

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش: روانشناسی تربیتی

عنوان:

مقایسه تاثیر هوش هیجانی و گرایش به تعادل در
خودکارآمدی

استاد راهنما :

دکتر مرجان جعفری روشن

استاد مشاور :

دکتر فاطمه گلشنی

پژوهشگر :

سمیه بخشنده

تابستان ۱۳۹۰

تقدیم :

به پدر و مادر عزیزم ، آنان که مرا یاری کردند در آغاز راه

به همسر مهربانم ، که مرا یاری کرد در ادامه آن

و دختر نازنینم که امیدی است برای فردا

تشکر و قدردانی :

بدینوسیله از راهنمائیهای ارزنده ی استاد محترم راهنما سرکار خانم دکتر جعفری روشن و رهنمودهای استاد محترم مشاور سرکار خانم دکتر گلشنی در هدایت فرایند این پژوهش سپاس گزارم .

بسمه تعالی

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب سمیه بخشنده دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۸۷۰۸۴۹۵۶۵ در رشته روانشناسی تربیتی که در تاریخ ۱۳۹۰/۶/۲۰ از پایان نامه خود تحت عنوان: مقایسه تاثیر هوش هیجانی و گرایش به تعادل در خود کارآمدی با کسب نمره ۱۸/۵۰ و درجه عالی دفاع نموده ام بدین وسیله متعهد می شوم:

۱. این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.
۲. این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
۳. چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
۴. چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: سمیه بخشنده

تاریخ و امضاء: ۹۰/۹/۶

بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۰/۶/۲۰

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم سمیه بخشنده پایان نامه خود را
دفاع نموده و با نمره ۱۸/۵۰ بحروف هجده و نیم و با درجه عالی مورد
تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	چکیده
	فصل اول : کلیات طرح
۲	۱-۱ مقدمه
۴	۲-۱ بیان مسئله
۵	۳-۱ ضرورت پژوهش
۷	۴-۱ اهداف پژوهش
۷	۵-۱ سوالات پژوهش
۸	۶-۱ تعاریف متغیرها
	فصل دوم : پیشینه پژوهش
۱۱	۱-۲ مقدمه
۱۱	۲-۲ مفهوم خود و دیدگاه‌های مرتبط با آن
۱۳	۱-۲-۲ دیدگاه شناختی اجتماعی بندورا
۱۴	۲-۲-۲ عاملیت انسانی
۱۶	۳-۲-۲ مفهوم خودکارآمدی
۱۷	۴-۲-۲ مولفه های خود کارآمدی
۱۸	۵-۲-۲ اثرات خود کارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۲۲	۶-۲-۲ خودکارآمدی و عملکرد
۲۴	۷-۲-۲ خودکارآمدی و تندرستی
۲۵	۳-۲ مفهوم تعادل در مکاتب مختلف
۲۷	۱-۳-۲ تعادل و سلامت روان
۲۸	۲-۳-۲ دیدگاه گرایش به تعادل
۳۱	۴-۲ هوش هیجانی (تعاریف)
۳۳	۱-۴-۲ دیدگاه‌های هوش هیجانی
۳۶	۲-۴-۲ رویکرد توانائی والگویی سالووی
۴۱	۳-۴-۲ رویکرد مختلط والگوهای آن
۴۹	۴-۴-۲ کارکردهای هوش هیجانی
۵۲	۵-۴-۲ عوامل موثر بر هوش هیجانی
۵۳	۵-۲ پیشینه پژوهش
۵۳	۱-۵-۲ پژوهش های انجام شده در ایران
۵۵	۲-۵-۲ پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور
	فصل سوم: روش شناسی

