مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف
مجلة علمية دولية نصف سنوية ISSN :2602- 554X EISSN :2773-2568
المجلد : 07 العدد 03 السنة : 2022 ص- ص : 641-650

توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بتصور مشروع الحياة لدى طلبة جامعة غليزان

the expectations of self-efficacy and its relationship to the perception of the life project among university students

يعقوب المسوس *
جامعة غليزان.
Yagoub.elmossoues@univ-relizane.dz

أحمد زقاوة
جامعة غليزان
a_zegaoua@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022/02/28 تاريخ القبول : 2022/10/20

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بتصور مشروع الحياة لدى طلبة الجامعة، تم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس مشروع الحياة المعد من طرف زقاوة (2010)، ومقياس توقعات الكفاءة الذاتية الذي صممه **سفارتسر وجيروزيلم (Schwarzer et Jerusalem, 1995)** وطبقت الأدوات على 120 طالب وطالبة من جامعة غليزان وبعد تحليل النتائج تبين لنا وجود علاقة دالة بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة، كما لم تظهر هناك فروقا دالة تعزى الى متغيري الجنس والانتساب الى الكلية

الكلمات المفتاحية:

توقعات الكفاءة الذاتية ؛ مشروع الحياة ؛الطلاب؛ الجامعة

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between the expectations of self-efficacy and its relationship to the perception of the life project among university students. The tools were applied to 120 male and female students from the University of Relizane, and after analyzing the results, we found out that there is a significant relationship between the expectations of self-efficacy and the perception of the life project, and there were no significant differences attributed to the variable of gender and affiliation to the faculty

Key words. expectations of self-efficacy; life project; University; students

Keywords:

the expectations of self-efficacy; life project; students; university.

* المؤلف المرسل .

مقدمة:

يعتبر المشروع الشخصي للحياة حلقة تفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية والتربوية والاجتماعية يكون فيها الشاب فاعلا حقيقيا في بناء حاضره وتوجيه مستقبله. كما أنه نتاج تفاعل مجموعة من الأهداف المنظمة والطموحات والخطط تنمو لدى الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية في البيت وعبر المراحل التعليمية، حيث يبدأ في التعبير عنها خلال المرحلة المتوسطية والثانوية وتتبلور بشكل بارز في المرحلة الجامعية وما بعد التخرج. وقد أكدت العديد من الدراسات (زروالي، 2010؛ فراحي، 2009؛ زقاوة، 2014؛ 2012) على أهمية مشروع الحياة لدى الفرد ومركزيته في مساره الحياتي، فهو يعتبر موضوعا حيويا في الدراسات السيكولوجية؛ إذ يقوم بدور كبير في توجيه طاقة ونشاط الفرد ويؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للفرد. ويذهب فان-كالستيرك وآخرون (Van-Calster et al, 1987) الى أن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل الشخصي تعكس مؤشرات غاية في الأهمية، كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية العامة بصفة عامة والدافعية للدراسة بصفة خاصة (ورد في منى توكل، 2011).

ولا يمكن ضمان نجاح المشاريع دون توفر بناء ذاتي وتوقعات ايجابية تجاه المستقبل ومواجهة التحديات والمشكلات التي تعيقه، وحسب بوتيني فلا معنى لتصور المستقبل في المجتمعات حيث لا تمر الهوية عبر تحقيق الذات وتحويل العالم. (Boutimet, 1990).

1. **مشكلة الدراسة:**

تحتل فكرة مشروع الحياة Projet de vie مكانة مركزية في تفكير الشباب اليوم، كون أن المرحلة العمرية التي يمرون بها تفرض عليهم هذا النوع من التفكير نحو مستقبلهم الدراسي والمهني، من خلال البحث عن أفضل الطرق لبناء هذا المشروع لمواجهة مشكلات وتحديات الحياة وتأمين مستقبلهم. غير أن تصور الشباب لمشروع الحياة يتأثر بعوامل عديدة تساهم في بلورته وجعله قابلا للتحقق في أرض الواقع. وتلعب في هذا الصدد العوامل النفسية دورا بارزا في ذلك منها توقعات الكفاءة الذاتية. وقد حظي مفهوم توقعات الكفاءة الذاتية في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة خصوصا في مجال تعديل السلوك، ويعتبر باندورا أن للكفاءة الذاتية أهمية مركزية، ويقصد بها المعرفة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد في التغلب على مواقف ومهمات بصورة ناجحة Bandura (1977,). بينما يتوقع شفارتسر (Shwarzer) أن توقعات الكفاءة الذاتية عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية وتعني قدرة التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد وتدفعه لاتخاذ القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات. (ورد في: المساعيد، 2012: 683). فالطالب الذي يتمتع بفعالية ذات عالية لديه إمكانية للاجتياز العواقب والمشاكل التي تواجهه في مختلف المواقف دون تردد، ففعالية الذات تعد أساسا مهما لدى الفرد لتحديد مستوى دافعيته وقدرته على الانجاز الشخصي والاجتماعي، كما أن مستوى فاعلية الذات تؤثر على نوعية النشاطات والمهمات التي يختارها

