أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق

"دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان"

د. سامر جميل رضوان

جامعة دمشق

ملخص:

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق وأثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق. تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العامة لشفارتسر وجيروزاليم (Schwarzer & Jerusalem, 1989) ومقياس جامعة الكويت للقلق KUAS (Abdel-Khalek, 2000)، على (212) طالباً وطالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية بعبري في سلطنة عمان. بالنسبة للفروق بين الطلاب والطالبات في الكفاءة الذاتية والقلق أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات، حيث كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية من الطالبات. وأظهر تحليل التباين تناقص مستوى القلق بتزايد درجة الكفاءة الذاتية ووجود فروق دالة في درجة القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة والمتوسطة، والمنخفضة والعالية، في حين لم تسجل فروق دالة في القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المتوسطة والعالية. وأظهر تحليل الانحدار الخطي البسيط أن للكفاءة الذاتية تأثيرا في خفض درجة القلق، وأن الكفاءة الذاتية تسهم بمقدار مقبول في التنبؤ بمستوى القلق.

The effect of Self-Competency in decreasing the level of anxiety

"Empirical Study applied to students of Faculty of applied Science in Oman"

Abstract:

The study is directed to discover the relation between the Self-Competency and Anxiety in one hand, and the effects of Self-Competency in updating (changing) the level of anxiety in other hand. The Self-Competency Scale of (Schwarzer & Jerusalem ,1989) and Kuwait anxiety scale (Abdel-khalek, KUAS 2000) are applied to 212 students (female and male) of Faculty of applied Science in Abri- Oman. When it comes to the differences of anxiety and Self-Competency between female students and male students, the results pointed out that there are significant differences in degree of anxiety between males and females. The males were more anxious and less self-competency estimating than females. The variance analysis highlighted that the level of anxiety decreases when the self- competency increases. Moreover, it also highlighted the existence of significant differences in the level of

anxiety between the low and middle self- competency group, and the middle and high group. Finally, the linear regression analysis showed the effect of the self-competency in decreasing the level of anxiety. Moreover, it showed that the self-competency has a considerable participation in predicting of the level of anxiety.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، القلق، الفروق بين الجنسين، التباين، الانحدار.

Keywords; Self-Competency, anxiety, differences between males and females, variance analysis , and Linear Regression analysis

الإطار النظري وخلفية الدراسة:

يعد القلق من أكثر الظواهر ملاحظة، وهو يشكل إلى جانب الاكتئابات والتعلق بالمواد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، التي يلجأ المعالج بسببها للعلاج (Ertle et al., 2008, P.514) . ويحتل في الدراسات النفسية مكانة بارزة، حيث يعد من المفاهيم الأساسية في ميادين علم النفس عامة وعلم النفس العيادي خاصة (أحمد عبد الخالق، 1987، ص26).

وقد طور باحثو علم النفس الاستعرافي الحديث متغيرات تحتل مركزاً أساسيا في فهم ظاهرة القلق وتتضمن مضامين علاجية مهمة يتم توظيفها بشكل فاعل كمتغيرات وسيطة مؤثرة، منها على سبيل المثال أن الناس يميلون للقلق أو الخوف إذا اعتقدوا بطريقة خاطئة أن قدراتهم على حل المشكلات لم تعد كافية لمواجهة متطلبات موقف معين، مما يسهم في التشكيك بثقة الإنسان بنفسه ويقلل من تركيزه على الموقف، ومن ثم على التعامل الفاعل معه، مما يزيد من قلقه (كلاوس غراوة وآخرون، 1999، ص 230).

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية من بين هذه المفاهيم التي تحتل مركزاً أساسيا في هذا المجال، والذي حظي باهتمام الباحثين في الميادين كافة.

فمنذ نشوء البناء "الكفاءة الذاتية" للمرة الأولى من خلال باندورا، خضع لتطويرات متعددة (Maddux & Gosselin 2003; Schwarzer 2002; Fuchs & Schwarzer 1994; Stuart et al. 1994, O`Leary 1992; Shelton 1990, Schindler & Körkel 1994; Schwarzer & Jerusalem,1989; Sherer & Maddux 1982). الكفاءة الذاتية (Bandura, 1977) فقد رأى باندورا. أنها متغيرة موقفية. وأن توقعات الكفاءة الذاتية النوعية أو الخاصة المختلفة لا ترتبط ببعضها. ووجد أن رفع الكفاءة الذاتية يخفض من الرهابات، إلا أن رفع الكفاءة الذاتية النوعي أو الخاص في هذا المجال لم يكن له تأثير على المجالات الأخرى كالرياضة، على سبيل المثال.

وفي الوقت الراهن عادت الكفاءة الذاتية المعممة التي ينظر لها على أنها بناء عام وتمثل سمة شخصية بالنسبة للإنسان لتكون موضوعاً لدراسات عديدة حديثة (Luszczynska et al., 2005, Maddux, 2003, Schwarzer 2002). وفي حين أن البناء "الكفاءة الذاتية الخاصة" ملائم للتنبؤ بالسلوك ويمثل نقطة استناد للإجراءات التدخلية، فإن بناء "الكفاءة الذاتية العامة يمتلك بشكل خاص قيمة سمة شخصية، من أجل تحديد مجموعات الخطر في الدراسات المسحية الواسعة على سبيل المثال، الذين يعيشون أنفسهم في سلوكهم على أنهم أقل كفاءة أو فاعلية. ويعرف شفارتسر (Schwarzer, 1994, 105) الكفاءة الذاتية العامة بأنها عبارة عن بعد شخصي ثابت يعبر عن القناعة الذاتية بالتمكن من مواجهة المطالب الصعبة استناداً إلى التصرفات الذاتية"، وترتبط الكفاءة الذاتية إيجابيا بسمات كالتفاؤلية ومشاعر القيمة الذاتية والضبط الداخلي ودافعية الإنجاز، وسلباً مع سمات القلق والاكتئابية والعصابية. ويمكن التنبؤ بهذه المحكات عبر مساحات زمنية طويلة. ويؤكد هذا التعريف على أن الأمر يتعلق بمتغيرة مستمرة عبر الزمن إلى حد ما، والتي على الرغم من ثباتها إلا أنها ليست غير قابلة للتعديل. ومن هنا نستنتج أنه من المفيد العمل مع هذه المتغيرة للحكم على سلوك شخص ما أو حتى للتنبؤ به إمبيريقياً. ويفرق لوزتسنسكا (Luszczynska et al., 2005, 440) بين الكفاءة الخاصة والعامة على النحو التالي: "الكفاءة الذاتية العامة هي اعتقاد المرء بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة أو الصعبة، في حين تكون الكفاءة الذاتية الخاصة مقتصرة على مهمات محددة.

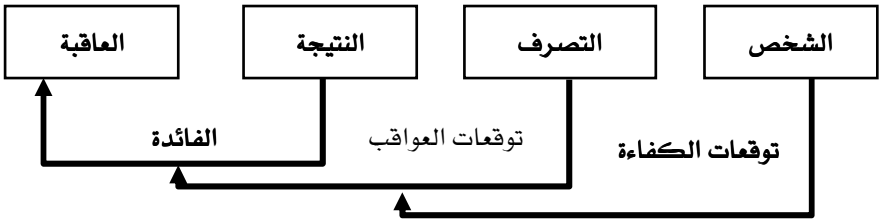
بالمقابل فقد وسع شيرر ومادوكس (Sherer & Maddux, 1982, 664) بناء الكفاءة الذاتية النوعية أو الخاصة بتعريف الكفاءة العامة بأنها تلك المجموعة من التوقعات التي يحملها الفرد إلى المواقف الجديدة.

ويريان أن الكفاءة الذاتية العامة تؤثر على الكفاءة الخاصة: "تعرف الكفاءة الذاتية العامة كمركّب مهم جدا من كل النجاحات وحالات الفشل المهمة التي يتم عزوها للذات. إنها سمة عامة، مستقرّة نسبيا، ومتغيرة عبر الزمن بتراكم تجارب الفشل والنجاح. الكفاءة الذاتية العامة تحدد ثقة الفرد العامة وقابليته للنجاح، التي تؤثر بشكل ملحوظ على توقعات الكفاءة الذاتية في المواقف الخاصة".

وقد وسع شفارتسر (Schwarzer 1994, 128) نموذج الكفاءة الذاتية العامة لباندورا. ففي حين أن الكفاءة الذاتية وتوقعات النتيجة مستقلتان عن بعضهما عند باندورا ورتبهما

بالتسلسل وراء بعضهما، فقد أضاف شفارتسر العاقبة Consequence التي تأتي بعد النتيجة outcome ومن ثم الفائدة Instrumentality كتوقع جديد. والفائدة بالنسبة له هي توقعات النتيجة- العاقبة Outcome-Consequence-Expectancy أو هي مكون من ذخيرة المعرفة.

إلا أن الارتباطات بين التوقعات المنفردة ما زالت غير مفسرة إلى مدى بعيد بالنسبة له، لأنه من الصعب جدا فحص الاستعرافات منفردة. ويفترض شفارتسر نظريا أنه يمكن ترتيبها هرمياً. وطبقاً لذلك إذا كانت الفائدة بداية، التي تبنى عليها توقعات العاقبة، موجودة فإن توقعات الكفاءة تستند عندئذ على ما يبدو على توقعات العواقب. وتوضح التصويرة Schema التالية هذه الارتباطات:



شكل (1): النموذج النظري للقيمة- التوقع لشفارتسر (Schwarzer 1994, 128)

ويوضح شفارتسر هذا النموذج من خلال مثال حول التعلم من أجل الامتحان. فمن أجل تجاوز امتحان ما (عاقبة Consequence)، لا بد للمرء أن يمتلك معرفة محددة (نتيجة outcome). ويطلق شفارتسر على هذا الارتباط توقعات النتيجة- العاقبة أو الفائدة. ويقصد بتوقعات العاقبة إمكانية تعلم المادة بغض النظر عما إذا كان الشخص يعد نفسه قادراً على تعلم المادة. فما يعتقد الشخص بأنه قادر عليه هو توقعات الكفاءة. و"موضوع توقعات العاقبة هو تعلق التصرف بالنتيجة، أما توقعات الكفاءة فهي تعلق الشخص بالتصرف (Schwarzer & Jerusalem 1989, 127).

وبمقارنة نموذج باندورا الذي يميز فيه بين توقعات الكفاءة الذاتية وتوقعات النتيجة مع النموذج الجديد لشفارتسر فإنه يمكن الافتراض بأنهما متناقضان؛ فبالنسبة لباندورا فإن التوقعات مستقلة عن بعضها وتتموضع على شكل تعاقبي، في حين تتموضع بشكل هرمي عند شفارتسر. ويمكن توضيح ذلك على الشكل التالي: لا تستبعد التوقعات الضئيلة للعواقب وجود كفاءة ذاتية مرتفعة، لمجرد أنها متراتبة هرمياً في هذا النموذج. إلا أنه يفترض أن تكون توقعات العاقبة موجودة قبل أن تنشأ توقعات الكفاءة عموماً. أما سبب ذلك فيرجع

إلى أنه لا يوجد تصرف من دون نتيجة outcome ولا توجد نتيجة من دون عاقبة Consequence. فليس هناك من شخص يفعل شيئاً ما لمجرد أنه يريد أن يقوم بتصرف معين، وإنما لأنه يأمل بنتيجة ما. فقبل توقعات الكفاءة لا بد وأن تكون توقعات العواقب موجودة والتي تبنى عليها عندئذ توقعات الكفاءة. وعلى الرغم من ذلك توجد حالات تكون فيها توقعات العواقب ضئيلة وتوقعات الكفاءة عالية، وهو ما يصفه ستادلر (Stadler 1985, 257) في نموذجه مربع التوقع بأنه اللاجدوى النسبية. وقد طور شفارتسر من نموذج التوقع- القيمة التصريفي النظري Expect-Value- Model action-theoretical مقياس "توقعات الكفاءة المعممة Generalized Competency expectations" والذي يعده مناسباً بسبب درجة عمومية البناء للتنبؤ بالخبرة والسلوك. (سامر رضوان، 1997).

كما تم فحص أبعاد الكفاءة الذاتية لباندورا، أي المقدار Magnitude والقوة Strength والعمومية Generality بدقة، فقد قارن لي وبوكو (Lee & Bobko, 1994) الأبعاد المختلفة استناداً إلى أيها يمثل المؤشر الأفضل، ووضعا أربعة إمكانات لتكميم الكفاءة الذاتية: المقدار، والقوة والتوليف بين المقدار والقوة وتنوع المقدار والقوة وقد وجدا أن التوليف بين مقدار وقوة الكفاءة الذاتية هي المكمم الأفضل للكفاءة الذاتية.

ومن الكم الكبير من الدراسات يمكن الاستنتاج أنه قد تمت دراسة مجال الكفاءة الذاتية بشكل مكثف. ويلاحظ في السنوات الأخيرة وجود عدد من الدراسات بحثت العلاقة الخاصة جدا بين الكفاءة الذاتية والألم (Glier et al. 1994, 717) والسرطان (Merluzzi & Sanchez 1997) والعقاقير (Rump , 2002), (Johann et al., 2003), (Engels et al., 2005) والنيكوتين (Badr & Moody, 2005) والإيدز (Peltzer, 2002) وعلم نفس الصحة (Ziegelmann, 2002). وعلى خلفية هذه النشاطات البحثية يلفت النظر بأن فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والاضطرابات النفسية لم يدرس كفاية بعد، على الرغم من وجود براهين تدل على الأهمية الكبيرة للكفاءة الذاتية في تأثيرها على الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والرهابات. فعند وجود درجة منخفضة من الكفاءة الذاتية يرتفع سلوك التجنب لدى الشخص المعني الذي يسعى من خلاله لتجنب المواقف المسببة للقلق، إلا أنه من خلال هذا السلوك التجنبي لا يعيش الشخص خبرة قدراته على مواجهة الموقف ومن ثم تنخفض الكفاءة الذاتية أكثر، مما يرفع احتمال نشوء اضطراب القلق. (Stadler, 1985, P.256).

