

تأثير اعتقادات وادراكات الفرد على الكفاءة الذاتية

وممارسة السلوكيات الصحية للفرد

د/عليوة سمية*

استاذ محاضراً، مخبر نظم الجودة جامعة باتنة 1

aliouasoumia@gmail.com

تاريخ القبول: 2018/12/30

تاريخ الاستلام: 2018/10/23

الملخص:

تهدف هذه الدراسة الى محاولة ابراز كيفية تأثير الاعتقادات وادراكات الفرد على الكفاءة الذاتية في ممارسة السلوكيات الصحية للفرد في حياته اليومية، كما نعلم ان الكفاءة الذاتية هي صفة شخصية يمتلكها الفرد بخصوص اعتقاداته حول قدراته واستعداده لتطبيق المعارف السلوكية والاجتماعية التي لديه من اجل التعامل مع الصعوبات ومواجهة الاحداث والسيطرة عليها ، او تنفيذ مهمة ما، او ممارسة سلوكيات صحية ،وسيتم توضيح كل هذا من خلال تقديم مفهوم للكفاءة الذاتية، مفهوم السلوك الصحي، طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية، ابعاد الكفاءة الذاتية، مصادر الكفاءة الذاتية، نظرية الكفاءة الذاتية، واخيرا تأثير اعتقادات وادراكات الفرد على الكفاءة الذاتية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، السلوك الصحي

Abstract:

This study aims at showing how the beliefs and perceptions of the individual affect self-efficacy in practicing the health behaviors of the individual in his daily life. We also know that self-efficacy is a personality characteristic of the individual regarding his beliefs about his abilities and his willingness to apply the behavioral and social knowledge he has to deal with difficulties Coping with events and controlling them, performing a task, or practicing healthy behaviors, all of which will be clarified by introducing a concept of self-efficacy, the concept of healthy behavior, the nature and structure of self-efficacy, self-efficacy dimensions, The efficiency of self, and finally the individual beliefs and perceptions on the impact of self-efficacy.

Keywords: self-efficacy, health behavior

* المؤلف المرسل

مقدمة:

يعتبر مفهوم كفاءة أو فاعلية الذات self-efficacy من المفاهيم الهامة في تفسير سلوك الأفراد خاصة من وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي social learning theory، ويشير "باندرود" 1977 إلى معتقدات الأفراد حول قدراتهم على كبح أو تنظيم تصرفاتهم الهامة في حياتهم باعتبارها إدراك هؤلاء الأفراد لفاعلية الذات لديهم، فكل فرد لديه نمط فريد من فاعلية أو كفاءة الذات المدركة والتي تؤثر وتحدد الأنشطة التي يقوم بها الفرد أو يتحاشاها.

إن سلوك الفرد طبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي لا تحكمه فقط قدرة الفرد المدركة على إنجاز السلوك بل يحكمه أيضاً الأثر المتوقع من إنجاز أو تحقيق هذا السلوك ويشير "باندرود" إلى أن مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزاً رئيسياً في تحديد وتفسير القوة الإنسانية، ففاعلية الذات المدركة تؤثر في أنماط التفكير، التصرفات، والإثارة العاطفية، ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن آلية "فاعلية الذات" يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد لأنها تساعد في تفسير الاختلاف بين بعض أنماط سلوك المسيرة الذي ينتج عن أسباب مختلفة، ردود الفعل الفسيولوجية، الخوف واليأس، والتخلي عن خبرات الفشل كما أن لها دور كبير في تفسير السلوك الصحي ومدى الالتزام به لتخطي أزماته الصحية، ومن هناك تكمن أهمية هذه الدراسة من حيث تناولها تأثير معتقدات وادراكات الفرد حول كفاءتهم الذاتية في ممارسة مختلف الأنشطة السلوكية.

1. تعريف الكفاءة الذاتية:

تعتبر توقعات الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي والتي باتت تحظى في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم نفس الصحة Health psychology لإسهامها كعاماً وسيط في تعديل السلوك وتستخدم المراجع المتخصصة مفاهيم توقعات الكفاءة "competency expectancies" وتقدير توقعات الكفاءة "self efficacy assessment" وتوقعات الكفاءة الذاتية "self efficacy expectancies" في السياق نفسه.

كما أن بعض المراجع تستعمل مرادف آخر للكفاءة الذاتية وهو «الفاعلية الذاتية» self efficacy (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 501). وفيما يلي سنورد بعض التعاريف حول الكفاءة الذاتية:
- يذكر Egan 1982 "أن كفاءة الذات self efficacy لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد واستعداداتهم لبذل وتقديم الجهد والتعامل مع الصعوبات ومواجهتها ومقدار الجهد الذي سيبدلونه" (عبد المنعم أحمد الدرديري، 2004، ص 209).

- ويعرفها بلوتنك (PLOTNIKE 1993): بأنها " معتقدات الفرد الشخصية فيما يتعلق بقدرته على ضبط المواقف والسيطرة عليها في حياته" (هيام صابر صادق شاهين، 2012، ص 152)
 - وعرف هالينان وداناهير (hallinan and danaher 1994):فاعلية الذات بأنها"اعتقاد الافراد في قدراتهم على الاداء في مجالات معينة وعلى احراز الاهداف وانجاز السلوك"(نيفين عبد الرحمن المصري، 2011، ص46).