الفرد لتأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لتحقيق مهمة أو نشاط. من هنا جاءت الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال الرئيس التالي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة جامعة غليزان؟

2. **فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة جامعة غليزان.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين فعالية الذات وتصور مشروع الحياة لدى طلبة جامعة غليزان تعزى لمتغير الكلية.

3. **أهداف الدراسة** تهدف دراستنا الحالية الى:

التعرف على العلاقة بين توقعات الكفاءة الذاتية ومشروع الحياة لدى طلبة جامعة غليزان.

التعرف على الفروق الموجودة بين طلبة الجامعة في متغير توقعات الكفاءة الذاتية و مشروع الحياة تبعا لمتغير الكلية.

3. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في أنها تعالج موضوع جديد وفي غاية الأهمية يتعلق توقعات الكفاءة الذاتية ومشروع الحياة لدى طلبة الجامعة، إذ يعد هذا الموضوع من المواضيع الجديرة بالدراسة والاهتمام خصوصا في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتوجه نحو العمل الحر والمقاولة وبناء المؤسسات. النتائج التي تسفر عنها الدراسة تفيد في تصميم برامج إرشادية وتدريبية لتنمية مهارات تصور وبناء مشروع الحياة المستقبلي.

4. تحديد المفاهيم الإجرائية:

1.4 - توقعات الكفاءة الذاتية : هي اعتقاد الشخص بامتلاك كفاءة وإمكانيات سلوكية تجعله قادرا على التغلب على مشكلة ما ومواجهة المواقف الصعبة. ويرى سامر رضوان (1997) أن توقعات الكفاءة الذاتية تؤثر على ثلاثة مستويات من السلوك هي: أولا اختيار الموقف، ثانيا الجهد الذي يبذله الفرد وثالثا: المثابرة في السعي للتغلب على الموقف. وإجرائيا هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من المقياس الذي أعده سفارتسر وجيروزيلم (Schwarzer et Jerusalem) الذي تم اعداده سنة (1995).

2.4- مشروع الحياة: هو عملية استيعاب وتجاوز للحاضر بإعطاء معنى للمستقبل وهو يتكون من مجموعة من الأفعال ذات دلالة تتضمن توجه ايجابي نحو المستقبل وأهداف شخصية قريبة وبعيدة المدى والتخطيط والقدرة على الانجاز. وإجرائيا هو ما تقيسه فقرات الأداة المستخدمة لهذا الغرض (زقاوة، 2012).

5. منهج الدراسة

نظرا لطبيعة الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي القائم على وصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للتفسير.

6.عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة ينتمون إلى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية وجذع مشترك علوم وتكنولوجيا لجامعة غليزان، تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية ممثلة لخصائص المجتمع (الجنس والتخصص) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 01: " توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص"

الكلية/الجنس	ذكور	اناث	المجموع	٪
علوم اجتماعية وإنسانية	25	35	60	٪50
علوم وتكنولوجيا	31	29	60	٪50
المجموع	56	64	120	٪100

7. أدوات الدراسة:

أولا مقياس مشروع الحياة: تم تصميمه من طرف زقاوة (2012)، يتكون من 36 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات. لها تدريجات خماسية أمام كل فقرة، الدرجة الدنيا للمقياس (36) والعليا (180).

الخصائص السيكومترية لأداة مشروع الحياة:

حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق الأداة قمنا بحساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط لكل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية الجدول كما هو موضح في الجدول 2.

