

تمهيد

يمثل مفهوم الكفاءة الذاتية Self Efficacy أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة مدركة عالية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين ولقد أضحت أمراً جلياً أن الكفاءة المدركة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويؤثر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز .

ولنتمكن من الوصول إلى الفهم الجيد إلى مفهوم الكفاءة الذاتية والى جميع جوانبها كان لابد لنا أن نستعرض في هذا الفصل مفهوم الكفاءة الذاتية وأبعادها وأهم مصادرها :

1/ تعريف الكفاءة الذاتية :

عرفها باندورا على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها .

عرفها شفايرتر **1996** على أنها بعد من أبعاد الشخصية متمثلة قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط المناسب له وخصوصا من خلال المهام التربوية ,لكونها تؤثر في الكيفية التي يشعر بها الأفراد عند أدائهم لمهمهم . (نايف يعقوب , 2012,ص 74).

ويعرفها شيرروآخرون على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الفرد والتي تقوم على الخبرة الماضية , والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة (عائشة بنت سعيد , 2014,ص 47).

يشير مصطلح الكفاءة الذاتية إلى اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم وإدارة أديائه والتحكم بها في مواقف معينة وتظهر هذه الحالة عادة في مواقف جديدة يواجهها الفرد (يوسف محمود , 2005 , ص304).

ويعرف فيسل **Vasil** : الكفاءة الذاتية على أساس إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك ما بنجاح والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية .(بندر , 1429,ص 23).

ويحدد كل من هاليناوداناهير **HALLINNA** (Danaher,) الكفاءة الذاتية على أنها اعتقادات الافراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة , وعلى إحرازالأهداف وانجاز السلوك .(عائشة بنت سعيد , 2014,ص 48).

وتعتبر الكفاءة الذاتية تكوين فرضي معرفي يساهم في تغيير السلوك , وطبقاً لهذا فإن درجة الكفاءة الذاتية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة الصعوبات كما تحدد الطاقة المبذولة للتغلب على تلك الصعوبات , وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب , بل تحدد أيضا أي أنماط السلوك أكثر كفاءة (بشير معمرية , 2012, ص 195).

ومن خلال المقدمة مسبقاً تلاحظ الطالبة أن تعريف باندورا ان الكفاءة الذاتية تظهر في الاعتقاد الذي يكونه الفرد حول مدى قدرته في تحقيق أداء معين اما تعريف شفايرتر نلمس تصنيفه للكفاءة الذاتية على انها بعد من ابعاد الشخصية تنعكس من خلال ادراك الفرد قناعته بقدرته على التصدي للعقبات الكامنة فب بيئته.

وترى الطالبة أن الكفاءة الذاتية هي اعتقاد الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات وتخطي للعقبات والأزماتومقاومة المثيرات التي تحدو به نحو السلوك غير المرغوب .

ويمكن ان نستخلص من التعاريف السابقة أن الكفاءة الذاتية تتمثل في اعتقاد الفرد وثقته بامتلاكه لقدرات وامكانيات ومهارات تساعده على اداء سلوك معين للوصول الى تحقيق هدف معين .

2/ نظرية التعلم الاجتماعي المفسرة للكفاءة الذاتية:

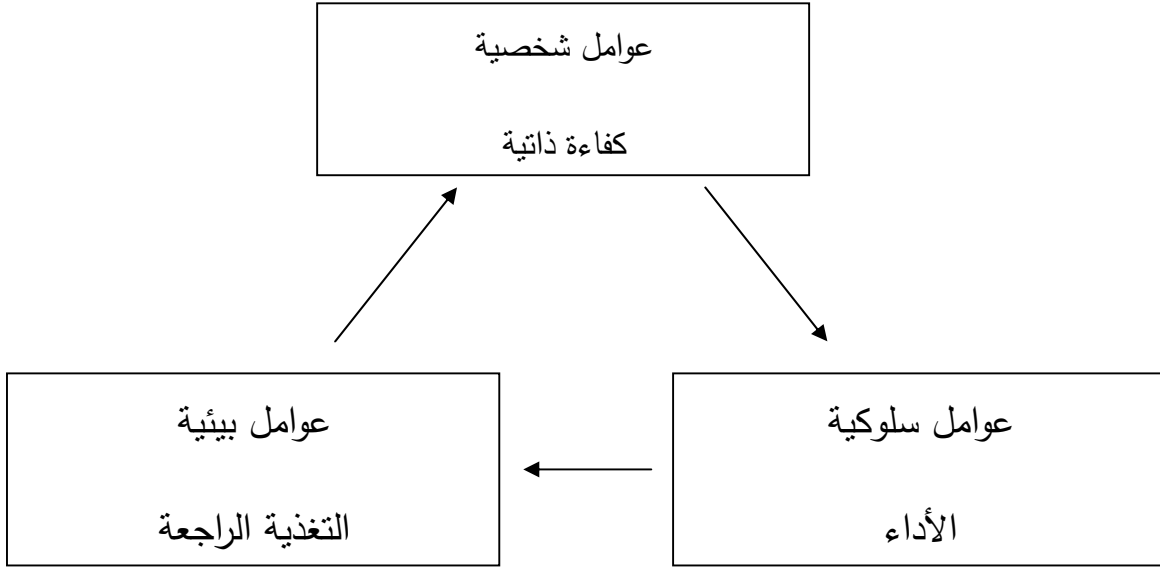
تعتبر الكفاءة الذاتية من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية لـ باندورا والتي افترضت أن سلوك الفرد ، والبيئة ، والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة ، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية باندورا يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاثة مؤثرات هي العوامل الذاتية ، والعوامل السلوكية والعوامل البيئية

البيئية ومنها أساساً النظرية التي تعتمد عليها هذا النظرية هو امتلاك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تنتمي إليها إنشاء نماذج داخلية؛ للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، كما إن معظم أنواع السلوكيات تهدف معين، يتم توجيهه عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ والتوقع كما إن امتلاك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، يتيح لهم قدرة التحكم الذاتي في أفكار والسلوك، وقدرة وضع معايير شخصية لسلوكهم، وتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء عافز ذاتي يدفعهم لشد السلوك، كما يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة طائفة سلوكيات الآخرين، وهذا النوع من التعلم يقلل بشكل كبير الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمى حيا لاكتساب السري على المهارات المعقدة، والتيليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

إن اكتساب القدرات السابقة هي نتيجة تطور الأبنية النفسية العصبية المعقدة، حيث تتفقا على كمنال القبول النفسية والتجريبية؛ لتحديد السلوك، وتزويد هبالمرونة اللازمة، وتتفقا على كمنال الأحدث البيئية، والعوامل الذاتية الداخلة، معرفية وانفعالية وبيولوجية وسلوكية، بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً للأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره لا يؤثر فقط على البيئة، ولكن أيضاً على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية التبادلية من أهم افتراضات النظرية المعرفية والاجتماعية .

ويرى باندورا أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ومجمصادر، وأطلق على هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلية ويوضحها الشكل التالي :

الشكل (3) : نموذج الحتمية كما اقترحه باندورا



المصدر : (السيد محمد أبو هاشم , 2005, ص 36).

وطبقاً لهذا النموذج فإن الفرد يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية , سلوكية , وبيئية)

3/ مصادر الكفاءة الذاتية :

1- الإنجازات الأدائية:

هيا الطريقة الأكثر فاعلية لخلق إحساس قوي بالفاعلية؛ فالنجاحات تتبنى إما ناقياً فاعلية الشخص الذاتية، فيحد بنا الفشل لمتلاحق قوضاً لإحساسنا بالكفاءة الذاتية خاصةً إذا حدث هذا الفشل قبل أن نكوننا لإحساسنا بالفاعلية قنبات وقوة (. هيام صابر ، 2012 ص 155) .

