

- مفهوم الذات :

- مفهوم فاعلية الذات (Self-Efficacy) :

تعد فاعلية الذات بُعداً من أبعاد النظرية التي قدمها باندورا (1977-1986) والتي تعرف باسم النظرية المعرفية والاجتماعية (Social Cognitive Theory) التي تتضمن العديد من الأبعاد والمتغيرات إذ تمثل فاعلية الذات في نظريته وسيطاً معرفياً للسلوك، فتوقع الفرد لفاعليته الذاتية بحدود طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به، بمعنى تحديد مقدار الجهد الذي سي بذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبدونها في مواجهة الصعوبات التي تعترضه، وإن سلوك المثابرة والمبادرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهارته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، وهذه العوامل حسب رأيه تؤدي دوراً مهماً في التكيف النفسي، كما إن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الانجاز، ولقدرته على التحكم بالأحداث، وعلى أسلوبه في التفكير وهل يسهل أو يعيق سلوكه، وعلى مقدار التوتر الذي سيعانيه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها والفاعلية الذاتية ليست سمة من سمات الشخصية ولا تقاس على هذا الأساس ولكنها تقاس باعتبارها (توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد)، وهذه التوقعات القابلة للتعميم عبر المواقف المختلفة بناء على مدى التشابه بينهما من حيث المهارات المطلوبة، وتقرح النظرية وجود ثلاثة عناصر معرفية لفاعلية الذات.

عناصر فاعلية الذات :

١- توقع الفاعلية الذاتية (وهي قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة).

٢- توقع النتائج (وتعني قناعات الفرد المتعلقة باحتمال إن يؤدي السلوك إلى نتائج محددة).

٣- قيمة النتائج (وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة).

وتدخل التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية في تكوين مفهوم الذات، فإذا كانت قناعة

الشخص بفاعليته عالية في مجال بعده الفردية فإن ذلك سوف يسهم في تشكيل مفهوم

إيجابي عن الذات لديه والعكس صحيح، وفاعلية الذات تحدد فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها بوصفها فرصة أو تهديداً وبذلك تؤثر الفاعلية في قرار الفرد المتعلق بالقيام بالعمل أو الامتناع عنه، ومعتقدات فاعلية الذات تؤثر في عمليات (الانتباه والتفكير) حسب طبيعة هذه المعتقدات إما بطريقة مساعدة للذات أو بطريقة معيقة، أي الافراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها، بالمقابل الافراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يحاولون انتباههم إلى الداخل ويفرقون انفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، ويسهبون في تركيزهم على جوانب القصور وعدم الفاعلية الشخصية لديهم، ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج جوانب القصور وعدم الفاعلية الشخصية لديهم، ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية وهذا التفكير السلبي سيولد التوتر والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقرارات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة القلق واحتمالية الفشل.

وفاعلية الذات تؤدي دوراً مركزياً في التنظيم المعرفي للدافعية لأن الناس ينظمون المستوى وتوزيع الجهد الذي سوف يبذلونه بالانسجام مع النتائج التي يتوقعونها من أعمالهم. وتتكون فاعلية الذات من بعدين رئيسيين هما :

١ - أهمية توقع الفاعلية الذاتية التي تشير إلى مستوى صعوبة المهمة التي يعتقد الشخص انه قادر على إنجازها.

٢ - قوة توقع الفاعلية الذاتية التي تشير فيما إذا كان الحكم عن أهمية توقع الفاعلية الذاتية قوياً كالمثابرة في الاستمرار بالجهد بالرغم من قلة الخبرة، أم ضعيفاً كالتردد في مواجهة الصعوبات والتحديات.

وعلى الرغم من تعدد الأبعاد والمتغيرات التي تضمنتها النظرية المعرفية والاجتماعية، فإن الباحثين في علم النفس الرياضي ركزوا على (بعد فاعلية الذات) نظراً لاعتقادهم بأهميته في المجال الرياضي وخاصة بالنسبة لدافعية الانجاز، إذ نلاحظ ان اللاعب الذي يدرك بأنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين سوف يقترب ويقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا أدرك اللاعب ان قدراته لا تسمح له بأداء ذلك الأداء، أي انخفاض فاعلية الذات لديه فانه سوف لا يحاول القيام بهذا الأداء ويسعى إلى أداء نوع آخر من الاداء يتناسب مع قدراته وإمكانياته، إذ ان فاعلية الذات التي لا تقاس على الإدراك

الصحيح والواقعي للقدرات والإمكانات لاداء نوعي معين تعد نوعاً من الادراك الخطأ لفاعلية الذات ولا يؤدي ذلك إلى دافعية الانجاز أو إلى النجاح في هذا الاداء النوعي، فكان فاعلية الذات ترتبط بالقدر الحقيقية للفرد بالنسبة لاداء معين سبق له أن اداء من قبل وهذه القدرة الحقيقية للفرد تعد المصدر الرئيس المعرفي للفرد والمرجع الذاتي لفاعلية الذات.