- أما شفاريترس (schwarzer 1994): " فينظر لتوقعات الكفاءة الذاتية أيضا عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة على في التغلب على المهمات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد وهي تدفع الشخص لاختيار المتطلبات والقرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات، كذلك تؤثر على الجهود المبذولة ومدى الاستهلاك المادي الذي سيبدله الفرد لمواجهة مشكلة ما. (اصلان صبح المساعيد، 2011، ص 682)

- وتعرفها اورمرود (ormrod 1995):"بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على القيام بسلوكات ،او الوصول الى اهداف محددة"(عبد الناصر احمد العزام واخرون ، 2013، ص 583).

- باندورا (Bundura 1997): " فيعرف الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الاجراءات اللازمة لتحقيق نتائج معينة، وهي كذلك معتقدات الافراد حول قدراتهم على انتاج مستويات معينة من الاداء الذي يؤثر على الاحداث المؤثرة في حياتهم وهذه المعتقدات تؤثر في خيارات الافراد وفي مسارات الفعل والاهداف التي يسعون من اجلها. (احمد يحي الزق، 2009، ص 40).

- ويعرفها الالوسي (2001):"بأنها احكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية، والناجمة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بالسلوك". (ندى عبد باقر الدباج، ص 567).
 ويحدد الاعتقاد بكفاءة الذات طريقة إدراكنا للأشياء مما يدفعنا إلى السلوك بطريقة فعالة، فذوو الكفاءة المرتفعة يشعرون أن حياتهم أفضل ومشاعرهم أكثر إيجابية، وبأن الكروب امتحان وتحد لإمكانيات الفرد، فإذا أصيبوا بمرض سرعان ما يتعافون منه ويرون أن المواقف الضاغطة تدفعهم إلى التكيف الإيجابي والتغلب عليها (زعطوط رمضان: 2005، ص 45).

2_ تعريف السلوك الصحي: يعرف جوشمان Govhman 1982: السلوك الصحي بوصفه الصفات الشخصية المميزة مثل المعتقدات أو التوقعات والحوافز والقيم والإدراكات وعناصر معرفية أخرى وتتضمن الصفات المميزة للشخصيتين حالات وسميات مؤثرة وانفعالية وأنماط السلوك الظاهرية والأفعال والعادات المرتبطة بالمحافظة على الصحة وتحسينها والشفاء من المرض Karen Glanz.

(page 12)، et autres: Barbara K

ويشير نولدلنر (Noeldner 1989): إلى ان المقصود بالسلوك الصحي هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. فأنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها، وهذا يشمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية. سرافينو (1994): يشير إلى أن مفهوم السلوك الصحي "أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة" (عثمان يخلف، 2001 ص 20).

ويعرف كل من كازل وكوب Kasl & Cobb (1995) السلوك الصحي بأنه أي نشاط يقوم بأدائه الفرد الذي يعتقد في نفسه أنه معافي صحيا، بهدف الوقاية من الأمراض أو الكشف عن أعراض المرض في مراحلها المبكرة (وتعريف السلوك الصحي على هذا النحو يشير إلى أن هذه السلوكيات تكون موجهة نحو تحقيق هدف هو تجنب اعتلال الصحة والإصابة بالمرض. مايسة محمد شكري، 1999، ص 563).

كما يعرف الصبوة: السلوك الصحي الايجابي بوصفها تلك الأفعال أو النشاطات المنتظمة المقصودة أو غير المقصودة، التي يمارسها الأفراد أو الفرد الواحد بمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى والضرر البدني و النفسي أو تجعله يقلع عن الانحراف والشذوذ، وتساعده في الاكتشاف المبكر للمرض والعجز والميل الشاذ، أو تساعده في التخفيف من المعانات والمرض، بحيث يتم تحسين الحالة الصحية البدنية والنفسية وتقليل الانحراف والشذوذ والقضاء عليه، وتحميه من المخاطرة التي من شأنها إحداث ضرر وأذى بدني أو نفسي أو كليهما، ومن الاستهداف للانحراف والشذوذ السلبي، وبالتالي فإن معكوس هذه الأفعال والتصرفات تمثل السلوك الصحي السلبي (أميرة محمد محمد الدق، 2011، ص 58).

ويعرف السلوك الصحي على انه التصرف الصحي السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل. ويشير تروشكه وآخرون (Troscke et al. 1985) إلى خمسة مستويات من عوامل أنماط السلوك الصحي وهي: (سامر جميل رضون، 2001)

- 1- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن، تاريخ الحالة، المعارف، المهارات الاجتماعية إلخ).
- 2- العوامل المتعلقة بالجماعة والمجتمع (المهنة، التأهيل أو التعليم، توقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص، الدعم الاجتماعي... إلخ).

3- العوامل الاجتماعية الثقافية على مستوى البلديات (العروض المتوفرة، سهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية... إلخ).

