ويتضح مما سبق أنَّ مصادر كفاءة الذات تنبع غالبًا من خبرات الفرد وهذا يؤثر إما إيجابيًا على كفاءة الذات مما يحقق من خلاله الفرد إنجازاته، ولكن الانفعال الشديد يقلل من الكفاءة الذاتية لدى الفرد لذا يسعى الفرد غالبًا إلى التخفيف من حدة القلق والتوتر لأجل تحقيق كفاءة ذاتية عالية من خلالها يصل إلى الراحة النفسية وييسر أدائه.

Summarized by © lakhasly.com