الجدول02: قيم معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية للأداة:

الابعاد	معاملات الارتباط	الدلالة الاحصائية
المشروع الدراسي	0.73	دالة عند 0.01
المشروع المهني	0.81	دالة عند 0.01
المشروع العائلي	0.36	دالة عند 0.05

يتضح من الجدول (02) أن معاملات الارتباط للاستبان تراوحت بين (0.36) و(0.81) ما يعكس وجود اتساق داخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية للاستبان.

حساب ثبات الأداة:

كما قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق الفا كرونباخ والذي قدرت قيمته ب **(0.76)**.

ثانيا: مقياس توقعات الكفاءة الذاتية: تم استخدام مقياس توقعات الكفاءة الذاتية الذي صممه سفارتسر وجيروزيلم (Schwarzer et Jerusalem, 1995) ترجمه عن الألمانية سامر جميل رضوان، يتكون المقياس من عشر (10) فقرات لها تدريجات رباعية أمام كل فقرة، الدرجة الدنيا للمقياس (10) والعليا (40).

الخصائص السيكومترية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية:

حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: قمنا بحساب الصدق من خلال حساب معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات الأداة مع الدرجة الكلية والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول 03: قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
01	0.68	دالة عند 0.01
02	0.39	دالة عند 0.05
03	0.60	دالة عند 0.05
04	0.62	دالة عند 0.01
05	0.74	دالة عند 0.01
06	0.57	دالة عند 0.01
07	0.75	دالة عند 0.01
08	0.47	دالة عند 0.01
09	0.59	دالة عند 0.01
10	0.64	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (03) وجود قيم ارتباطية عالية بين جميع الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ككل بين (0.39) و(0.75) مما يعكس وجود اتساق داخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

حساب الثبات للمقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق الفا كرونباخ وقدرت قيمته ب **(0.76)** .

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- معامل ارتباط بيرسون.

9. عرض نتائج الدراسة.

1.9عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على مايلي: توجد علاقة ارتباطية دالة بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة الجامعة، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

الجدول 04 : يوضح العلاقة بين توقعات الكفاءة الذاتية ومشروع الحياة.

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة الارتباط	الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية /مشروع الحياة	120	0.344	دالة عند 0.01

تكشف النتيجة عن وجود علاقة دالة احصائيا بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة الارتباط (0.34)عند مستوى الدلالة(0.01). وهي تعني أنه كلما كان الفرد يتمتع بفعالية ذات مرتفعة كلما استطاع أن يمتلك تصورا سليما وواضحا لمشروع حياته سواء الدراسي أو المهني أو العائلي، وكلما كان الطالب على وعي ومدرك لقدراته وإمكانياته في انجاز مهمة ما أو القيام بسلوك معين وله كامل الثقة في تحقيق ذلك؛ كلما ساهم ذلك في بلورة تصور ايجابي نحو مشروع حياته ووفر لديه دافعية نحو الابتكار وإنتاج الأفكار والسعي لتحقيقها. تؤكد هذه النتيجة أن تقدير الذات لها مكانة هامة في حياة الطالب وهو متغير أساسي في التوجه نحو المستقبل وبناء مشروع الحياة، ويذهب لوران وآخرون في هذا الاتجاه، إذ يؤكدون على تأثير تقدير الذات في استراتيجيات المشروع لدى المراهقين (Laurin et al, 2008). وتذهب الباحثة (**Chantal**,2006) الى أن المشروع الدراسي والمهني يمثل أول مشروع يفكر به المراهق ويسعى الى تحقيقه ضمن سيرورة من المراحل ثم يليه مشروع بناء العائلة.

إن المهارات الأساسية لمشروع الحياة والمتمثلة في التوجه نحو المستقبل، بناء الأهداف، التخطيط واتخاذ القرار (زقاوة، 2014؛ 2020) تعززها وتدعمها الذات الفاعلة للمراهق فهي الدينامو الذي يوفر الطاقة ويخلق الدافعية ويعمل على التنظيم الذاتي للعمل. توصلت في هذا الصدد الأبحاث الميدانية أن التردد في اتخاذ القرار هو ناتج بدرجة كبيرة عن عوامل ذاتية من بينها التوقعات المتشائمة(Anticipation Pessimistes) أي تمثل الذات بطريقة خاطئة، و تقدير المشاريع على أنها أقل حظوظ في التطبيق والتنفيذ"وهو عادة ما يعبر عنه التلميذ أو الطالب بقوله "أخاف أن أفشل في الدراسة التي أريد متابعتها". (Forner et wach, 1997).