### أنواع فاعلية الذات (Types of Self-Efficacy) :

يمكن للفرد ان يكون اعتقادات وانطباعات عن فاعلية الذات لأي جهد انساني، وهناك ثلاثة انواع مدروسة من اعتقادات فاعلية الذات هي :

١ - فاعلية الذات للتنظيم الذاتي : تعني "القدرة على مقاومة ضغط النظير (المنافس) وتجنب الفعاليات الخطرة جداً".

٢ - فاعلية الذات الاجتماعية : "وتعني القدرة على تشكيل وتكوين العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها، وان تكون حازماً والمشاركة والاختلاط في نشاطات معينة في أوقات الفراغ".

٣ - فاعلية الذات الأكاديمية : "وتعني القدرة على القيام بسلسلة من المهام أو الأعمال وتنظيم نشاطات التعلم ومواجهة التوقعات".

### العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

أشار (باندورا ١٩٨٦) إلى ان هناك عدداً من المصادر الرئيسية للمعلومات التي يمكن ان تؤثر في شدة فاعلية الذات وقوتها وديناميتها، ومن بين أهم العوامل ما يأتي:

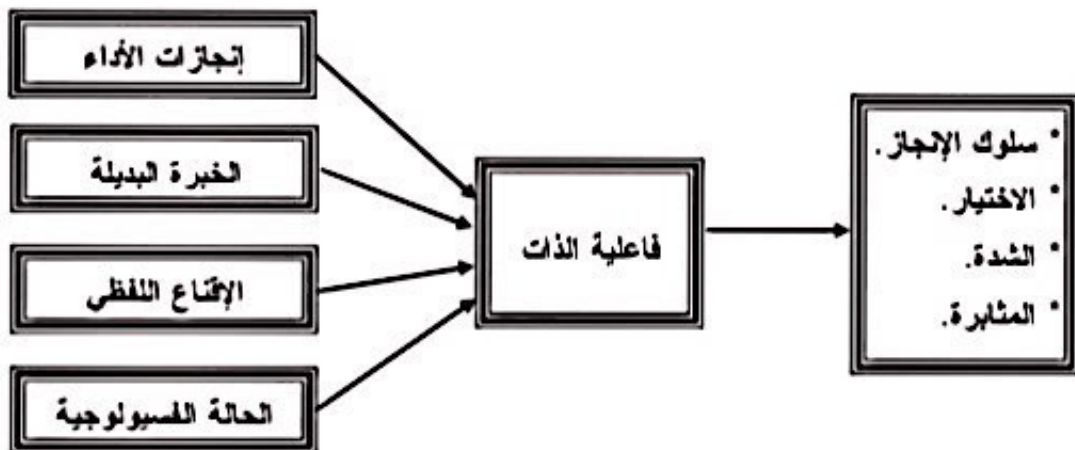
١ - إنجازات الاداء : ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فان ذلك يعطى مؤشرات واضحة عن مستوى قدرته وفاعليته في هذا النوع من الاداء، وعلى العكس فان خبرة الفشل التي يعيشها اللاعب في أداء ما يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته، كما ان نجاح اللاعب في أداء مهمة تتميز بالصعوبة التي تتحدى قدرات اللاعب فان ذلك يساعد على الارتقاء بفاعلية الذات بدرجة اكبر من نجاحه في أداء مهمة تتميز بالسهولة الواضحة.

٢ - الخبرة البديلة : في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس لأول مرة ولم يسبق له مواجهته من قبل، وفي مثل هذه الحالة فان فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة للاعب ولكن يمكن عن طريق مساعدة اللاعب المنافس (الذي لم يسبق المنافسة

معه من قبل) في اثناء منافسة له مع عدد من المنافسين الآخرين، وهو ما يطلق عليه مصطلح (الخبرة البديلة) اذ ان ذلك كله يمكن ان يؤدي إلى زيادة فاعلية الذات لدى اللاعب.

٣ - الإقناع اللفظي : في المجال الرياضي للاعب يلاحظ ان المدرب أو عددًا من الزملاء يقومون باستجابات لفظية ومحادثات شفوية مع لاعب في الفريق بغية اقناعه بأنه يمثل قدرات وإمكانيات تمكنه من مواجهة اداء معين بنجاح مثل اقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين ومثل هذه المحاولة سواء من جانب المدرب أو الزملاء يطلق عليها في إطار نظرية فاعلية الذات (الإقناع اللفظي).

٤ - الحالة الفسيولوجية : من بين الخبرات العامة في المجال الرياضي ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل المنافسة الرياضية، وقد يفسر اللاعب الاستثارة على انها حالة قلق أو علامة من علامات الانزعاج المرتبطة بالمنافسة التي سوف يشترك فيها، الأمر الذي قد يشير إلى معاناة اللاعب من الشك في قدرته، ومن ثم إمكانية انخفاض مستوى فاعلية الذات، وعكس ذلك قد يفسر اللاعب هذه الاستثارة الفسيولوجية على انها علامة من علامات التنشيط البدني والنفسي وإشارة إلى حالة من حالات الاستعداد لبذل المزيد من الجهد والأداء الأفضل، ومن ثم إمكانية ارتفاع مستوى فاعلية الذات. والشكل (٤) يوضح العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز.



الشكل (٤)

العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز