

فاعلية الذات

تمهيد:

إن اعتقاد الإنسان في قدرته على الأداء والإنجاز والإبداع والإنتاج هو ما طرحه العالم الأمريكي "ألبرت باندورا" في علم النفس خلال سبعينيات القرن الماضي تحت مسمى فاعلية الذات. حيث تعد فاعلية الذات أحد أبرز الموضوعات في علم النفس الإيجابي التي تركز على الاعتقاد في القدرة لأن من يملك ذاتا فعالة قادرا على تحقيق الإنجازات باعتقاده القوي وإيمانه الشديد وذلك بتوفيق الله عز وجل.

1- تعريف فاعلية الذات:

عرفها "باندورا" Bandura في كتابه **الأصول** بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.

ويضيف بأنها عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية، أي ما يمكن أن يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها.

يضيف "باندورا" في هذا السياق أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية الذاتية يضعون خططا ناجحة. والإحساس المرتفع بالفعالية الذاتية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية.

2- مصادر فاعلية الذات:

أ. **الإنجازات الأدائية:** هي الطريق الأكثر فاعلية لخلق إحساس قوي بالفاعلية، فالنجاحات تبني إيماننا قويا لفاعلية الشخص الذاتية، في حين أن الفشل المتلاحق ينقص الإحساس بالفاعلية الذاتية خاصة إذا حدث هذا الفشل قبل أن يتكون الإحساس بالفاعلية بثبات وقوة.

ب. **الخبرات البديلة:** والتي يستمدّها الأشخاص من النماذج الاجتماعية، فرؤية الآخرين الذين يشبهوننا وهم ينجحون يرفع من اعتقادنا بأننا نمتلك القدرات الكافية لإنجاز الأنشطة المطلوبة للنجاح، وعكس ذلك فملاحظة الآخرين وهم يفشلون بالرغم من بذلهم لمزيد من الجهد يخفض من الحكم الذاتي للفاعلية ويثبط من الهمة. إن تأثير النمذجة في إدراك فاعلية الذات مؤثر قوي خاصة عندما يدرك الشخص الملاحظ

لتشابه بينه و بين النموذج، فكلما كان التشابه كبيرا كانت نجاحات النموذج وإخفاقاته أكثر إقناعا.

ج. الإقناع اللفظي: يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، الذين يمكنهم إقناع الأشخاص لفظيا بقدرتهم على النجاح، وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات.

د. الحالة الفسيولوجية الانفعالية: إن الأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير انفعالاتهم على أنها عامل منظم و ميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الانفعالات على أنها عوائق للأداء، حيث يشير "باندورا" إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات ويلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية.

3- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد أشار "باندورا" إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي:

أ. العملية المعرفية: إن الأفراد مرتفعو الفعالية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمهم، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفعالية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها. كما أن مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة يؤثر في مدى فاعليتهم.

ب. العملية الدافعية: تتأثر الدوافع بثلاث أنواع من العوامل وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقييم الشخصي. ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم و كمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، و درجة إصرار الأفراد و مثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات.

ج. العملية الوجدانية: إن الأفراد ذوي الأحاسيس المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم، كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب لاعتقادهم أنهم غير قادرين على إنجاز المهمات الموكلة إليهم، وعدم قدرتهم على إنجاز ما يحقق لهم الرضا الشخصي في حين ينتج إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

د. عملية اختيار السلوك: إن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة والتي يشعرون حسب اعتقاداتهم أنها تشكل تهديد شخصي لهم.

يشير (صديق ، 1986) إلى وجود مظاهر عديدة لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال و منها:
الثقة بالنفس و القدرات، المثابرة، القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين، القدرة على تقبل و تحمل
المسؤولية الاجتماعية.

4- أبعاد الفعالية الذاتية:

- حدد "باندورا" ثلاثة أبعاد تتغير الفعالية الذاتية طبقا لها وهي كما يلي:
- أ. **قدر الفعالية:** يتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف ويظهر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب. وطبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل بذل الجهد، مستوى الإلتقان، الإنتاجية، التنظيم الذاتي.
- ب. **العمومية:** يشير هذا البعد إلى انتقال الفعالية الذاتية إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعماله ومهام مشابهة.
- ج. **القوة:** إن المعتقدات الضعيفة عن الفعالية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر، ولكن مع قوة الاعتقاد بالفاعلية الذاتية تجعل الفرد يثابر في مواجهة الأداء الضعيف. إن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية يعبر عن المثابرة العالية التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي للنجاح.