أن وضع الأهداف يرتبط بالفعالية الذاتية للشخص في كونه قادرا على ممارسة تأثير ما على سلوكه.والطلاب الذين يعتقدون في وضوح أهدافهم وأدوارهم يقرون رضا أكبر وأداء أعلى، لذلك يلح

الباحثون على أن تكون الأهداف مفهومة ومعقولة ويمكن تحقيقها وقياسها، وأن يكون مرغوبا فيها، ولا يمكن تجنبها (الجرف، 2007). وعليه فان بناء تصور للمستقبل يجسد فيه المراهق طموحاته ومشاريعه يمر حتما بفعالية ذاتية وتوقعات ايجابية تضمن له النجاح في دورة سيرورة المشروع

2.9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على ما يلي: توجد فروق دالة احصائيا بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس، ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق.

الجدول 05: الفروق بين الذكور والإناث على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية.

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	59	29.85	4.61	-0.06	1.96	118	0.94
اناث	61	29.90	4.26				

يظهر من الجدول أن قيمة "ت" ب (-0.06) وبمستوى دلالة (0.94) وهي غير دالة إحصائيا، فقد جاءت مستوى الدلالة (0,94) أكبر من القيمة (0,05). وقدر المتوسط الحسابي عند الذكور ب(29.85) أما عند الإناث فقدر ب (29.90)، وهذا يدل على تقارب المتوسطين بدرجة كبيرة، وبالتالي عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية. حيث تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت اليه كل من دراسة محمد الألوسي (2001) ودراسة هويدة حنفي محمود وفوزية عبد الباقي الجمالي (2010) ودراسة عمر وحكيم (2021) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في فعالية الذات تبعا للجنس.

وتفسير هذه الفرضية يكمن في عدم وجود فروق في توقعات الكفاءة الذاتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور واناث) وهذا يدل على تمتع الذكور والإناث بنفس توقعات الكفاءة الذاتية تقريبا، ويرجع هذا التقارب في فعالية الذات بين الذكور والإناث الى قوة التنافس والمثابرة لتحقيق الهدف (اثبات ذواتهم وقدراتهم وإمكانياتهم ما بعد التخرج الجامعي) وهذا نظرا للتشجيع والتدعيم الذي يتلقونه من طرف الآخرين سواء في البيئة الأسرية او التربوية او حتى خارجهما من أصدقاء وغيرهم ،مما يكسبهم توقعات مرتفعة لإرضاء المحطين بهم.

كما أشار (باندورا،1997) في مصدر الإقناع اللفظي من مصادر فعالية الذات إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي ،فالآخرون في بيئة التعلم يمكنهم إقناع المتعلم

لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات.

3.9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على ما يلي: "توجد فروق دالة إحصائيا بين توقعات الكفاءة الذاتية وتصور مشروع الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الكلية". ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق.

الجدول06: دلالة الفروق بين الطلاب تبعا لمتغير الكلية

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (ت)	قيمة (ت)الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العلوم الاجتماعية	60	30.03	4.57	0.39	1.96	118	0.69
العلوم والتكنولوجيا	60	29.72	4.30				

يظهر من خلال الجدول ان قيمة "ت" للفروق بين المعهدين على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية قدرت ب(0.39) وبمستوى دلالة (0.69) وهي غير دالة احصائيا، فقد جاءت مستوى الدلالة(0.69) اكبر من القيمة(0.05)، بحيث نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمعهد العلوم الاجتماعية قدر ب (30.03) أما بالنسبة لمعهد العلوم والتكنولوجيا قدر ب(29.72) وعليه نلتمس تقارب كبير بين المتوسطين وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب الكليتين على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية، وهي نتيجة تختلف مع دراسة تاحوليت (2021).

