

معتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة وأثرها على أساليب التوافق النفسي

مروة ناصر أحمد الراجحي

قسم البحث والقياس

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

malrajhi@squ.edu.om

د. عائشة محمد عجوة

قسم الإرشاد النفسي

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

ajuha@squ.edu.om

د. خالد بن سيف الخروصي

قسم الإرشاد النفسي

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

khalid.k@squ.edu.om

معتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة وأثرها على أساليب التوافق النفسي

مروة ناصر أحمد الراجي

قسم البحث والقياس

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

د. عائشة محمد عجوة

د. خالد بن سيف الخروصي

قسم الإرشاد النفسي

قسم الإرشاد النفسي

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القدرة التنبؤية لمعتقدات الكفاءة الذاتية بمستوى أساليب التوافق الإيجابية والسلبية لدى طلبة الجامعة. كما سعت الدراسة إلى الكشف عن أثر كل من الجنس، والسنة الدراسية، والكلية، والمعدل التراكمي في أساليب التوافق. تكونت عينة الدراسة من ٥٩٣ طالباً وطالبة (٦٠٪ إناث) من جامعة السلطان قابوس، وقد استجاب أفراد العينة على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة (رضوان، ١٩٩٧) ومقياس أساليب التوافق النفسي (Aldhafri, Kazem, Alzubiadi Yousif, Albahrani, & Alkharusi, 2009). وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من أساليب التوافق الإيجابية والسلبية ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي قدرة كل من السنة الدراسية ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية، وقدرة كل من الجنس، والمعدل التراكمي، ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق السلبية.

الكلمات المفتاحية: معتقدات الكفاءة الذاتية، التوافق النفسي، طلبة الجامعة

Self-efficacy Beliefs Among University Students and its Effects on Adjustment Styles

Marwa Nasser Alrajhi

Student Counseling Center, Sultan Qaboos University

Dr. Khalid Saif Alkharusi

Student Counseling Center
Sultan Qaboos University

Dr. Aysha Mohammed Ajweh

Student Counseling Center
Sultan Qaboos University

Abstract

The study aims to explore the predictive role of general self-efficacy beliefs on positive and negative styles of adjustment among university students. In addition, the study examined the predictive role of some demographic variables (gender, academic year, college, and GPA) on these adjustment styles. The study sample consisted of 593 students (60% females) from Sultan Qaboos University. The participants responded to general self-efficacy beliefs scale (Radwan, 1997) and adjustment styles scale (Aldhafri, Kazem, Alzubiadi Yousif, Albahrani, & Alkharusi, 2009). The results showed medium level of general self-efficacy beliefs, and both positive and negative adjustment styles. Moreover, the hierarchal linear regression analysis demonstrated the power of academic year and general self-efficacy beliefs in predicting positive adjustment styles. On the other hand, negative adjustment styles were predicted by gender, academic year, and general self-efficacy beliefs.

Keywords: self-efficacy beliefs, adjustment styles, university students.

معتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة وأثرها على أساليب التوافق النفسي

مروة ناصر أحمد الراجي

قسم البحث والقياس

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

د. عائشة محمد عجوة

د. خالد بن سيف الخروصي

قسم الإرشاد النفسي

قسم الإرشاد النفسي

مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس

المقدمة

يعتمد نجاح الفرد على قدرته في التوافق مع متطلبات الحياة التي يعيشها وطريقة تفاعله مع البيئة من حوله بطريقة إيجابية. ويعد التوافق النفسي مفهوما مركزيا في علم النفس بصورة عامة وفي الصحة النفسية بصورة خاصة، فأغلب سلوك الفرد هو محاولات لتحقيق التوافق على المستوى الشخصي والاجتماعي (الجهورية والظفري، ٢٠١٨)، وتتمثل عملية التوافق في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين دوافعه وحاجاته ومطالب البيئة المحيطة بما فيها من أفراد ونظم وقوانين وأعراف، فقد يجد الفرد نفسه في بيئة تستجيب لدوافعه وحاجاته وتؤدي إلى إشباعها، وفي أحيان أخرى قد لا يجد هذا الإشباع، أو قد تكون البيئة مصدر إعاقة لإشباع دوافعه وحاجاته، وفي هذه الحالة يلزم الفرد السعي وبذل قصارى جهده لمواجهة الصعوبات والمشكلات ومحاولة حلها للتوافق مع بيئته وإشباع دوافعه وحاجاته (غباري وأبو شعيرة، ٢٠١٥).