ويعد كل من القلق والاكتئاب من أكثر التشخيصات النفسية التي تمت دراساتها، سواء بشكل مستقل أم معاً، من بين الاضطرابات النفسية فيما يتعلق بالكفاءة الذاتية (Öst et al. 2004; Takaki, et al., 2003; Ehlers & Lüer 1996; Senf 1996; Brody et al. 2007; Francis et Arnstein 2001; Anderson & McLean al. 2007; Sacco, et al., 2005; Tucker et al. 2004, 1997; Ehlers & Lüer 1996; Zimmer 1996; Connell et al. 1994; Hautzinger et al. 1994, Schindler & Körkel, 1994; de Jong et al. 1985)، وتشير جميع هذه الدراسات إلى ارتباطات عكسية بين القلق والاكتئاب من جهة وبين الكفاءة الذاتية من جهة أخرى، وإلى مدى تأثير الكفاءة الذاتية عليهما.

ويوجد عدد كبير من الدراسات العربية التي ربطت بين الكفاءة الذاتية العامة أو الخاصة ومتغيرات مختلفة، كالعلاقة بين الكفاءة الذاتية والكفاءة الأكاديمية (منى بدوي، 2001)، ودافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل (سلامة عقيل محسن، 2006)، والدافع المعرفي (راقية عزاوي، 2008) ومستوى النمو الأخلاقي (تيسير محمد علي الصقر، 2005)، و بين الكفاءة الذاتية (الخاصة) المتعلقة بالكمبيوتر وقلق الكمبيوتر (الشناوي عبد المنعم وعزت عبد الحميد، 1996). وجميع هذه الدراسات تبرهن عن أهمية الكفاءة الذاتية سواء العامة أم الخاصة في مدى تأثيرها مجموعة كبيرة من المتغيرات النفسية. ويبدو أن متغير الكفاءة الذاتية متغير مفضل للبحث في عدد كبير من رسائل الماجستير والدكتوراه في الوطن العربي، غير أن هذه الدراسات تفتقد للتأصيل النظري لمفهوم الكفاءة الذاتية، مما ينعكس على المقاييس التي يتم بناؤها، والتي تفتقد لصدق البناء.

مشكلة الدراسة:

تهتم هذه الدراسة ببحث العلاقة بين كل من الكفاءة الذاتية والقلق في عينة من طلاب وطالبات كلية العلوم التطبيقية في عبري، سلطنة عمان. وتعرُّف الفروق بين الذكور والإناث ودراسة الخصائص السيكومترية للمقياسين المستخدمين في البيئة العمانية. وتتبع مشكلة الدراسة من الكفاءة الذاتية بوصفها متغيراً وسيطاً يعد مهماً في تعديل السلوك، ومن ثم التأثير في شدة مشاعر القلق، التي يمكن أن تتسبب في درجاتها المرتفعة في الإعاقة النسبية للفرد عن التكيف، وعن المواجهة الفاعلة للمواقف المشحونة بالتوتر.

أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف هذه الدراسة بالنقاط التالية:

- دراسة الخصائص السيكومترية للمقياسين المستخدمين في البيئة العمانية.
- تحديد العلاقة بين كل من الكفاءة الذاتية والقلق.
- تعرُّف الفروق بين الجنسين في مشاعر الكفاءة الذاتية والقلق.
- تحديد الارتباط بين مستويات الكفاءة الذاتية والقلق.
- تحديد مدى إسهام مشاعر الكفاءة الذاتية بوصفها متغيراً في تعديل درجة القلق.

فروض الدراسة:

استناداً لأهداف الدراسة صيغت الفروض التالية التالية:

1. يحقق مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس جامعة الكويت للقلق الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية تجعل من المقياسين صالحين للاستخدام في البيئة العمانية.
2. يوجد ارتباط دال بين الكفاءة الذاتية والقلق.
3. توجد فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالكفاءة الذاتية والقلق.
4. توجد علاقة دالة بين مستويات الكفاءة الذاتية ومستوى القلق.
5. يؤثر تعديل مشاعر الكفاءة الذاتية في تخفيض مستوى القلق.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من محاولة بحث العلاقة بين بناء الكفاءة الذاتية بوصفها متغيراً وسيطاً والقلق، وتأثير تقدير الإنسان لقدراته الذاتية في حل المشكلات ومواجهتها في درجة القلق، ومن ثم فهي تشكل إسهاماً مهماً من أجل فهم أفضل للبناءات النظرية المستخدمة وعلاقاتها بعضها ببعض، واستخلاص بعض المؤشرات المفيدة في الممارسة العملية التي تهدف إلى تعديل السلوك، أو في إعداد برامج الوقاية والإرشاد، بالإضافة إلى إعادة اختبار الخصائص السيكومترية للمقياسين المستخدمين في البيئة العمانية والتأكد من صلاحيتهما.

المنهج العينة:

سحبت عينة الدراسة بطريقة مستعرضة cross-sectorial بلغ العدد الكلي لأفرادها (212) منهم (100) طالب و(112) طالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية في كلية التربية بعبري سلطنة عمان، وتراوح سن العينة بين (19 و22 سنة)، بمتوسط مقداره (20) سنة وانحراف معياري (1.0)، وتضم الكلية طلاباً من مناطق مختلفة من سلطنة عمان، الأمر الذي يتيح للباحث افتراض وجود تمثيل نسبي للمجتمع العماني، مع مراعاة حدود عامل السن وحدود الدراسة ككل.

أدوات الدراسة:

1- مقياس الكفاءة الذاتية:

استخدم في هذه الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية العامة لشفارتسر وجيروزيليم(Schwarzer & Jerusalem, 1989)، والذي أعد الصيغة العربية له سامر رضوان (1997)، وهو معد لقياس التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه بأنه قادر على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة التي تواجهه. وهو مقياس واسع الانتشار عالمياً ويحتوي على عشرة بنود ويتصف بمعاملات صدق وثبات مناسبين تجعلان منه أداة موثوقة للاستخدام.

2- مقياس جامعة الكويت للقلق:

طور أحمد عبد الخالق(Abdekl-Khalek, 2000) مقياس جامعة الكويت للقلق ويحتوي على عشرين بندا تقيس الأعراض المختلفة للقلق، ومنذ إعداد هذا المقياس أجريت عليه دراسات على عينات عربية واسعة وأجنبية متعددة ودراسات مقارنة (بدر الأنصاري 2002، 2004؛ أحمد عبد الخالق، 2005، سعد الذيب وأحمد عبد الخالق، 2006؛ Abdekl-Khalek, 2000,2004,2007 Abdekl-Khalek & Rudwan, 2001; Abdekl-Khalek & Al-Damaty, 2003; Abdekl-Khalek & Lester, 2003; Abdekl-Khalek et al., 2004; Abdekl-Khalek, et al., 2006, 2007)، وتشير جميع هذه الدراسات إلى تمتع المقياس بثبات وصدق مقبولين، وإلى صلاحيته للاستخدام في بيئات ثقافية متعددة.

