

محددات وأبعاد الفاعلية الذاتية

Determinants and dimensions of self-efficacy

د. للونة تيلو*

المدرسة العليا للضمان الاجتماعي، الجزائر، tilloulallouna@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022/09/01؛ تاريخ القبول: 2022/12/26؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

ملخص:

يعتبر موضوع الفاعلية الذاتية من المواضيع البارزة والمهمة في مجال علم النفس حيث تطرق ألبرت باندورا لهذا المفهوم لارتباطه بالقدرة على الأداء والتحصيل الأكاديمي أو الإنجاز الدراسي. إن الشعور بالفاعلية الذاتية يعتبر مؤشر يدل على نوعية التكوين حيث دلت بعض الأبحاث والدراسات على وجود علاقات ارتباطية بين الفاعلية الذاتية واكتساب المهارات والكفاءات وتقرح أن ثقة الفرد في قدراته على أداء مهمة أو نشاط ما يمكن أن ينتج عن عملية تكوين العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتكوين.

لهذا تتحدد دراستنا من خلال طرح اجتماعي معرفي يعتمد على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لبندورا Bandura وبالضبط نظرية "فاعلية الذات" التي ترى بان الافراد يملكون معتقدات تمكّنهم من ان يمارسوا ضبطا قياسيا أو معياريا لجهدهم أو نشاطهم الذاتي، وأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وردود أفعالهم، وهذا الضبط الذاتي القياسي أو المعياري يمثل الإطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنهم من حيث مستواها ومحتواها.

من خلال هذا الطرح تتحدد إشكالية هذه الورقة في عرض محدّدات وأبعاد الفاعلية الذاتية انطلاقا من العلاقة الثلاثية بين البيئة، الشخصية، والسلوك حيث تؤثر في اعتقادات وإيمان الافراد بقدراتهم وكفاءاتهم لتحقيق النجاح والتعامل مع الصعوبات ومواجهتها.

كلمات مفتاحية: الفعالية الذاتية؛ الفعالية الذاتية الأكاديمية؛ التنظيم الذاتي.

Abstract:

The subject of self-efficacy is one of the important topics in the psychology, where Albert Bandura approached this concept because it is related to the ability and performance and academic achievement. Self-efficacy determines the way way of thinking and way to behave based on their belief in their abilities and competence to achieve success.

Individuals have beliefs that enable them to exercise a standard or normative control of their thoughts, feelings and actions, and this standard control represents the normative framework for the behaviors that emanate from them, in terms of their level and content.

Keywords: Self-efficacy; academic self-efficacy; self-regulation.

المقدمة:

مفهوم فعالية الذات من المفاهيم التي لازالت تثير اهتماما نظريا ملحوظا ومتنوع في مجالات عديدة حيث استقطب الكثير من اهتمامات الباحثين النفسيين في أنحاء كثيرة من العالم خلال العقدین الأخيرین، وأصبح بمثابة قاسم مشترك للعديد من النظريات الحديثة التي تتناول محدّات السلوك الإنساني بوجه عام في علم النفس الاجتماعي وعلم نفس الشخصية وعلم النفس الصناعي والإدارة والصحة والإنجاز الدراسي واختيار المهنة⁽¹⁾.

ومما ساعد على توسيع دائرة البحث في مفهوم فعالية الذات بناء وتطوير عدد من المقاييس لقياسه كمتغير في الشخصية.

سننطلق في ورقتنا البحثية إلى تعريف الفعالية الذاتية ثم التعرف على نشأتها ثم تحديد ميادين اهتمام الفعالية الذاتية لتتعرف على تأثيرها والكشف عن أبعادها ومحدّاتها وتأثير اعتقادات أو إدراكات الفرد على فعالية الذات ثم نتطرق لطبيعتها

(1) Maddux James, Personal efficacy chapter (8) inv, Derlega, B. Winsted & W. Jones Edition, Personality contemporary theory and research, Chicago: Nelson-Hall, 1998.

وبنيتها وصفاتها لنكمل بخاتمة.

تعريف فعالية الذات:

يعرف Bandura الفعالية الذاتية بأنها اعتقاد الفرد في قدراته على تنظيم وتنفيذ السلوك المطلوب لتحقيق النتائج المرجوة⁽¹⁾.