4- العوامل الثقافية والاجتماعية (منظومات القيم الدينية والعقائدية، الأنظمة القانونية... إلخ).

5. عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية... إلخ). (عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة، 1999، ص104).

فالسلك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد (مازن عبد الهادي أحمد واخرون، 2008، ص 89)

3: طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية: الكفاءة أو الفاعلية الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة ب: (فتحي محمد الزيات، 2001: ص 508):

- الضبط الذاتي لعمليات التفكير. Self regulation of thought processe.

- الدافعية *Motivation* .

- الحالات الانفعالية والفيسيولوجية *Affective and physiological states* .

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.

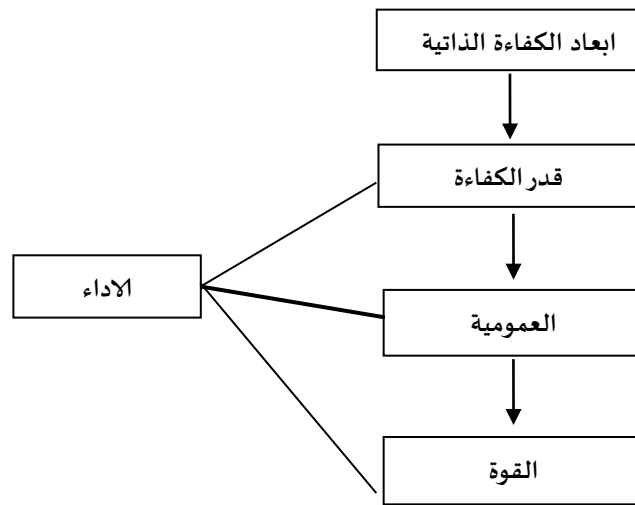
كما أنها ذات طبيعة متعددة الأبعاد:

- فهي من حيث المجال تشمل: البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي.

- ومن حيث الدرجة تختلف باختلاف المستوى، درجة العمومية، القوة أو الشدة.

4: ابعاد الكفاءة الذاتية: يحدد باندورا ثلاثة ابعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالأداء، ويرى ان معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد:(السيد محمد ابو هاشم حسن، 2005،

ص 37)



الشكل رقم(01) يوضح ابعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الافراد

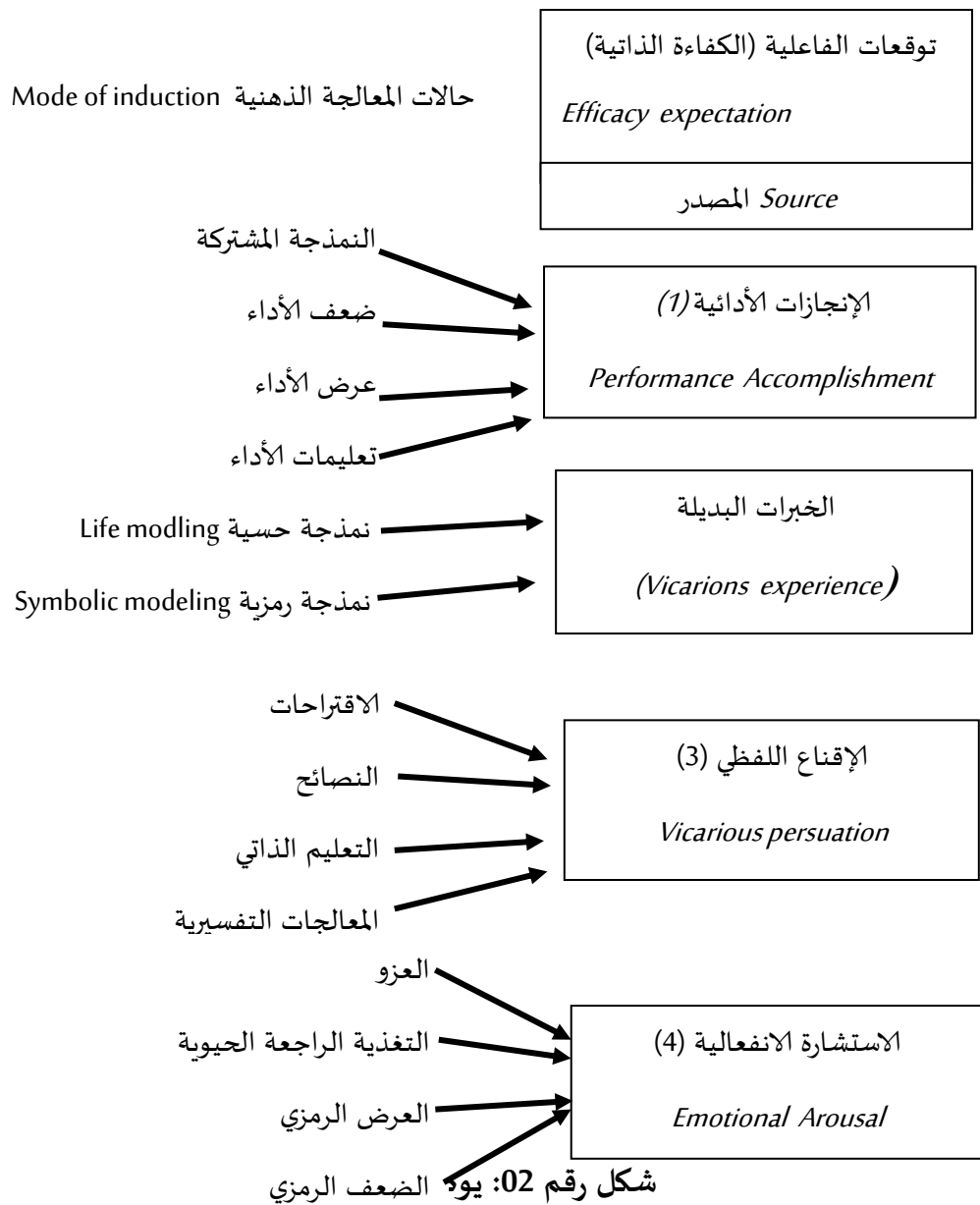
1- قدر الكفاءة *magnitude*: ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة (جولتان حسن حجازي، 2013، ص 420)، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويبدو قدر الفاعلية الذاتية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد، فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة. ويرى فتحي الزيات (2001) أن قدر الفاعلية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الاجتهاد، ومستوى الدقة والانتاجية، ومدى تحمل الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً (السيد محمد أبو هاشم حسن، 2005 ص 38).