التحليلات الإحصائية:

اختيرت التحليلات الإحصائية طبقاً لخصائص العينة وشروط إجراءات تقنين المقاييس النفسية[1]، واشتملت التحليلات على ما يلي:

- **حساب معاملات الثبات:** عن طريق اختبار ثبات المقاييس المستخدمة بطريقة إعادة الاختبار وحساب الاتساق الداخلي بين بنود كل مقياس على حدة بحساب معامل ألفا، والارتباط بين كل بند من بنود القائمة والدرجة الكلية للقائمة نفسها.
- اختبار التوزع الطبيعي للبيانات وتحديد نوع التحليلات الإحصائية التي يمكن استخدامها.
- **حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية** للذكور والإناث، كل على حدة، واستخدم الاختبار الإحصائي المناسب لبيان دلالة الفروق بين الجنسين في مقياسي الكفاءة الذاتية والقلق.
- **تحليل الارتباط بين الكفاءة والذاتية والقلق.**
- **تحليل التباين** لفحص الفروق بين مستويات الكفاءة الذاتية المختلفة والقلق.
- **تحليل الانحدار الثنائي** لبيان تأثير الكفاءة الذاتية في درجة القلق.

(1) أجريت التحليلات الإحصائية بمساعدة الحزمة الإحصائية SPSS-16

النتائج:

أولا: ثبات إعادة الاختبار:

طبقت المقاييس المستخدمة مرتين مختلفتين يفصل بينهما أسبوعان تقريباً على عينة من الطلاب والطالبات (ن=62) للتأكد بداية من ثبات الأداتين حتى يمكن الاعتماد عليهما في الحصول على نتائج موثوقة، ويقدم جدول (1) عرضاً للنتائج.

جدول (1) معاملات ثبات إعادة التطبيق لمقياسي الكفاءة الذاتية والقلق

						قيمة "ت"	الدلالة	معامل الارتباط
الكفاءة الذاتية	م1	27.70	ع σ_1 1	4.33		0.320	-	0.68❖❖
	م2	27.56	ع σ_2 2	4.39				
القلق	م1	34.66	ع σ_1 1	9.04		1.31 -	-	087❖❖
	م2	35.45	ع σ_2 2	9.80				

ويظهر من جدول (1) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين بالنسبة للمقياسين مرتفعة، مما يعني أن المقياسين يتمتعان بمستوى ثبات مقبول ومن ثم يحققان أحد الشروط الأساسية في الاعتماد عليهما كأداتي قياس ثابتتين فيما يتعلق بالعينة العمانية.

ثانيا: الاتساق الداخلي:

تم حساب حساب الاتساق الداخلي Internal Consistency لمقياس الكفاءة الذاتية ومقياس القلق كل على حدة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بند من بنود القائمتين مع الدرجة الكلية للقائمة.

1) **مقياس الكفاءة الذاتية:** تراوحت معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية بين (0.32) و(0.61) وهي معاملات اتساق دالة عند مستوى (0.01)، وكان معاملات كرونباخ α لبنود المقياس جميعاً (0.81)، الأمر الذي يشير إلى وجود اتساق داخلي مقبول، ومعامل ثبات جيد يفي بالمتطلبات اللازمة لمتابعة الإجراءات التحليلية التالية.

2) **مقياس القلق:** تراوحت معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية Corrected Item-Total Correlation بين (0.41) و(0.66)، وهي جميعها دالة عند مستوى (0.01)، وتشير إلى وجود اتساق

بين فقرات المقياس، فيما وضعت لقياسه وبلغ معامل الثبات المحسوب بمعامل كرونباخ α للبنود العشرين للمقياس (0.90)، وهو معامل مرتفع يفي بمتطلبات الاستخدام الموثوق للمقياس.

تجانس البيانات:

اختبار تجانس التباين والتوزع الطبيعي للبيانات:

لبيان تجانس التباين **Homogeneity of Variances** فيما يتعلق بالجنس تم اختبار التباين لكلا المقياسين بتطبيق اختبار ليفين Leven-Test، حيث ظهرت النتيجة المعروضة في جدول (2).

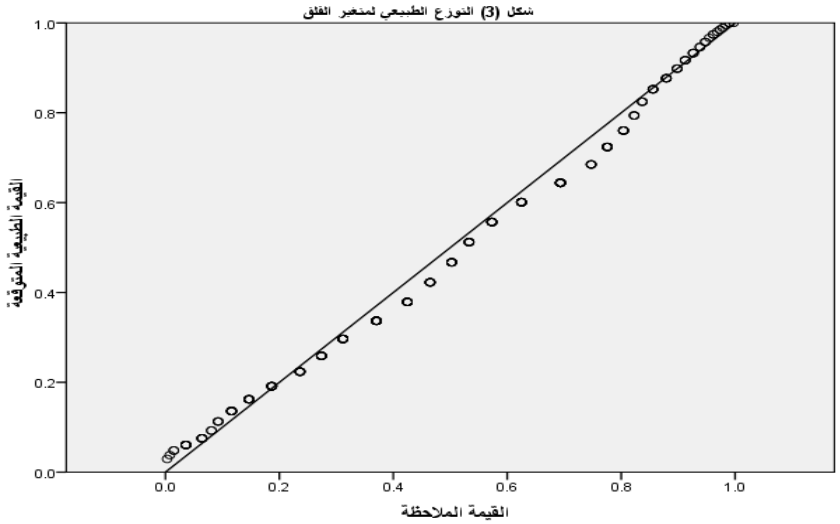
جدول (2): تجانس التباين

	اختبار ليفين	الدلالة
الكفاءة الذاتية	2,400	0.12
القلق	3,15	0.57

يتضح من جدول (2) أن مستوى التجانس القائم على المتوسط بالنسبة لمقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ (0,12) وهو غير دال مما يعني أن البيانات متجانسة، أما بالنسبة لمقياس القلق فقد بلغ مستوى الدلالة القائم على المتوسط 3,15 وهو غير دال مما يعني وجود تجانس في التباين أيضاً.

وقد حسب التوزع الطبيعي للبيانات واستخرج معامل الالتواء Skewness، حيث بلغ بالنسبة للكفاءة الذاتية (-0,52) وللقلق (0,83) وبما أن هاتين القيمتن تقعان ضمن المدى (-2 و2) فإنه يمكن القول بتجانس البيانات المتوافرة، ومن ثم يمكن إجراء التحليلات المعلمية على البيانات.

كما يعرض الشكلان (2 و3) مخطط التوزع الطبيعي للبيانات.



الفروق بين الجنسين:

أجريت المقارنة بين متوسطات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمقياسين بهدف معرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة بين الجنسين في كل من الكفاءة الذاتية والقلق، ويقدم جدول (3) عرضاً للنتيجة.

جدول (3): الفروق بين الجنسين ودلالته

	الذكور (ن=100)		الإناث (ن=112)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الكفاءة الذاتية	**25,34**	**5,28**	**27,88**	**4,49**	- 3,49	0,001
القلق	**38,10**	**8,60**	**35,50**	**8,93**	2,14	0,033

ويلاحظ من جدول (3) أن متوسط الكفاءة الذاتية أعلى عند الإناث من الذكور، والفرق دال بينهما كما أن مستويات القلق أعلى عند الذكور مما هي عند الإناث، والفرق دال بينهما.

العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق:

لبيان العلاقة بين كل من الكفاءة الذاتية والقلق حُسب الارتباط بين كلا المتغيرين، وقد ظهر ارتباط دال عند مستوى دلالة (0,01) بين الكفاءة الذاتية والقلق بلغ مقداره (-0,42) بالنسبة للعينة ككل. وكان الارتباط دالاً بين الكفاءة الذاتية والقلق لدى الذكور والإناث، فبلغ عند الذكور (-0,47)، في حين بلغ الارتباط لدى الإناث (- 0,34). وعند تحييد أثر الجنس باستخدام الارتباط الجزئي بلغ مقدار الارتباط بين الكفاءة الذاتية والقلق (-0,40) وهو دال عند مستوى دلالة (0,01).

تحليل التباين:

بناء على أهداف البحث حولت الدرجات الخام الخاصة بمقياس الكفاءة الذاتية إلى قيم معيارية Z-Scores، بمتوسط يساوي الصفر وانحراف معياري واحد صحيح، ثم قسمت العينة إلى ثلاثة مستويات من الكفاءة الذاتية، حيث ضم المستوى الأول مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة (م- 2ع) والثاني مجموعة الكفاءة الذاتية المتوسطة (م ± 1ع)، والثالث مجموعة الكفاءة الذاتية المرتفعة (م+2ع). ويعرض جدول (4) متوسطات القلق وانحرافاته المعيارية للمستويات الثلاثة متن الكفاءة الذاتية.

جدول (4) متوسطات في المستويات الثلاثة من الكفاءة الذاتية

	مستويات الكفاءة الذاتية			
		كفاءة ذاتية منخفضة	كفاءة ذاتية متوسطة	كفاءة ذاتية مرتفعة
القلق	م	44,56	35,56	33,03
	ع σ	10,71	7,35	8,31
	ن	35	149	28

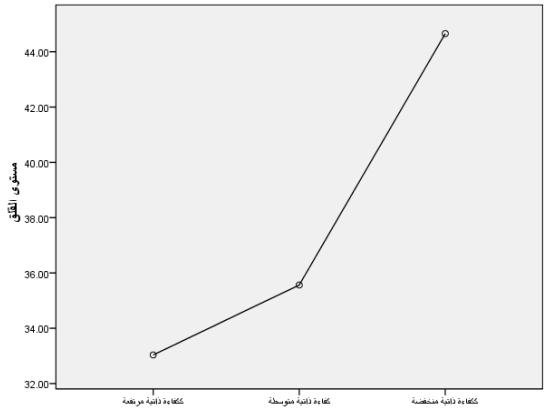
ويظهر من جدول (4) أن متوسط القلق مرتفع لدى مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة ثم ينخفض اتجاه القلق كلما مال مؤشر الكفاءة الذاتية للارتفاع، وبهدف معرفة الفروق ودلالتها بين المجموعات الثلاث استخدم تحليل التباين، ويعرض نتائجه جدول (5).

جدول (5): تحليل التباين						
	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربع		نسبة "ف"	الدلالة
بين المجموعات	2784,180	2	1392,090		21,11	0,001
داخل المجموعات	13777,494	209	65,912			
الكلي	16561,675	211				

ويتبين من جدول (5) وجود فروق دالة بين المستويات الثلاثة للكفاءة الذاتية فيما يتعلق بدرجة القلق، وأن قيمة "ف" (4,05)، وهي دالة. وبهدف استقصاء الفروق الدالة بين كل مجموعتين (المقارنات الثنائية البعدية) فقد تم استخدام التحليل البعدي بطريقة الفرق الدال الأصغر(LSD) Fisher's Least Significant Difference . ويعرض جدول (6) نتائج المقارنات المتعددة ومستويات الدلالة.

جدول (6) نتائج المقارنات المتعددة ومستويات الدلالة LSD				
مستوى الكفاءة		فرق المربعات	الخطأ المعياري	الدلالة
منخفضة	متوسطة	9,093	1,52	0,001
	عالية	11,621	2,05	0,001
متوسطة	منخفضة	9,093 -	1,25	0,001
	عالية	1,67	1,67	0,13

ويتبين من جدول (6) وجود فروق دالة في درجة القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة والمتوسطة، والمنخفضة والعالية، في حين لم تسجل فروق دالة في القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المتوسطة والعالية، ويقدم شكل (4) عرضاً للعلاقة بين مؤشر مستوى بالكفاءة الذاتية ومستوى القلق.



شكل (4) مستويات الكفاءة الذاتية ومؤشر القلق

تحليل الانحدار

تم إجراء تحليل الانحدار البسيط (الثنائي) لبيان أثر مشاعر الكفاءة الذاتية على مقدار القلق. وتعرض الجدول (7 و8 و9) للنتيجة

جدول (7): ملخص تحليل الانحدار البسيط باستخدام المربعات الصغرى الموزونة				
النموذج	معامل الارتباطR	مربع معامل الارتباط R^2	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري المقدر
1	0,42	0,183	0,179	8,02682

جدول (8): تحليل تباين الانحدار؛ اختبار دلالة مربع معامل الارتباط						
1		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
	الانحدار	3031,425	1	3031,425	47,050	0,001
	البواقي	13530,250	210	46,430		
	الكلي	16561,675	211			

ويلاحظ من جدول (7 و8) أن مربع معامل الارتباط (R^2) الدال على قوة الكفاءة الذاتية في التنبؤ بمقدار القلق قد بلغت (0,183)، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.001).

جدول (9) نتيجة تحليل الانحدار الثنائي								
نموذج			المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	"T"	الدلالة	95٪ مساحة الثقة في B	
			B	الخطأ المعياري	Beta			الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	(ثابت) (Constant)		56,83	2,982		19,060	0,001	50,593	62,708
	الكفاءة الذاتية		0,756-	0,110	0,4281-	6,859-	0,001	0,973-	0,539 -

ويظهر من جدول (9) أن قيمة المعاملات غير المعيارية لكل من الكفاءة الذاتية والقلق دالة عند مستوى دلالة (0,001) وأن قيمة بيتا تساوي (- 0,4281)، وأن معاملات تأثير الحدود الدنيا للكفاءة الذاتية في تخفيض القلق أعلى منها من معاملات تأثير الحدود العليا.

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف تمثلت في دراسة الخصائص السيكومترية الكفاءة الذاتية والقلق في البيئة العمانية، والارتباط بينهما واستقصاء الفروق بين الجنسين في مشاعر الكفاءة الذاتية والقلق وتحليل الارتباط بين مستويات الكفاءة الذاتية والقلق، وبيان مدى إسهام مشاعر الكفاءة الذاتية بوصفها متغيراً في تعديل درجة القلق. ومع الأخذ بعين الاعتبار حدود الدراسة التي تمثلت في إطارها الزمني المتعلق بوقت إجراء الدراسة ومكانها الذي اقتصر على طلاب كلية العلوم التطبيقية بعبري سلطنة عمان؛ السنة التحضيرية والأولى والثانية من التخصصات التقنية، وطالبات السنة الثالثة تخصص لغة إنجليزية والرابعة تخصصات التاريخ والأحياء والرياضيات، فقد ظهر أن المقاييس المستخدمة تتصف بثبات إعادة التطبيق واتساق داخلي مرتفعة مما يتيح المجال للاعتماد عليها بوصفها أدوات بحث موثوقة، وهي نتيجة تتسق مع نتائج الدراسات المتنوعة التي أجريت على مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس جامعة الكويت للقلق في بيئات ثقافية مختلفة.