۵۹ ۱-۳ مقدمه
۵۹ ۲-۳ روش پژوهش
۵۹ ۳-۳ جامعه پژوهش
۵۹ ۴-۳ روش نمونه گیری و حجم نمونه
۶۰ ۵-۳ ابزار جمع آوری داده ها
۶۰ ۱-۵-۳ آزمون هوش هیجانی
۶۲ ۲-۵-۳ پرسشنامه گرایش به تعادل
۶۳ ۳-۵-۳ پرسشنامه خودکارآمدی عمومی
۶۵ ۶-۳ روش تجزیه و تحلیل داده ها
	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
۶۷ ۱-۴ مقدمه
۶۷ ۲-۴ ارائه اطلاعات توصیفی
۶۹ ۳-۴ پاسخ به سوالات پژوهش
۶۹ ۱-۳-۴ سوال اول و دوم پژوهش
۷۰ ۲-۳-۴ سوال سوم پژوهش
۷۱ ۳-۳-۴ سوال چهارم پژوهش
۷۱ ۴-۳-۴ سوال پنجم پژوهش
	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۷۴ ۱-۵ مقدمه
۷۴ ۲-۵ یافته های مربوط به سوالهای پژوهش
۷۸ ۳-۵ محدودیتهای پژوهش
۷۹ ۴-۵ پیشنهادات پژوهش
۸۰ پیوستها و ضمائم
۸۱ منابع و ماخذ
د فهرست جداول

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۶۱	جدول ۱-۳
۶۲	جدول ۲-۳
۶۴	جدول ۳-۳
۶۸	جدول ۱-۴
۶۸	جدول ۲-۴
۶۹	جدول ۳-۴
۷۰	جدول ۴-۴
۷۰	جدول ۵-۴
۷۱	جدول ۶-۴
۷۲	جدول ۷-۴

چکیده

هدف اساسی تحقیق حاضر تعیین سهم هوش هیجانی و گرایش به تعادل در تبیین خودکارآمدی در دانشجویان مقطع کارشناسی بوده است. از روش پژوهش همبستگی برای دستیابی به رابطه بین متغیرهای پژوهش استفاده شد. نمونه مورد نظر در این تحقیق شامل ۲۳۹ نفر از دانشجویان مجتمع ولی عصر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بود که به صورت روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۴)، گرایش به تعادل جعفری روشن (۱۳۹۰) و خودکارآمدی شوارر (۱۹۹۲) استفاده شد. یافته های پژوهش با بهره گیری از روشهای آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته های پژوهش وجود ارتباط معنا دار بین هر دو متغیر هوش هیجانی و گرایش به تعادل با خودکارآمدی را نشان دادند. علاوه بر این تحلیل رگرسیون نشان داد از بین دو متغیر فوق هوش هیجانی سهم بیشتری را در تبیین خودکارآمدی دارد و از بین مولفه های هوش هیجانی وزن خود مدیریتی در تبیین خودکارآمدی از مولفه های دیگر بیشتر است، بعد از آن مدیریت رابطه و آگاهی اجتماعی و در نهایت مولفه خود آگاهی قرار دارد.

کلید واژه ها :

خودکارآمدی، گرایش به تعادل، هوش هیجانی.

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱ مقدمه

عمده ترین و اصلی ترین مکانیسم در کارکرد شناختن انسان، باورهای خودکارآمدی^۱ است. کارآمدی شخص به باورهای شخصی در ارتباط با توانایش در سازمان دادن انگیزه ها، منابع شناختی و اعمال کنترل بر یک رخداد معین اشاره دارد. یکی از جنبه های اساسی خودکارآمدی شخص این باور است که فرد از راه اعمال کنترل می تواند بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد به ویژه هنگام رویارویی با عوامل استرس زا، داشتن احساس کنترل به شرایط، عاملی مهم در سازگاری با موقعیت های گوناگون است. انتظارات ویژه فرد در مورد توانائی هایش برای انجام عمل خاص برکوشش فرد در انجام یک عمل و پایداری در انجام آن و ایجاد انگیزه های مناسب تاثیر دارد. (بندورا و پاستورلی، ۱۹۹۹ به نقل از مسعودنیا ۱۳۸۶).

خودکارآمدی می تواند باعث ایجاد تفاوت در افراد در مورد شیوه های فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن شود (شوارزر^۲، ۱۹۹۵). به بیانی دیگر خودکارآمدی عبارت است از "داوری های فرد درباره قابلیت هایش برای سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز که در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح پیشرفت طراحی شده است" (پاجارس^۳ ۲۰۰۳). ادراک خودکارآمدی یک سازوکار شناختی است بنابراین افرادی که دارای احساس خودکارآمدی واضح، خوب تعریف شده، هماهنگ و تقریباً با ثبات هستند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (بندورا، ۱۹۹۷).