2- العمومية *generality*: ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة وسائل التعبير عن الامكانية "سلوكية. معرفية. انفعالية" والخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك. (بندر بن محمد حسن الزيات العتيبي، 2008، ص 28)

3- القوة أو الشدة: فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه

(مثلا ملاحظة فرد يفشل في اداء مهمة ما او يكون اداءه ضعيفا) ولكن الافراد مع قوة الاعتقاد بفعالية ذواتهم يثابرون في مواجهة الاداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف "فعالية الذات لديه مرتفعة" والآخر اقل قدرة "فعالية الذات لديه منخفضة"، وتتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى وملاءمتها للموقف. ويمكن القول ان هذا البعد يشير ايضا الى قوة الشعور بالفاعلية الذاتية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الانشطة التي تؤدي بنجاح، (عطاف محمود ابو غالي، 2012، ص 620).

5: مصادر الكفاءة الذاتية إن الإحساس بالكفاءة أو الفاعلية الذاتية وإدراكها ل يأتي من فراغ بل يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به والخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا الصدد (عثمان يخلف، 2001: ص 104)، وتوجد حسب Bundua أربعة مصادر أساسية للمعلومات حول الكفاءة أو فاعلية الذات وهي موضحة في الشكل التالي (يوسف قطامي، 2004، ص 184):



1 الإنجازات الأدائية *Performance Accomplishment*:

تشكل الخبرات النشطة السائدة ذات الدلالة في حياة الفرد أكثر مصادر المعلومات المتعلقة بالكفاءة الذاتية، نظراً لأنها تقدم الأدلة الفعلية الحقيقية على مدى إمكان سيطرة الفرد أو نجاحه فيما يسعى إليه لتحقيقه (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 511).

وتبنى النجاحات المتكررة حس قوى، وثقة في الكفاءة الذاتية للفرد بينما يضعف الفشل المتكرر هذا الحس ويخفض ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته وخاصة إذا تحقق الفشل قبل أن يتأكد لديه على نحو راسخ شعوره بكفاءته الذاتية، وعلى هذا فتأثير الفشل يختلف باختلاف توقيت حدوده وتكراره وديمومته، وتحتاج عملية إعادة بناء ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته، ومن ثم كفاءته الذاتية، إلى تكرار ممارسة الفرد لخبرات النجاح، والتغلب على العقبات أو المعوقات، اعتماداً على تكرار جهد ذاتي مستمر ونشط.

ومع أن النجاح عادة ما يرفع اعتقادات أو إدراكات الكفاءة الذاتية، كما أن الفشل المتكرر يؤدي إلى خفضها، وفي مجال الصحة السلوكية يحصل الناس على معلومات ذات صلة بالفاعلية من خلال نشاطهم اليومي، حيث أن الأفراد الذين تنقصهم مثل القدرة على مزاوله نشاط معين، يميلون إلى الشعور بالإحساس بالفاعلية بعد مشاركتهم في ذلك النشاط بصفة منتظمة ولبعض الوقت، والأشخاص الذين يحافظون مثلاً على وزن عادي أو سليم لهم القدرة على امتلاك إحساس قوي بالفاعلية نظراً لقدرتهم على ممارسة العادات الغذائية السليمة بصفة مستمرة. وعليه تعتبر الإنجازات الأدائية أهم مصدر المعلومات ذات صلة بالفاعلية (عثمان يخلف، 2001، ص 105)، إلا أن أثر الإنجاز أو الأداء الإنجازي على اعتقادات أو إدراكات الكفاءة الذاتية يتوقف على طبيعة هذه الإنجازات وقيمتها المدركة ومدى تقدير المجتمع والأشخاص المهمين في حياة الفرد لهذه الإنجازات (فتحي محمد الزيات، 2001، ص 511)، ويتوقف المدى المحدد لاستقرار حسن أو وعي الفرد بكفاءته الذاتية من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقه لإنجازات على المحددات التالية:

- فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته.
- إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف.
- الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف.
- حجم أو كم المساعدات الخارجية.
- الظروف التي خلالها يتم الأداء أو الإنجاز.
- الخبرات المباشرة السابقة للنجاح أو الفشل.
- أسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها، وإعادة تشكيلها في الذاكرة.
- الأبنية القائمة للمعرفة والخصائص التي تميزها.

2- النمذجة أو الخبرات البديلة: يرى باندورا ان تقدير الذات يتأثر بالخبرات البديلة والتي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المشاهير وهم يؤدون الأنشطة بنجاح (النماذج الاجتماعية) (كمال احمد النشاوي، 2006، ص 475)

فعادة ما يميل الفرد إلى ملاحظة غيره من الناس لكي يستفيد من خبراتهم وإنجازاتهم، لأن ملاحظة الآخرين وتقليدهم وخاصة النماذج الإيجابية منهم يعلمنا مهارات مفيدة وينقل إلينا الإحساس بالفاعلية على أننا قادرين على تحقيق ممارسات ناجحة مثلهم، وهكذا فحسب مبدأ النمذجة فإن الناس يعرفون قدراتهم من خلال مقارنتهم بغيرهم من الناس.

وإن نجاح الآخرين وخبراتهم الناجحة تعتبر كلها مصدر تنمية للفاعلية الذاتية وعلى سبيل المثال فقد يشعر شخص ما بإحساس متزايد بفاعلية الذات فيما يخص قدرته على مزاوله برنامج نشط معين على مدى شهور إذا رأى صديق له يتمتع بإمكانية مماثلة بأنه قد ينجح في ذلك، وفي نفس الوقت فشل الآخرين في الأداء قد يقلل من فاعلية الذات بدرجة كبيرة (1994، Albert Bandura، p31).

3- الإقناع الاجتماعي: الإقناع الاجتماعي يعزز الاحساس بالكفاءة الذاتية اذ يتم اقناع الافراد بأنهم يمتلكون مقومات النجاح لتنفيذ الأنشطة المطلوبة (سامي عيسى حسونة، 2009، ص 127) حيث يعتمد الناس في هذا الشأن على آراء الآخرين وانطباعتهم بصفة كبيرة في محاولة اقتناعهم بشأن قدرتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم (1999، Albert Bandura، p 47).

وتؤثر تقويمات التغذية المرتدة الإيجابية للإمكانات الشخصية بالارتفاع على مستوى الكفاءة الذاتية، كما يؤثر السياق الاجتماعي والإطار الثقافي الحاضن المدعم لدور الجهد الذاتي للفرد على تنمية اتجاهات موجبة نحو تعظيم دور العمل المنتج القائم على الجهد الذاتي النشط للفرد.

وفي هذا الإطار يتجه الأفراد مدفوعين إلى تجنب فقد أو إضاعة إمكانات أو قدرات الحاضر أكثر مما يكونون مدفوعين إلى الاحتفاظ بهذه الإمكانات أو القدرات أو تأمينها لتحقيق مكاسب مستقبلية من خلالها (فتحي محمد الزيات، 2001، ص 516).

4- الحالة الفسيولوجية: تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيرا عاما أو معمما على الكفاءة الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد، وعلى هذا فهناك 3 أساليب رئيسية لزيادة أو تفعيل إدراكات الكفاءة الذاتية وهي:

1- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية.

2- تخفيض مستويات الضغط والنزاعات والميول الانفعالية السالبة.

3- تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم.

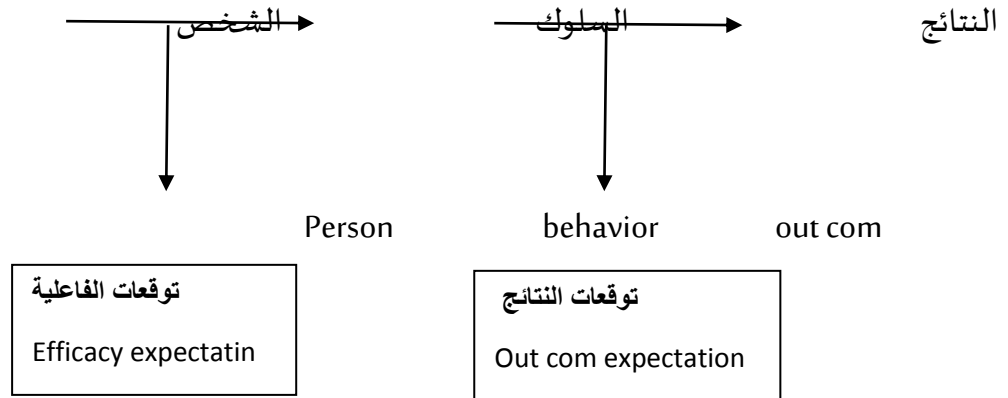
كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه، وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة، وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لكفاءته أو فاعليته الذاتية وعلى الأحكام التي يصدرها (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 517).
حيث يكون تقييم الفرد ايجابيا إذا كان في حالة انفعالية او مزاجية جيدة، بينما يكون تقييمه سلبيا إذا كان في حالة مزاجية سيئة، ويرى كل من (MICHEL AND WRIGHT) ان للحالة الانفعالية تأثير في درجة فاعلية الذات المدركة والمستمدة من خبرات النجاح وال فشل المستمرة، كما ان قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية، (ليلي بنت عبد الله المزروع، 2007، ص 72)