فعالية الذات إذن هي اعتقادات الأفراد حول قدراتهم في أداء نشاط معين، بمستوى معين للتأثير في الأحداث التي تؤثر في حياتهم، وتتحكم في كيفية إحساس الفرد، ونمط تفكيره ودافعيته وسلوكه.

وتعرف Bouchard Bouffard الفعالية الذاتية بأنها قدرة الفرد على تنفيذ الأفعال والأعمال المطلوبة للتعامل مع المواقف المرتقبة وقياس مدى جودة أداء الفرد في مواقف معينة⁽²⁾.

أما Newman et Newman فيقرران أن فعالية الذات تدل على إحساس الفرد بالثقة في انه يؤدي السلوكيات التي يتطلبها موقف ما سواء كان الفرد يختار السلوك أم لا فهذا يعتمد على شعور الفرد بالثقة في أنه سوف ينجح⁽³⁾.

وأشار (Weiten) إلى أنها "اعتقاد الفرد بخصوص قدرته على أداء السلوك الذي يجب أن يقود إلى نتائج متوقعة"⁽⁴⁾.

وتعني فعالية الذات في نظرية Bandura أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، كما أنها توضح الاختلاف في الطريقة التي يشعر ويفكر ويعمل بها الأفراد⁽⁵⁾.

(1) Bandura Albert, Auto-efficacité, Le sentiment d'efficacité personnelle, Edition De Boeck, 2003.

(2) Bouffard Bouchard Thérèse, Influence of self efficacy performance in a cognitive task, j,o of social psycho, vol 13, n 3, 1989.

(3) Newman, P,M and Newman P, R, developpement through life a psychological approach 3rd Illinois the Dorsey press.

(4) Weiten, W,Thomson Brooks/Cole Publishing Co ,4th ed, 1998.

(5) Schwarzer Ralph et all, Self-efficacy and health behaviors. In M. Conner & P. Norman (Eds.), Predicting health behavior: Research and practice with social

وطبقا لبندورا فإن مستويات فعالية الذات تعزز أو تعوق التحفيز إلى العمل، فالأفراد ذوو فعالية الذات العالية يختارون إنجاز المهمات الأكثر تحديا، ذلك أن الأحكام الخاصة بفاعلية الذات قد حددت أطرها سالفا في الذهن.

نشأة مفهوم فعالية الذات:

لقد بدأ الاهتمام الحقيقي بدراسة فاعلية الإنسان بصورة ممنهجة وعلمية وبشكل مكثف في النظرية المعرفية الاجتماعية والتي حاولت مزج المنظور السلوكي بالمنظور المعرفي في فهم الشخصية الفردية والاجتماعية للإنسان حيث قدم مفهوم فعالية الذات للمرة الأولى من قبل Bandura عام 1977. انطلق من دراسة وتحليل العديد من الاتجاهات التاريخية التي تشرح آثار التفكير الذاتي المرجعي على الوظيفة النفسية الاجتماعية للفرد. في 1936 ارتفعت شعبية مفهوم السببية المتبادلة حيث تم الاعتراف من طرف Lewin بفكرة أن الناس ليسوا مجرد متفرجين سلبيين للبيئة حيث لا يستجيبون فقط للعالم، لكنهم يسعون أيضا للسيطرة عليه. مما أدى إلى ارتفاع أهمية الكفاءة الشخصية والتنظيم الذاتي.

كان للنظريات المعرفية تأثيرا كبيرا على مفاهيم المعتقدات والتصورات والانتساب والتوقعات عوض العوامل المحفزة، مما أدى إلى اهتمام الباحثين بموضوع الشخصية والعلاقة بين الفرد والبيئة⁽¹⁾.