وبما أن أساليب التوافق التي يستخدمها الأفراد تؤثر في صحتهم النفسية والجسدية (عبيد، ٢٠٠٨)، فإنه من المهم جدا التعرف على العوامل التي تسهم في تعزيز أساليب التوافق. لذلك فقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير معتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في أساليب التوافق النفسي لديهم.

ويعرف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أساليب التوافق بأنها جهود الشخص الإدراكية والسلوكية المتغيرة لإدارة حدث خارجي أو داخلي معين، والتي قد يراها بعض الأفراد أساليب مرهقة أو تتجاوز مصادره. ويمكن تصنيف أساليب التوافق إلى مجموعتين أساسيتين: الاستجابة التوافقية المرتكزة على المشكلة، وتتضمن محاولة الفرد فهم

وتحديد المشكلة، والعمل على إيجاد حلول ممكنة لها، وتكون هذه المحاولة ذات توجه خارجي، وهي استراتيجيات موجهة نحو تعديل الموقف أو سلوكيات الآخرين. أما المجموعة الثانية فهي الاستجابة التوافقية المرتكزة على الانفعالات، وهذه الاستجابة موجهة نحو التعامل مع المشاعر والانفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة، والهدف منها تخفيف حدة تلك الانفعالات والمشاعر وتسكينها وتلطيفها، وتتضمن استراتيجيات التوافق المرتكزة على الانفعالات أساليب مثل التعبير عن المشاعر والانفعالات والسعي نحو البحث عن الدعم الانفعالي، إن كلا النوعين يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة والمساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة، كما لا يعتبر الأسلوبان متعارضين، إذ يلجأ الأفراد إلى خليط منهما عند مواجهة المواقف الضاغطة (جودة، ٢٠٠٤).

وتذكر جلال (٢٠٠٨) أن أساليب التوافق ليست خصائص خاصة بالوضعية ولا خصائص خاصة بالفرد، وإنما هي سيرورات تقتضي أفعالاً معاكسة بين الفرد والبيئة (حيث يمكن للفرد أن يُغير بالوضعية أو يتغير بالوضعية)، وبذلك تعتبر أساليب التوافق سيرورة خاصة ومتغيرة باستمرار وليست خاصية عامة وثابتة، وبذلك لا يمكن التنبؤ بشكل مسبق وقبلي بأن أسلوباً ما للتوافق ملائم أو غير ملائم، إذ إن بعض أساليب التوافق قد تكون فعالة في بعض الوضعيات وغير فعالة في أخرى، وبذلك تعتمد فعالية الأسلوب على نتائجه. ويوضح الجمهور والظفري (٢٠١٨) بأن أسلوب التوافق الإيجابي هو الأسلوب الذي يستخدمه الفرد ويساعده في التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة ويصبح أكثر كفاءة في علاقته مع المحيط الخارجي. في حين يقصد بالأسلوب السلبي الأسلوب الذي يستخدمه الفرد ويؤدي إلى الإضرار بالجماعة والحد من كفاءته في علاقته مع نفسه ومع المحيط من حوله.

ويميز مينافان (Menaghan, 1983) ثلاثة متغيرات للتوافق: مصادر التوافق وأنماط التوافق وجهود التوافق. أما مصادر التوافق فهي عبارة عن معتقدات ومهارات يمكن اعتبارها مفيدة من خلال العديد من المواقف، وتتضمن هذه المصادر: معتقدات الفرد حول ذاته (الذات وقوة الأنا)، والمعتقدات حول العالم (الإحساس بالتماسك والترابط المنطقي، والأفكار حول مدى الضبط)، والمهارات الشخصية (مهارات الاتصال، والكفاءة وسهولة التفاعلات الشخصية).

وأما أنماط التوافق فهي خيارات أو أفضليات للطرق التي يتفهم فيها الفرد مشاكله مثل التفاعل مع الناس، والتفكير في المشاكل والصعوبات من أجل إدراكها والتخطيط لإيجاد حلول لها، ولوم الذات أو الآخرين، والميل للانسحاب والعزلة. بينما تشير جهود التوافق إلى سلوكيات محددة (ضمنية أو واضحة) يقوم بها الفرد في مواقف محددة بهدف التقليل من مستوى

الضغط أو التعامل مع مشكلة معينة، مثل تقييم المشكلة، والتعبير عن الانفعالات أو كبجها، والبدء بنشاط جديد، والبحث عن المساعدة، ورفض التفكير في المشكلة أو الموقف الضاغط. وقد أورد غباري وأبو شعيرة (٢٠١٥، ص ٣٠) مجموعة من السمات الشخصية الدالة على حدوث التوافق والصحة النفسية الجيدة، والتي يتعذر على الفرد تحقيق التوافق المنشود في غيابها وهي:

١. اتجاهات الفرد نحو الذات؛ حيث تقبل الفرد لذاته والتقييم الجيد للنفس.
٢. إدراك الواقع؛ حيث يكون لدى الفرد القدرة على معرفة نفسه معرفة واقعية.
٣. التكامل؛ وفيه تكون الشخصية متماسكة ومتحررة من الصراعات الداخلية، والقلق والإجهاد النفسي.
٤. توافر الكفايات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة مشكلات الحياة.
٥. الاستقلالية والتي تتطلب الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والتوجه الذاتي، وقدرًا من الاستقلال في مواجهة المؤثرات الاجتماعية.

٦. تحقيق الذات؛ ويتم ذلك بتعبير الفرد عن نفسه باستخدام أفضل ما لديه من قدرات. “يتضح مما تم ذكره أعلاه بأن معتقدات الفرد عن نفسه أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية. فالفرد الذي يمتلك قوة في اعتقاده عن كفاءته الذاتية أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات أثناء تحقيقه لأهدافه، مقارنة بالفرد الذي تكون معتقدات الكفاءة الذاتية لديه ضعيفة إذ يتأثر بالجوانب السلبية من حوله (Bandura, 1997).”

وتعد معتقدات الكفاءة الذاتية أحد المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية، إذ يعرف باندورا Bandura معتقدات الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الأشخاص حول قدرتهم على الإنتاج بفعالية، ويرى بأن السلوك الإنساني يتحدد بتفاعل ثلاثة عوامل وهي: العوامل البيئية والعوامل السلوكية والعوامل الشخصية، والذي يطلق عليه نموذج الحتمية التبادلية Reciprocal determinism، وتشير العوامل الشخصية إلى معتقدات الفرد حول اتجاهاته ومهاراته وقدراته، وتتضمن العوامل السلوكية والاستجابات الصادرة عن الفرد في المواقف التي تحدث له، وأما الأدوار التي يقوم بها الأشخاص من حول الفرد فيطلق عليها العوامل البيئية (السرحا، ٢٠١٦).

واستناداً إلى ذلك فإن الهدف الرئيس للدراسة الحالية هو الكشف عن أثر معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس على أساليب التوافق النفسي لديهم،

بالإضافة إلى أنها تبحث عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي) في مستوى أساليب التوافق الإيجابية والسلبية. وقد تحققت عدد من الدراسات من العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية (أو بعض المتغيرات المرتبطة بها مثل مفهوم الذات وتقدير الذات) والتوافق النفسي، ومن هذه الدراسات دراسة حسين (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات للطلبة، والتعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وقد اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء بواقع ١٢٠ طالباً، ينتمون إلى أربع مراحل دراسية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية، فقد تبين أن واقع التوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث من المستوى العالي حصل على أعلى تكرار قدره ٧٥ وأعلى نسبة (٦٢,٥٪) من بين المستويات الثلاثة (التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى العالي، التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى المعتدل، التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى المنخفض) مما يدل على امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية على مستوى عالٍ من التوافق النفسي والاجتماعي. كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغير التوافق النفسي والاجتماعي ومتغير تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

وتحقق أمون وفويرتز (Amoon & Fuertes, 2011) من العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٧١ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين معتقدات الكفاءة الذاتية وقدرة الطلبة على التوافق مع الحياة الجامعية، كما ظهرت علاقة موجبة ودالة إحصائية بين معتقدات الكفاءة الذاتية والمعدل التراكمي للطلبة، إضافة إلى ذلك أثبتت نتائج تحليل الانحدار قدرة معتقدات الكفاءة الذاتية على التنبؤ بتوافق الطلبة مع الحياة الجامعية. كما سعت دراسة يوسف (Yusoff, 2012) إلى التحقق من علاقة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، والدعم الاجتماعي بالتوافق النفسي لدى الطلبة الدوليين في إحدى الجامعات الماليزية، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٨٥ طالباً وطالبة دوليين، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والتوافق النفسي، بالإضافة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المقدم من العائلة، والدعم المقدم من الأصدقاء والتوافق النفسي. كما أوضح تحليل الانحدار المتعدد أن معتقدات الكفاءة الذاتية العامة كانت قادرة على التنبؤ إيجابياً بالتوافق النفسي لدى الطلبة، مما يدل

على أن ارتفاع مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي لديهم.

وكشفت دراسة منصر (٢٠١٧) عن العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم اختيار عينة من ٣٠ طالبا وطالبة عن طريق الصدفة في فناء الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الذات وكل من التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.

وهدف دراسة اليازيدي وهندي (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الجامعية الأولى، وقد تكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة سعد دحلب "البليدة"، وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، ووجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) عند طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة الجهورية والظفري (٢٠١٨) إلى فحص علاقة معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الصفوف ١٢-٧ بلغت ٢٨٢١ طالبا وطالبة، تم اختيارهم من مدارس مختلفة في سلطنة عمان، كما سعت الدراسة لاستكشاف إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال التوافق النفسي، وتحديد الفروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والصف. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى لمتغير الصف ولصالح الصف التاسع والعاشر، وفي مستوى التوافق لصالح الصف الثاني عشر، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن بعد التوافق الإيجابي هو المتنبئ الدال الوحيد وأسهم بنسبة (٢, ١٥ %) في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وسعت دراسة سيسبي وسو (٢٠١٩) إلى التحقق من العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من ٦٦ طالبا من الطلبة المغتربين وغير المغتربين بجامعة الملك سعود تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٥ سنة، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التوافق النفسي، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. أظهرت

نتائج الدراسة أن مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً، وأن مستوى التوافق النفسي كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي، ولم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية تعزى لحالة الطالب (مغترب أو غير مغترب).

وهدفنا دراسة مواتر وآخرون (Mutar, Mohammad, & Hmud, 2020) إلى الكشف عن تأثير معتقدات الكفاءة الذاتية والتوافق الأكاديمي على التحصيل الأكاديمي في تعلم اللغة الانجليزية كلغة أجنبية، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالبة في المرحلة الجامعية بالعراق، وكشفت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى عالياً من معتقدات الكفاءة الذاتية والتوافق الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات ذوات التحصيل المرتفع والطالبات ذوات التحصيل المنخفض في مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لصالح الطالبات ذوات التحصيل المرتفع، بينما لم تكن هناك فروق في التوافق الأكاديمي تعزى إلى التحصيل الأكاديمي.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة التي بحثت في متغيري الكفاءة الذاتية وأساليب التوافق النفسي ودرست العلاقة بينهما، نلاحظ أنها استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وأن نتائجها أظهرت وجود العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ماعدا دراسة (سيسي وسو، ٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين معتقدات الكفاءة الذاتية وأساليب التوافق إلا أنها تعد نتيجة غير شائعة وقد تكون ناتجة عن بعض العوامل المؤثرة في الدراسة مثل: البيئة الثقافية، أو العينة المستهدفة أو الأداة المستخدمة، أو إجراءات الدراسة.

كما أن معظم الدراسات السابقة درست قدرة الطالب على التوافق النفسي أو مستوى التوافق النفسي لديه، وقد احتوت أدوات الدراسة على عبارات مثل: "من السهل علي التركيز على أهدافي والحصول على ما أريد" (Yussof, 2012, p. 362) و "أقابل العديد من الناس وأصنع الكثير من الصداقات كما أريد" (Amoon & Fuerters, 2011, p. 433)، لكنها لم تدرس العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والأساليب المستخدمة في التوافق، سواء كانت أساليب إيجابية أو سلبية (مثل: التواصل مع صديق، طلب المساعدة من مختص، لوم النفس، الإنكار وغيرها)، باستثناء دراسة الجهوري والظفري (٢٠١٨)، ولذلك فإن الدراسة الحالية تدرس القدرة التنبؤية لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة بأساليب التوافق النفسي (الأساليب الإيجابية والسلبية المستخدمة من قبل الطالب).

مشكلة الدراسة

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية من المراهقة إلى سن الرشد، وهذه المرحلة من الحياة تكون محفوفة بالعديد من التغيرات، فهي تتميز بالاستقلال عن الوالدين والعلاقات الجديدة، بالإضافة إلى تغيرات في العلاقات الشخصية ومواجهة العديد من الضغوط الأكاديمية (Bhocchibhoya, Branscum, Taylor, & Hofford, 2014) الأمر الذي يبرز أهمية امتلاك الأفراد في هذه المرحلة لأساليب توافق تمكنهم من إشباع دوافعهم وحاجاتهم بفعالية، ومواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم بنجاح. في حين أن أساليب التوافق غير المناسبة قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية، مما يسبب مشكلات الصحة النفسية لدى الطلبة مثل المعاناة من العلاقات الضعيفة مع الطلبة الآخرين، وانخفاض المعدلات التحصيلية ومعدلات التخرج من الجامعة، وارتفاع في حالات الانتحار أو الأذى الذاتي (Keyes, Eisenberg, 2012). وقد أظهرت مراجعة لريغير وجلانسي (Perry, Dube, Kroenke, & Dhingra, 2012) وبيت (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013) أن حوالي ٥٠٪ من طلبة الجامعات يعانون من مستويات كبيرة من التوتر أو القلق أو الاكتئاب أو كلاهما.

إن الفرد الذي يمتلك قوة في اعتقاده عن كفاءته الذاتية أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات أثناء تحقيقه لأهدافه، والفرد الذي تكون معتقدات الكفاءة الذاتية لديه ضعيفة يكون أكثر تأثراً بالجوانب السلبية من حوله (Bandura, 1997).

وإن معرفة أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على أساليب التوافق النفسي قد يساعد على تحديد أساليب التوافق النفسي الأكثر فاعلية لمواجهة الصعوبات والتحديات. ويحتاج القائمون على تعليم طلبة الجامعة (قادة تربويين، وأعضاء هيئة تدريس، ومقدمي الخدمات المختلفة في الجامعة) إلى المعرفة حول أساليب التوافق النفسي التي يميل إلى استخدامها الطلبة الذين يمتلكون معتقدات كفاءة ذاتية قوية، الأمر الذي قد يساعد القائمين على تعليم الطلبة، والاختصاصيين النفسيين على اختيار وتخطيط الإجراءات والبرامج الوقائية والعلاجية التي تساعد في تعزيز أساليب التوافق الفعالة لدى طلبة المرحلة الجامعية.

