



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الى مجلس كلية تربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات لنيل شهادة البكالوريوس
تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدم من قبل الطالبتان

زينب نايف

سماح كاظم

بإشراف

د. نورا نزار حسن

٢٠٢٥م

١٤٤٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ
مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ .

صدق الله العظيم

اهداء من الطالبة سماح كاظم

الى منارة العلم الامام الحق المبين الأمي الذي علم المتعلمين ، الى سيد الخلق اجمعين رسولنا
الأمين سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله وصحبه أجمعين)

اهدي تخرجي إلى من احمل اسمه بكل فخر إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق
العلم "ابي الغالي"

إلى اليد الخفية التي ازلت عن طريقي الأشواك ومن تحملت كل لحظه الم مررت بها وساندتني
عند ضعفي وهزلي " امي الغالية"

الإهداء طالبة (زينب نايف)

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي (
والذي الحبيب، أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش وراعتي حتى صرت كبيرا أمي
الغالية)، طيب الله ثراها.

إلى إخوتي من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.

إلى جميع أساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

شكر وتقدير

الحمد لله الذي خلق الليل والنهار بقوته وميز بينهما بقدراته، وجعل لكل منهما حداً محدوداً وأمداً ممدوداً، اللهم أني اعتذر اليك من معروف اسدي الي فلم اشكره، ابدا بشكر الله (عز وجل) على جعل عسير الأمر يسيراً ، وانطلاقاً من قول الحبيب المصطفى (صلى الله عليه واله وسلم).

من لا يشكر الناس لا يشكر الله

كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير للدكتورة (نورا نزار حسن) المشرفة على هذا البحث الذي غمرتنا بفضلها وعلمها لما قدمته من جهد علمي بناء وما ابداه من توجيهات ليرفدنا بدافع اقوى وعزيمة اشد لإتمام هذا البحث.

الباحثتان

سماح كاظم

زينب نايف

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي تعرف على الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية وذلك لأسباب عديدة ويتناول بحثنا الحالي الكفاءة الذاتية لدى طلبة مرحلة الإعدادية

١ هل طلبة مرحلة الإعدادية لديهم كفاءة مدركة

٢ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث

لذا انبثت أهمية الدراسة الحالية لطلبة المرحلة الإعدادية نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تعصف بهم بهذه المرحلة بالإضافة إلى نكرهم الحاد بكل الظروف المحيطة بهم وكانت أهداف البحث التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية و التعرف على الفرق في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير النوع (ذكور - إناث)

طبقت الأداة على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠) ذكور (٥٠) إناث من طلبة

المرحلة الإعدادية للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٠ وقد استخدمت بعض الوسائل الإحصائية منها الاختبار الثاني لعينه واحد والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وارتباطا يرسون وقد توصلت الدراسة الحالية إلى جملة من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات

Research abstract

The current research aims at the perceived self–efficacy of middle school students for many reasons. Our current research deals with the self–efficacy of middle school students.

Do middle school students have cognitive competence?

Are there statistically significant differences between males and females?

Therefore, the importance of the current study of middle school students arose as a result of the physiological and psychological changes that afflict them at this stage, in addition to their severe denial of all the circumstances surrounding them. The objectives of The research were to identify the level of perceived self–efficacy among middle school students and to identify the difference in the level of self–efficacy among middle school students according to the gender variable (males – females).

The tool was applied to a sample of (100) male and female students, (50) males and (50) females from the students.

Preparatory stage for the academic year 2024–2020. Some statistical methods were used, including the second test for one sample and the second test for two independent samples and a correlation. The current study reached a number of conclusions and led to a number of recommendations and suggestions.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العناوين	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	الاهداء	٢
د	الشكر والتقدير	٣
هـ	جدول المحتويات	
٦-١	الفصل الاول	٤
٢	اولاً: مشكلة البحث	٥
٣-٢	ثانياً: اهمية البحث	٦
٤	ثالثاً: اهداف البحث	٧
٤	رابعاً: حدود البحث	٨
٥	خامساً: تحديد المصطلحات	٩
	الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة	١٩
٧	اولا : مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة	١١
٨-٧	ثانياً: ابعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا (١٩٤ : ١٩٧٧ Bandura	١٢
١٢-٨	ثالثاً : مصادر كفاءة الذات المدركة عند باندورا (باندورا، ١٩٩٤ :٤)	١٣
١٣-١٢	رابعاً: آثار الكفاءة الذاتية المدركة في السلوك :	١٤
١٦-١٣	سادساً : النظريات التي فسرت كفاءة الذات المدركة :	١٤
١٨-١٦	دراسات سابقة :	١٦
	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته	١٧
٢٠	اولا منهج البحث	١٨
٢٠	ثانيا مجتمع البحث	١٩
٢٢-٢١	ثالثا عينة البحث	٢٠
٢٣	خامساً: الوسائل الإحصائية	٢١
	الفصل الرابع: اولاً عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها	٢٢
٢٦-٢٥	اولا عرض النتائج	٢٣

٢٧	ثانيا الاستنتاجات	٢٤
٢٧	ثالثا التوصيات	٢٥
٣٠-٢٨	المصادر	٢٦
٣٥-٣١	الملاحق	

الفصل الأول

التعرف بالبحث

اولا: مشكلة البحث

ثانيا: اهمية البحث

ثالثا : اهداف البحث

رابعا : حدود البحث

خامسا : تحديد المصطلحات

اولا : مشكلة البحث

لكل شخص كفاءة ذاتية خاصة به يدرك بها كيفية تعامله مع موقف معين أو إتمام مهمة أو تحقيق هدف، لكن يبقى الاختلاف هنا على مدى قدرة الكفاءة إما قوية أو ضعيفة بناء على الإمكانيات أو المهارات التي يمتلكها الشخص والظروف التي يواجهها.

ينظر الشخص ذو الكفاءة الذاتية العالية الى التحديات على انها اشياء تحاول ان تعرفه على شخصيته لابد من اتقان كيفية محاربتها وتخطيها لإثبات نفسه بطريقة قوية هؤلاء الاشخاص قادرون على التعافي من الفشل بشكل سريع لا مجال للغيبة والاكتئاب في حياتهم، يستطيعون السيطرة على كل موقف في طريقهم للنجاح في المقابل ينظر الاشخاص الذين يعانون من ضعف الكفاءة الذاتية الى التحديات على انها تهديدات شخصية تحاول الايقاع بهم مهما فعلوا لن تجعلهم يتطورون في حياتهم فيبتعدون عنها دون المحاولة حتى في تجاوزهم لعدم ثقتهم في قدراتهم وبالتالي تجدهم في توتر وكابة وهذا الأخير ينطبق على كل شخص سواء كان معلما او طالبا أو طبيبا في مجال مهنته او هدفه حيث يرجع الى مدى رضاه وقناعته بدوره الذي يقوم به . (عبد الرحمن , ١٩٨١ : ٦٨)

تعتبر المرحلة الجامعية فترة الاستقلالية الزائدة والمتطلبات الفريدة التي قد تتسبب في بعض الضغوط والتشويشات المعرفية وتهم في حدوث مشكلات نفسية وسلوكيات غير تكيفية لدى بعض الطلاب، وهذا يتطلب منهم إنشاء علاقات هادفة والحفاظ عليها مع تحديد الهدف تحديدا دقيقا بالإضافة إلى ظهور جائحة كروونا وحاجتهم لاستخدام ما لديهم من تصورات عن أنفسهم (الكفاءة الذاتية)، وتحديد أهدافهم، وما تبعها من استخدام التعليم الالكتروني والتعليم المدمج.

وتمثل الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤشر من مؤشرات النجاح التي يتصف بها الطالب لتحقيق التوافق والتحصيل الجيد بالإضافة أنها تساعد الطلاب على مواجهة المشكلات التي تواجههم في مواقف الحياة بشكل عام وفي البيئة الجامعية بشكل خاص. وبالتالي فإن الكفاءة الذاتية المدركة للفرد تؤثر على تقديمه لقدراته وامكانياته وعلى تحقيق مستوى معين من الإنجاز كما أنها تؤثر في قدرات الطالب على التحكم في الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة. (زهران , ٢٠٠٣ : ٣٥)

أن الكفاءة الذاتية المدركة هي إدراكات الطالب لقدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال الضرورية من أجل الحصول على الأداء المحدد للمهارة وتنفيذ المهام والأهداف الأكاديمية المطلوبة منه بكفاءة (احمد عبد السلام , ١٩٨١ , ١٤)

وتتجلى مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي: هل لدى طلبة المرحلة الإعدادية كفاءة ذاتية ؟

ثانيا : اهمية البحث:

ان الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة إذ أشار إليه (باندورا) في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي والذي يرى أن معتقدات الفرد وكفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة ولذا فإن الكفاءة الذاتية يمكن أن تحدد

مسار الذي يتبعه لفرد كإجراءات سلوكية أما بصورة ابتكارية أو نمطية كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بكفاءته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يفتضيه الموقف . (بندورا , ١٩٨٦ : ٣٢)

وتعد الكفاءة الذاتية المدركة من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته إذ تؤدي الكفاءة الذاتية المدركة دوراً رئيساً في توجيه السلوك وتحديده ، فهي لا تحدد فقط ما إذا كان الشخص يحاول القيام بسلوك ما ، بل تحدد أيضاً نوعية الاداء عندما تتم المحاولة فالمستوى العالي من الكفاءة والذي يستتبع توقعات تحقيق النجاح إنما يولد المثابرة في وجه العوائق والاحباطات (ألن ٢٠١٠٠ : ٥٣٣ - ٥٣٤) .

وترتبط نظرية كفاءة الذات بمعتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية وتؤثر في نواح عدة من سلوكه، فهي تؤثر في الطريقة التي يختار بها الفرد النشاطات التي يشارك بها وتؤثر في مستوى الجهد الذي سي بذل ومدى استمرارهم إذا ما واجهوا نتائج معاكسة أو أشياء غير مرغوب فيها إضافة الى تأثيرها في مقدار المقاومة التي يبديها الفرد عندما يواجه بعض العقبات، فتوقعات الكفاءة الذاتية تؤثر بصورة عامة في مقدار تعلم الفرد وتحصيله ، كما تؤثر في الاستراتيجيات وأساليب التعلم التي يستعملها الطالب لتحقيق اهدافه المعرفية(الزيات , ١٩٩٦ : ٢١٤)، وهذا ما يشير إليه (عماد الزغلول ٢٠٠٣) أن كفاءة الذات تؤثر في اختيار المتعلم لأنشطة ومهام التعلم ، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بهما المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها في أثناء عملية التعلم، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون كفاءة منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة ويسعون إلى تجنب الفشل (الزغلول ، ٣٠٠٣ : ١٣٩) .

إن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من كفاءة الذات المدركة يسعون إلى أظهر قدراتهم مقارنة بالآخرين في حين أن الأفراد منخفضي الكفاءة الذاتية المدركة يتجنبون إظهار مستوى قدراتهم المنخفضة بالنسبة للآخرين (Christopher , ٢٠٠٦ : ٥٢٩) .

وتؤثر عدة متغيرات بكفاءة الذات عند المعلم ، ومنها ما يتعلق بالسياق التربوي فقد وجد أن لكفاءة ذات المعلم تأثير ايجابي على إدارة الصف والتعليم والتعلم وأنها ترتبط بانجاز الطالب، وتتصل كفاءة المعلم بمثابرته واحتفاظه ، والذين عندهم كفاءة ذات عالية يعملون بمهام أصعب وبإصرار أطول مع الطلبة الذين يجدون صعوبة في التعليم (Redmon ، ٢٠٠٧ : ٤) .

وتؤثر كفاءة الذات المدركة بشكل مباشر في أنماط التفكير والسلوك تبعاً للطبيعة المعتقدات بإذ قد تصبح معينات ذاتية، أو معيقات ذاتية، ويؤثر إدراك الأفراد لكفاءة الذات على أنواع الخطط

التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بكفاءة الذات يضعون خطأً ناجحة ويركزون تفكيرهم على تحليل المشكلات التي تواجههم ويحاولون التوصل إلى حل مناسب لها مما يؤثر على سلوكهم بشكل إيجابي ، أما الذين يحكمون على أنفسهم بعدم كفاءة الذات أكثر ميلاً للخطأ الفاشلة ، والأداء الضعيف ، والإخفاق المتكرر وهذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر وعدم السيطرة على السلوك ويحد من الاستخدام الفاعل للقدرات العقلية(الصقر , ٢٠٠٥ : ٧٢).

وأوضح (زهران,٢٠٠٣) في هذا المجال إن الكفاءة الذاتية تزداد كلما تقدم الإنسان بالعمر ، إذ يبدأ الوعي الذاتي مع بداية فحص الطفل لجسمه وتكوين توقعات عن حاله (زهران, ٢٠٠٣ : ٣٢) .

وان الإحساس القوي بالكفاءة الذاتية المدركة يعزز التوافق الشخصي ، ويساعد على تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي واكتساب معارف جديدة في الأداء ، كما يميل الأفراد الواثقون في قدراتهم إلى اختيار مهام صعبة ؛ لأنهم ينظرون على إنها تحديات يمكن السيطرة عليها ، و مصاعب يمكن تجاوزها ويجب تفاديها مثل هذه النظرة المتفائلة تؤدي إلى الانجازات وتقلل الضغط وتقلل احتمالات السقوط في . (Komarraju and Nadler,٢٠١٣) .

ثالثاً : اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

— مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

— ايجاد دلالة الفروق في مستوى كفاءة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

رابعاً : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية في مدارس وقضاء المقدادية التابعة لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ..

خامساً : تحديد المصطلحات :-

اولاً : كفاءة الذات المدركة عرفه كل من :

1-باندورا (١٩٩٤ باندورا) :

معتقدات الأفراد المتعلقة بقدراتهم على تحقيق المستويات المطلوبة من الأداء والتي تؤدي ممارستها إلى سيطرتهم على الأحداث المؤثرة في حياتهم . (١٩٩٤ : ٧١ Bandura).

٢- بيجرز (١٩٩٩ Pajares) :

إعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته وأنه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرضيه أو يحقق له التوازن ، محدداً جهوده وطاقاته في هذا المستوى (٢٢٠ : ١٩٩٩ ، Pajares) .

٣— لولاند (٢٠٠٠ لولاند) :معتقد حول إمكانية تحقيق القدرة بوساطة مواقف الانجاز (لولاند ، ٢٠٠٠ : ٢) ،

التعريف النظري لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

تبنى الباحث تعريف باندورا (Bandura, ١٩٩٤) تعريفاً نظرياً للكفاءة الذاتية المدركة بوصفه التعريف المعتمد في بناء مقياس البحث الحالي .

التعريف الإجرائي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المثبت في هذا البحث.

ثانياً : المرحلة الإعدادية :

هي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة المتوسطة في العراق ، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات ، وظيفتها الأعداد للحياة العملية ، والدراسة الجامعية الأولية (وزارة التربية ، ١٩٧٧ : ٤) .

الفصل الثاني :

اطار نظري ودراسات سابقة

أولاً : مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة :

بعد مفهوم كفاءة الذات المدركة من المفاهيم التي طرحتها النظرية المعرفية الاجتماعية لتغيير السلوك الإنساني وقد تناول الباحثون في البيئة العربية مصطلح Self وترجم إلى مصطلحات كفاءة الذات و، فاعلية الذات وأحياناً Efficacy يستخدم هذا المصطلح بمعنى فعالية الذات (الضاهر شاكر , ٢٠٠٤ : ٥١).

ووفقاً لباندورا (Bandura) تحدد الكفاءة الذاتية ما إذا كنا سنعمل ، ومدى مثابرتنا في مواجهة صعوبة أو فشل ، ومدى تأثير نجاحنا أو فشلنا في المهمة في سلوكنا ، و الكفاءة الذاتية المدركة قد استخدمت في الأصل للمساعدة في تفسير سلوكيات التكيف في مواقف الخوف، إلا انه استطاع توظيفها في مواقف لتعلم المهام المعرفية، فقد قام بتصميم نموذج للتعلم الصفي افترض فيه أن مساعي الطلبة للتعلم تتباين في البداية من إذ درجة ثقتهم وقناعتهم بقدرتهم على تعلم المادة المطروحة، وأن الذي يحفز المتعلمين نحو الانشطة التعليمية هو تصورهم لكفاءتهم الذاتية أو المكافئة المرتبطة مع إكمال المهمة بنجاح، وتصورهم حول مدى كون جهودهم تؤدي إلى النجاح أم لا (فؤاد صالح , ٢٠٠٩ : ٨٤)

ثانياً: ابعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا (١٩٤ : ١٩٧٧ Bandura)

١- مستوى الكفاءة الذاتية :

يشير إلى مدى قوة الاعتقاد بالكفاية على حل المشكلات المختلفة في صعوبتها وتدرج من الاعتقاد بالكفاية لحل المشكلات مهما بلغت صعوبتها مروراً بحل المشكلات السهلة فقط إلى الاعتقاد بعدم الكفاية لحل أي مشكلة (رضوان، ١٩٩٧:٤). ويؤكد باندورا على أن طبيعة التحديات التي تواجه كفاءة الفرد الشخصية يمكن الحكم عليها في أثناء مختلف الوسائل، وأهمها : مستوى الإتيان، ومستوى بذل الجهد، ومستوى الدقة، ومستوى الإنتاجية ، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي المطلوب إذ إنه من خلال التنظيم الذاتي لم يعد الفرد ينجز أي عمل عن طريق الصدفة ، ولكن فاعلية الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل (١٩٩٧ ، Bandura ، ٤٤).

٢- عمومية الكفاءة الذاتية :

وهو انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف متشابهة ، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام أخرى (١٩٨٦ : ٥٣ Bandura) ، وهذا ما يشير إليه

سكوار زار (١٩٩٩ - Schwarzer) إذ يرى أن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر ، بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه ألا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر (المزروع ، ٢٠٠٧ : ٧١).

وأن الاعتقادات عن شدة وقوة الكفاءة الذاتية ممكن إن تكون محددة بموضوع معين أو ممكن إن يعممها الفرد، لتشمل مواقف عدة مختلفة الموقف (روبرت هجين , ١٩٨٩ : ٤١) .

٣- ثبات الكفاءة الذاتية :

تشير إلى بقاء معتقدات الكفاءة عند مستوياتها في الظروف المختلفة وهي تحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف، وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة (١٣٠ : ١٩٩٣ ، Bandura) ، ويشير أيضاً هذا البعد إلى عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية ، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس (الزيات ، ٢٠٠١ : ٥١٠) .

ويؤكد باندورا أن ثبات الشعور بالكفاءة الذاتية والشخصية التي تعبر عن القدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح، كما يذكر أيضاً أن في حالة التنظيم الذاتي للكفاءة فإن الافراد سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم خلال فترات زمنية (٤٤ : ١٩٩٩ Bandura) .

ثالثاً : مصادر كفاءة الذات المدركة عند باندورا (باندورا، ١٩٩٤ : ٤)

١ - الإنجازات الادائية :

أن هذا المصدر يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الفرد ، فالنجاح عادة ما يرفع توقعات الكفاءة في حين أن الاخفاق يخفضها ، فالمظاهر السلبية للكفاءة ترتبط بالاخفاق ، هذا ويمكن لتعزيز الاداء الايجابي أن يؤدي أثراً مهماً في عملية التعميم ويمكن نقل الإنجازات الادائية بطرائق مختلفة كالنمذجة بالمشاركة والتي تعمل على تعزيز الاحساس بالكفاءة الشخصية الدفاعوتعد الإنجازات الأدائية أهم مصدر للمعلومات ذات الصلة بالكفاءة الذاتية . لأنها تنبع من خبرات الفرد الحقيقية وممارسته الأدائية الناجحة وهي بذلك تعد من أهم العوامل المؤثرة في كفاءة الذات (عبد العزيز ، ٢٠١٠ : ١٦٣) .

ويشير بيجرز (١٩٩٧) Pajares إلى أنه يمكن حدوث تغيير في معتقدات الطلاب من خلال برامج تؤكد على تحسين معتقدات الذات وتؤكد النظرية المعرفية الاجتماعية على أهمية الخبرات الأدائية الناجحة في رفع الكفاءة الذاتية والثقة الأولية عند الطلاب (Pajares ، ١٩٩٧ : ٥) . ويرى باندورا (١٩٧٧ Bandura) أن الإنجازات الادائية تعتمد على الخبرات الاساسية التي يمتلكها الفرد ويمكن نقل الإنجازات الادائية من خلال النمذجة المشتركة والتي تعمل على تعزيز الشعور بالكفاءة (جعفر كامل , ٢٠٠٩ : ٦)

٢- الخبرات البديلة :

يقنع الفرد نفسه بإمكانية القيام بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرين على القيام بها والعكس صحيح ويصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا نفس ما لدى الآخرين من قدرات مثال على ذلك عندما يعتقد الطالب بإمكانه حل مسألة رياضية صعبة عندما يرى زميله يحلها بسهولة (احمد الزق , ٢٠٠٩ : ٨٧)

والخبرات البديلة تعني الخبرات غير المباشرة التي يكتسبها الفرد كالمعلومات التي تصدر من الآخرين ، ويؤكد باندورا (١٩٩٧ Bandura) أن الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقييم الذاتي لكفاءة الذات ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية إذ أن أداء الافراد الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدراً مهماً على قدرة الفرد الذاتية كما أن مراقبة الافراد لادائهم تحت ظروف معينة يؤدي إلى نتائج ناجحة (ربيع عبدة , ٢٠٠٦ : ٤٧) .

ويرى باندورا (١٩٧٧ Bandura) أن كثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة يمكن أن ينتج توقعات مرتفعة مع الرغبة في التحسن والمثابرة ودراسة أنفسهم بالنسبة لاستطاعة الآخرين ، والخبرات البديلة والثقة الشخصية عملية استدلالية تفيد في رفع مستوى الكفاءة الذاتية(مراد علي , ٢٠١٦ : ٣٢) .

ومن خلال الخبرات البديلة يمكن أن تكتسب الاعتقادات في كفاءة الذات من الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة فملاحظة الآخرين وهم يتحدثون تزيد من كفاءة الذات لدى الشخص الملاحظ.(جيهان احمد , ٢٠١٣ : ٩٠)

٣- الاقناع اللفظي :

أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والافتناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين وهو ما قد يكسبه نوع من الترغيب في الأداء أو العمل، ويؤثر على سلوك الشخص في أثناء محاولته لأداء المهمة (النشاوي، ٢٠٠٦: ٤٧٥).

والافتناع اللفظي هو أن نخبر الاشخاص أنهم يمتلكون قدرة على تخيل ما يروونه يمكن أن ينعكس أو يقوي الشعور بالكفاءة الذاتية، ومن الضروري أن يخبر الشخص بقدراته وذكائه بطريقة موضوعية مثلاً أن نقول لشاب طوله (١٥٠ سم) أنه بإمكانه أن يحترف كرة السلة (عبد الواحد، ٢٠١٣: ٢٧٥).

ويضيف باندورا (Bandura ١٩٩٠) أن هناك علاقة تبادلية بين الإفتناع اللفظي والأداء الناجح في رفع مستوى الكفاءة الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد، وأن عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإفتناع الاجتماعي فالآخرون في بيئة التعلم المعلمون، والزملاء أو الأقران، والوالدان) يمكنهم إفتناع المتعلم لفظياً عن قدراته على النجاح في مهام خاصة وقد يكون الإفتناع اللفظي داخلياً إذ يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات (Bandura ١٩٩٥: ١٢٥).

ويؤدي الإفتناع اللفظي أثراً مهماً في تنمية معتقدات كفاءة الذات لدى الفرد فهو يؤثر بصورة غير مباشرة في كفاءة التغذية الراجعة (Mooown et al. ١٩٩٦: ٢٦٩).

وينبغي عدم الخلط بين الإفتناع الفعال والثناء والمدح الخاوي، إذ أن كفاءة الذات المستحثة بهذه الطريقة المفترقة إلى اساس حقيقي من الخبرات والتجارب تكون في اغلب الظن ضعيفة (الزبيدي، ٢٠١١: ٥٨٣)، فالاشخاص المقتنعون يجب أن يمارسوا الإفتناع من خلال امكانيات الفرد الحقيقية في الوقت الذي يضمنون فيه احراز النجاح المتخيل (باجاريس، ١٩٩٧: ٣٦).

كما أن الفرد يستطيع تغيير سلوكه السلبي بوساطة الإفتناع اللفظي سواء كان هذا الإفتناع من قبل الآخرين أو من قبل الفرد نفسه من خلال مشاهدته لسلوك الانموذج يتمكن بوساطة التلقين الذاتي أفتناع نفسه بصواب هذا السلوك في الموقف الذي يكون فيه عاجز عن تنفيذ نفس السلوك (الدفاعي، ٢٠١٢: ١٣٧).

٤- الاستثارة الانفعالية :

يعتمد الأفراد جزئياً على الاستثارة الانفعالية والفسولوجية في الحكم على كفاءتهم فالقلق والإجهاد يؤثران على كفاءة الذات والاستثارة الانفعالية المرتفعة تضعف لأداء ، ويمكن خفض الاستثارة الانفعالية بوساطة النمذجة ويضاف إلى ذلك ظروف الموقف نفسه (بانادورا, ١٩٧٧ : ١٩٧) .

وتعد الحالة الانفعالية التي يختبرها الفرد عند أدائه لبعض المهمات مصدراً رئيسياً لشعوره بالكفاءة الذاتية ، فنحن نفسر التوتر والتعب الذي يصيبنا على أنهما مؤشران على صعوبة المهمة التي تنوي إنجازها ومع ذلك فإن ردود أفعالنا تجاه هذه المؤشرات قد تختلف من فرد لآخر فمثلاً قد يفسر أحد الطلبة القلق الذي يشعر به قبل الامتحان على أنه مؤشر على عدم استعداده للامتحان بينما يفسره طالب آخر أنه مؤشر جيد سوف يمكنه من أداء أفضل في الامتحان (العتوم وآخرون ، ٢٠١١ : ١٢١) .

وتعمل الحالة الانفعالية الايجابية على رفع معتقدات كفاءة الذات ، ويمكن لمستوى معين من الاستثارة الانفعالية من تنشيط المشاعر التي تسهم بتقوية الأداء ، فالمعلم يمكنه تخفيف وطأة المواقف الضاغطة وخفض القلق الناجم عن إحداثها مثل الامتحان (٤ : ٢٠٠٩ ، Pajares) .

ويشير باندورا (Bandura ١٩٩٧) أن الناس يعتمدون على حالاتهم الانفعالية عند إصدارهم أحكام حول قدراتهم ، فهم يفسرون بعض ردود الأفعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بمثابة علامات السرعة وقوعهم في الاداء الضعيف ، فالمزاج يؤثر في أحكامهم التي تخص كفاءتهم الشخصية ويعزز المزاج الايجابي من كفاءتهم الذاتية ، وأن المزاج القاطن المكتئب يعمل على تقليلها بالكفاءة (Bandura ، ١٩٩٧:١٠٠) ، وتؤثر البنيتان الفسيولوجية والوجدانية على الكفاءة الذاتية للفرد على مختلف مجالات (أنماط الوظائف المعرفية والعقلية) والحسية والعصبية لدى الأفراد ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسة من شأنها زيادة أو تفعيل ادراكات الكفاية الذاتية وهي : تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية والنزعات والميول الانفعالية السالبة ، وتصحيح التغيرات الخاطئة للحالات التي تعتري الجسم (الزياد ، ٢٠٠١ : ٧٥) . ويستنتج الباحث أن معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية المدركة تكمن في أربعة نماذج أو مصادر للمعلومات ، إنجازات الافراد في أداء معين الذي يساعده على تطوير مدركاته وتقديم نتائج مرغوباً بها ويزيد حافز الفرد على العمل بنشاط نحو هدف معين ، وخبراتنا البديلة التي تحاول أداء السلوك المماثل نجاحاتنا وأخفاقاتنا في الماضي وتأثيرها حاضر ومستقبل الفرد ،

والاقناع اللفظي أفراد يتحدثون ألينا أو يشجعون أداءنا من خلال أقناعنا لفظياً بقدرتنا على النجاح أو يثبطون عزيمتنا نحو النجاح ، وأستثاراتنا الانفعالية والتي تتمثل في استجاباتنا الجسمية والانفعالية الخاصة بأداء معين نحو هدف معين وردود أفعال شديدة يصدرها الافراد والتي تؤثر بأثرها على كفاءتنا الذاتية

رابعاً: أثار الكفاءة الذاتية المدركة في السلوك :

يشير باندورا (Bandura) وأنصار النظريات المعرفية الاجتماعية أن شعور الفرد بالكفاءة الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكه ومنها :

١- أختيار النشاطات :

يختار الافراد المهمات والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزيد احتمالية فشلهم بها ، ومثال على ذلك الطلبة الذين يتقون بكفاءتهم في مادة الرياضيات تزداد احتمالية تسجيلهم في مساقات الرياضيات في الجامعة مقرنة بالطلبة ذوي الكفاءة المتدنية في مادة الرياضيات (العتوم وآخرون ، ٢٠١١ : ١٢١) .

٢- التعلم والإنجاز :

إن الافراد ذوي الاحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون إلى التعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الاحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية ، بالرغم من أمتلاكهم لنفس مستويات القدرة نفسها وبمعنى آخر إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدرتهم فإن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم أكثر احتمالاً لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها (٨٠ : ١٩٩٥ ، Ormrod) .

٣- ردود الفعل العاطفية :

ان الافراد الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة ويتجاوزون مع هذه التحديات أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل و بالمقابل فان الافراد الذين يعانون من الشعور بضعف الكفاءة الذاتية ونقص الثقة بالنفس يشعرون بالقلق والإحباط وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهمات او الانشطة (Leary, ٢٠٠١ : ٤٠) .

٤- الجهد المبذول والاصرار :

يميل الأفراد ذوي الاحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية إلى بذل جهود أكبر عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة وهم أكثر أصراراً عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم ، أما الافراد ذوي الاحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية فيبدلون جهداً أقل في أداء المهمات ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عند مواجهة عقبات تقف أمام تحقيق المهمة (أبو غزال ٢٠١٤٠ : ١٦٣).

خامساً: تفسير كفاءة الذات المدركة :

وتبنى الباحث وجهة نظر (باندورا) كأساس نظري في تفسير كفاءة الذات المدركة وذلك للمبررات الآتية:

١- تعد هذه النظرية من النظريات الرائدة والحديثة في علم النفس المعرفي الاجتماعي التي قدمت تفصيلاً شاملاً وواضحاً لمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من إذ أبعادها ومصادرها ومكوناتها.

٢ - تؤكد نظرية باندورا على أهمية العلاقة الايجابية بين الفرد من جهة وبيئته من جهة أخرى في تطور التعلم لدى الافراد كما يؤدي الفرد أثراً ايجابياً في عملية التعلم من خلال العمليات المعرفية التي يقوم بها مثل الانتباه والتفكير والتذكر إنها زاوجت بين مكونات الشخصية للفرد المعرفية، والجسمية، والنفسية ، والاجتماعية ، وهي بذلك نظرية تكاملية لم تهمل جانباً من جوانب الشخصية ، فهي تنظر إلى الفرد نظرة كلية .

٣- أظهرت جدواها في معالجة الكثير من المشكلات التربوية من خلال ملاحظة النماذج الصالحة في تعديل سلوك الافراد ووفرت مقترحات عدة لكي يكون الفرد أكثر : ثقة وقدرة في مجال التحصيل وأداء الفرد الدراسي.

سادساً : النظريات التي فسرت كفاءة الذات المدركة :

هناك العديد من النظريات التي فسرت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ومن هذه النظريات :-

١- النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا (Bandura ١٩٧٧)

يشير باندورا Bandura في كتابه أسس التفكير والأداء : بأن الكفاءة الذاتية المدركة تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، فالكفاءة الذاتية المدركة لا تعنى فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي

يمتلكها ، ويرى بأن مقاييس الكفاءة الذاتية المدركة تقيس ثقة المفحوصين بقدرتهم على إنجاز مستويات متباينة من المهام (اليوسف ، ٢٠١٣ : ٣٣٥) .

ويشير باندورا في نظريته عن الكفاءة الذاتية إلى أن سلوك المثابرة والمبادرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفاءته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة ، وهذه العوامل في رأي باندورا يؤدي دوراً مهماً في التكيف النفسي والاضطراب وفي تحديد مدى نجاح اي علاج للمشكلات الانفعالية السلوكية (بانادورا، ٣٩ : ١٩٧٧).

والكفاءة الذاتية تعد احد المفاهيم التي قدمها باندورا في النظرية المعرفية الاجتماعية والتي افترضت ان سلوك الفرد والبيئة المحيطة به، والعوامل الاجتماعية تتداخل فيما بينها بصورة كبيرة، واطلق عليها عوامل الحتمية التبادلية

٢- نظرية السلوك المخطط (Aizen (١٩٨٥)

تفترض نظرية السلوك المخطط أجزن (١٩٨٥) قرارات عقلانية حول سلوكهم وتقوم هذه القرارات على أساس المعلومات بشأن سلوكهم ونتائجه ، أي ما النتائج التي يتوقعونها وأهمية تلك النتائج ، وتفترض هذه النظرية أن المقاصد السلوكية تعد الأهم في تحديد السلوك والتنبؤ وان هذه المقاصد هي دالات على الاتجاهات نحو السلوك والغاية ، وان النقطة الجوهرية في نظرية السلوك المخطط وهو من المفاهيم والنظريات التي تخص الكفاية والقدرة لنظريات كفاءة الذات والذي يعالج أفكار واعتقادات ودوافع وتغيرات وتنبؤات بشأن الأفراد ، هو ضبط السلوك الذاتي أي اعتقاد الفرد أن بإمكانه تغيير الأشياء وهي تماثل نظرية كفاءة الذات من إذ احتوائها ادراكات أن الفرد يملك القدرات لتنفيذ السلوك أو لتحقيق الغاية (مادوكس ، ١٢٢ : ١٩٩٣).

وفي نظرية السلوك المخطط بعد السلوك وظيفية مكونة من كل من النيات الموافقة له، فضلاً عن إدراك الفرد أو تصوره مدى قدرته في السيطرة على سلوكه، ومن المتوقع أن يؤدي متغير إدراك الفرد لقدرته في السيطرة على سلوكه الأثر الوسيط بين النية والسلوك، بإذ تؤدي النية الإيجابية إلى إنتاج سلوك، أو تصرف ما فقط عندما يشعر الفرد بقدرته العالية على السيطرة على سلوكه، وتعد جميع مكونات نظرية السلوك المخطط، وإطارها الفكري مؤشرات لوجود النية للبدء بمشروع ريادي و أن النية للعمل الريادي تعتمد على إدراك الفرد لكفاءته الذاتية (ايزن، ٩ : ٢٠٠٢) .

٣- نظرية القدرة على الاحتمال (كوباسا) (Suzanne Kobas ١٩٧٩) طرحت هذا المفهوم سوزان كوباسا ١٩٧٩ ، وهو يتعلق بقوة تحمل الشخصية وعرفته : هو أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، ويتكون من ثلاثة مجالات رئيسية وهي الالتزام ، والتحدي ، و السيطرة (كوباسا, ١٩٧٩ : ١٩). وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه (حبش ، ٢٠١٠ : ٣٠).

ولقد طور عدد من المتخصصين بعلم النفس عدداً من المفاهيم والنظريات التي تخص الكفاءة والقدرة وأن فهمنا لنظرية كفاءة الذات مثل نظرية كوباسا التي تناولت مفهوم القدرة على الاحتمال وكذلك مفهوم مركز السيطرة (الالوسي ، ٢٠٠١ : ٥) . وترى أن الفرد نوع من البناء المستمر الدينامي وان مهمة الفرد كوجود هي في مجابهة الضغط وعدم تجنبه والانتفاع من التعامل الفعال مع الوجود بإعطاء شكل لهذا الحياة (الحو ، ١٩٩٥ : ١٨) . وهناك تشابه بين مفهوم القدرة على التحمل وكفاءة الذات ، فمكون السيطرة في القدرة على الاحتمال مماثل لكفاءة الذات ، لأن كليهما يهتم باعتقادات الفرد وحول قابليته في التأثير في حياته الخاصة في الأحداث المختلفة التي تجابهه في الحياة بصورة عامة (مادوكس, ١٩٩٨ : ٢٣٣) ، لذا يستنتج الباحث أن الأفراد الذين لديهم إحساس عالي بكفائتهم الذاتية هم أكثر قدرة على الاحتمال ويمتلكون إحساساً عالياً بالالتزام من الأفراد الذين لديهم اعتقادات أضعف حول كفائتهم الذاتية.

٤- نظرية دانييل جولمان (١٩٩٥ , Damial Goleman) :

يعطي جولمان أهمية كبيرة لمفهوم كفاءة الذات، ويرى انها الاعتقاد بقدرة الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات .

ويرى انها مصدر للنظرة الايجابية والمزاج الايجابي ، ومن خلالها يمكن تعلم التفاؤل والأمل الذي يدفع الفرد إلى تحفيز انفعالاته وتوجيهها لتحقيق اهدافه وتطوير مهاراته ، فالقدرة على تحفيز الانفعالات مهارة يمتلكها من لديه كفاءة ذات عالية (جولمان ، ١٩٩٥ : ١٣٢ - ١٣٣) .