وفي إطار نظرية التعلم الاجتماعي، اقترح روتر أن الإمكانيات السلوكية تعتمد على التوقعات المرتبطة بالنتائج والقيم؛ التوقعات المرتبطة بالنتائج تحدد الاعتقاد الذي يرى بأن السلوك سيؤدي إلى نتيجة، والتوقعات المرتبطة بالقيم دلالة على قيمة النتيجة المدركة في حالة أو موقف معين. وفي عام 1966 اقترح Rotter مفهوم موضع السيطرة، الذي يحدد التوقعات المعقدة المرتبطة بالنتائج المتعلقة بشأن المدى الذي يعتقد فيه الشخص أن الأحداث تحدد عن طريق عوامل داخلية أو خارجية كالحظ، في حين أن التوقعات المرتبطة بالنتائج المتعلقة بعواقب عمل أو نشاط الفرد، والمهارات السلوكية

cognition models. (pp. 163-196) Buckingham, UK: Open University Press, 1996.

(1) Mischel Walter. Personality and Assessment, New York: Wiley, 1968.

المدركة، أو المعتقدات المرتبطة بإمكانياته الفردية؛ تصف أو تحدد التوقعات المرتبطة بالشعور بالكفاءة الذاتية⁽¹⁾.

فهذه النظرية المعرفية تبدو مشابهة للنظريات السلوكية التقليدية من حيث توكيدها دور التعزيز والعقوبة في تطور الشخصية، لكنها تختلف في تفسيرها لوظيفة التعزيز، فسنكر (1904-1990) (Skinner) يرى في التعزيز شرطا ضروريا لاكتساب السلوك وإدامته وتحويله، وأن يكون مباشرا، في حين يرى Bandura أن السلوك بجميع أشكاله يمكن أن يتعلمه الفرد في غياب التعزيز المباشر أيضا.

السلوك يتأثر بالعملية المعرفية يعني أن الإنسان هو أكثر من مستجيب آلي إلى التنبيهات البيئية؛ ذلك أن تفسيراتنا الشخصية وظروفنا البيئية تؤثر في سلوكنا⁽²⁾.

ويعد مفهوم "فعالية الذات" أحد المفاهيم الأساسية التي قدمتها نظرية Bandura في الشخصية، وعلى مدى السنوات طويلة .

يشير Bandura إلى أن معتقدات الفرد فيما يتعلق بقدراته على أداء مهمة ما أو مجموعة من المهام بنجاح هي من بين أهم الميكانزمات المنظمة للسلوك. كما يرى أن الشعور بفعالية الذات يعكس أحكام الأفراد التي يصدرونها حول قدرتهم على تنظيم وتنفيذ مجموعة من النشاطات المطلوبة لتحقيق الأداء المتوقع. وكذلك معتقدات الأفراد حول قدراتهم على تعبئة الدافع والموارد المعرفية والسلوكيات الضرورية للسيطرة على أحداث الحياة⁽³⁾.

فعالية الذات تشكل هذه المعتقدات الآلية أو الميكانيزم الأكثر مركزية والأكثر عمومية في تسيير والتحكم في الحالات الصعبة، وعند مواجهة العراقيل.

يفترض أن الشعور بفعالية الذات يساعد الفرد على اختيار النشاطات التي يقوم بها في بيئته كما يساعد في تحديد الجهد والمثابرة وأنواع الأفكار (إيجابية وسلبية) وردود

(1) Rotter, J.B.(1996).Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80 (1), 1-28.

(2) Bandura Albert, social foundations of thought and action: a social cognitive theory Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.1986.

(3) Bandura Albert. (1986), Social foundation of thought and action, Englewood Cliffs, Prentice Hall

الفعل العاطفية.

كما أن فعالية الذات لها تأثير إيجابي على الأداء ودور مباشر في تعبئة وتنظيم كفاءة الفرد وتحقيق أهدافه ونشاطاته.

ميادين اهتمام الفاعلية الذاتية:

لقد أثار مفهوم فعالية الذات ومازال يثير اهتماما نظريا ملحوظا ودراسات ميدانية متنوعة في مجالات عديدة. واستقطب الكثير من اهتمامات الباحثين النفسيين في أنحاء كثيرة من العالم خلال العقود الأخرين، وأصبح بمثابة قاسم مشترك للعديد من النظريات الحديثة التي تتناول محددات السلوك الإنساني بوجه عام في علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الصناعي، والإدارة والصحة والإنجاز الدراسي واختيار المهنة⁽¹⁾.

ومما ساعد على توسيع دائرة البحث في مفهوم فعالية الذات بناء وتطوير عدد من المقاييس لقياسه كمتغير في الشخصية.