إن الدراسة الحالية تسهم في التعرف على أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على أساليب التوافق النفسي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى أساليب التوافق الإيجابية والسلبية ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟

- ما درجة إسهام معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي؟
- ما درجة إسهام معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق السلبية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي؟

أهمية الدراسة

في ظل ما يواجهه طلبة الجامعة من ضغوطات عند الانتقال للمرحلة الجامعية بشكل خاص، وفي ضوء الاهتمام العلمي بالكفاءة الذاتية والتوافق النفسي لما لها من أثر إيجابي في تعزيز الصحة النفسية، فإن الدراسة الحالية تستمد أهميتها من الموضوع الذي تناولته والمتمثل بأثر معتقدات الكفاءة الذاتية على أساليب التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، كما تتضح أهميتها في مجموعة من النقاط هي:

١. الإضافة العلمية في هذا المجال؛ فهي قد تسهم في زيادة الفهم عالمياً وعربياً ومحلياً لأثر معتقدات الكفاءة الذاتية على أساليب التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
٢. لفت انتباه المختصين والباحثين لأهمية الموضوع لإجراء مزيد من الدراسات حول أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على أساليب التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
٣. تسهم الدراسة في تقديم توصيات تخدم المختصين في بناء برامج وقائية أكثر مناسبة، وتساعد على تعزيز أساليب التوافق الفعالة لدى طلبة الجامعة.
٤. تقدم الدراسة الحالية توصيات تخدم المختصين لأجل بناء برامج علاجية تسهم في إدارة الضغوط وتعزز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات الدراسة

معتقدات الكفاءة الذاتية: يعرفها باندورا (Bandura, 1997) بأنها معتقدات الأشخاص حول قدرتهم على الإنتاج بفاعلية.

وتعرف إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.

أساليب التوافق النفسي: يعرفها فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 2013) على أنها العمليات السلوكية أو العقلية التي يظهرها الفرد من أجل التخلص من المشكلات والمواقف التي تواجهه، وتتغير هذه الأساليب بشكل مستمر مع تغير تقدير الفرد للظروف المحيطة به.

وتعرف إجرائيا على أنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس أساليب التوافق المستخدم في الدراسة الحالية وفقا لبعدي أساليب التوافق الإيجابية، وأساليب التوافق السلبية.

المنهجية والإجراءات منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة مستوى أساليب التوافق الإيجابية والسلبية، ومستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، بالإضافة إلى قدرة معتقدات الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية للتنبؤ بأساليب التوافق، وذلك لأن المنهج الوصفي هو الأقرب لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على أسئلتها.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة السلطان قابوس المقيدون في فصل خريف ٢٠١٩ الملحقين بمرحلة البكالوريوس والبالغ عددهم ١٦٠٩٠ (عمادة القبول والتسجيل بجامعة السلطان قابوس، تواصل شخصي ٢٤ سبتمبر ٢٠١٩). بينما تكونت عينة الدراسة من ٥٩٣ طالبا وطالبة (٦٠٪ إناث) والذين يشكلون نسبة ٣,٦٨٪ من مجتمع الدراسة. توزع أفراد العينة على كليات الجامعة المختلفة والتي بلغت تسع كليات صُنفت لاحقا إلى كليات علمية (٥٦,٥٪ من أفراد العينة) وإنسانية (٤٣,٥٪ من أفراد العينة) لغرض المقارنة، كما توزع الطلبة على السنوات الدراسية المختلفة وكانت النسبة الأكبر منهم (٣٣,٩٪) في السنة الدراسية الأولى، والنسبة الأقل منهم (١٢,٨٪) في السنة الدراسية الرابعة، أما بالنسبة للمعدلات التراكمية للطلبة فتوزعت على النحو الآتي: ١,٩٩ أو أقل (٣,٨٪)، ٢,٠٠-٢,٤٩ (١٨٪)، ٢,٩٩-٣,٠٠ (١٥,٩٪)، ٣,٠٠ أو أكثر (١٧,٤٪)، و٤٠,٥٪ من الطلبة لم ينطبق عليهم خيار المعدل التراكمي وذلك لأنهم في السنة الدراسية الأولى أو السنة التأسيسية.

