

الكفاءة الذاتية المفهوم والبناء النظري

Self-efficacy The theoretical

concept and construction

د. وردة بلحسيني أ. ابتسام حدان

جامعة ورقلة - الجزائر

المخلص:

إن الكفاءة الذاتية مفهوم نفسي مضمونه النهائي يلخص ثقة الفرد في قدرته على الانجاز الحقيقي، أي اتخاذ قرارات صائبة تخص خيارات سلوكية بعينها. فالذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يتشكل لديهم اعتقادات قوية عن قدرتهم على إحداث تغيير في البيئة، وفق إستراتيجية أداء ناجح.

حيث أن مفهوم الكفاءة الذاتية يتطور من خلال الخبرات النشطة السائدة ذات الدلالة في حياة الفرد، وأنها عبارة عن اعتقاد الفرد لمستوى فاعلية قدراته الذاتية، وما تشمله من مقومات عقلية معرفية وانفعالية واقعية لمعالجة المواقف أو المشكلات (الزيّات، 2001، 112).

ومنه جاء هذا المقال ليوضح مفهوم وأهمية الكفاءة الذاتية كمحدد لسلوك المبادرة، والمثابرة لدى الفرد، وموجّه لمعتقداته عن مستوى الكفاءة المناسب لمواجهة تحديات الحياة، وظروف البيئة بنجاح.

Summary:

The self-efficacy is a psychological concept that its content summarizes the individual's confidence in its ability to real achievement, so making right decisions concerning the specific behavioral choices. Those who are highly subjective efficiently formed to have strong beliefs about their ability to bring about a change in the environment, according to a successful performance strategy.

Since the concept of self-efficacy is evolving through significantly prevailing active experiences in the life of the individual, and it is a person's belief to the level of effectiveness of the self-abilities, and the element's content of the mentality of cognitive and emotional realism to address situations or problems (Zayat, 2001,112).

And this article will explains the concept and importance of self-efficacy as a criterion for the behavior of the initiative, and perseverance of the individual, and beliefs about the appropriate level of efficiency to meet the challenges of life, the environment and conditions successfully prompt.

مقدمة:

تعد الكفاءة الذاتية التقييم الذاتي الذي يقدمه الفرد، ويعتقده حول مدى إمكانية الإنجاز والأداء العقلي، وهي تمثل إجمالي التوقعات والأحكام الذاتية النشطة (عقلية، جسمية، اجتماعية، وانفعالية)، يتم تفعيلها عند مواجهة مشكلات البيئة.

فالكفاءة الذاتية هي ثقة الفرد الكاملة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت (الجبوري، 2013، 54).

وتعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء.

حيث تعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا، وبالأخص في مجال تعديل السلوك، ويعتبر باندورا أن للفاعلية الذاتية أهمية مركزية، ويقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد في التغلب على المواقف والمهمات بصورة ناجحة (المساعد، 2011، 681)

مفهوم الكفاءة الذاتية:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديث حيث أشار إليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، وقد عرف باندورا (Bandura) الكفاءة الذاتية المدركة بأنها :

"الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء (Bandura, 1997, 123) ."

وأشار باندورا (Bandura) في تعريف آخر لفاعلية الذات بأنها: "توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة

المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك
"(Bandura ,1998,47).

ويرى إيجان (Egan,1982) أن الكفاءة الذاتية لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد واستعداداتهم لبذل
وتقديم الجهد والتفاعل مع الصعوبات ومواجهتها، ومقدار الجهد الذي سيبدلونه
(الدرديري،2004،209)، فالكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد
وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (قطامي،65،2010).

ويرى سيرفونويك (Beck&Servon) أن معتقدات الأشخاص حول الكفاءة الذاتية
تحدد مستوى الدافعية كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي
يصمدون فيها في مواجهة العقبات، كما أنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات لديهم تزيد
مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات" (الjasر،2007، 28).

ومن خلال هذه المجموعة من التعاريف، يمكن استخراج نقاط مهمة يتضمنها مفهوم الكفاءة

الذاتية:

- تقييم الأفراد لقدراتهم.
- التوقعات عن الأداء.
- مجموعة المعتقدات حول الأداء.
- تعكس ثقة الفرد بنفسه وبقدراته.
- توجه جهود الفرد لمواجهة المشكلات.
- مرجعية المحك فيما يخص التقييم المعرفي للذات.

نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا:

قدم بندورا نظرية متكاملة للكفاءة الذاتية تأسست على قواعد النظرية المعرفية الاجتماعية
مؤكدًا أنها نتاج لسنوات من البحث السيكولوجي، وعبر عن الكفاءة الذاتية بأنها قوة مهمة تفسر
الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، وإن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في فهم

وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغيرات، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والمثابرة من أجل الإنجاز، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، والاختيار المهني (حسن، 2005، 37).

وافترض باندورا نظام الحتمية المتبادلة القائم على مبدأ التوازن الدينامي بين البيئة والسلوك والمتغيرات النوعية في الشخصية التي تلعب دورا وسيطا تتضمن المعرفة والحالات الوجدانية. كما يؤكد باندورا على دور العوامل المعرفية في شخصية الإنسان، ويفترض في نظريته أن العلاقة بين ما يتوقعه الأشخاص لأنفسهم وما هم قادرين على عمله في الواقع يعد قوة دافعة، فاعتقاد الفرد في قوته يجعله يحدث أداء قويا (دغيم، 2008).