جرى في هذه المقاييس استقصاء الفروق بين الأفراد المختلفين في إدراكهم لفاعلية ذواتهم في مدى واسع من الأنماط السلوكية والخصائص الشخصية، كما أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في مجتمعات مختلفة وشرائح متباينة ان الإحساس القوي بفاعلية الذات له مضامين إيجابية ينبغي توكيدها مثل دراسة: Bandura وزملائه، (Bandura et al, 1977)، ودراسة (Hackett & Betz 1981)، دراسة (Schunk 1981)، دراسة (Sherer et al. 1982)، دراسة (Lent 1984)، دراسة (Thornton & Ryckman 1991)، دراسة (Shwarzer 1992)، دراسة (Warkentin 1994)، دراسة (Olivia 1994) ودراسة (Maciejewski 2000).

تأثير فعالية الذات :

يرى Bandura بأن فعالية الذات تحدد اختيارنا من النشاطات أو الفعاليات التي

(1) Maddux James, op. cit.

تواجهنا وذلك بخفض القلق الذي يمكن أن يصاحب هذه الفعالية أو تلك⁽¹⁾.

وتشير عدد من الدراسات إلى أن فعالية الذات تساعد على تحسين أداء الطلبة في تحصيلهم الدراسي، وتفيد أيضا أن الأفراد المكتئبين يميلون إلى أن يمتلكوا مشاعر ضعيفة في فعالية الذات، وأن سبب ذلك ربما يعود إلى إحساسهم بضعف سيطرتهم على النتائج التي خبروها في حياتهم⁽²⁾.

دلت الدراسات أيضا على أن الوالدين يمكنهما تقوية فعالية الذات لدى الأطفال وذلك بتوفير بيئة غنية بالتنبيهات الإيجابية وأن يكونا مستجيبين ومتفاعلين مع سلوك أطفالهما وتوكيد الإسناد الدافئ لهم، وتدريبهم على الاعتماد على النفس وأن لا يكونا صارمين في أساليب ضبطهما، وبالمقابل فإن الوالدين اللذين يكونان متسلطين أو مهملين أو معتمدين الحماية الزائدة في أساليب التعامل مع أطفالهما، فإن فعالية الذات تميل إلى أن تكون منخفضة أو ضعيفة لدى هؤلاء الأطفال.

إن المتتبع للأدبيات المتصلة بمتغير فعالية الذات سوف يلاحظ بوضوح ارتباط هذا المتغير بعدد كبير من المتغيرات النفسية الأخرى مما يشكل معلما واضحا على أهمية وحيوية هذا المتغير حتى أصبح المتغير الرئيسي في مجالات علم نفس العيادي.

أبعاد فعالية الذات

طور Bandura الفكرة القائلة بأن الأفراد يملكون معتقدات تمكنهم من أن يمارسوا ضبطا قياسيا أو معياريا لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وهذا الضبط القياسي، يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنهم، من حيث مستواها ومحتواها⁽³⁾، وهذه المعتقدات تشكل نظاما ذاتيا لتمييز الأحداث وتمثلها، والتعلم النمذجة، وتخطيط الاستراتيجيات البديلة، ويصبح للسلوك نتاج التفاعل المتبادل بين

(1) Baumeister Roy F and all, Does High Self esteem cause better performance interpersonal success happiness or healthier lifestyles? psychological science in the public interest, 2003.

(2) Schwarzer Ralf & Fuchs R, Self-efficacy and health behaviors. In M. Conner & P. Norman (Eds.), Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models. Buckingham, UK: Open University Press. 1996.

(3) Bandura Albert, (1986), Social foundation of thought and action, Englewood Cliffs, Prentice Hall.

هذا النظام الذاتي للفرد، والتأثيرات الخارجية للمحددات البيئية.

يملك الأفراد ميكانيزمات ضبط ذاتية هي التي تتيح القوة الدافعة المنتجة للقدرة على ممارسة النشاط الذاتي المنتج للسلوك. وهذه القدرة بدورها تكون متأثرة بالعمليات الفرعية التالية:

- الملاحظة الذاتية
- التقدير أو الحكم
- رد الفعل الذاتي

وهذه تحدد الطريقة والدرجة التي يتأثر بها الناس عند إنتاجهم أو إصدارهم للسلوك الذي يتوقف بدوره على:

- دقة واتساق ملاحظاتهم الذاتية ومستوى استثارتهم أو دافعتهم.
- الأحكام التي يكونونها عن الأفعال التي تصدر عنهم، واختياراتهم وتفسيراتهم أو عزوهم السببية للعلاقات المدركة بين الفعل ونتيجته.
- التقويمات المتعلقة بردود الأفعال الواقعية الملموسة المترتبة على سلوكهم، والتي تحدث وتتنامي من خلال عملية الضبط الذاتي للسلوك .

محددات الفاعلية الذاتية الأكاديمية

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يملك من المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية الدافعية، والحسية العصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه، أو يحقق له التوازن، محددًا جهوده وطاقاته في إطار هذا المستوى.

وقد ركزت الدراسات والبحوث التي تناولت الكفاءة أو الفاعلية الذاتية في المجالات الأكاديمية على مجالين رئيسيين:

المجال الأول: استهدف استكشاف العلاقة بين معتقدات الفاعلية الذاتية والاختيارات الأكاديمية والمهنية الأساسية، وخاصة في مجالي العلوم والرياضيات، وقد أشارت الدراسات والبحوث التي أجريت في المجال إلى أن الفاعلية الذاتية المدركة تمثل منبأ جيداً للاختيارات الأكاديمية والمهنية للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة،

الثانوية والجامعية.

كما تشير الدراسات إلى أن الطالبات ذوات الكفاءة أو الفعالية الذاتية المساوية لها أو اعلي منها ربما يعتقدن بأنهن أقل كفاءة في مجال الرياضيات. وهذه النتيجة لها تطبيقات مهمة في مجال التوجيه التربوي والاختيار المهني⁽¹⁾.

أما المجال الثاني: الذي ركزت عليه الدراسات والبحوث التي تناولت الكفاءة أو الفعالية الذاتية، فهو بحث العلاقات القائمة بين الكفاءة أو الفعالية الذاتية المدركة وبين العديد من الأبنية النفسية والدافعية الأكاديمية أو دافعية الإنجاز والتحصيل أو الإنجاز الأكاديمي.

تشير الدراسات والبحوث التي قامت على التصميمات التجريبية إلى أن الفعالية الذاتية المدركة تؤثر على كم وفاعلية الجهد المبذول، وعلى مثابة الطالب، ومقاومته للإجهاد أو التعب أو الملل، خلال محاولاته تحقيق الانجازات أو المهام الأكاديمية التي يستهدفها⁽²⁾.

تأثير اعتقادات أو إدراكات الفرد على فعالية الذات

يشير Bandura أن الاعتقادات أو الادراكات عن الفعالية الذاتية تؤثر على سلوك الفرد من خلال أربع نواحي هي⁽³⁾:

- اختيار السلوك: تؤثر الادراكات المتعلقة بالفعالية الذاتية للفرد على اختياره لسلوكه ويبدو ذلك من خلال أن الناس يميلون إلى الاشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عال من إمكانية المنافسة، والثقة والإنجاز، ويتجنبون تلك المجالات أو المهام التي لا يشعرون فيها بذلك. وتشير القياسات المتكررة للعلاقة بين الكفاءة أو الفعالية الذاتية والنتائج المتوقعة والمعرفة والمهارات إلى وجود ارتباطات عالية ودالة بينها.

(1) Pajares, Frank., & Zeldin, A. L, Inviting self-efficacy revisited : The role of invitations in the lives of women with mathematics-related careers. Journal of Invitational Theory and Practice, 6, 48-68.1999.

(2) فتحي مصطفى الزيات، علم النفس المعرفي الجزء الثاني، مداخل ونماذج ونظريات، د. ط، دار النشر للجامعات، مصر، 2001.

(3) Bandura Albert, (1986), Social foundation of thought and action, Englewood Cliffs, Prentice Hall.

حتى الأفراد الذين لديهم إدراكات بقوة الكفاءة أو الفعالية الذاتية لديهم، مع وجود نقص فعلي في مهاراتهم، يتصرفون ويمارسون في ضوء إحساسهم بمستوى كفاءة أو فعالية الذات لديهم، وربما يؤدي بهم ذلك إلى نتائج وخيمة. والأفراد الذين لديهم إدراكات بانخفاض مستوى الكفاءة أو الفعالية الذاتية لديهم مع وجود ارتفاع فعلي في المهارة، ربما يعانون من الشعور بضعف الثقة بالنفس، والتردد في قبول المهام أو التكاليفات، والقيام بالمهام التي يملكون بالفعل إنجازها.

وفي هذا الإطار يستطرد أن الفعالية الذاتية تشكل المحدد الأساسي للسلوك وهي ذات قيمة تنبئية لكل من المعرفة والمهارة التي يملكها الفرد.

وعلى ذلك فإن تقييمنا لإمكاناتنا أو قدراتنا الذاتية وإدراكنا لفعاليتها الذات يمثل المحدد الأساسي الذي يحكم المعرفة والمهارات التي نسعى إلى اكتسابها وكذا النتائج التي نتوقعها. ومن ثم فإن الكفاءة أو الفعالية الذاتية هي محدد للاختيارات التي يقوم بها الفرد، وقد جاءت نتائج معظم الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال متسقة تماما في هذا الشأن.

- كم ومعدل الجهد: تحدد الاعتقادات عن الفعالية الذاتية كم ومعدل الجهد الذي يبذله الناس، ومدى حرصهم على مواصلته أو مثابرتهم في أداء النشاط المستهدف، فالأشخاص الذين لديهم إدراكات عالية بقوة الكفاءة أو الفعالية الذاتية يبذلون جهودا أكبر ويحتفظون بمدد أطول بمعدلات أعلى للنشاط والمثابرة.

وهذه الوظيفة لإدراكات أو اعتقادات الكفاءة أو الفعالية الذاتية للفرد تساعد على توليد تنبؤ كلي بمستوى الأداء اللاحق، كما أن ارتباط المثابرة بارتفاع مستوى الكفاءة أو الفعالية الذاتية، يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى الأداء، الذي يعود مرة أخرى ليؤثر بالارتفاع على مستوى الكفاءة أو الفعالية الذاتية.

- الفرد منتج للسلوك: يبدو تأثير اعتقادات أو إدراكات الفعالية الذاتية للفرد على سلوكه إذا نظرنا إليه باعتباره منتجا للسلوك أكثر منه متبنا به⁽¹⁾.

(1) فتحي مصطفى الزيات، علم النفس المعرفي الجزء الثاني، مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات، مصر، 2001.

النقطة الجديرة بالاهتمام هنا هي أن اعتقادات أو إدراكات الفرد حول الفعالية الذاتية لديه لا تؤثر على سلوكه فحسب، ولكنه يستخدم هذه الإدراكات أو الاعتقادات بشكل إيجابي نشط وملموس كي يسلك أو يستجيب من خلالها. وهو ما أشار إليه Bandura بمفهوم أو مبدأ الحتمية التبادلية أو التبادلية الحتمية⁽¹⁾.

وتمثل المعرفة والمهارات، واعتقادات أو إدراكات الفعالية الذاتية والنتائج المتوقعة ثلاث مكونات رئيسية تتبادل التأثير والتأثر وتقف خلف إمكانات الفرد أو قواه الذاتية، على أن الكفاءة أو الفعالية الذاتية هي أفضل المنبئات بسلوك الفرد عبر مدى واسع من الأنشطة التي يمارسها⁽²⁾.

وذكر إيفان Egan في دراسته أن فعالية الذات مرتبطة برغبة الافراد واستعداداتهم لبذل وتقديم الجهد والتعامل مع الصعوبات ومواجهتها ومقدار الجهد الذي سيبدلونه⁽³⁾.

طبيعة وبنية وصفات الفعالية الذاتية

الفعالية الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة بالضبط الذاتي لعمليات التفكير والدافعية والحالات الانفعالية والسيولوجية.