وتمثلت الخطوة الثانية في تحديد مدى تجانس البيانات التي تم الحصول عليها وتوزعها الطبيعي، وقد أشارت القيم التي تم الحصول عليها إلى تجانس البيانات، ووجود توزع طبيعي

نسبي للعينة، الأمر الذي يحقق شروط استخدام الإحصاء المعلمي Parametric للبيانات الداخلة في التحليل.

وأظهرت مقارنة متوسطات كل من الذكور والإناث وجود فروق دالة بين الجنسين في الكفاءة الذاتية والقلق، فكانت الإناث أقل قلقاً وأعلى شعوراً بالكفاءة الذاتية من الذكور. وتتناقض هذه النتيجة مع نتائج مجموعة من الدراسات التي تشير إلى أن الإناث عموماً يسجلن درجات أعلى في القلق من الذكور (أحمد عبد الخالق، 2005؛ بدر الأنصاري 2004، بدر الأنصاري وعلي مهدي كاظم، 2007 Abdel-Khalek & Rudwan, 2001; Abdel-Khalek et al., 2006) وتتناقض مع دراسة (سامر رضوان، 1997) حول مقياس الكفاءة الذاتية في البيئة السورية، التي تشير إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مشاعر الكفاءة الذاتية، وكذلك الدراسات الأجنبية **(Schwarzer & Jerusalem, 1989; Schwarzer, 1992a,b, 1994)**. وتجدر الإشارة إلى ضرورة أخذ الخصوصية الثقافية لمجتمع الدراسة بعين الاعتبار فضلاً عن زمن اختيار العينة، وهو ما يمكن أن يفسر هذه النتيجة، فقد سحبت العينة في وقت تم فيه تحويل كلية التربية بعبري (كلية للإناث) مع مجموعة من الكليات الأخرى في سلطنة عمان إلى كليات تقنية، يتم التدريس فيها باللغة الإنجليزية، فانحصرت عينة الذكور في طلاب الكليات التقنية من طلاب السنة التحضيرية والأولى والثانية، أما عينة الإناث فقد كانت من الطالبات المعلمات من السنة الثالثة والرابعة المتبقيات من النظام القديم، ويمكن الافتراض هنا بأن طبيعة الكليات الجديدة، وصعوبات الدراسة بلغة أجنبية، وغموض طبيعة هذه التخصصات بالنسبة للطلاب وميادين العمل المستقبلي فيها، وعدم وجود خريجين سابقين في هذه التخصصات الجديدة، يمكن للطلاب الاسترشاد بهم للإجابة عن كثير من التساؤلات التي تشغل بالهم، أدى كل ذلك إلى زيادة مشاعر القلق وانخفاض مشاعر الكفاءة الذاتية لدى الذكور مقارنة بالإناث اللواتي كن أكثر اطمئناناً فيما يتعلق بمستقبلهن، وما يتوقع منهن، وما عليهن أداؤه، بالإضافة إلى أن الفرص الجيدة التي تحظى بها المرأة العمانية المتعلمة وارتفاع مكانتها في مجتمعها تزيد من مشاعر ثقتها بنفسها، ومن ثم ينعكس ذلك على مشاعر الكفاءة الذاتية وانخفاض الشعور بالقلق.

وظهر ارتباط دال وعكسي بين الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية والقلق، سواء في العينة ككل أم لدى الذكور والإناث، كل على حدة، وهذا يعني قبول الفرض الثالث الذي يشير إلى وجود ارتباطات دالة بين الكفاءة الذاتية والقلق. وتتفق هذه النتيجة مع مجموعة من الدراسات التي تشير إلى ارتباط عكسي بين الكفاءة الذاتية والقلق **(Schwarzer, 1994)**. ولاختبار الفرض

الرابع الذي يقول بوجود علاقة بين مستويات الكفاءة الذاتية والقلق، فقد تم تقسيم العينة بناء على مستويات الكفاءة الذاتية بعد تحويل الدرجات الخام إلى قيم معيارية إلى ثلاثة مستويات واستخدم تحليل التباين المتعدد، وظهر ارتفاع لمستوى القلق لدى مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة، ومال الاتجاه للانخفاض كلما ازداد مستوى الكفاءة الذاتية، وكانت الفروق دالة بين مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة والمتوسطة والمنخفضة والعالية، ولكن لم يكن الفرق دالاً بين مجموعة الكفاءة الذاتية المتوسطة والعالية. مما يشير إلى الدور الذي يلعبه متغير الكفاءة الذاتية في التأثير على خفض أو رفع مستوى القلق.

ولاختبار الفرض الخامس المتعلق بتأثير الكفاءة الذاتية في القلق استخدم تحليل الانحدار الثنائي البسيط، فظهر أن قيمة مربع معامل الارتباط (معامل التحديد) R^2 تساوي (0,183)، وهي تدل على قدرة متغير الكفاءة الذاتية في التنبؤ بمؤشر القلق، وكانت هذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0,001)، وهذا يعني أن الكفاءة الذاتية تسهم بمقدار 18,3٪ في تخفيض مستوى القلق، ومن هنا فإن نسبة مقدارها 81,7٪ تقريباً لا يمكن تفسيرها بالكفاءة الذاتية لوحدها، وهو أمر متوقع في ظاهرة معقدة كالقلق، ويحتاج النموذج التفسيري أو الإرشادي إلى مراعاة مجموعة أخرى من المتغيرات أيضاً، غير أن احتمال انخفاض مستوى القلق بمقدار 18,3٪ من خلال الكفاءة الذاتية يعد أمراً جيداً، إذا أخذنا القيمة التراكمية والتكاملية للإجراءات التي يمكن استخدامها، وبلغت قيمة "ف" (47,050) وكانت دالة عند مستوى (0,001)، وهي تمثل مقدار التحسن الذي أدخله نموذج الانحدار المستخدم، ويشير إلى توقع لمقدار تعديل مستوى القلق بناء على الكفاءة الذاتية أفضل من التوقع من خلال النظر لمتوسط القلق لوحده. إلا أن تفسير أثر الكفاءة الذاتية على القلق يكون أسهل من خلال حساب معامل بيتا Beta الذي يستخدم للتنبؤ بالقيم المعيارية لمقياس القلق من خلال القيم المعيارية للكفاءة الذاتية، وظهر من خلال حساب معامل بيتا Beta أنه عندما لا يتم العمل على تعديل الكفاءة الذاتية فإن احتمال تعديل مستوى القلق يبلغ (56,830)، وأن تخفيض مستوى القلق بمقدار درجة معيارية واحدة يحتاج إلى رفع مستوى الكفاءة الذاتية بمقدار (0,765). وبما أن "ت" كانت دالة عند مستوى (0,001) فهذا يدل على أن الكفاءة الذاتية تسهم بمقدار مقبول في التنبؤ بمستوى القلق. ولهذه النتيجة مضامين إرشادية وعيادية مهمة، فهي تعطي مؤشراً في الممارسة العملية على نقاط التركيز التي ينبغي الاهتمام بها في عمليات التعديل المنشودة، وخصوصاً في حالة المستوى المرتفع من القلق، إذ يرى باندورا (Bandura,1977; 1978) أن المحدد الهام في علاج القلق يتمثل في حدوث إعادة تقييم للإطار، الذي يرى فيه المريض نفسه

