غیر کاربر اینترنتی دبیرستان های تهران، ۱۳۸۶
- حسین چاری، مسعود، ۱۳۸۶، مقایسه خودکارآمدی ادراک شده در تعامل اجتماعی با همسالان در بین گروهی از دانش آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی، مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی دانشگاه الزهرا(س)/ دوره ۳/ شماره ۴/ زمستان ۱۳۸۶.
- حسینی، افضل السادات، بررسی تأثیر برنامه آموزش خلاقیت معلمان بر خلاقیت پیشرفت تحصیلی و خودپنداره دانش آموزان، ۱۳۸۶، فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره ۲۳ سال ششم، زمستان ۱۳۸۶
- دلاور، علی ( ۱۳۸۰). مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و علوم اجتماعی، تهران چاپ اول
- رستمی، رضا؛ شاه محمدی، خدیجه؛ قائدی، غلامحسین؛ بشارت، محمدعلی؛ اکبری زردخانه، سعید؛ نصرت آبادی، مسعود؛ رابطه خودکارآمدی با هوش هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه تهران، ۱۳۸۹، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۹، دوره ۱۶
- رستمی، رضا؛ شاه محمدی، خدیجه؛ قائدی، غلامحسین؛ بشارت، محمد علی؛ اکبری زردخانه، سعید؛ نصرت آبادی، مسعود ( ۱۳۸۹) رابطه خودکارآمدی با هوش هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه تهران، افق دانش، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره ۱۶/ شماره ۳/ پاییز ۱۳۸۹.
- رضوی، سکینه، ۱۳۹۰، بررسی رابطه خودکارآمدی و هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی دانش آموزان دختر شاهد و ایثارگر مقطع متوسطه شهر زاهدان، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- سایگانی، مریم، بررسی رابطه خودکارآمدی و بهزیستی روان شناختی با سهل انگاری آموزشی دانش آموزان شاهد دبیرستانی شهرستان زاهدان، ۱۳۹۰، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- سرمد، زهره و بازرگان، زهرا و حجازی، الهه ( ۱۳۸۷)، روش های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، انتشارات آگاه.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰)، روان شناسی پرورشی، روان شناسی یادگیری و آموزش ویراست نو، تهران، انتشارات آگاه.
- سیوندانی، اسماء، ۱۳۸۹، رابطه بین حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با پیشرفت و رضایت از مدرسه در دانش آموزان دختر سوم راهنمایی شهر بیرجند، ۱۳۸۹، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بیرجند.



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
**2<sup>nd</sup> National Conference**  
**on Strategies for promoting science education in Iran**  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



- شعاری نژاد، علی اکبر(۱۳۴۴)، فرهنگ علوم رفتار، چاپ اول، تهران
- شعبانی، حسن (۱۳۸۲) روش تدریس پیشرفته، مهارت راهبردی تفکر، تهران، سمت.
- شکرى، امید؛ کدیور، پروین؛ دانش وریور، زهره، ۱۳۸۶، نقش سبک های مقابله در تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی، فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال سوم/ شماره ۱۱/ بهار ۱۳۸۶ - ۲۴۹.
- شمشیری میلانی، حوریه، ۱۳۷۶، بهداشت بلوغ، راهنمای سلامت دختران نوجوان، تهران، سازوکار
- شولتز، دوان، ۱۳۸۱، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران، نشر ارسباران.
- طالبی مرند، شری، ۱۳۸۵، بررسی رابطه شیوه های فرزند پروری با مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر دبیرستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا(س) تهران.
- طهماسیان، کارینه؛ غلامرضایی، مریم، ۱۳۸۸، بررسی رابطه خودآثرمندی و طرد همسالان در نوجوانان، فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی، دانشگاه تبریز، سال چهارم، شماره ۱۴ تابستان ۱۳۸۸.
- عبداللهی عدلی انصار، وحیده؛ فتحی آذر، اسکندر؛ علائی، پروانه، ۱۳۸۹، نقش آمادگی برای یادگیری خود- رهبر و نگرش تفکر انتقادی در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی، دانشگاه تبریز، سال پنجم، شماره ۱۷ بهار ۱۳۸۹.
- غمامی، علیرضا، ۱۳۸۴، خطر سایبر برای کودکان، ماهنامه اصلاح و تربیت سازمان زندان ها و اقدامات تأمین و تربیتی کشور، ش ۳۷
- فیست، حبس، ۲۰۰۲، نظریه های شخصیت، مترجم: سید محمدی، یحیی، تهران، نشر دوران، ۱۳۸۴
- قائمی، علی، (۱۳۶۵) زمینه تربیت، انتشارات امیری.
- قلاتی، نگهدار، ۱۳۸۰، بررسی رابطه حمایت اجتماعی و خودکارآمدی و عادت مطالعه در درس علوم و مقایسه آن ها در دانش آموزان دختر و پسر سال سوم راهنمایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- کریم نیای، سمیره، ۱۳۸۸، بررسی مقایسه باورهای خودکارآمدی معلمان آموزش عادی و معلمان آموزش استثنایی در شهرستان جهرم، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند.
- کریمی، یوسف، روان شناسی اجتماعی آموزش و پرورش، ۱۳۷۴، مؤسسه نشر ویرایش
- کلینکه، کریس.ال، مهارت های زندگی: تکنیک های مقابله با اختلالات زناشویی، فقدان پیری، درد، بیماری، آسیب و ضررهای روحی، مترجم: محمدخانی، شهرام، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۰