وهي قابلة عامة أو معممة تقوم على ما يعتقد الفرد أنه يملكه أو يمكنه عمله لا ما يملكه أو يقوم به بالفعل، تحت مختلف الظروف أو السياقات. كما أنها ذات طبيعة متعددة الأبعاد فهي في هذا المجال تشمل:

- البعد العام
- البعد الاجتماعي
- البعد الأكاديمي
- ومن حيث الدرجة تختلف باختلاف:

(1) Bandura Albert, Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change, Psychological Review, 84(2), 191-215, The Rockefeller Institute, 1977.

(2) فتحي مصطفى الزيات، المرجع السابق.

(4) عبد المنعم أحمد الدردير، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء 2، عالم الكتب، 2004.

- المستوى

- درجة العمومية

- القوة أو الشدة

ولذا ينبغي مراعاة طبيعة وبنية الفاعلية الذاتية عند إعداد أدوات قياسها. قد يكون النموذج الذي يتنمذج به الفرد مسرفا في العلو عن إمكانيات الشخص بحيث يحاول أن يصل إلى مستوى النموذج وما هو ببالغه مهما أعاد الكرة مرة ومرة، وهؤلاء الأشخاص كأنهم يعاقبون أنفسهم بشدة وما العقاب إلا إصابة باليأس وخيبة الأمل والاكتئاب.

أما الأشخاص الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية فإنهم قد يلجئون إلى تناول الكحول هربا من الواقع أو يلقون أنفسهم في أحلام اليقظة وما هي إلا قصص يروها الشخص لنفسه عن نفسه يحلم فيها الفقير بالثروة والضعيف بالقوة والفاشل بالنجاح وسوقة الناس وعامتهم على أساس أنهم أهل العلم والفضل وهي حيلة لا جدوى منها.

الأشخاص من ذوي الضعف في الفاعلية الذاتية لا يستطيعون السيطرة على الأحداث والظروف المحيطة بهم ونتيجة لذلك يعتقدون أن أي جهد يبذلونه هو مجهود ضائع وعديم الجدوى مما يزيدهم قعودا على قعودهم أما الأشخاص ذوي الفاعلية الذاتية العالية فهم على العكس منهم حيث يعتقدون أنهم قادرون على السيطرة على وقائع حياتهم وعندهم نظرة تفاؤلية عن أنفسهم، وهم مستقلون وينظرون إلى مستقبلهم نظرة طيبة ويتوقعون لأنفسهم النجاح في تخطي عقبة الحياة كما أنهم ناجحون في تخطي العقبات وعندهم ثقة بأنفسهم ولا تعنيهم الأفكار الموحية بالعجز وعدم الكفاءة الموجودة عند ذوي الفاعلية الذاتية الضعيفة وهم يبذلون بالغ الجهد في سبيل تحقيق أهدافه ويتقبلون التحدي وينجحون في تجاوز التحديات وهم على العكس من ذوي الفاعلية الذاتية الضعيفة.

والفاعلية الذاتية مؤثرة على جميع خبرات الحياة تقريبا في اختيار الشخص لدراسته ومهنته مثلا وكلما زادت الفاعلية الذاتية كلما كان المدى واسعا في اختيار المهنة لأن الفرد يكون لديه استعداد للنجاح في أعمال كثيرة كما أن الفاعلية الذاتية العالية

تقلل من الوقت الذي يستغرقه الفرد في الحصول على عمل كما تؤثر على كفاءة الجهاز الجسي في المواقف العلاجية وكلما كان العلاج ناجحا كلما تحسن شعور الفرد بالفعالية الذاتية⁽¹⁾.

وفي نظر Bandura من الممكن تحسين الشعور بالفعالية الذاتية بأساليب هي:

- تعريض الأشخاص لخبرات ناجحة
- تعريض الأشخاص بنماذج ناجحة
- ممارسة الإقناع اللفظي من أنهم لائقون للنجاح في مهن كثيرة.
- زيادة اللياقة البدنية عن طريق الرجيم أو التمرينات الرياضية.

ويذكر شولتز أن Bandura نجح في تطبيق هذه المبادئ أو هذه الوصايا على الأفراد المستفيدين من خدماته النفسية في أمور مثل:

- العزف الجيد على الآلات الموسيقية.
- السهولة في التعامل مع الجنس الآخر.
- اكتساب مهارات الرياضيات والحاسب الآلي.
- الكف عن التدخين.
- مواجهة المخاوف الشاذة⁽²⁾.

خاتمة:

نستنتج من هذا الطرح لفعالية الذات أن العالم Bandura لم يدعم النظريات السلوكية، ولم يتفق معها في أفكارها وطرحها وتصوراتها السلوكية لعملية التعلم التي تحصره في الثنائية: مثير/ استجابة، بل أكد أهمية وضروة العملية المعرفية وتأثير البيئة على السلوك؛ فالأفراد لا يستجيبون للمنبهات فقط ولكن يفسرونها أيضا، بمعنى أن فعالية الذات تعتمد إلى حد ما على خبرات الفرد وعلاقته ببيئته وإدراكاته وحالته الفسيولوجية.

اعتقاد الفرد بقدراته يعتبر تقويما ذاتيا يؤثر على أداء العمل والمثابرة، ويعزز من

(1) محمد شحاتة ربيع، علم نفس الشخصية، دار المسيرة، عمان، 2013.

(2) محمد شحاتة ربيع، المرجع نفسه.

رفع مستوى النجاح والإنجاز والطموح والتغلب على العراقيل.

إن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذات مرتفعة يتوقعون النجاح في مواجهة العراقيل والمصاعب، في حين أن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذات منخفضة يجدون صعوبة في مواجهة المصاعب والسيطرة على الأحداث.

المراجع:

المراجع العربية:

- عبد المنعم أحمد الدردير، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء 2، عالم الكتب، 2004.
- فتحي مصطفى الزيات، علم النفس المعرفي الجزء الثاني، مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات، مصر، 2001.
- محمد شحاتة ربيع، علم نفس الشخصية، دار المسيرة، عمان، 2013.

المراجع الأجنبية:

- Bandura Albert, Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change, Psychological Review, 84(2), 191–215, The Rockefeller Institute, 1977.
- Bandura Albert, L'apprentissage social, Mardaga Edition, Bruxelles, 1980.
- Bandura, Albert, (1986), Social foundation of thought and action, Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Bandura Albert, Perceived Self Efficacy In The Exercise Of Personal Agency, Revista Española de Pedagogía Vol. 48, No. 187, 1990.
- Bandura Albert, Self-Efficacy: The Exercise Of Control. New York: Freeman, 1997.
- Bandura Albert, Auto-efficacité, Le sentiment d'efficacité personnelle, Edition De Boeck, 2003.
- Baumeister Roy F and all, Does High Self esteem cause better performance interpersonal success happiness or healthier lifestyles ? psychological science in the public interest, 2003
- Beillerot Jacky, De L'apprentissage Social Au Sentiment D'efficacité Personnelle. Autour De L'œuvre De Bandura. Edition le Harmattan Edition, Revue Savoirs (Hors-série), 2004.

- Bouffard Bouchard Thérèse , Influence of self efficacy performance in a cognitive task j,o of social psycho, vol 13, n 3,1989.
- Carré Philipe, Bandura : Une Psychologie Pour Le XXIe Siècle ? Savoirs, Revue Internationale de Recherches en Education et Formation Des Adultes, Hors-série, Le harmattan, Paris, 2004.
- Maddux James,Personal efficacy chapter (8) inv, Derlega , B. Winsted & W. Jones edition,Personality contemporary theory and research, Chicago: Nelson- Hall, 1998.
- Mischel Walter, (1969), Personality and Assessment, New York: Wiley.
- Pajares, Frank., & Zeldin, A. L, Inviting self-efficacy revisited : The role of invitations in the lives of women with mathematics-related careers. Journal of Invitational Theory and Practice, 6, 48-68.1999.
- Rotter, Julian .B.Generalized, Expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80 (1), 1-28. 1996.
- Schwarzer Ralph, French Adaptation of the General Self-Efficacy Scale, 1997.
- Schwarzer Ralph et all, Self-efficacy and health behaviors. In M. Conner & P. Norman (Eds.), Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models. (pp. 163-196) Buckingham, UK: Open University Press, 1996.
- Weiten, W,Thomson Brooks/Cole Publishing Co ,4th ed, 1998.