فالأفراد إذا كانت لديهم قدرة متدنية وضعيفة في ممارسة نشاطهم قد يشعرون بالإحساس بالكفاءة بعد مشاركتهم في نشاطهم بصفة منظمة ودائمة والأشخاص الذين يمارسون الرياضة ويحافظون على وزن سليم لهم القدرة على امتلاك إحساس مرتفع وقوي بالكفاءة وبالتالي ممارسة السلوكيات الغذائية الجيدة بصفة متواصلة ومنه فإن الإنجازات الأدائية مصدر للمعلومات الخاصة بالكفاءة لأنها تأتي من خبرات وممارسات الفرد الحقيقية والجيدة وهي من العوامل التي تؤثر فيها . (مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010، ص 163) .

2- الخبرات البديلة :

ويحصل عليها الفرد كما يربى بان دوراً بالتعلم عن طريق النمذجة وملاحظة الآخرين، وقد

يطلق عليها الخبرات التمثيلية، أو الخبرات غير المباشرة، وهيا التعلم بالملاحظة أو وفقاً للنموذج، وتشير إلى الخبرات

غير المباشرة التي اكتسبها الفرد من خلال رؤية أداء الآخرين المشابهين له، ورؤية أنشطتهم الناجحة ينتج توقعات ذات مرتفعة، لأنه يمتلك نفساً لإمكانات النجاح، والرغبة في التحسن المثابرة مع المجهود والملاحظة الجيدة والمركزة، فملاحظة الشخص لنجاحه الآخر يولد إنجازاتهم تزيد من الفاعلية الذاتية لديه، فهو يربى نماذج ناجحة تماثلها في القدرات، ويستخدمها لملاحظة تقديرات

كفائه، فملاحظة الموظف لإنجازاته أو قرانهم مثلاً والتعلم منهم وتقليد هم يعزز لديه

الكفاءة الذاتية، ويزيد من إمكاناتها العملية، مما يساعدها في الحكم على نفسها إذا كان بإمكانها القيام بالمهام نفسها، أو الوصول إلى نفس المستوى من الإنجاز، فحينئذ نلاحظ فرداً آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق في أداء المهام الموكلة إليه على الرغم من الجهد المرتفع، فإنه يؤدي إلى انخفاض معتقداته لفاعلية الذات (بدرية محمد ، 2016 ، ص 38).

3- الإقناع اللفظي

ويذكر باندر و BANDURA أنا الإقناع اللفظي يعني :

الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع عبا من قبل الفرد، أو معلومات تأتي بالفرد لفظياً عن طريق الآخريين فيما أديكسبهنو عامنا لتعريفياً لأداء الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة، وأنا لإقناعاً اجتماعياً عليه دور مهم في تقدمه لإحساسه بالفاعلية الشخصية وبالرغم من أن الإقناع الاجتماعي وحده لا يولد هيماً كحدود معينة خلق حسناً بتبا الكفاءة الذاتية لكنه هيماً كأيضا هه في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي ما عيباً أنهم يمتثلون القدرات التي تغلب عليها المواقف الصعبة ويتلقون المساعدة لقياماً بأداء نجاحاً حيث يستطيعون أن يبذلوا جهداً عظيماً أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط معد كفاً في وجود الإقناع اللفظي وحده دون نهية الظروف فالملائمة للأداء الفعاليو ديغالبا بالفشل الذي يبعث على ضعف الثقة بالمقنع ويقوض الكفاءة الذاتية المدركة للمتقبل الإقناع وبالتالي فإن هنا علاقة تبادلية وفي نفس الوقت مستقلة لآثار الإقناع اللفظي على الفاعلية ذاته (بندر العتيبي ، 1429 هـ ، ص 29).