دومین کنفرانس ملی  
 راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران  
 2<sup>nd</sup> National Conference  
 on Strategies for promoting science education in Iran  
 ۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
 8 July 2016  
 Galedar - Iran  
 گله دار - ایران



- گل محمدی، محمود، ۱۳۹۰، بررسی رابطه "خودکارآمدی و توکل به خدا با موفقیت تحصیلی" در دانش آموزان ایلام تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی(ره) شهر بیرجند، ۱۳۹۰، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- گیج، نیت؛ ل وبرلاینر، دیوید سی(۱۹۹۸)، روان شناسی تربیتی، ترجمه غلامرضا خوی نژاد و همکاران، تهران، انتشارات پاژ.
- مسعودنیا، ابراهیم، ۱۳۸۷، خودکارآمدی عمومی و فوبی اجتماعی: ارزیابی مدل شناختی اجتماعی بندورا. مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی دانشگاه الزهراء(س)/ دوره ۴ / شماره ۲ / پاییز ۱۳۸۷.
- مهرداد، سید مصطفی، بررسی و مقایسه، سلامت روان، خودکارآمدی و رضایت شغلی کارکنان مراکز معلولین شدید سازمان بهزیستی با کارکنان مرکز آموزش و پرورش استثنایی خراسان جنوبی، ( ۱۳۹۰ ) پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بیرجند
- نادری، عزت الله و سیف نراقی، مریم ( ۱۳۷۴ ). روش های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی، چاپ ششم، تهران انتشارات بدر.
- نجفی، مشتاق، ۱۳۸۰، بررسی اثر خودکارآمدی ادراک شده و بازخورد بر عملکرد دانش آموزان سال دوم رشته ریاضی- فیزیک دبیرستان های پسرانه ناحیه ۲ شهر زنجان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- نژاد بهرام، زهرا؛ کمالی چیرانی، فاطمه، بررسی ابعاد فرهنگی- اجتماعی کنترل والدین بر استفاده فرزندان از اینترنت، برگ فرهنگ
- نیکوگفتار، منصوره، ۱۳۸۸، آموزش هوش هیجانی، ناگویی خلقی، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی، فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال پنجم/ شماره ۱۹ / بهار ۱۳۸۸.
- ولی زاده، شیرین، ۱۳۹۰، "سبک های والدگری و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه گری خودپنداشت یا حرمت خود؟" روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی- سال هشتم/ شماره ۳۰ / زمستان ۱۳۹۰ / ۱۴۳
- هومن حیدر علی، ۱۳۸۱. تهیه و استاندارد ساختن مقیاس سنجش رضایت شغلی، تهران انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی
- هیلگارد، ارنست و اتکسیون، ریچارد س (۱۳۶۶) زمینه روان شناسی، ترجمه: محمد تقی براهنی و دیگران، انتشارات رشد، تهران
- Ajayi, A. (1995). Cited in terminal addiction: internet and comms today. May issue.
- Atkinson, J.W. 1957, Motivation of determinants risk-taking behavior. Engle wood cliffs, NJ: Prentice- Hall
- Ballard, M.E. & Wiest, J.R. (1996). Mortac combat TM: The addicts of violent videogame play on males. hostility and cardio vascular responsry. Journal of applied social psychology. Vol 26(8).