بالنسبة للموقف المعني. فعندما يعيش المعالَج خبرة أنه قادر على التحمل في موقف مثير للقلق دون أن يهرب منه ينشأ نوع من إعادة التقييم الاستعرافي، يتمثل في: "إني أستطيع التغلب على هذا الموقف" (توقعات الكفاءة الذاتية Self efficacy expectation). ومثل هذه الخبرة تشجع المعالَج على مواجهة مواقف أخرى، محققاً بذلك توسيعاً لمهاراته في حل المشكلات ومن ثم انخفاض مستوى القلق؛ فثقة المعالج بقدرته على حل المشكلات التي تواجهه تلعب هنا الدور الأهم لتفسير التعديلات العلاجية (كلاوس غراوة وآخرون ، 1999، ص209).

المراجع العربية:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1987). قلق الموت. سلسلة عالم المعرفة (111). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.

2. أحمد عبد الخالق (2005) مقياس جامعة الكويت للقلق: نتائج مصرية. دراسات نفسية 5 (3)، 511- 519.

3. **بدر محمد الأنصاري** (2002) مقياس جامعة الكويت للقلق: دراسة لارتباطاته ومعاملات صدقه وثباته على عينات من طلاب جامعة الكويت. مجلة كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، ع ع 52، ص ص 1- 47، جامعة الإسكندرية، مصر.

4. بدر محمد الأنصاري (2004) القلق لدى شباب بعض الدول العربية: دراسة ثقافية مقارنة دراسات نفسيه، مجلد 14، عدد 2 - رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

5. **بدر محمد الأنصاري (2006). مقياس جامعة الكويت للقلق.** المرجع في مقاييس اضطرابات الشخصية. دار الكتاب الحديث الكويت.

6. بدر محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم (2007). الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت والسلطان قابوس. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية لجامعة القاهرة، حولية 3، الرسالة الأولى.

7. **تيسير محمد علي الصقر** (2005). مستوى النمو الأخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

8. المرحلة الثانوية في مركز محافظة نينوى. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

9. **سامر جميل رضوان** (1997) توقعات الكفاءة الذاتية البناء النظري والقياس. شؤون اجتماعية. 55 (4)، 25- 51.

10. **سعد الذيب** وأحمد عبد الخالق (2006). زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. دراسات نفسية، 16 (1)، 113- 135.

11. **سلامة عقيل محسن** (2006). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

12. **الشناوى عبد المنعم وعزت عبد الحميد** (1996)0 قلق الكمبيوتر وفعالية الذات في الكمبيوتر والتحصيل فيه لدى طلاب وطالبات الجامعة مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (27) سبتمبر ، 9- 55.

13. كلاوس غراوه وروث دوناتي وفريدريكة بيرناور (1999). مستقبل العلاج النفسي- معالم علاج نفسي عام. ترجمة سامر جميل رضوان. دمشق: وزارة الثقافة.

14. منى بدوى (2001). أثر برنامج تدريبى فى الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (29) فبراير ، 151- 2000.

المراجع الأجنبية:

1.**Abdel-Khalek**, A. M. (2000). The Kuwait University Anxiety Scale; Psychometric properties. Psychological Reports,87,478-429.

2.**Abdel-Khalek, A. M Tomás-Sabádo, J. & Gómez-Benito, J.** . (2004). Psychometric Parameters of the Spanish Version of the Kuwait University Anxiety Scale(S-KUAS). European Journal of Psychological Assessment, Vol.20, Issue,4, pp. 349-357.

3.**Abdel-Khalek, A. M & Al-Damaty, A. A.** (2003). The Kuwait University Anxiety Scale: Results for 9.031 Saudi students. Psychological Reports, 93,203-212.

4.**Abdel-Khalek, A. M & Lester, D.** (2003). The Kuwait University Anxiety Scale: A cross-cultural evaluation in Kuwait and United States. Psychological Reports, 39,1109-1114.

5.**Abdel-Khalek, A. M & Lester, D**. (2006). Anxiety in Kuwait and American Colleges students. Psychological Reports, 99, 512-514.

6.**Abdel-Khalek, A. M. & Rudwan, S**. (2001). The Kuwait University Anxiety Scale: Reliability and Criterion-Related Validity in Syrian College Students ,. Psychological Reports,89.

7.**Abdel-Khalek, A. M., Reschke, K, Rudwan, S, Tanjour, I**. (2006). The German Version of the Kuwait University Anxiety Scale-Revised . Psychol Rep. Oct ;99(2):390-5.

8.**Anderson, K.W., McLean, P.D.** (1997). Conscientiousness in Depression: Tendencies, Predictive Utility, and Longitudinal Stability, Cognitive Therapy and Research, Vol. 21, No. 2, 1997, pp. 223-238.

9.**Arnstein, P. Wells-Federmann, C., Caudill, M**. (2001). Self-Efficacy as a mediator of depression and pain-related disability in three samples of chronic pain patients, Pain Med. (2001). Sep; 2(3):238-239.

10.**Badr**, HE., Moody, PM. (2005). Self-efficacy: a predictor for smoking cessation contemplators in Kuwaiti adults, International Journal or Behavioral Medicine, 2005, 12(4), 273-7.

11.**Bandura, A.** (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

12.**Bandura, A.** (1978. Reflections of self-efficacy. Advances of Behavior Change. Psychological Review, 84, 191-215.

13.**Brody**, B.L., Roch_Levecq, A.C., Kaplan, R.M., Moutier, C.Y., Brown, S.I. (2006). Agerelated macular degeneration: self-management and reduction of depressive symptoms in a randomized, controlled study. Journal of the American Geriatrics society, 2006, Oct., 54(10), 1557-62.

14.**Connell, C.M., Davis, W.K., Gallant, M.P., Sharpe, P.A.** (1994). Impact of Social Support, Social Cognitive Variables, and Perceived Threat on Depression Among Adults With Diabetes, Health Psychology, 13, 3, 263-273.

15.**de Jong, R. Henrich, G. Noppeney, G.** (1985). Die Erfassung „antidepressiver" Gedanken sowie die subjektive Bewertung dieser bewältigungsstrategien bei depressiven Patienten und nicht-depressiven Kontrollpersonen, Zeitschrift für Klinische Psychologie, 1985, Band 14, Heft 1, S. 39-52.