4- الحالة النفسية والسيولوجية:

يمثل هذا المصدر الحكماً الأخير على الكفاءة الذاتية، ويشير بالعوامل الانفعالية أو الحالة النفسية في التقويم، التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيقاً هدافه أم لا، حيث يكون تقويم الفرد إيجابياً إذا كان في حالة نفسية جيدة، بينما يكون تقويمه سلبياً إذا كان في حالة نفسية سيئة، فالقلق والإجهاد والخوف والانفعال لشديداً المزاج العصبي يؤدي إلى انخفاض درجة الكفاءة

الذاتية، في حين نشعر الشخص بالفرح والتفاؤل لو الأمن والهدوء ويؤدي إلى انخفاض الاستثارة الانفعالية، ويكون أداء الشخص أكثر دقة واتقاناً وبالتالي تكون توقعاتهن كفاً عنها الذاتية مرتفعة، كما يؤثر التعب والضغط علينا فإلى الذاتية الفرد، فإننا لأفراد الذين يعانون من التعب الجسدي الدائم تتخففاء ليتهم، وعلنا العكس تماماً فإن شعور الفرد بمشاعر الراحة والأمان والاستقرار، ترتفع كفاً عنهم وثقتهم بذواتهم في النجاح عند أداء السلوك المرغوب، وذلك كما لأخذاً لاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل عوبة المهمة والمجهود الذي يحتاجها الفرد، ويؤدي خفض القلق والاسترخاء إلى تحسناً الأداء، كما أننا للاستثارة لانفعالية قد تيسر القيام بالأعمال البسيطة بنجاح، بينما قد تؤدي التدهور الأداء للأعمال المعقدة، وتؤثر البنيدة الانفعالية تأثيراً

عاماً علينا الفرد، وعلنا مختلفاً لالتواناً طالوظائف العقلية والمعرفية والحسية والعصبية، وعند تقييم الفاعلية الذاتية في مجال المنجالات الأداء، يوصي بان دوراً بأنه يجب تحديد هذا المجال بوضوح، والتعرف على طبيعة كوننا لأداء فيه، ومظاهرها المختلفة، والمهارات التي تتطلبها، ومعتقدات الفرد بشأن قدرته على القيام بهذا الأداء (بدرية محمد ، 2016 ، ص 41).

- الظروف المحيطة :

ان تعرض الفرد لمواقف محيطة تقدم تهديداً لتوقعات الكفاءة الذاتية للفرد أكثر من مواقف أخرى ، فألفة الفرد بموضوع معين ومروره بالموقف نفسه أو ما يشابهه له دور في توقعات الكفاءة الذاتية ، خاصة إذا علم الفرد مسبقاً بصعوبته .

6- التقويم الذاتي :

فالتقويم الذاتي يعمل على تعزيز توقعات الكفاءة الذاتية ، فالرضا أو عدم الرضا الفرد عن كفاءته لا يتحددان فقط بالمستوى الحقيقي للأداء ، بل بالمعايير المستخدمة للحكم على مستوى ذلك الاداء .(برهان ، ماهر ، 2013 ، ص 188).

4/ توقعات الكفاءة الذاتية :

يؤكد باندورا Bandura على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الكفاءة الذاتية , حيث تؤثر كل منها تأثيراً قوياً على سلوكيات الافراد وتتمثل في التوقعات المرتبطة بالكفاءة الذاتية والتوقعات المرتبطة بالنتائج .

1- التوقعات المرتبطة بالكفاءة الذاتية : تتمثل في تلك التوقعات التي تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد , وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين ام لا في مهمة معينة , وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك , وان يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة

2- التوقعات المرتبطة بالنتائج : يقصد بها اعتقاد الفرد بأن قيامه بسلوك محدد يؤدي به إلى تحقيق نتائج معينة وبذلك فإن هناك علاقة واضحة بين تحديد السلوك الملائم والمناسب للقيام بمهمة ما وتوقعات النتائج لذلك السلوك , في حين أن التوقعات الخاصة بالكفاءة الذاتية ترتبط بشكل جلي بالتنبؤ بأفعال وسلوكيات الفرد مستقبلاً .

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال , حيث تعمل الايجابية منها كبواعث أو محفزات أما السلبية فتعمل كعوائق وذلك كالآتي :

1/ الآثار البدنية والسلبية المرافقة للسلوك والتي تنطوي على الخبرات الحسية السارة , والألم , وعدم الراحة الجسدية .