گرایش به تعادل^۴، گرایش به مراقبت از خود در عمل، و تنظیم نسبتاً هوشیارانه فعالیت های فردی، اجتماعی و اخلاقی - معنوی خود در محور زمان و در محیط زندگی خود است. به صورتی که فرد دارای آرامش و رضایت نسبی و عملکرد مثبت باشد، و در وضعیت فشار و تنیدگی به صورت نسبی بتواند این دو مولفه را حفظ کند و در صورت خارج شدن از این وضعیت، فرد دارای یک تعادل بهینه می تواند به سرعت به این وضعیت بازگردد. (جعفری روشن، ۲۰۱۱).

هوش هیجانی^۵ به عنوان نوعی توانایی عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجانهای خود و دیگران (مایروسالووی، ۱۹۹۷). هوش هیجانی با شناخت فرد از خود و دیگران، ارتباط با دیگران، سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته های اجتماعی لازم است ارتباط دارد و يك

^۱ -self-efficacy

^۲ - Schwartz

^۳ - Pajares،F

^۴ -desposition to balance

^۵ -emotional quotient

توانمندی تاکتیکی در عملکرد فردی محسوب می شود در خصوص رابطه هوش هیجانی با رفتار و عملکرد می توان گفت؛ هوش هیجانی نقش اساسی و مرکزی در تعامل انسان ها با یکدیگر دارد و در فعالیت های مرتبط با خانه، مدرسه، شغل و دیگر موقعیت ها تاثیرگذار میباشد (مویرا و الیور⁶، ۲۰۰۸).

به نظر می رسد مواجهه کارآمد، نقش محوری در هوش هیجانی داشته باشد. (سالووی⁷، بدل⁸، دتویلر و مایر ۱۹۹۹) بر این باورند که افراد با هوش هیجانی بالاتر، مواجهه موفق تری دارند، چرا که آنها با دقت حالت های هیجانی خود را درک و ابراز می کنند، می دانند چگونه و چه هنگام احساسات خود را بیان نموده و به گونه ای کارآمد حالت های خلقی خود را تنظیم کنند (به نقل از غرابی و همکاران، ۱۳۷۸).

همچنین افراد با هوش هیجانی بالا، حساسیت بیشتری به سلامتی خود نشان می دهند و در برابر خطر و فشار روانی مقاومت بیشتری دارند. بنابراین فشار روانی کمتری را تحمل می کنند و از رضایت روانشناختی و فیزیکی بهتری برخوردارند (استین⁹، ۲۰۰۴).

بر اساس برخی مطالعات، مؤلفه های هوش هیجانی یک پیش بین عمده برای شاخص های بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی و عملکرد بین فردی محسوب می شوند (اکسترمررا و فرناندز¹⁰، ۲۰۰۵).

باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، تصمیم گیری، مقابله با استرس و افسردگی تأثیر می گذارد (بندورا و لاکي ۲۰۰۳).

یافته های پژوهش ویلیام، کان، لپیژ، نیومن و کامیموری¹¹ (۲۰۰۸) نشان می دهد که هوش هیجانی با خود کارآمدی و عملکرد بهتر در زمینه خود تنظیمی، ابراز وجود استقلال، همدلی بادیگران، کنترل و خوش بینی رابطه دارد. (نقل از امینی و همکاران، ۱۳۸۷).

آنچه مشخص است، پژوهشها وجود رابطه میان هوش هیجانی و خود کارآمدی را تأیید می کنند. اما این پژوهش به بررسی تعیین سهم هوش هیجانی و همچنین گرایش به تعادل در خودکارآمدی و نیز مقایسه آنها می پردازد.

