

## آزمون خودکار آمدی

شماره	گویه	بله	خیر
۱	هرگاه در درسهایم به اندازه کافی تلاش کنم، نتیجه خوبی میگیرم.		
۲	در درس های مختلف نمره خوبی کسب میکنم.		
۳	تکالیفی را که دوستانم فکر می کنند سخت است را معمولا انجام میدهم.		
۴	مطالب تدریس شده را در کلاس یاد میگیرم.		
۵	به سوالاتی که معلم می پرسد و همکلاسی هایم نمی دانند، جواب می دهم.		
۶	در طول سال تحصیلی مطالعه مداوم و مستمر دارم.		
۷	مطالب درسی را برای برخی از همکلاسیهایم توضیح می دهم .		
۸	برای انجام وظایف مدرسه برنامه ریزی دارم.		
۹	درسهایم را بدون حواس پرتی مطالعه می کنم.		
۱۰	در هنگام مطالعه از فنون مدیریت زمان استفاده می کنم.		

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله از سوال ۱ تا ۲۰ یک نمره خواهید گرفت،

تحلیل آزمون:

۱- نمره ۱ تا ۴: میزان خودکارآمدی شما پایین است، شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه

بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.

۲- نمره ۴ تا ۶: میزان خودکارآمدی شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است

تحلیل تست را مطالعه نمایید.

۳- نمره ۷ تا ۱۰: میزان خودکارآمدی شما مناسب می باشد.

## شیوه های بهبود خودکارآمدی

افراد دارای خودکارآمدی قوی معتقدند هر کار و وظیفه دشواری را می توانند انجام دهند. آنها وظایف سخت را چالش و مبارزه طلبی برای ماهر شدن می دانند به جای تهدیدهایی که از آن اجتناب کنند. در مواجهه و رویارویی با شکست ها به تلاش خود ادامه می دهند تا موفق شوند. آنها به موقعیت های دشوار یا تهدید آمیز نزدیک می شوند و مطمئن هستند می توانند شکست ها را کنترل کنند. باندورا معتقد است که داشتن چنین دیدگاه و نقطه نظری استرس را کاهش می دهد و خطر افسردگی را پایین می آورد. خودکارآمدی نوعی هوشیاری فردی است درباره این که فرد می تواند مؤثر باشد و بر اعمال و پیامدهای کارهایش کنترل داشته باشد. خودکارآمدی بوسیله عامل های زیر قابل افزایش است:

تجارب موفقیت آمیز

یکی از منابع ایجاد خودکارآمدی در فرد، دستاوردهای عملکرد پیشین است که بازخوردی ایجاد می کند که باعث می شود فرد به توانایی خود در آن عملکرد باور پیدا کند. موفق شدن در یک کار خاص منجر به تجربه هیجانی مثبت، افزایش احساس خودکارآمدی و افزایش نتایج عملکرد

بعدی می شود. تکرار کارها و ساده کردن و تقسیم نمودن یک کار به مراحل کوچک، می تواند در انجام هر مرحله از کار، فرد را خودکفا کند و در نهایت به خودکارآمدی کامل منجر شود.

### تجارب جانشینی

عامل دیگری که درک خودکارآمدی را تحت تاثیر قرار می دهد مشاهده موفقیت ها و شکست های دیگران یا الگوهای مشابه فرد است. قسمتی از تجارب جانشینی به وسیله مقایسه های اجتماعی با دیگران ساخته می شود. اینکه تجارب جانشینی چه مقدار خودکارآمدی را تحت تاثیر قرار می دهد بستگی به این دارد که شما فکر می کنید فرد الگو چه مقدار شبیه شماست. مقایسه اجتماعی خود و دیگران و به ویژه با گروه همسالان باعث ایجاد احساس خودکارآمدی یا عدم خودکارآمدی می شود.

### ترغیب کلامی

ترغیب کلامی که افراد دریافت می کنند، باور افراد درباره توانایی های خود را تحت تاثیر قرار می دهد. پیام های کلامی و تشویق های اجتماعی به اشخاص کمک می کند تا تلاش بیشتری به کار ببرند و پشتکار مورد نیاز برای موفقیت را تداوم بخشند و این امر به رشد مهارت ها و کارآمدی فرد منجر می شود. این تشویق باید در حد واقعی و معقول باشد زیرا ترغیب تلاش های ناموفق ممکن است خودکارآمدی پایین ایجاد کند. برای قانع سازی مؤثر باید ترغیب کلامی واقع بینانه باشد.

### حالات عاطفی و جسمی

حالات فیزیولوژیک از قبیل ترس، برانگیختگی، خستگی و حالات خلقی که موقع انجام کاری رخ می دهد بر موفقیت یا شکست فرد در انجام آن کار تاثیر می گذارد. همچنین خلق و خوی فرد نیز می تواند تاثیر عمده ای روی باورهای خودکارآمدی داشته باشد. به طور معمول خوش بینی و خلق مثبت باورهای خودکارآمدی را افزایش می دهد در صورتی که ناامیدی و افسردگی باورهای خودکارآمدی را کاهش می دهند.