16.**Ehlers, A., Lüer, G.** (1996). Pathologische Prozesse der Informationsverarbeitung, Kognitionspsychologische Interpretation von Depression und Angststörungen in Enzyklopädie der Psychologie, Bd. 1, Ehler, A., Hahlweg, K. Grundlagen der klinischen Psychologie, 1996, Hogrefe-Verlag.

17.**Engels, RC., Wiers, R., Lemmers, L., Overbeek, GJ**. (2005). Drinking motives, alcohol expectancies, self-efficacy, and drinking patterns, Drug Education, 2005, 35(2), 147-66.

18.**Ertle, A., Schneider, S. &Juergen Maragraf** (2008).Aengste und Phobien. In Roehrle, B. Caspar, F. & Schottke, P. F. (Hrsg.), Lehrbuch der klinisch-psychologischen Diagnostik. Stuttgart. Kohlhammer.

19.**Francis, L., Weiss, B.D., Senf, J.H., Heist, K., Hargraves, R.** (2007). Does literacy education improve symptoms of depression and self-efficacy in individuals with low literacy and depressive symptoms? A preliminary investigation. Journal of the American board of family medicine, 2007, Jan-Feb, 20(1), 7-23.

20.**Fuchs, R., Schwarzer, R.** (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Meßinstruments, Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 15, 1994, Heft 3, S. 141-154.

21.**Glier, B., Emde, H. Wittmann, H.B., Spörkel, H**. (1994). Psychologisches Trainingsprogramm zur Bewältigung von Schmerzverhalten in Zielke, M., Sturm, J., Handbuch stationäre Verhaltenstherapie, 1994, Psychologie Verlags Union.

22.**Hautzinger, M. Stark, Treiber** (1994). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Psychologie Verlags Union.

23.**Johann, M., Bobbe, G., Franke, E., Wodarz, N**. (2003). Relapse prevention group for alcohol dependent patients, Psychiatrische Praxis, 2003, 30(2), 125-8.

24.**Lee, C., Bobko, P.** (1994). Self-Efficacy Beliefs: Comparison of Five Measures, Journal of Applied Psychology, 1994, Vol. 79, No. 3, 364-369.

25.**Luszczynska**, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale multicultural validation studies, Psychology, 2005 Sep, 139(5), 439-57.

26.**Maddux, J.E.& Gosselin, J.T.** (2003). Self-efficacy. In M.R. Leary& J.P.Tangney (Eds.), Handbook of self and identify (pp218-238). New York: Guilford.

27.**Merluzz**i, T.V., Sanchez, M.A.M. (1997). Assessment of Self-Efficacy and Coping with Cancer: Development and Validation of the Cancer Behavior Inventory, Health Psychology, 1997, Vol. 16, No. 2, 163-170

28.**Öst, L-G., Thulin, U., Ramnerö, J.** (2004). Cognitive behavior therapy vs exposure in vivo in the treatment of panic disorder with agrophobia, Behaviour Research and Therapy, 2004 Oct., 42(10):1105-1127 4), 343-360.

29.**Peltzer**, K. (2002). Aids und HIV als globales Problem in Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weber, H. (2002) Gesundheitspsychologie von A-Z, Verlag Hogrefe, S.1-4

30.**Rumpf, H.-J., Hapke, U., John, U.** (2002). Alkoholkonsum, Prävention und Intervention in Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weber, H. (2002) in Gesundheitspsychologie von A-Z, Verlag Hogrefe, S.16-18.

31.**Sacco, WP., Wells, KJ., Vaughan, CA., Friedman, A., Perez, S., Matthew, R.** (2005). Depression in adults with type 2 diabetes: The role of adherence, body mass index, and self-efficacy. Health Psychology, 2005 Nov, 24(6), 630-4.

32.**Schindler, C., Körkel, J.** (1994). Selbstwirksamkeitserwartungen junger Erwachsener Alkoholabhängiger: Ausprägung und Vorhersagbarkeit, Verhaltenstherapie, 1994, 4, 152- 161.

33.**Schroeder, K.** (1992).Probleme der Begriffsbildung in der Handlungskontroll-Theorien von K. Kuhl: Versuch einer Neuinterpretation und Operationalisierung des Konstrukts " Handlungs und Lageorientierung" . Berlin: Freie Universitaet Institut fuer Psychologie.

34.**Schwarzer, R.** (1994)Optimistische Kompetenzerwartung: zur Erfassung einer personellen Bewaeltigungsressource. Dignostika. Heft 2, 40, 1o5-123 Goettingen.

35.**Schwarzer, R.** (1992a). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Goettingen: Hogrefe.

36.**Schwarzer, R. (2002).** Selbstwirksamkeitserwartungen in Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weber, H. (2002) Gesundheitspsychologie von A-Z, Verlag Hogrefe S. 521-524.

37.**Schwarzer, R. (Hrsg.)** (1992b). Self-efficacy: Thought control of action. Washington , DC; Hemisphere.

38.**Schwarzer, R. u .Jerusalem, M.** (1989). Erfassung leistungsbezogener und allgemeiner Kontroll- und Komperenzerwartungen in Krampen G., Diagnositik von Attributionen und Kontrollüberzeugungen, Hogrefe/ Goettingen, S.127-133.

39.**Senf**, W. (1996). Angstkrankheiten: Psychoanalytische Therapie in Senf, W., Broda, M., 1996, Praxis der Psychotherapie, Georg Thieme Verlag

40.**Shelton, S.H. (1990).** Developing the construct of General Self-efficacy, Psychological reports, 1990, 66, 987-994.

41.**Sherer, M. a. Maddux, J.E.** (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. Psychological Reports, 1982, 51, 663-671.

42.**Sniehotta, F.F.** (2002). Gesundheitsverhaltenstheorien in Schwarzer, R., Jerusalem, M. Weber, H. (2002) Gesundheitspsychologie von A-Z, Verlag Hogrefe, S.224-227.

43. **Stalder, J.** (1985). Die soziale Lerntheorie von Bandura in Frey, D. Irle,M. Band II: Gruppen- und Lerntheorien, 1985, Verlag Hans Huber.

44. **Takaki**, J., Nishi, T., Shimoyama, H., Inada, T., Matsuyama, N., Kumano, H., Kuboki, T., (2003). Interactions among stressor, self-efficacy, coping with stress, depression, and anxiety in maintenance hemodialysis patients, Behav. Med. 2003 Fall; 29(3):107-112

45. **Stuart**, K. Borland, R. McMurray, N. (1994). Self-efficacy, health locus of control, and smoking cessation, Addictive behaviors,1994, Vol.19, No. 1, p.1-12

46. **Tucker, S., Brust, S., Pierce, P., Fristedt, C., Pankratz, VS**. (2004) Depression coping selfefficacy as a predictor of relapse 1 and 2 years following psychiatric hospital-based treatment, Res Theory Nurs Pract. 2004 Summer-Fall; 18(2-3): 261-275.

47. **Ziegelmann, J., P** (2002) Gesundheits- und Risikoverhalten in Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weber, H. (2002) Gesundheitspsychologie von A-Z, Verlag Hogrefe; S.152-155.

48. **Zimmer, F.T.** (1996). Verhaltenstherapie in Senf, W. Broda, M., 1996, Praxis der Psychotherapie, Georg Thieme Verlag.