2/ الآثار الاجتماعية الايجابية والسلبية , حيث تشمل الآثار الايجابية مختلف أشكال وأنماط التفاعل الاجتماعي كالتعابير الدالة على الانتباه والموافقة , والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي , إضافة إلى منح السلطة . في حين تشمل الآثار السلبية عدم الاهتمام وعدم الموافقة , الرفض الاجتماعي , النقد , الحرمان والعقاب .

3/ ردود الأفعال الايجابية والسلبية تجاه التقييم الذاتي لسلوك الفرد , إذ أن توقع التقدير الاجتماعي بمختلف أنواعه من إطراء وتكريم وغيره , والرضا عن الذات يؤدي بالفرد إلى تحقيق الأداء المطلوب والتفوق فيه , وبالمقابل فتوقع الفرد لفقدان الدعم وتخيب آمال الآخرين به , ونقده لذاته يؤدي به إلى انخفاض مستوى أدائه. (بندر العتيبي , 1429 , ص 26).

5/ أبعاد الكفاءة الذاتية :

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير الكفاءة الذاتية تبعاً لها , وهذه الأبعاد هي :

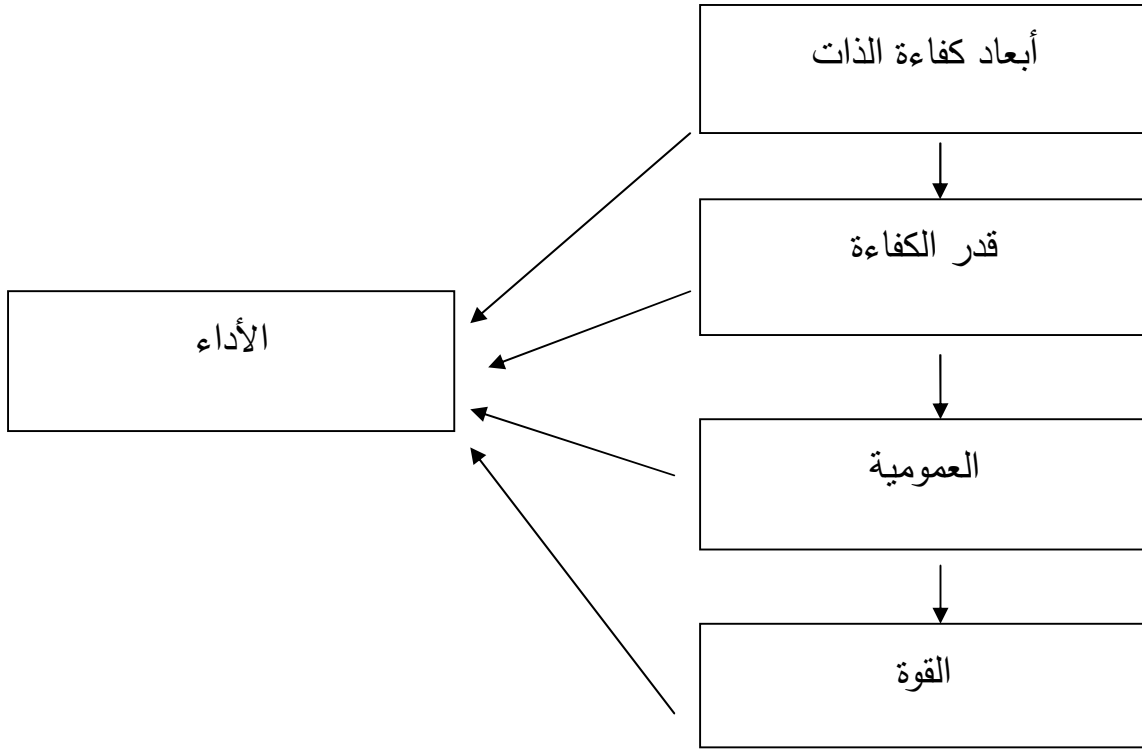
1/ **قدر الكفاءة الذاتية :** وهو يختلف تبعاً لطبيعة وصعوبة الموقف , ويتضح قدر الكفاءة الذاتية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة , والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف , ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة (بوقسارة , زياد , 2015, ص 29).