⁶ - Oliver

⁷ -Salovey

⁸ -Bedell

⁹ -Austin,j

¹⁰ Extremera & Fernandez

¹¹ William, Kahn, Lipizz, Newman & Kamimori

۲-۱ بیان مسئله

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۹) این تعریف را برای سلامت روان پیشنهاد می نماید "سلامت روان تنها نبود اختلال روانی نیست، بلکه وضعیتی از بهزیستی است که در آن هر فرد توانمندی های خود را تحقق بخشیده، با تنیدگیهای زندگی طبیعی سازگار می شود و به صورتی مولد کار کرده و برای جامعه خود مفید می باشد." بنابراین می توان گفت سلامت روان با عملکرد مثبت رابطه دارد، زیرا تحقق یافتن تواناییهای فرد مستلزم باور او به توانمندیست بر اساس این تعریف انتظار می رود فردی که به صورت مولد کار می کند دارای باورهای خودکارآمدی نیز باشد و همینطور جامعه ای که باور به توانمندی در میان اعضای آن پرورش یافته باشد نیز جامعه ای پویا و تواناست. سلامت روان به عنوان سازه مرتبط با خودکارآمدی همواره مورد توجه روانشناسان و محققان مختلف قرار گرفته است به عنوان مثال آدلر (۱۸۷۰) سلامت روان را داشتن اهداف مشخص، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب، کمک به هموعان و کنترل عواطف و احساسات خود می داند اما الگوی راجرز از شخصیت سالم و سلامت روان، انسانی بسیارکارآمد و با کنش و کارکرد کامل که از تمام توانمندیها و استعدادهایش بهره می گیرد و دارای ویژگیهایی مانند آمادگی برای کسب تجربه، احساس آزادی، خلاقیت و آفرینندگی است می باشد (نقل از وردی ۱۳۸۰،). اما آنچنانکه اشاره شد سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را در رضایت و مولد بودن انسان عنوان می کند. با توجه به اهمیت خودکارآمدی در مسائل فردی و اجتماعی این پژوهش به بررسی سازه مرتبط با خودکارآمدی یعنی سلامت روان می پردازد. نکته قابل توجه در این است که سلامت روان را باید بر اساس کدامیک از قالبهایی که وایلنت (۲۰۰۳) مطرح می کند جستجو کرد چرا که حداقل شش نوع رویکرد برای تبیین سلامت روان وجود دارد. با توجه به فرض مهم در این پژوهش که سلامت روان ارتباط مستقیمی با خودکارآمدی دارد بطوریکه افراد داری سلامت روان بالاتر خودکارآمدی بالاتری دارند، و با توجه به این که خودتنظیمی، یکی از مهمترین ارکان هوش هیجانی و گرایش به تعادل، میباشد و نیز اهمیت خودتنظیمی در نظریه شناختی اجتماعی بندورا، بنابراین مهمترین سؤال در اینجا مربوط به تعیین سهم هریک از این دو رویکرد در پیش بینی خود کار آمدی است. بدین ترتیب در این پژوهش سعی می شود اهمیت دو دیدگاه و سهم هر یک را در تبیین خودکارآمدی مشخص کرد. با توجه به این که یکی از مهمترین مولفه های هوش هیجانی و گرایش به تعادل خودتنظیمی میباشد و با توجه به اهمیت خودتنظیمی در نظریه شناختی اجتماعی بندورا و خودکارآمدی. بنابر این مهمترین سؤال در اینجا مربوط به تعیین سهم هریک از این دو رویکرد در پیش بینی خود کار آمدی است. بنابراین دو سؤال اصلی در این پژوهش عبارت است از:

سهم هوش هیجانی در تبیین خودکارآمدی فرد چقدر است؟

سهم گرایش به تعادل در تبیین خودکارآمدی فرد چقدر است؟

۳-۱- ضرورت پژوهش

بر اساس نظریه بندورا، نگرش‌ها، توانائی‌ها و مهارت‌های شناختی هر فرد تشکیل دهنده چیزی است که سیستم خود نامیده می‌شود. این سیستم در چگونگی ادراک ما از شرایط مختلف و چگونگی رفتار ما در واکنش به آنها نقش عمده ای ایفا می‌کند. خودکارآمدی بخش مهمی از "سیستم خود"^{۱۲} است. بندورا و سایر پژوهشگران با مطالعات بسیاری روی این مفهوم نشان دادند که خودکارآمدی می‌تواند تقریباً روی همه چیز از حالات روانی گرفته تا رفتارها و انگیزه‌ها تاثیر داشته باشد. همه افراد می‌توانند تشخیص دهند که چه هدف‌هایی را می‌خواهند به انجام رسانند یا چه چیزهایی را می‌خواهند تغییر دهند با وجود این اغلب افراد قبول دارند که به مرحله عمل رساندن این برنامه‌ها کار ساده ای نیست. بندورا کشف کرد که خودکارآمدی هر فرد نقش عمده ای در چگونگی رویکرد، نگرش او به هدفها، وظایف و چالش‌ها دارد. پژوهشهای فراوان نشان داده است که باورهای خودکارآمدی و طرز تفکر افراد، چگونگی رویا رویی با مشکلات، سلامت هیجانی، تصمیم‌گیری، مقابله با استرس و افسردگی تاثیر می‌گذارد (بندورا، ۲۰۰۳).

یک حس خودکارآمدی بالا باعث تلاش، مقاومت و انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود و همچنین در مقدار استرس و اضطرابی که افراد هنگام یک فعالیت تجربه می‌کنند تاثیر دارد (پاجارس ۲۰۰۱). بنابراین می‌توان گفت عملکرد افراد به شدت تحت تاثیر خودکارآمدی آنان است. کلید این احساس توانائی در این حقیقت است که در میان دیگر فاکتورهای شخصی، اشخاص دارای خود باوری‌هایی هستند که آنها را قادر می‌سازد مقداری از کنترلشان را بر روی اندیشه‌ها، احساسات و اعمالشان به کار بندند. بنابراین آنچه عملکرد انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در مرکز تئوری شناختی - اجتماعی قرار دارد، باورهای خودکارآمدی است که به قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشان اطلاق می‌گردد (بندورا، ۱۹۷۷، ترجمه ماهر، ۱۳۸۲). افرادی که احساس خودکارآمدی بالا دارند دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با تکالیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف چالش می‌کنند و هنگام مواجهه با مشکل به جای اضطراب و ترس، احساس آرامش را تجربه می‌کنند (محمد خانی، ۱۳۸۱). با توجه به مطالب گفته شده و رابطه متقابل میان خودکارآمدی و سلامت روان و همینطور نقش سلامت روان در عملکرد افراد، لزوم پرداختن به دو دیدگاه سلامت روان (هوش هیجانی و گرایش به تعادل) به عنوان سازه مرتبط با خودکارآمدی و نیز بررسی تعیین سهم هر یک از آنها در خودکارآمدی

¹² self-system

نمایان می شود. چرا که افزایش سطح خودکارآمدی منجر به افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد افراد می شود.

۴-۱ اهداف پژوهش

هدف کلی :

مهمترین هدف این پژوهش عبارت است از:

مقایسه دو دیدگاه مرتبط با سلامت روان بر خودکارآمدی. به عبارتی هدف اصلی در این پژوهش بررسی رابطه هوش هیجانی و گرایش به تعادل با خودکارآمدی در میان دانشجویان می باشد و البته پس از بررسی این رابطه پژوهش حاضر بر آن است تا میزان تاثیر و سهم هر یک از این متغیرها را در تبیین خودکارآمدی مشخص کند.

اهداف فرعی این پژوهش عبارتند از:

بررسی تعیین سهم هوش هیجانی در تبیین خودکارآمدی
بررسی تعیین سهم گرایش به تعادل در تبیین خودکارآمدی
بررسی تعیین سهم مولفه های مدلی (هوش هیجانی یا گرایش به تعادل) در تبیین خودکارآمدی

۵-۱ سوالات یا فرضیه های پژوهش

آیا هوش هیجانی با خودکارآمدی رابطه دارد؟
آیا گرایش به تعادل با خودکارآمدی رابطه دارد؟
سهم هوش هیجانی در تبیین خودکارآمدی چقدر است؟
سهم گرایش به تعادل در تبیین خودکارآمدی چقدر است؟
سهم مولفه های مدلی (خواه گرایش به تعادل و یا خواه هوش هیجانی) که تبیین بهتری از خودکارآمدی دارد، در تبیین خودکارآمدی چقدر است؟

متغیرهای پژوهش:

در این پژوهش خودکارآمدی متغیر ملاک و هوش هیجانی و گرایش به تعادل متغیرهای پیش بین هستند.