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura, 1986, 63):

1. يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

2. إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3. يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

4. يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع

الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5. يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط.

6. أن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية- العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7. تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضاً على الحالات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية.

وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيس بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق

بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية، على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى باندورا (Bandura) أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة،

والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات، والخبرات الانفعالية (Bandura, 1986, 65).

توقعات الكفاءة الذاتية:

يؤكد باندورا (Bandura) على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الكفاءة الذاتية ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج، وفيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرًا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة (عبد العزيز، 2010، 160).

أما النوع الثاني وهو التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية (العنبي، 2007، 26).

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

1- الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة والألم، وعدم الراحة الجسدية.

2- الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

3- ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد، فتوقع التقدير الاجتماعي والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء (العتيبي، 2007، 27).

إذا فإن المعتقدات المتعلقة بالكفاءة الذاتية على عمليات التفكير إما بطريقة مساعدة للذات أو بطريقة معيقة للذات، فالأفراد الذين يملكون إحساساً قوياً بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة، ويحاولون التوصل إلى الحلول المناسبة، وبالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك في الفاعلية الذاتية لديهم يحولون انتباههم إلى الداخل ويغرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، فهم يهتمون بجوانب النقص، وعدم الفاعلية الشخصية لديهم، كما يتصورون فشلهم الذي يؤدي إلى نتائج سلبية (Bandura, 1998, 43)

هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر والضغط، ويحدّ من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي، واحتمالية الوقوع في الفشل (Bandura & Wood, 1986).

أبعاد كفاءة الذات:

وفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي فإنه يمكن قياس توقعات الكفاءة الذاتية تبعاً لثلاث سمات أساسية، أو أبعاد تحدد معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية.

قدر الكفاءة:

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويتعلق بتعدد وصعوبة المشكلة، فالإنسان يستطيع أن يجمع خبرة كفاءته الذاتية تجاه المشكلات البسيطة والشديدة (رضوان، 1997، 28).

وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن

تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها (علي، 2008، 85).

ويذكر باندورا (Bandura) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مستوى الإلتقان، وبذل الجهد والدقة والإنتاجية والتنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معيناً عن طريق الصدفة، ولكن هي أن فرداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

العمومية:

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

وفي هذا الصدد يذكر باندورا (Bandura) أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابهاً للأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه (علي، 2008، 86).

القوة :

وتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة، ومدى ملاءمتها للموقف ويقصد أيضا بالقوة والثبات حتى عند وجود خبرات متناقضة، فتوقعات الكفاءة الذاتية القوية تظل أكثر قدرة على المقاومة على الرغم من وجود مجموعة من الخبرات المتناقضة، في حين أن التوقعات الضعيفة يمكن أن تتطفي بسهولة من خلال القدرات المتناقضة (رضوان، 1997، 28).

ويذكر باندرورا (Bandura) أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف.

ويؤكد بانديورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة، التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية، فإن الناس سوف يحكمون على ثقهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة (علي، 2008، 86).

الخبرات البديلة:

إن ملاحظة الآخرين، وهم يحققون النجاح يرفع الكفاءة الذاتية لدى الملاحظ، كما أن ملاحظة الفرد لفرد آخر بنفس كفاءته وقد اخفق في الأداء، قد يعمل على خفض الكفاءة الذاتية لديه، ويكون تأثير النموذج منخفضاً عندما تتباين صفات الملاحظ عن صفات النموذج. إذا الخبرة بالمشاهدة تجعلنا قادرين على ملاحظة نجاحات وإخفاقات الآخرين، وتقويم أنفسنا بناء عليهم، وتكوين معتقداتنا عن كفاءة ذواتنا وفقا لذلك. وهكذا فمن خلال عملية تسمى التعلم بالملاحظة فإننا نتعلم أشياء عن العالم، وعن أنفسنا من خلال ملاحظة الآخرين. نحن لسنا بحاجة لأن نعايش كل شيء مباشرة لتعلمه (برافين، 2010، 142).

هذه الملاحظات يستقيها الفرد من النماذج الاجتماعية المحيطة، فيزداد شعوره بكفاءته الذاتية عندما يلاحظ أن من يماثلونه في القدرة قادرين على القيام بمهمة ما (العلوان، 2011، 400).

الإقناع اللفظي:

بالرغم من أن تأثير هذا المصدر محدود، إلا أنه في ظل بعض الظروف يمكن لهذا المصدر أن يسهم في رفع الكفاءة الذاتية أو خفضها، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص الذي يتعرض إلى الإقناع والنصائح أو التحذيرات بأنها تصدر عن شخص موثوق

به، لأن ذلك يجعل منها ذات أكبر في الكفاءة الذاتية مقارنة بتلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به، وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته السلوكية يمكن القيام به على نحو واقعي، وذلك لأن الإقناع لا يمكن أن يغير حكم الشخص على فاعليته وقدرته للقيام بعمل يستحيل عليه أدائه في ظل معطيات موقف ما (Bandura, 1997, 85).