2/ **العمومية:** ويشير هذا البعد إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة , فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة وتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محدودة , وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية درجة تماثل الأنشطة , وسائل التعبير عن الإمكانات (سلوكية , معرفية , انفعالية) والخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك (دلال بنت محمد , 1433, ص 59).

3/ **القوة أو الشدة :** ويتحدد بعد القوة في خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف فالفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه الاجتهاد والإصرار في العمل وبذل أقصى طاقاته في

مواجهة الخبرات اللاحقة والمواقف الصعبة القادمة كما أن الشعور بقوة الكفاءة الذات تمكن الفرد من اختيار الأنشطة التي سينجزها بنجاح (برهان , تسيير , 2013, ص 188). والشكل التالي يمثل أبعاد الكفاءة الذاتية بالأداء :

الشكل رقم (4) : أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء:



المصدر: (دلال بنت محمد , 1433هـ , ص 58).

6- مستويات تأثير الكفاءة الذاتية :

تحدد اعتقادات الافراد بالكفاءة الذاتية الطريقة التي يشعرون بها ويفكرون بيها , ويدفعون أنفسهم للإنجاز وتبني استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة لذلك فهي تمارس تأثيرات متنوعة على أربع عمليات اساسية تشمل على :

1- السيرورات المعرفية : وجد باندورا BANDORA

أن آثارها عالية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك كفاءاتنا ريوها التوقعية التي يبنيها ، فالأفراد مرتفعو الكفاءة

يتصورون سيناريو هاتالنجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائماً سيناريو هاتالفشل ويفكرون فيها. (بندرين محمد ، 1429 ، ص 33).

2- السيرورات الدافعية : تلعب اعتقادات الكفاءة الذاتية دوراً مفتاحياً في التنظيم الذاتي للدافعية وتشمل القدرة على ممارسة التأثير الذاتي بالأهداف والتحديات وتقييم النتائج المحققة ، آلية معرفية هامة للدافعية ، تسمح كذلك بالتنبؤ بمستويات الاداءات اللاحقة وبالتالي تعزيز الكفاءة الذاتية .

3- السيرورات الانفعالية : تؤثر معتقدات الافراد بكفاءتهم الذاتية في قدراتهم على مواجهة المواقف الصعبة التي تعترضهم ، وما ينجم عنها من الضغوط المؤدية للقلق والاكتئاب ، إذ تمارس إدراك الكفاءة الذاتية تحكماً أعلى من الدور الرئيسي الذي تلعبه الضغوط في إثارة القلق ، ولا يتأثر مستوى هذا القلق بإدراك المواجهة الفعالة فحسب ، وإنما بإدراك الكفاءة في التحكم في التفكير المؤدي للقلق. (بوقسارة ، زياد ، 2015، ص 30) .

4- السيرورات الانتقائية : تؤثر كفاءة الذات على عملية انتقاء السلوك ، ومن هنا فإن اختيار الأفراد للنشاطات والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقاد ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد وغيره .

ويمكن إجمال النتائج الدراسية فيما يختص بالعلاقة بين الكفاءة الذاتية واختيار السلوك علنا نحو التالي :

الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكّل تهديداً شخصياً لهم ، حيث يترخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعاً عند مواجهة المصاعب ، وفي المقابل فإننا لإحساس المرء بقدرته على الكفاءة يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة ، فالأفراد ذوي الثقة العالية في قدرتهم هم من يصعبون تحديدهم بالتغلب على ، وليس كتهديد يجب تجنبه ، كما أنهم يرفعون عويزهم ومن جهدهم في مواجهة المصاعب ، بالإضافة لأنهم يخلصون سريعاً من آثار الفشل. (بندر بن محمد ، 1924، ص 36).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل يمكن ملاحظة الالهية البالغة لمفهوم الكفاءة الذاتية ، حيث يمكن استنتاج أن الكفاءة الذاتية تعبر عن فكرة الفرد واعتقاده حول نفسه وادراكه من قدرات وامكانيات تسمح له بتحقيق أهدافه وغاياته ، وتكمن أهميتها في مدى نجاحه والوصول الى ما يرغب فيه .