۶-۱ تعاریف متغیرها

الف) هوش هیجانی:

تعریف مفهومی: هوش هیجانی متشکل از چهار مهارت اصلی است که عبارتند از (۱) خود آگاهی (۲) خود مدیریتی (۳) آگاهی اجتماعی (۴) مدیریت رابطه. دومهارت اول

روي خود و دو مهارت آخر بيشتتر روي تماس با ديگران تمرکز دارند(برادبري وگريوز ، ترجمه گنجي ۱۳۸۴).

تعريف عملياتي: نمره ای که آزمودنی از پرسشنامه هوش هیجانی برادبري وگريوز کسب می کند.

ب) گرایش به تعادل :

تعريف مفهومی: دو رکن مهم تعريف بالانس در کار جعفري روشن (۲۰۱۱)، عبارتست از:

- بالانس به مفهوم خود تنظيمی در درون محیطهایی است که فرد در ان زندگی میکند، خود تنظيمی که در طول زمان رخ میدهد، و به فرد آرامش نسبی / رضایت و نتایج مثبتی می بخشد.

- فرد هرگز نمیتواند در وضعیت تعادل برای زمان طولانی باقی بماند، اما میتواند تحمل خود را به استرس بالا ببرد و وضعیت تعادل خود را بهبود ببخشد و به وضعیت تعادلی که برای خود تعريف میکند به سرعت باز گردد.

ج) خودکارآمدی:

تعريف مفهومی: خودکارآمدی عبارت است از قضاوت افراد در مورد تواناییهایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع تعیین شده عملکردها (بندورا، ۱۹۸۶ به نقل از پینتریچ ، ترجمه شهر آرای، ۱۳۸۶).

تعريف عملياتي : نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه باورهای خود کارآمدی شوارزرکسب می کند.

فصل دوم

پیشینه پژوهش

۱-۲ مقدمه

بسیاری از رفتارهای انسان با ساز و کارهای نفوذ بر خود بر انگیخته و کنترل می شوند و در میان مکانیسمهای نفوذ بر خود هیچکدام مهمتر و فراگیرتر از باور به خودکارآمدی شخصی نیست (بندورا، ۱۹۹۷). اگر فردی باور داشته باشد که نمی تواند نتایج مورد انتظار را بدست آورد و یا به این باور برسد که نمی تواند مانع رفتارهای غیر قابل قبول شود انگیزه او برای انجام کار کم خواهد شد. اگر چه عوامل دیگری وجود دارند که به عنوان بر انگیزاننده رفتار انسان عمل می کنند اما همه آنها تابع باور فرد هستند در این قسمت سعی شده خودکارآمدی و عوامل مرتبط با آن توضیح داده شود.

۲-۲ مفهوم خود^{۱۳} و دیدگاههای مرتبط با آن

مفهوم خود از موضوعاتی است که به لحاظ کانون توجه بودن در روانشناسی تغییراتی داشته و پس از یک دوره فراموش شدگی نسبی، در دهه های اخیر اهمیتی بسیار یافته است. توجه به آن به عنوان یکی از موضوعات مهم و انسانی روان شناختی همچون رو به افزایش است. نه تنها روان تحلیل گرها، بلکه شناخت گرایان و رفتارگرایان نیز در کاربردهای بالینی و تربیتی به خود توجه می کنند. روانشناسان شخصیت، روانشناسان اجتماعی و تحولی بیش از پیش پژوهشها را متوجه و معطوف به "خود" کرده، حتی نظریه های جدید هوش نیز رجوعی به خود دارند (بندورا، ۱۹۹۳).

به نظر برونر^{۱۴} (۱۹۹۱)، افزایش اصطلاحات ترکیبی با پسوند خود در سالهای اخیر، نتیجه توجه روان شناسی اجتماعی به "خود" به دلیل ساختاری بودن و نقش میانجی گری آن است (همان منبع).

در حال حاضر، مهمترین و رایج ترین اشکالات و اختلالات رفتاری را به "خود" مربوط ساخته اند حتی در نظریه های جدید هوش نیز (استرنبرگ، ۱۹۸۵) توجه زیادی به خود شده است (به نقل از اعرابیان، ۱۳۸۳)

در زمینه خود دیدگاههای مختلفی به شرح زیر وجود دارد:

- دیدگاه اجتماعی^{۱۵}:

در دیدگاه اجتماعی خود قدیمی بوده و به کارهای میدوکولی باز می گردد. در آنجا خود محصولی اجتماعی است و به نظر می رسد که "خود" هر فرد از خلال دیدگاه دیگری

¹³ - self

¹⁴ - Bruner، J

¹⁵ social approach

شکل می گیرد، یعنی تمایل داریم "خود" را آنچنان که دیگران می بینند، ببینیم. به عبارت دیگر، بوجود آمدن مفهوم خود، ریشه در نگرش دیگران دارد (همان منبع، ص ۱۵).

- دیدگاه شناختی:

خود را به عنوان یک ساختار شناختی توصیف می کند که میانجی دنیای بیرونی بوده و حوادث و اطلاعات را پردازش می کند، می اندوزد، سازمان می دهد و بر مبنای این سازماندهی، محرک وقایع بعدی می شود (همان منبع، ص ۱۵).

- دیدگاه تحلیلی:

همانگونه که از نامش پیداست، روش بررسی بر مبنای تحلیل عملی است که در آن جنبه های فردی و درونی و جنبه های شخصی تجارب اهمیت نسبی بیشتری دارد و "خود" با شخصیت یا کل موجودیت روانی فرد همخوانی بیشتری نشان می دهد (همان منبع ص ۱۵).

- دیدگاه انسان گرایانه^{۱۶}:

مازلو آفریندی را مطرح نمود که بر اساس آن، انسانها به وسیله نیازهای اساسی بر انگیزه شده اند که باید ارضاء شود و این نیازها به صورت سلسله مراتب می باشد و هدف مشخص رسیدن به "خود شکوفائی"^{۱۷} است (آروسوی و کوردان، ۱۹۹۸ نقل از عبدی نیا، ۱۳۷۷). مفهوم خود از دیدگاه راجرز از اهمیت اساسی برخوردار است. از دیدگاه او، بر اثر تعامل فرد با محیط و خصوصا در پرتو ارزشیابی فرد از تعامل "خود" در فرد شکل می گیرد. آلپورت نیز یکی دیگر از نظریه پردازانی است که "خود" در نظریه او اهمیت ویژه ای دارد. از دیدگاه او بکارگیری واژه "خود" اغلب باعث سردرگمی می شود. لذا وی از واژه نفس استفاده می کند و از نظر وی نفس به معنای قلمروهایی از زندگی ماست که آنها را کاملا مختص به "خود" می دانیم. از نظر آلپورت نفس دارای هفت وجه می باشد (خود جسمانی^{۱۷} و هویت^{۱۸} "خود"، حرمت خود، خودمحوری، خودانکاری، خودآگاهی، و تلاشهای نفس) (دوان شولتز، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۸).

۲-۲-۱ دیدگاه شناختی - اجتماعی^{۱۹} بندورا

در سال ۱۹۶۳ بندورا و والترز نظریه یادگیری اجتماعی بر رشد تحول شخصیت را مطرح کردند و با طرح یادگیری مشاهده ای و تقویت جانشینی مرزهای نظریه یادگیری اجتماعی را گسترش داد (پاجارس، ۲۰۰۱).

در دهه ۷۰ بندورا با این فکر که در نظریه ای که مطرح نموده یک عنصر کلیدی کم است مفهوم خودکارآمدی را در ۱۹۷۷ مطرح نمود و بدین ترتیب موفق به شناسائی قطعه مهمی از آن عنصر گمشده شد. وی در ۱۹۸۶ با انتشار کتابی تحت عنوان "بنیادهای اجتماعی

¹⁶ - humanistic approach

¹⁷ - bodily self

¹⁸ - self - identity

¹⁹ - social cognitive theory