

پرسشنامه خودکارآمدی بندورا

دستورالعمل: لطفاً عبارات زیر را بخوانید و تعیین کنید انجام هر یک از آن‌ها چه قدر برای شما سخت یا آسان است.

رتبه	عبارات	غیر ممکن	بسیار سخت	سخت	کمی سخت	ساده	بسیار ساده	بیش از حد ساده
۱	شروع به گفتگو با فردی ناآشنا می‌کنید که به خوبی نمی‌شناسید.							
۲	نزد گروهی از بچه‌ها که در حال بحث در مورد موضوعی هستید که مورد علاقه‌ی شماست عقیده خود را بیان می‌کنید.							
۳	برای ناهار به گروهی از بچه‌ها در رستوران ملحق می‌شوید.							
۴	به همراه دانش‌آموزی که به خوبی نمی‌شناسید بر روی یک برنامه کار می‌کنید.							
۵	به دانش‌آموز جدید کمک می‌کنید تا با گروه دوستان شما احساس راحتی کند.							
۶	گروهی از بچه‌ها را در مورد تجربه جالبی که یک بار داشته‌اید سهیم می‌کنید (تجربه خود را با آنها در میان می‌گذارید).							
۷	خود را در وضعیت اجتماعی جدید و متفاوتی قرار می‌دهید.							
۸	برای کمک به ساماندهی یک جشن در مدرسه داوطلب می‌شوید.							
۹	درخواست می‌کنید تا به گروهی از بچه‌ها که قصد رفتن به سینما را دارند بپیوندید.							
۱۰	هنگامی که کسی شما را به کاری که انجام نداده‌اید متهم می‌کند بر روی حقوق خود پافشاری می‌کنید.							
۱۱	دعوت به یک مهمانی را که توسط یکی از محبوب‌ترین بچه‌های کلاس ترتیب داده می‌شود می‌پذیرید.							
۱۲	در مذاکره موضوع خود را حفظ می‌کنید.							
۱۳	درگیر فعالیت‌های گروهی می‌شوید.							
۱۴	فردی را برای گذراندن تعطیلات با وی می‌یابید.							
۱۵	نوعی لباس را که دوست دارید، اگر چه ممکن است متفاوت از آنچه دیگران می‌پوشند باشد، می‌پوشید.							
۱۶	در یک صف به دانش‌آموزی که جلوی شما می‌رود، در مورد اینکه منتظر نوبت خودش باشد، تذکر می‌دهید.							
۱۷	هنگامی که فرد دیگری در کلاستان شما را مسخره می‌کند، ایستادگی می‌کنید.							
۱۸	به دانش‌آموزی که برای مدت کوتاهی در حال بازدید از مدرسه‌ی شماست کمک می‌کنید تا اوقات خوش و تجارب جالبی داشته باشد.							
۱۹	به باشگاه یا تیم ورزشی مدرسه می‌پیوندید.							
۲۰	احساسات خود را نزد فرد دیگری بیان می‌کنید.							
۲۱	از فردی تقاضا می‌کنید تا روز پنج‌شنبه به خانه‌ی شما بیاید.							
۲۲	از فردی درخواست می‌کنید تا با شما به مهمانی مدرسه یا تماشای فیلم بیاید.							
۲۳	به یک مهمانی که مطمئن هستید هیچ‌کس از افراد را در آن نخواهد شناخت، می‌روید.							
۲۴	وقتی که به کمک نیاز دارید، از دانش‌آموز دیگری درخواست کمک می‌کنید.							
۲۵	با افراد هم‌سن خود دوستی برقرار می‌کنید.							

خودکارآمدی

مفهوم خودکارآمدی از نظریه شناختی اجتماعی البرت بندورا (۱۹۹۲)، روان شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف مسئولیت ها اشاره دارد. در چارچوب این مفهوم چنین بیان می شود که افراد با باورهای قوی به تواناییهای خود نسبت به افرادی که به تواناییهای خود تردید دارند، در انجام تکالیف کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می دهند و در نتیجه عملکرد آنها در انجام تکالیف بیشتر است (به نقل از عبداللهی، ۱۳۸۵).

خودکارآمدی یکی از عناصر خود خود پنداره و مشتمل بر باورها و انتظاراتی است که به طور مؤثر با وظایف و نیازهای فردی مرتبط است (بندورا، ۱۹۸۶).

خودکارآمدی، ادراکی است که فرد تصور می کند می تواند به طور موفقیت آمیزی رفتارهای لازم را برای ایجاد یک پیامد مطلوب و خوشایند انجام دهد (شرر و همکاران؛ ۱۹۸۲؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۸۸).

بنابراین، خودکارآمدی ادراک شده نقش تعیین کننده ای بر خود انگیزی افراد دارد، زیرا باور خودکارآمدی بر گزینش اهداف چالش آور، میزان تلاش، استقامت، پشتکار و تحمل فشارها اثر می گذارد و باور خودکارآمدی از طریق این تعیین کننده ها بر رفتار انسان نقش اساسی را ایفا می کند (بندورا، ۱۹۸۶).

افراد دارای خودکارآمدی بالا در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی پایین به مقابله بهتر با موانع موجود در موقعیت امتحان قادر هستند و بیشتر تلاش می کنند که بر موانع موجود در امتحان غلبه کنند و این واضح است که تکرار شکست در امتحان، احساس پایین تری از خودکارآمدی را در فرد به وجود می آورد (ولفولک و هوی، ۱۹۹۰؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۸۸).

روش نمره گذاری

پرسشنامه خودکارآمدی توسط بندورا ساخته شده است که از ۲۵ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان خودکارآمدی بکار می رود.

نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۷ نقطه ای می باشد که برای گزینه های «غیر ممکن»، «بسیار سخت»، «سخت»، «کمی سخت»، «ساده»، «بسیار ساده» و «بیش از حد ساده» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷ در نظر گرفته می شود.

عنوان	غیر ممکن	بسیار سخت	سخت	کمی سخت	ساده	بسیار ساده	بیش از حد
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه ها را با همدیگر جمع نمایید.

منبع

- کیمیایی، سیدعلی؛ ارقبایی، محمد؛ نافیان، معصومه؛ نامقی، پریسا. اثربخشی شناخت درمانی بک بر خودکارآمدی دانش آموزان.
- ماردپور، علیرضا؛ جهانبخش گنجه، سحر؛ حسینی نیک، سلیمان. (۱۳۹۰). میزان اثربخشی روش های ایمن سازی روانی و حساسیت زدایی منظم و روش ترکیبی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانشجویان پسر. مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، سال اول، شماره اول، پیاپی (۱)، پاییز و زمستان ۱۳۹۰، صص ۷۲-۵۹.