وإن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعد مفتاحاً للكفاءة الذاتية، ومعرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر بعد استعداداً عاطفياً مهماً للفرد لمواجهة أعباء الحياة، فالقدرة على التعامل مع مشاعر الغير تعتبر فناً رفيع المستوى يمارسه الأفراد في إقامة جسور العلاقات الاجتماعية وهذا يتطلب مهارات خاصة لدى الفرد تشمل إدارة الذات والتعاطف أو تفهم مشاعر الآخرين (حسين، ٢٠٠٧: ٢٦-٢٧).

وإن الشخص الذي يمتلك قدراً عالياً من كفاءة الذات المتكونة في شخصه فهو شخص لا بد ان يكون ميالاً إلى الهدوء والانبساطين العقلي والنفسي وذات مبادرات وجيئة السلوكيات والمحاولات في اغلب الاحيان تجلب له القبول من الآخرين والعلاقات الايجابية وتحقيق اهداف ارفع إلى التسامي وغالبا ما يكون شخصاً له الثقة في نفسه والقدرة أو الصلابة والوقوف امام الفشل عندما يصادفه في الحياة وبالتالي فهو من الاشخاص الذين يستطيعون ان يصنعوا القرار قبل الآخرين الذين تضعف في بنائهم الشخصي الذات الفعالة فيبقى انساناً خاملاً ويكون ذا حيوية ضعيفة ورؤية محددة في الحياة والتوترات والضغوط والتوترات النفسية تحاصر معظم اوقاته (جولمان ، ١٩٩٥ : ٢٢-٢٣) .

دراسات سابقة :

١ - دراسة طاهر (٢٠١٣) :

(الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية والقيادة التحويلية عند طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة وبعض السمات الشخصية (الكفاية العقلية ، الدافعية للتحصيل ، السيطرة ، الموضوعية) والقيادة التحويلية عند طلبة الجامعة ، تكون مجتمع البحث من (٢٠٧٨٩) طالباً وطالبة وتكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من كليات جامعة بغداد للصفوف الثالثة والرابعة والتخصصات العلمية والإنسانية ، وقام الباحث بأعداد مقياس الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة ، ومقياس السمات الشخصية ، أما مقياس القيادة التحويلية فأعتمد الباحث على مقياس القيادة متعددة العوامل (MLQ) من أعداد Bass and Avolio ، وأستخدم الباحث عدداً من الوسائل الاحصائية منها الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار الثاني لعينة واحدة ، تحليل التباين الثلاثي ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الاتية إن هناك

علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة وبعض السمات الشخصية (الكفاية العقلية ، والدافعية للتحصيل ، والسيطرة ، والموضوعية) والقيادة التحويلية (طاهر ، ٢٠١٢ : ٢٨٤) .

٢- دراسة العزام و طلافحة (٢٠١٣) :

(مستوى التفكير ماوراء المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الاساسية العليا في ضوء بعض المتغيرات)

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص مستوى التفكير ماوراء المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة عينة من طلبة المرحلة الاساسية العليا ، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة مديرية تربية أريد الثانية لصفوف المرحلة الاساسية العليا (طلبة الصف الثامن والتاسع والعاشر) والبالغ عددهم (٨٧٠٣) طالب وطالبة وتكونت عينة الدراسة من (٨٠٥) طالب وطالبة أختيرت بالطريقة العنقودية العشوائية .

وقام الباحثان بترجمة مقياس الوعي بالتفكير ماوراء المعرفي الذي تم أعداده من قبل سكرو ودينسون Schraw and Dennison ، وقام الباحثان ببناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ، وأستخدم الباحث عدداً من الوسائل الاحصائية منها تحليل التباين الاحادي ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وأشارت نتائج البحث أملاك عينة الدراسة مستوى مرتفعاً من التفكير ماوراء المعرفي كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التفكير ماوراء المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة ووجود فروقاً بين تلك العلاقة تعزى إلى جنس الطالب فقط وكانت الصالح الذكور . (العزام و طلافحة ، ٢٠١٣ : ٥٧٨ - ٥٧٩) .

٣- دراسة اليوسف (٢٠١٣) :

(المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات) . هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء عدد من المتغيرات : الجنس ، والمستوى الدراسي ، والمستويين الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ، وتكون مجتمع الدراسة جميع طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التربية والتعليم بمنطقة حائل والبالغ عددهم (٦٣٤٢) طالب وطالبة . أما عينة البحث فتكونت من (٢٩٠) طالب وطالبة تم

اختيارهم بالطريقة التطبيقية العشوائية وأستخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية المعد من قبل ريجو (Rejeo, ١٩٨٦) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة المعد من قبل (العدل ، ٢٠٠١) واستخدم الباحث عدداً من الوسائل الاحصائية منها تحليل التباين الاحادي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، وأختبار شيفيه للمقارنة البعدية ، والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى أفراد عينة الدراسة . (اليوسف ، ٢٠١٣ : ١) .

ب - دراسات أجنبية :

١- دراسة اكانبي an () :

(فاعلية إستراتيجية مستندة إلى الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة)
استهدفت الدراسة فاعلية تعرف إستراتيجية مستندة إلى الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٥) طالبا وطالبة يدرسون اختصاص التمريض ، وقد تم استعمال مقياس قلق الامتحان السارسون

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: مجتمع البحث

ثالثاً: عينة البحث

رابعاً: أداة البحث

خامساً: وسائل الاحصائية

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قامت به الباحثتان بدءاً بتحديد واختيار العينة وادواته المستخدمة وتحليل البيانات والوسائل الاحصائية التي استخدمها

اولا منهج البحث

أن منهج المستخدم في البحث الحالي هو المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها بالنتيجة يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويعني بوصفها وصفاً دقيقاً (ملحم ٢٠٠٠: ٣٢)

وهذا المنهج لا يقتصر على جميع البيانات وتبويبها وإنما يفسر هذه البيانات ودلالاتها لذا يقترن الوصف بالمقارنة من خلال استخدام اساليب القياس وصولاً إلى تعميمات بشأن الظاهرة (داود وعبد الرحمن ١٩٩٠: ١٥٩)

ثانياً مجتمع البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب مرحلة الإعدادية الدراسة الصباحية في مدارس قضاء المقدادية محافظة ديالى واستندت الباحثتان في احصاء مجتمع البحث إلى شعبة التخطيط والمتابعة في مديرية تربية المقدادية الحصول على بيانات المدارس إذ بلغ مجموع طلبة مجتمع البحث الحالي (٥,٢٦٨) طالب وطالبة بواقع (٢,٥٠٥) ذكور و (٢,٢٦٨) اناث كما مبين في الجدول التالي

جدول (١)

ت	المدرسة	ذكور	إناث	مجموع
١	اعدادية المقدادية البنات		٩٤٠	٩٤٠
٢	اعدادية علي بن أبي طالب البنين	٤٥٦		٤٥٦
٣	اعدادية منابع العلم البنين	٣٧٥		٣٧٥
٤	اعدادية المقدادية البنين	٤٧٤		٤٧٤
٥	اعدادية الزهراء البتول البنات		٤٦٦	٤٦٦
٦	اعدادية رسالة للإسلام البنات		٤٦٨	٤٦٨
٧	اعدادية الإمام موسى الكاظم مختلطة	٣٣٠	٢٤٥	٥٧٥
٨	اعدادية اعلام الهدى البنات		١٤٤	١٤٤
٩	اعدادية ابي حنيفة النعمان البنين	٨٧٠		٨٧٠
١٠	اعدادية البراءه البنات		٥٠٠	٥٠٠
		٢,٥٠٥	٢,٧٦٣	٥,٢٦٨