6: نظرية الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات : تعد نظرية باندورا Bandura 1977 للتعلم الاجتماعي Social learning theory من أكثر النظريات استعمالا في الدراسة والبحث عن المحددات النفسية الاجتماعية للسلوك الاجتماعي (عثمان يخلف، 2001، ص 34)، ويرى باندورا أن سلوك الفرد الاجتماعي يحدث وفقا لتوقعاته الخاصة بكل من:

- توقعات النتائج Perceived out come expectation .

- والفاعلية الذاتية Perceived self efficacy .

ويرى الفرماوي(1990) ان باندورا يفرق في نظريته بين توقعات الفاعلية الذاتية والتوقعات الخاصة بالنتائج ويبدو ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل رقم(03) يوضح الفرق بين فاعلية الذات وتوقعات النتائج

ويعني ذلك ان توقعات الفاعلية الذاتية تسبق توقعات الفرد، عن ناتج او مخرجات السلوك، ويقرر باندورا ان كلا من الفاعلية الذاتية والتوقعات عن المخرجات ميكانيزمان يتدرجان فيما يسمى بالتقييم الذاتي self evaluation وهما معا يحددان انجاز السلوك على نحو ما، (غالب بن محمد علي المشيخي، 2009، ص 75).

وحسب هذا النموذج يمكن أن نتوقع ممارسة السلوك الصحي عندما تتوفر قناعة لدى الفرد بأنه سينجح في تنفيذ السلوك المناسب لتحقيق النتائج الصحية المرغوب فيها ويقتنع أن نتائج ذلك السلوك سترجع عليه بفائدة كبيرة.

بمعنى أن اعتقاد الفرد عما يملكه من إمكانيات فاعلية الذات أو (الكفاءة الذاتية)، تمكنه من أن يمارس ضبطا قياسي أو معياريا لقدراته، وأفكاره ومشاعره وأفعاله وهذا الضبط القياسي أو المعياري لهذه المحددات يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقته بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية، والنتائج المتوقعة تكون تبعا لهذا الاعتقاد في الإمكانيات (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 501).

ويرتبط مفهوم الكفاءة أو الفاعلية الذاتية على نحو موجب بوجهة الضبط الداخلية لروتر Rotters interna locus of control 1966 ، والعزو أو التفسير السببي للنجاح والفشل لواينر 1982 .Weiners : Attribution theory.

وقد كان ظهور هذا المفهوم على يد ألبرت باندورا عام 1977 عندما نشر مقالة بعنوان "كفاءة أو فاعلية الذات: نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك"، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف، حيث لقي دعما متناميا وطردها من العديد من نتائج هذه الدراسات (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 502).

وباتت كفاءة أو فاعلية الذات بؤرة اهتمام الدراسات التي تتناول المشكلات الإكلينيكية مثل: مشكلات الخوف، والإحباط، والمهارات الاجتماعية، والتحكم في الألم والتدخين، ومشكلات انخفاض مستوى الداء بوجه عام، ثم طوره باندورا عام 1986، حيث ارتبط لديه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية من خلال ما نشره عن الأسس الاجتماعية للتفكير والفعل.

ومن خلال هذه النظرية طور الفكرة القائلة بأن الأفراد يملكون معتقدات believes تمكنهم من أن يمارسوا ضبطا قياسي أو معياريا لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وهذا الضبط القياسي، يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنهم من حيث مستواها ومحتواها وهذه المعتقدات تشكل نظاما ذاتيا self system لترميز الحداث وتمثلها والتعلم بالنمذجة وتخطيط الاستراتيجيات البديلة، ويصبح السلوك نتاج التفاعل المتبادل بين هذا النظام الذاتي للفرد والتأثيرات الخارجية للمحددات البيئية.

وكما قلنا سابقا أن نظرية "باندورا" هي من أكثر النظريات استعمالا في الدراسة والبحث عن المحددات النفسية الاجتماعية للسلوك الاجتماعي، وحسب النموذج الخاص به يمكن أن نتوقع

ممارسة السلوك الصحي عندما تتوفر قناعة لدى الفرد بأنه سينجح في تنفيذ السلوك المناسب لتحقيق النتائج الصحية المرغوب فيها، وعلى هذا الأساس يرى "باندورا Bandura" أن الفاعلية الذاتية أو الكفاءة الذاتية هي: الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية الاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل فاعلية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة (عثمان يخلف: 2001، ص 35).

- . من خلال تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية.
- . من خلال تأثيرها على مستوى الجهد الذي يبذله للوصول إلى هدف معين في حياته المهنية أو الشخصية.
- . من خلال تأثيرها على مدة المثابرة في وجه الصعوبات والإحباطات المتكررة.
- . من خلال تأثيرها على مستوى الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته.
- . من خلال تأثيرها على طبيعة تفكيره وتصوره للواقع.

ويذكر حاليا التراث السيكلوجي بالبحوث والدراسات التجريبية والإمبريقية التي تبنت نظرية الكفاءة الذاتية (فاعلية الذات) "لباندورا" كمنهج علمي دقيق في البحث عن الحلول العلاجية والوقائية المناسبة والفعالة للتغلب على المشكلات الصحية المعاصرة، ويكاد يكون هناك شبه إجماع بأن النموذج النظري مفيد في تنظيم المعرفة العلمية حول الجوانب النفسية الاجتماعية للصحة.

7: تأثير اعتقادات أو ادراكات الفرد على الكفاءة الذاتية يرى باندورا (Bandura) أن الاعتقادات أو الإدراكات عن الكفاءة الذاتية تؤثر على سلوك الفرد من خلال أربع نواحي هي:

1- اختيار السلوك: تؤثر الإدراكات المتعلقة بالكفاءة الذاتية للفرد على اختياره لسلوكه ويبدو ذلك من خلال أن الناس يميلون إلى الاشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عال من إمكانية المنافسة والثقة والانجاز، ويتجنبون تلك المجالات أو المهام التي لا يشعرون فيها بذلك، وتشير القياسات التكرار للعلاقة بين الكفاءة أو الفاعلية الذاتية والنتائج المتوقعة والمعرفة والمهارات إلى وجود ارتباطات عالية ودالة بينهما (فتحي محمد الزيات، 2001، ص 504).

حتى الأفراد الذين لديهم إدراكات بقوة الكفاءة أو الفاعلية الذاتية لديهم، مع وجود نقص فعلي في مهاراتهم، يتصرفون ويمارسون في ضوء إحساسهم لمستوى كفاءة أو فاعلية الذات لديهم، وربما يؤدي بهم ذلك إلى نتائج وخيمة.

والأفراد الذين لديهم إدراكات بانخفاض مستوى الكفاءة أو الفاعلية 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 "باندورا" أن الكفاءة أو الفاعلية الذاتية تشكل المحدد الأساسي للسلوك وهي ذات قيمة تنبؤية به، تفوق نتائجه المتوقعة (أي سلوك)، كما أن قيمتها التنبؤية تفوق القيمة التنبؤية لكل من لمعرفة والمهارة التي يملكها الفرد (فتحي محمد الزيات، 2001، ص 505).

وعلى ذلك فإن تقييمنا لإمكاناتنا أو قدراتنا الذاتية أو إدراكنا لكفاءة أو فاعلية الذات يمثل المحدد الأساسي الذي يحكم المعرفة والمهارات التي نسعى إلى اكتسابها، وكذا النتائج التي نتوقعها، ومن ثم فإن الكفاءة أو الفاعلية الذاتية هي محدد قوي للاختبارات التي يقوم بها الأفراد.

2- كم ومعدل الجهد: تحدد الاعتقادات عن الكفاءة الذاتية كم ومعدل الجهد الذي يبذله الناس، ومدى حرصهم على مواصلة أو مثابرتهم في أداء النشاط المستهدف (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 505).

فالأشخاص الذين لديهم إدراكات عالية بقوة الكفاءة أو الفاعلية يبذلون جهود أكبر ويحتفظون لمدة أطول بمعدلات أعلى للنشاط والمثابرة. وهذه الوظيفة لإدراكات أو اعتقادات الكفاءة أو الفاعلية الذاتية للفرد تساعد على توليد تنبؤ كلي بمستوى الأداء اللاحق، كما أن ارتباط المثابرة بارتفاع مستوى الكفاءة أو الفاعلية الذاتية، يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى الأداء، الذي يعود مرة أخرى ليؤثر بالارتفاع على مستوى الكفاءة أو الفاعلية الذاتية.

3- أنماط التفكير وردود الأفعال: تحدد اعتقادات أو إدراكات الفرد لكفاءة أو فاعلية الذات لديه أنماط من التفكير وردود

الأفعال الانفعالية، فقد وجد collins 1986 أن الإحساس بقوة الكفاءة أو الفاعلية الذاتية يشكل التفكير السببي العلائقي بين الفعل ونتيجته، فيميل ذوو الإحساس بقوة الكفاءة أو الفاعلية الذاتية إلى إعزاء أو تفسير الفشل في المهام الصعبة إلى نقص الجهد أو عدم كفايته، وهذا الإعزاء أو التفسير يدعم الميل أو التوجه إلى النجاح، بينما يعزو ذوو الإحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ذلك الفشل إلى نقص القدرة (فتحي محمد الزيات: 2001، ص 506).

