

الكفاءة الذاتية

1- مفهوم الكفاءة الذاتية

أشار باندورا لهذا المفهوم في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي وقال بأنها: "الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم لتنظيم إنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء" أي هي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهمة معينة بنجاح.

مثال: تلميذ يعتقد جازما أنه قادر على فهم دروس الرياضيات وحل التمارين.

كما يعرفها الألويسي (2021): "بأنها أحكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والناجمة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بالسلوك".

إذن الكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

وتختلف الكفاءة الذاتية عن الدافعية التي تعرف بأنها: "القوة الداخلية أو الخارجية التي تدفع الفرد للقيام بسلوك معين. مثال: الرغبة في الاكتشاف والمعرفة أو الحصول على المكافآت والترقيات".

الكفاءة الذاتية تزيد من الدافعية، فالطالب الذي يعتقد أنه قادر على النجاح يظهر عليه:

- الحماس للقيام بالمهمة
- يستمر رغم الصعوبة
- يبذل جهد أكبر
- لهذا نجد التلميذ الواثق من حل مسائل الفيزياء يشارك أكثر ويجتهد خلال الدروس بالمقابل إذا كان الطالب يعتقد أنه سيخطئ ولن ينجح سيظهر عليه ما يلي:
- يقل نشاطه
- يتجنب المهام الصعبة
- يشعر بالإحباط بسرعة
- إذن تعتبر الكفاءة الذاتية جزءا مهما من الدافعية لأنها تؤثر في :
 - إختيار السلوك (هل أبدأ فيه أم أتجنبه)
 - كمية الجهد المبذول
 - الاستمرار رغم الفشل
 - الطريقة التي نقيم بها أنفسنا
- مثال: طالبان لهما نفس القدرات لكن الفرق يكمن في أن:
 - * **الطالب الأول:** يعتقد أنه يستطيع النجاح ← لديه دافعية عالية ← يذاكر بانتظام ← يحصل على نتائج جيدة.
 - * **الطالب الثاني:** يعتقد أنه ضعيف ← لديه دافعية منخفضة ← لا يجتهد ← نتائج ضعيفة.

إذن الفرق بينهم في مستوى الكفاءة الذاتية وليس في القدرة.

2- الفرق بين الكفاءة الذاتية والفعالية الذاتية:

ميز باندورا بين الكفاءة الذاتية والفعالية الذاتية حيث عرف الكفاءة الذاتية بأنها "هي الإيمان بالقدرة على أداء مهمة معينة بنجاح وتنظيم السلوكيات اللازمة لتحقيقها" مثال: أنا واثق بقدرتي على تعلم اللغة الإنجليزية ← التركيز على القدرة على الفعل (أي الثقة في امتلاك المهارات والمعرفة اللازمة) بينما عرف الفعالية الذاتية على أنها "تشير إلى القدرة على تحقيق النتائج المرجوة مع التركيز على جودة العمل وليس فقط القدرة على البدء فيه" مثال: لقد تعلمت اللغة الإنجليزية وأستطيع الآن التحدث بها بطلاقة ← التركيز على الفعل وجودة الأداء أي تحقيق النتائج. العلاقة بينهما قوية فالكفاءة الذاتية هي أساس الفعالية الذاتية أي الثقة في قدرتك (الكفاءة) هي ما يدفعك ل محاولة تحقيق الأهداف وعند نجاحك سيعزز شعورك بالفاعلية

3- تفسير نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ل ألبرت باندورا للكفاءة الذاتية:

يعتبر ألبرت باندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي (التي تفسر التعلم بالملاحظة، الافراد يتعلمون سلوكيات جديدة عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وما ينجم عنه من نتائج، فالتعلم بنظره لا يكون دائما مرورا بالخبرة الشخصية أو التعزيز) و اشتقت عنها نظرية الكفاءة الذاتية حيث ترى هذه النظرية أن الأداء الإنساني يمكن تفسيره من خلال السلوك، العوامل الشخصية (التفكير، الإدراك، المشاعر)، والبيئة وهذا ما أطلق عليه باندورا "التفاعل الحتمي المتبادل".

- يرى باندورا أن الكفاءة الذاتية ليست فقط مهارة، بل هي اعتقاد داخلي على أداء مهمة ما بنجاح، وهذا الإحساس يؤثر على اختياراته، جهده، مستوى مثابرته، قدرته على مواجهة الصعوبات.
 - الفرد لا يتأثر فقط بنتائج أفعاله بل يتعلم من خلال رؤية الآخرين ينجحون، أي من خلال ملاحظة النماذج (زملاء، معلم، علماء....) ومنه مقارنة نفسه بالآخرين.
 - التفكير المستقبلي يؤثر على السلوك: حيث يتخيل الفرد نفسه وهو ينجح أو يفشل، يبني خططا مستقبلية، يتوقع النتائج وهذه التوقعات تؤثر في سلوكه اليومي.
 - التنظيم الذاتي: الفرد يستطيع مراقبة نفسه، ضبط سلوكه، تقييم أدائه، وضع معايير ذاتية، معاينة نفسه أو مكافئتها وهذا كله جزء من الكفاءة الذاتية لأنها مرتبطة بالقدرة على التحكم بالسلوك.
 - الكفاءة الذاتية تنمو عبر عدة مصادر وهي:
 - الخبرات السابقة الناجحة: أي خبرات النجاح السابقة فالنجاح يقوي الثقة.
 - النمذجة: أي رؤية شخص مثلك ينجح يزيد من كفاءتك الذاتية
 - الإقناع اللفظي: التشجيع والدعم من أشخاص موثوقين مثل الأهل والمعلم والأصدقاء.
 - الضبط الانفعالي: الهدوء وتنظيم القلق مثال: القلق قبل الامتحان قد يكون إيجابيا كما قد يكون سلبيا. فإن درجة القلق التي يشعر بها الفرد مثلا تمده بمعلومات مهمة عن درجة إدراكه لكل من الصعوبة والضيق والمثابرة التي يتطلبها العمل، وتشير المستويات المرتفعة للقلق إلى أن الشخص لا يشعر بالسيطرة والتحكم من الموقف.
 - السلوك الناتج عن الكفاءة الذاتية يحدد النجاح أو الفشل
- إذا اعتقدت أنك ناجح ← ستنجح

إذا اعتقدت أنك غير قادر ← ستتجنب العمل أو تفشل فيه
4- تفسير نظرية العزو السببي (واينر) للكفاءة الذاتية: يرى واينر أن الكفاءة الذاتية تتأثر بالطريقة التي يفسر بها الفرد نجاحه أو فشله.

إذا عزى الفرد نجاحه إلى الجهد والقدرة ← ترتفع كفاءته الذاتية
إذا عزى الفرد نجاحه إلى الحظ والقدرات الثابتة ← تنخفض الكفاءة الذاتية

5- الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة:

- مستوى عالي من الثقة بالنفس
- قدرة على تحمل المسؤولية
- يمتلكون مهارات إجتماعية وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين
- قدرة عالية على التصدي للعوائق، مثابرة عالية
- يمتلكون طاقة عالية، مستوى طموح عالي، يسطرون أهداف صعبة ويسعون لتحقيقها
- ينسبون الفشل للجهد غير الكافي وليس للقدرة
- يخططون جيدا للمستقبل

6- الخصائص العامة لمنخفضي الكفاءة:

- يستسلمون بسهولة
- طموحاتهم منخفضة
- ينشغلون بنقائصهم ويهولون المهام المطلوبة
- يركزون على النتائج الفاشلة
- يقعون بسهولة ضحية الاجهاد والاكتئاب