ثالثاً عينة البحث

ذا تحدد عينة البحث الحالي على (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة المدارس الإعدادية التابعة القضاء المقدادية /محافظة ديالى ولذي تم اختارهم بطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي بلغت عينة البحث الكلية (٥٠) ذكور و (٥٠) إناث كما مبين في الجدول التالي

جدول (٢)

المدرسة	ذكور	إناث	مجموع
١ اعدادية الإمام موسى الكاظم مختلطة	٥٠	٢٥	٧٥
٢ اعدادية رسالة للإسلام البنات		٢٥	٢٥
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

رابعاً أداة البحث

بعد طلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بمتغير الكفاءة الذاتية المدركة قد تبنت الباحثان مقياس (تميم ٢٠١٤) الذي يتكون من (٥٠) فقرة وفق نظرية (بانديرا ١٩٩٤) والذي عرف الكفاءة الذاتية المدركة على أنها (معتقدات لأفراد المتعلقة بقدراتهم على تحقيق المستويات المطلوبة من الأداء والتي تؤدي ممارستها إلى سيطرتهم على الأحداث المؤثرة في حياتهم) واعتمدت الباحثان كتعريف نظري البحث

الخصائص السايكومترية المقياس الكفاءة الذاتية المدركة

اولاً الصدق

١ الصدق الظاهري والتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولية ملحق (٢) على مجموعة من خبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية جامعة ديالى كليه تربيته المقداد بلغ عددهم (٥) خبراء ملحق (١) وبعد لأخذ بآراء الخبراء حصلت جميع فقرات المقياس على موافقة بنسبة ١٠٠ %.

ثانياً الثبات

١ طريقة إعادة الاختبار فقامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق لأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها باستعمال معامل لارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني اذ بلغ معامل ارتباط (٠,٨٩) هذا يعد مؤشراً جيداً

خامساً: الوسائل الإحصائية

وتحقيق لأهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية بوساطة الحقيبة الاحصائية

العلوم الاجتماعية Spss

١ لاختبار التائي العينة واحدة

٢ معامل لارتباط بيرسون

٣ الاختبار التائي العينتين مستقلتين

الفصل الرابع

اولاً عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها

ثانياً الاستنتاجات

ثالثاً التوصيات

رابعاً المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه ثم مناقشته تلك النتائج إضافة إلى عرض الاستنتاجات والتوصيات المقترحات كما يأتي :

أولاً عرض النتائج

الهدف لأول: التعريف درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة على عينة البحث بالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة وتم ايجاد الوسط الحسابي الذي بلغ (٣٢,٤٤٢) وبانحراف معياري (٤,٩٣٥) ودرجة حرية (٩٩) والمتوسط الفرضي (١٢٥) باستعمال معادلة لاختبار التائي العينة واحدة وكانت القيمة التائية المحسوبة (١,٣٩٥) وقيمة التائية الجدولية (٠,٨٢٢) ومستوى دلالة ٠,٠٥ كما مبين في الجدول التالي

جدول (٣)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة حرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدالة الاحصائية
الكفاءة الذاتية المدركة	١٠٠	٣٢,٤٤٢	٤,٩٣٥	١٢٥	٩٩	١,٣٩٥	٠,٨٢٢	٠,٠٥

تفسير نتيجته اعلا ان طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بكفاءة الذاتي المدركة وثقتهم بقدراتهم على التعلم وإنجاز المهام التعليمية فبين شانك ١٩٨٠ ان الكفاءة الذاتية المدركة تظهر في مواقف التعلم المهام المعرفية وان مساعي الطلبة التعلم تتباين في البداية من إذ درجة ثقتهم وقناعتهم بقدراتهم على تعلم المادة المطروحة وان الذي يحفز المتعلمين نحو الأنشطة التعليمية هو تصورهم لكفاءتهم الذاتية أو المكافئة المرتبطة مع إكمال المهمة بنجاح تصورهم حول مدى كون جهودهم تؤدي إلى النجاح ام لا(شانك ١٩٨٠: ٢٤٢)

الهدف الثاني تعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية المدركة تعبا للمتغير الجنس (ذكور و للإناث) فقد تم استخدام لأختبار التائي العينتين مستقلتين كما مبين في الجدول التالي

الكفاءة الذاتية

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دالة الإحصائية
ذكور	٥٠	٢٣،١٦	٢٧،١٢٢				
إناث	٥٠	٢٢،٤٣	٢٤،٩٨	٩٨	١،٩٨	٢،٩٨	

تفسير ما سبق بما ان قيمة التائية المحسوبة قيمة اقل من القيمة التائية الجدولية هذا يعني يوجد فروق بين ذكور والاناث الصالح الذكور

ثانياً الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج ما يأتي

- ١ ان الكفاءة الذاتية المدركة موجودة بين الطلبة
- ٢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور أكثر من للإناث

ثالثاً التوصيات

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فإن الباحثان توصي بما يأتي

- ١ على وزارة التربية الاهتمام بالاختبارات والمقاييس التي تراعي الحالة النفسية الطلبة بطريقة علمية
- ٢ على التربويين والتدريسين عقد ندوات ومؤتمرات توعوية

رابعاً المقترحات

- ١ إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات مختلفة كالمرحلة الابتدائية والمتوسطة
- ٢ إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الكفاءة الذاتية المدركة مع المهارات الاجتماعية أخرى

المصادر

القرآن الكريم

- إبراهيم سليمان عبد الواحد (٢٠١٣) علم النفس التعليمي نماذج التعلم وتطبيقاته في حجرة الدراسة، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط١، عمان. رشوان ربيع عبده (٢٠٠٦) التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات أهداف الإنجاز عالم الكتب القاهرة.
- احمد، محمد عبد السلام (١٩٨١): القياس النفسي والتربوي، مكتبة النهضة، القاهرة.
- جابر، جابر (١٩٨٦) الشخصية البناء والديناميات طرق البحث، دار النهضة العربية القاهرة.
- حسين علي تميم ٢٠١٤ مستوى النمو الاخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- حسين محمود عطا (١٩٨٧) مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمانينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية العدد (٣)، جامعة الكويت .
- الزق، أحمد (٢٠٠٩) الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- زهران حمد عبد السلام (١٩٨١) علم النفس الاجتماعي، القاهرة، طه .
- الزيات، فتحي مصطفى (١٩٩٦) البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها، المؤتمر الدولي السادس مركز الارشاد النفسي، كلية التربية جامعه عين الشمس، القاهرة.
- سحلول وليد شوقي (٢٠٠٩) مهارات التعلم الموجة ذاتيا لدى طلبة جامعة الزقازيق ودرجة استعدادهم له، مجلة التربية وعلم النفس العدد ٣٩، الجزء (أ) ٢٣٥-٢٩٥، الزقازيق، مصر .
- سعد، مراد على (٢٠١٦) فعالية برنامج اثرائي قائم على التعلم المتمايز في ضوء إستراتيجية السقالة التعليمية ما وراء المعرفية في تنمية بعض مهارات التعلم المنظم ذاتياً

- وعادات العقل المنتج لدى الموهوبين من طلاب الصف الثاني الإعدادي، مجلة التربية الخاصة، مصر، مج ٣، ع ١١.
- الشافعي، جيهان أحمد (٢٠١٣) تدريب الطلاب المعلمين بشعبة البيولوجي بكلية التربية جامعة حلوان على إجراء بحوث الفعل كأساس لتحسين الكفاءة الذاتية وممارساتهم التدريسية واتجاهاتهم نحو مهنة التدريس دراسة حالة المجلة التربوية، جامعة حلوان، القاهرة.
 - الظاهر خالد شاكر (٢٠٠٤): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان.
 - عبد الرحمن محمود السيد (١٩٩٨) نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر القاهرة.
 - فرج صفوت (١٩٩٧): القياس النفسي مكتبة الانجلو المصرية، ط ٣.
 - القاهرة. (٢٠٠٣) دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي، الطبعة الأولى، عالم الكتب
 - النصاصرة، فؤاد صالح. (٢٠٠٩): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن

المصادر الاجنبية

- Allen, M. yen, W. M.(1979); introduction–to measurement theory. •
.California, sage publication
- Anastasia, A. (1988): Psychological Testing, Macmillan, New •
.York
- Bandura, A (1986): Social foundation of thought and Action, •
.englem wood cliffs prentice hall. Abstract international, vol.56
- Bandura, A (1997): Self–Efficacy In VS. Ramachaudran (Ed), •
encyclopedia of human behavior vol.4. New york: Academic
press. (Reprinted in H. friedman [Ed], encyclopedia of mental
(health, san diego: acdemicpres, 1998
- Bandura, A.(1987): perceived self–efficacy and pain control: •
Opioid and nonopioid macahanish. Journal of personality and
.social psychology

(ملحق ١)

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبيان الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

تحية طيبة

حضرة الدكتور /ة. المحترم /ة

يروم الباحثان اجراء دراستهما الموسومة بـ (الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية) و لتحقيق ذلك قام الباحثان بتبني مقياس (تميم, ٢٠١٤) و نظريته (باندورا . ١٩٩٤) و الذي عرف الكفاءة الذاتية المدركة بأنها (معتقدات الافراد المتعلقة بقدراتهم على تحقيق المستويات المطلوبة من الاداء و التي تؤدي ممارستها الى سيطرتهم على الاحداث المؤثرة في حياتهم). و قد تكون المقياس من (٥٠) فقرة).

و نظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال تخصصكم يتوجهن الباحثان للاستعانة بإبداء ارائكم العلمية السديدة في صلاحية الفقرات ومدى انتمائها للتعريف و كذلك بدائل الاجابة عن فقرات المقياس و أوزانها و إضافة فقرات جديدة او اجراء تعديل ان كانت تحتاج اليه، علماً أن البدائل هي دائماً ، غالباً . احياناً نادراً)

الباحثان

إشراف

سماح كاظم

م. م نورا نزار.

زينب نايف

(ملحق ٢)

أسماء السادة الخبراء المحكمين المختصين صلاحية المقياس

اسماء الخبراء	التخصص	مكان العمل
ا. م. د نادية محمد رزوقي	العلوم التربوية والنفسية	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د جلال محمد جاسم	العلوم التربوية والنفسية	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د حسن عبدالله حسن	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د سلوان عبد احمد	طرائق تدريس تاريخ	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د مروة شهيد صادق	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد

ملحق (٣)

(استبيان الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي طالب.....

عزيزتي الطالبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض مواقف الحياة التي من الممكن أن تتعرض لها
والمطلوب قراءة كل فقرات وابداء آرائكم بصدق موضوعية بوضع إشارة (✓) □ □ □ □
الموقف الذي تختاره علما ان الإجابة ستكون سرية ولن يطلع عليه احد سوا الباحثان ولن
تستخدم الا الأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الأسم

نكر (.)

أنثى (.)

شكرا لتعاونكم معنا

الباحثان

سماح كاظم

زينب نايف

المشرف

م. م نورا نزار حسن

الفقرات	تنطبق علياً دائماً	تنطبق علياً احياناً	تنطبق علياً نادراً	لا تنطبق علياً ابداً
١				أنا واثق انه باستطاعتي تغيير نظامي اليومي .
٢				اتعامل بلطف مع الآخرين كي أحصل على مودتهم ..
٣				أنفر من المشاركة بالأنشطة المدرسية لصعوبتها
٤				أمتلك أفكاراً عدة لحل مشكلة ما
٥				أثق بقدراتي لأنني شخصاً مجد
٦				أفضل الطرائق المعالجة مشكلتي هو البحث عن الاسباب المؤدية لها
٧				أجد صعوبة في النظر الى الاشياء المألوفة بطرق جديدة
٨				يمكنني صياغة أفكار بي بطريقتة منظمة
٩				استخدم كل الطرائق والوسائل لتحقيق ما ابتغيه
١٠				اختر الأنشطة المدرسية التي تتوافق مع قدراتي
١١				يمكنني ممارسة نشاطي المدرسي بانتظام حتى اذا كان الجو غير ملائم
١٢				استطيع ان أودي واجبي البيتي حتى لو كنت متعباً
١٣				باستطاعتي ان اجد حلاً للأغاز والفواير
١٤				أستطيع ان اقنع أي شخص بوجهة نظري .
١٥				استعين بوجهات نظر مختلفة عندما أواجه مشكلة جديدة لا أستطيع حلها
١٦				اتصرف مع الأمور بيقظة وذكاء
١٧				امتلك القدرة على توقع النتائج التي أسعى لتحقيقها .
١٨				ابذل جهداً في انجاز اعمالي حتى اذا توجب علي ان احاول مرات عديدة كي تنجح العملية
١٩				اضع خططاً مستقبلية لتحقيق أهدافي
٢٠				اتفاعل باستمرار مع المعلومات الجديدة .
٢١				أشعر ان الفرص متوفرة لي لكي احقق اهدافي
٢٢				أذا لم أتوصل إلى حل سريع للمشكلة التي أواجهها فاني ابحث عن حل اقل جودة لحلها
٢٣				أوظف خبراتي السابقة في حل المشكلات الجديدة
٢٤				يصفني الآخرين مرناً في تعاملتي معهم ..
٢٥				مشاركتي في الأنشطة الطلابية تساعدني في تكوين علاقات مع الطلبة
٢٦				استفيد من خبرات الآخرين لتوليد أفكار جديدة لحل
٢٧				لدي العديد من القدرات تجعلني اعيش سعيداً
٢٨				اتحول من وجهة نظر الى وجهة نظر أخرى بسهولة
٢٩				بإمكاني الاستفادة من خبرات الحياة لتجاوز المشاكل مستقبلاً
٣٠				يصعب علي التوافق مع الاصدقاء الجدد
٣١				بإمكاني الاستفادة من خبرات الحياة لتجاوز المشاكل مستقبلاً

الكفاءة الذاتية

				يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	٣٢
				أصر على وجهة نظري مهما كانت الظروف من حولي	٣٣
				عندما أضع خطة أنفذها .	٣٤
				أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	٣٥
				اصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة	٣٦
				أجد صعوبة في التكيف مع البيئات الجديدة	٣٧
				سمعتي الحسنة بين زملائي تجعلني بعيداً عن الشبهات	٣٨
				أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني	٣٩
				أحقق اهدافي حتى لو فشلت عدة مرات .	٤٠
				أستطيع تحمل المسؤوليات.	٤١
				أتردد عند مقابلة شخص ما لأول مرة .	٤٢
				لدي القدرة على معالجة المشكلات حتى لو كانت صعبة	٤٣
				أقدم على المجازفة للدخول في الاعمال الخطرة	٤٤
				للحظ تأثيراً على ما اسعى عليه من اهداف حياتي	٤٥
				استمر في العمل حتى لو اخفقت في تحقيق النجاح	٤٦
				أشعر بأن عطائي في تزايد مستمر	٤٧
				أتابع تنفيذ قراراتي بنفسي	٤٨
				أرى ان فشلي سببه التقصير في واجباتي	٤٩
				شعوري بالفخر لا يتغير عندما أكون في موقف تحدي .	٥٠