الاستثارة الانفعالية:

يؤدي الانفعال الشديد إلى خفض مستوى الأداء، وذلك لأن معظم الناس يتعلمون أن يحكموا على قدراتهم على القيام بعمل ما في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالأفراد الذين يخافون خوفاً شديداً أو يقلقون قلقاً حاداً، يغلب أن تكون توقعات الكفاءة الذاتية لديهم منخفضة، فعلى سبيل المثال يجيد الممثل أداء دوره خلال التجارب الأولية التي تسبق العرض، ويحاول التمكن من هذا الدور لأنه يعرف أنه بحاجة إلى إتقان دوره ليلة الافتتاح وذلك لأن الخوف قد ينسيه الحوار اللازم لهذا الدور، كما أن المعلومات التي تسهم في الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات أولها مستوى الاستثارة حيث أن المستوى المتوسط من الاستثارة الانفعالية يؤدي إلى أداء أفضل وبالتالي رفع مستوى الكفاءة الذاتية، فقلق الممثل في ليلة الافتتاح، عندما يكون ضمن المتوسط يعمل على زيادة توقعات الكفاءة الذاتية لديه (جنان، 2007، 17).

ويذكر جابر في هذا الصدد أن معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم، من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية فالذين يخبرون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً، يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وأن معلومات الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات هي:

- **مستوى الاستثارة:** فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.
- **الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية:** فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون خوفاً مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفضاً لفاعلية.

- **طبيعة العمل:** إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة (جابر، 1986، 45).

الخلاصة:

إن مفهوم الكفاءة الذاتية المنبثق من نظرية التعلّم الاجتماعي التي ترفض النظرة أحادية البعد لتفسير السلوك الإنساني، مستبدلاً ذلك بفكرة التوازن الديناميكي بين البيئة والسلوك والمتغيرات الشخصية، مؤكداً على العوامل المعرفية ودورها في التطور الشخصي، حيث وضّح هذا النموذج قيمة التوقعات كقوة دافعة للأشخاص لإنجاح مهامهم، وإنجازاتهم الذاتية. فمعتقدات الفرد التي تشعره بإمكانية تأثيره على البيئة، تزيد في كفاءته لتحدي معوقات الواقع، والاستمرار في بذل الجهد ومضاعفته كلما لزم الأمر. وعليه فإن مفهوم الكفاءة الذاتية يعد مفهوماً محورياً يمكن الاعتماد عليه في فهم السلوك الإنساني، وأكثر من ذلك في صقله وتفعيله وتميزه، وهو خاصية يمكن للباحثين التنبؤ من خلالها بالصحة النفسية والجسمية للفرد.

المراجع:

1. الجاسر، البندري وعبد الرحمان، محمد (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول- الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
2. الجبوري، محمد عبد الهادي (2013): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح- الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً، رسالة دكتوراه.
3. الزيات، فتحى(2001) : علم النفس المعرفي، ج2، مداخل ونماذج ونظريات، القاهرة، دار النشر للجامعات.
4. الدريدي، عبد المنعم أحمد (2004) : دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة.
5. العتيبي، بندر بن محمد حسن الزيايدي(2007) : اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
6. العدل، عادل(2001): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، ج1، ع25، 121-178.
7. العلوان، أحمد والمحاسنة، رندة (2011): الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م 7، ع 4.

- المساعد، أصلان (2011): التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة سلسلة الدراسات الإنسانية، الجامعة الإسلامية م19، ع1، 679-707.
8. برفين، لورانس (2010): علم الشخصية، ترجمة عبد الحليم السيد وآخرون، مصر، المركز القومي للترجمة.
9. جنان، شكري حنا (2007): أثر برنامج مستند إلى تعديل السلوك المعرفي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى مدمني المخدرات في محافظة عكا وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة عمان، الجامعة الأردنية.
10. حسن أبو هاشم (2005): مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود.
11. دغيم عبد المحسن (2008): الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، مجلة دراسات عربية في علم النفس، م7، ع1، 150-85.
12. رضوان، سامر جميل (1997): توقعات الكفاءة الذاتية- البناء النظري والقياس، مجلة شؤون اجتماعية ع55، الشارقة، 25-51.
13. عبد العزيز، مفتاح محمد (2010) : مقدمة في علم نفس الصحة، عمان، دار وائل للنشر.
14. علي، غالب بن محمد (2008) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
15. قطامي، يوسف محمود واليوسف، رامي محمود (2010): الذكاء الاجتماعي للأطفال النظرية والتطبيق، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع .

16. Bandura,A (1998): Self – efficacy in H. Fridman (ed),Encyclopedia of mental Health,San Diago, Academic press,p50.

16. Bandura;A (1997) : self– efficacy ; the exercise of control ,W.H freeman new York .

17. Bandura, A.,& wood. (1989): Effect of Perceived Controllability and Performance Standards Self–Regulation of Complex Decision Making. Journal of Personality and Social Psychology, 56(5), 805–814 .