4- الفرد منتج للسلوك: يبدو تأثير اعتقاد أو إدراكات الكفاءة الذاتية للفرد على سلوكه إذا نظرنا إليه باعتباره منتجا للسلوك أكثر منه متنبأ به ومؤدى هذا الافتراض ببساطة:

- أن الثقة بالنفس تولد النجاح الذي يقود إلى مستوى أفضل من الأداء.

- أن ضعف الثقة بالنفس يولد التردد والتراجع عن المحاولة لتجنب الفشل. وعلى ذلك فإن إدراكاتنا عن الكفاءة الذاتية تساعدنا على تحديد كيف نفكر وكيف نشعر وكيف نسلك أو نتصرف.

والجدير بالاهتمام هنا هي أن اعتقادات أو ادراكات الفرد حول الكفاءة أو الفاعلية 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 1977 بمفهوم مبدأ الحتمية التبادلية أو التبادلية الحتمية.

خاتمة: تعتبر الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات حسب وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، من المفاهيم التي تساهم في تفسير سلوك الفرد، وحسب باندورا Bandura فإن الكفاءة الذاتية هي اعتقادات الفرد حول قدرتهم على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمس حياته وشعور الفرد بأنه قادر على فعل شيء ما في مواجهة الأحداث وأنها تحت سيطرته غالباً.

وعند استخدام هذا المفهوم في المجال الصحي فهي تعني توقع الفرد بأنه قادر على تنفيذ السلوك المناسب الذي يحقق نتائج مرغوبة فيها، تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية.

والإحساس بالكفاءة الذاتية وإدراكها لا يأتي من فراغ، بل يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به، والخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا الصدد والتي تؤثر بدورها على اعتقاداته نحوها. كما أن الأفراد الذين يتميزون بكفاءة ذاتية عالية، أو لديهم اعتقاد أو إحساس عالي بالكفاءة الذاتية، يتفوقون على الأفراد الذين يتميزون بكفاءة ذاتية منخفضة في عدة مستويات منها: المعرفية، والدافعية، العمليات الانفعالية... إلخ.

- المراجع:

- احمد يحي الزق، 2009، الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الاردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 10، العدد 2، 37-58
- اصلان صبح المساعيد، 2011، التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 19، العدد 1، 679-707
- السيد محمد ابو هاشم حسن، 2005، مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، المملكة العربية السعودية، 1-90
- أميرة محمد الدق، 2011، انماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي المزمن، ط1، الدار الهندسية، القاهرة
- بندر بن محمد حسن الزبدي العتيبي، 2008، اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلاب بمحافظة الطائف، مذكرة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية

- جولتان حسن حجازي، 2013، فاعلية الذات وعلاقتها بالتوفيق المبني وجوده الاداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، المجلد 9، العدد4، 433-419
- زعطوط رمضان، 2005، علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمنين بورقلة، رسالة ماجستير جامعة ورقلة
- سامر جميل رضوان، ريشكة: 2001 السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين وألمان 2013/09/10
- سامي عيسى حسونة، 2009، الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة جامعة الاقصى، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد13، العدد2، 149-122
- عبد المنعم أحمد الدرديري، 2004، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ج2، عالم الكتب، القاهرة
- عبد الناصر احمد العزام، 2013، مصعب حسين طلافحة، مستوى التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الاساسية العليا في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 14، العدد4، 612-577
- عثمان يخلف، 2001، علم النفس الصحة (الاسس النفسية والسلوكية للصحة)، دار الثقافة، الدوحة.
- عطاق محمود ابو غالي، 2012، فاعلية الذات وعلاقتها بظغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى، مجلة الجامعة الاسلامية، للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد1، 654-619
- عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: 1999، تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت،
- غالب بن محمد علي المشيخي، 2009، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، اطروحة دكتوراه، جامعة ام القرى
- فتحي محمد الزيات، 2001، علم النفس المعرفي، ج1، ط1، مصر، دار النشر للجامعات
- كمال احمد النشاوي: 2006، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، 500-470
- ليلي بنت عبد الله المزروع، 2007، فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى، مجلة العلوم الاجتماعية والنفسية، المجلد 8، العدد 4، 89-67
- مازن عبد الهادي أحمد واخرون، 2008، السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول، 121-86
- مایسة محمد شكري، 1999، أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 9، العدد 4
- ندى عبد باقر الدباج، اساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد 19، العدد 79، 602-559
- نيفين عبد الرحمن المصري، 2011، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة
- هيام صابر صادق شاهين، 2012، فاعلية الذات مدخل لخفض اعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 4، 201-147
- يوسف قطامي، 2004، النظرية المعرفية الاجتماعية، ط1، دار الفكر، الأردن

- Albert Bandura 1994, social cognitive theory of personality, new yourk ,in l, pevin, and O, john(ed) hand book of personality, guilford press p31 -24
- Janz, champion and strecher, v 2002, the health believe model IN Karen Glanz. Barbara K, Rimer et autres: Helth behavior and Helth education, theor, Research, and practice¹ edition, san Francisco, 3 jossey bass