يمكننا تفسير هذه الفرضية من حيث أن توقعات الكفاءة الذاتية متغير خاص بشخصية الفرد وذاته، ولا تتشكل بالمحتوى المعرفي لنوع الكلية دون الأخر، لأن مصادرها واضحة وهي كما حددها باندورا في نظريته المعرفية الاجتماعية تتمثل في الانجازات الأدائية (ويعني نجاح او فشل الفرد في أداء المهام)،والخبرات البديلة (أي نجاح أو فشل الآخرين يؤثر على أداء الفرد) وفي الإقناع اللفظي (ويعني التشجيع والتدعيم من طرف الآخرين خاصة الموثوق في قدراتهم أو من نحبهم)، والحالة الفسيولوجية والانفعالية أيضا لها تأثير حيث يجب التقليل من ردود الأفعال الشديدة ،وهذه المصادر هي التي تولد فعالية الذات للتصدي لأي موقف وحل المشكلات بنجاح في كلا المعهدين وما يقتصران عليه من تخصصات مختلفة، لأن الطالب يجتهد لتحقيق هدفه وهو النجاح مهما كانت الكلية الذي يدرس فيها، كل هذا يجعل الطلبة يعيشون نفس الظروف والعوامل في كلا الكليتين، مما يؤدي الى عدم تأثير نوع الكلية على توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

10. خاتمة

تسعى جميع المقاربات في التعليم والتكوين، على منح المتعلم مجموعة من المهارات التي تسمح له بتكوين مشروعه الشخصي وتحقيق الاستقلالية الذاتية، ولكن ومن خلال نتائج البحث اتضح جليا أن عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها الفرد بدءا من الأسرة إلى المدرسة والخصائص النفسية والعقلية للفرد ومعتقداته الذاتية الايجابية تساهم وبشكل فعال في تحقيق مشروع الشخصي وبلورة شخصيته المهنية. و تجدر الإشارة إلى أن القدرة على الابتكار تجعل من المشروع متميزا وتضمن له الاستمرار والنجاح، والقدرة على مواجهة كل التحديات التي ستواجهه مستقبلا.

المراجع

- زروالي، لطيفة.(2010). تصور الذات المستقبلي لدى المراهق المتمدرس، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة وهران.
- زقاوة، احمد (2020). مهارات إعداد المشروع الشخصي للحياة لدى المرأة الجزائرية، في كتاب: المرأة في قلب التنمية، منشورات مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية جامعة غليزان، ص 316- 326
- زقاوة أحمد، (2014)، المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل دراسة ميدانية على عينة من الشباب المتمدرس، أطروحة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر.
- زقاوة أحمد، (2012)، تصورات الشباب لمشروع الحياة "دراسة ميدانية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، 4(8)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 234-252.
- فراحي، فيصل (2006). العلاقة بين تقدير الذات ومشروع التكوين لدى طلبة التكوين المهني، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة وهران.
- منى توكل، السيد ابراهيم (2011). قلق المستقبل واثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، ورقة عمل مقدمة الى مؤتمر التحصيل العلمي، كلية المجتمع، جامعة المجمعة، 1432/6/16 المملكة السعودية
- هويدة، حنفي محمود ، فوزية عبد الباقي الجمالي (2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين و المتعثرين دراسيا ، . أماراباك مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم و التكنولوجيا ، المجلد الأول ، العدد 2010 ، ص 61-11
- Bandura.A,(1988),Self-Efficacy Conception of Anxiety,Anxiety Research,1,77-98.
- Bandura.A,(1995), Self-Efficacy in changing, Cambridge University Presse,New York.
- Boutinet,J.P (1990). Anthropologie du projet, P.U.F, Paris.
- Chantal Royer.C,(2006), Voyage Voyage au coeur des valeurs des adolescents : la famille, grand pilier d'un système, *Enfances Familles Générations* [En ligne], 4 | , URL :
- http://journals.openedition.org/efg/8325
- Forner, Y., watch, M (1997). L'indécision : Perception par les conseillers, évaluation des causes et effets des interventions, Revista de Pedagogie, 1-12, 97-104
- Laurin, R., Nicolas, M., &Labruère-Chazal, C.,(2008). Effets de l'accompagnement d'un projet personnel sur l'estime de soi de stagiaires d'un centre de formation de football, Science et motricité, (3)65, 107-121.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman,
- Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Van Calster, K., Lens, W., and Nuttin, J. R. (1987). Affective attitude towards the personal future: Impact on motivation in high school boys, American Journal of Psychology