- Bandura, A. 1997, self- efficacy: The exercise of control, New York, Free man.
- Bandura. A. (1986) Perceived self- efficacy in cognitive development and functioning. Educational psychologist, 28, 117- 148.
- Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.E. & Liese, B.C (1993). Cognitive therapy: basics and beyond. New York: Guilford.
- Beck, J.S. (1995). Cognitive therapy: basics and beyond. New York: Guilford.
- Botvin, G.J & Botvin E.M. (1997). School- based programs in JH lowinson, P. Ruiz, RB, Millman & JG lagrod (Eds). Substance Abuse: A comprehensive Textook. 3<sup>rd</sup> ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Carroll, J.B. 1989, The Carroll model; A 25- year retrospective and prospective view. Educational researcher ,18(1), 26-31
- Chemers, M.M. Garcia, F.B & Litzhel (2001), Academic self- efficacy and first year college student performance and adjustment. Journal of educational Psychology, 93(I), 55-64.
- Durand, V.M. & Barlow, D.H. (1997). Abnormal psychology: An introduction Pacific Grove, CA: Brooks Cole.
- Fisher, S (1995). Adolescent self- reliance dependency and delinquency: Questions on gambling studies.
- Goldberg, D.P, 1972. The detection of psychiatric illness by question Nair: A technique for the identification and assessment of non- psychotic psychiatric and illness. London: Oxford university press.
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y. & Meada, A. (2005), "Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep": J sleep res, Vol.14, pp.67- 73.
- Howkins, D., Catalano, F. & Miller, J. (1992). Risk and protective factor for alcohol and other drug problem in adolescence and early adulthood. Psychological bulletin. 112, No1.
- Ingles, C.J., Hidalgo, M.D. & Mendez, F.X (2005). Inter personal difficulties in adolescence: A new self- report measure. European journal of psychological assessment, 21, 11- 22.
- Kaplan, Paul. S. (2000). A child's odyssey: Child and adolescent development. (3<sup>rd</sup>). ed. st. Paul, MN: west.
- Kaplans and sadocks. (2001). Pocket handbook of clinical psychiatry. (3<sup>rd</sup>ed). Baltimore, Maryland.



- Maddux JE. The power of believing you can Handbook of positive psychology. oxf uni press, 2002
- Major, B. 1992, from social inequality to personal entitlement. The role of social comparisons, legitimacy appraisals, and group membership. In M. P. Zanna(Ed.), advances in experimental social psychology Vol. 26, PP. 293- 348. D. R., san Diego, la: Academic press.
- Millett, C.J., Fish, D.R. & Thompson, P.J. (1997). A survey of epilepsy patient perceptions of videogame material electronic screens and other factor as seizure precipitants. Seizure.
- Pajares, F & Miller, M.D (1996). Role of self- efficacy and self concept beliefs in mathematical problem solving. Journal of conuselling psychology.
- Prochaska, OJ & Norcross JC. (2002). Systems of psychotherapy: A trastheoretical analysis.
- Putman, R (1995). Boxing a long: America's declining social capital. Journal of Democracy, 6, 65- 78.
- Rasmussen, S. (2000). Adiiiction treatment: Theory and practice New yourk: sage.
- Ryan, M.R, Deci, L.E, self- Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and Well- Being. Ame psych 2000, 55; 61- 78
- Schwarzer, R & Jerusalem, M. 1995, generalized self- Efficacy scale. INJ. Wien man, S. Wright, & M. Johnston, measures in health psychology: a user's portfolio. Causal and contrail beliefs (PP. 35- 37) Windsor. uk: Nfer- Nelson.
- Sempsey, James,1997, Psyber psychology: A literatuire review Pertaining to the psycho/ social aspect of multi – user dim ensions in cyberspace (Temple university) [http:// www. nicolandoeriny.net/ Hogrefe/ sem psey htm](http://www.nicolandoeriny.net/Hogrefe/sem_psey.htm)
- Siegel, L.J. & Senna, J.J. (1997). Juvenile delinquency: Theory, practice and low (6<sup>nd</sup>ed). ST. Paull: west.
- Snyder, R. Lopez, SH. Handbook of positive psychology. oxf uni press, 2002
- Subrahmanyam,k; Kraut, R.E.; Greenfield, P.M.; Gross, E.F., 2000, The impact of home computer use on children's activities and development. Future of children. V 10,n2, 123-144
- Sue, D. & Sue, S. (1994). Understanding abnormal behavior. Bostan: Houghon miffin.
- Wheelers, Waite J., Bromfield C., Promoting creative thinking through of ICT. JCAL 2002: 18: 367- 378.





دومین کنفرانس ملی  
راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران

2<sup>nd</sup> National Conference  
on Strategies for promoting science education in Iran

۱۸ تیرماه ۱۳۹۵  
8 July 2016

Galedar - Iran  
گله دار - ایران