أدوات الدراسة

بالإضافة إلى المتغيرات الديموغرافية التي تم توضيحها في عينة الدراسة، تم استخدام مقياسين، يقيس الأول أساليب التوافق الإيجابية والسلبية التي يستخدمها الطلبة، ويقيس الثاني معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لديهم.

٢- مقياس أساليب التوافق النفسي

تم تطوير النسخة الأصلية من مقياس أساليب التوافق النفسي بواسطة الظفري وآخرون (Aldhafri et al., 2009)، وقد استخدم الباحثون عينة مكونة من ١٨٩ طالباً وطالبة (متوسط العمر ١٥,٧٥) في سلطنة عمان. تكونت النسخة الأولى من المقياس من ٣٠ عبارة تختبر الأساليب التي يتبعها الطلبة في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها، وتم اختصارها إلى ٢٥ عبارة بعد حذف ٥ عبارات بسبب ضعف ارتباطها مع البعد الذي تنتمي إليه، وهو ما يفسر قلة عدد أساليب التوافق السلبية مقارنة بالأساليب الإيجابية.

وقد اعتمدت الدراسة الحالية النسخة المختصرة التي تم استخدامها أيضاً في دراسة أخرى طبقت على مجموعة من الطلبة العمانيين (Al Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, & Alzubiadi 2013). تتكون النسخة المستخدمة في الدراسة الحالية من ٢٥ عبارة موزعة على بعدين وهما: أساليب التوافق الإيجابية (١٧ عبارة، مثال: عند مواجهة مشكلة ما، فإنني أطلب النصيحة من شخص مؤهل)، وأساليب التوافق السلبية (٨ عبارات، مثال: عند مواجهة مشكلة ما، أتمنى حصول معجزة لحل المشكلة). يصحح المقياس على تدرج ليكرت خماسي يتراوح من ١ (لا أستخدمها أبداً) إلى ٥ (أستخدمها بشكل كبير). وإن ارتفاع درجة المستجيب في بعد "أساليب التوافق الإيجابية" يعني ارتفاع مستوى استخدامه لهذه الأساليب، وكذلك فإن ارتفاع درجة المستجيب في بعد "أساليب التوافق السلبية" يدل على ارتفاع مستوى استخدامه لهذه الأساليب، والعكس صحيح. وقد بلغت قيم ألفا لكرونباخ للنسخة الأصلية من المقياس ٠,٧٠، ولأساليب التكيف الإيجابية ٠,٧٢، ولأساليب التكيف السلبية.

أما بالنسبة للدراسة الحالية، فقد تم التحقق من ثبات إعادة الاختبار بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٢٢ طالباً وطالبة وبفاصل أسبوعين، وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ٠,٨١ (أساليب التوافق الإيجابية) و ٠,٦٦ (أساليب التوافق السلبية)، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بواسطة معاملات ألفا كرونباخ في العينة الفعلية وقد بلغت ٠,٨٣ (أساليب التوافق الإيجابية)، و ٠,٧٥ (أساليب التوافق السلبية). وتم التحقق أيضاً من صدق الاتساق الداخلي عن طريق معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (corrected item total correlation)، وكانت جميع معاملات الارتباط أعلى من ٠,٣٠، إذ تراوحت من ٠,٨١ - ٠,٨٣، لبعدها أساليب التوافق الإيجابي، ومن ٠,٢٣ - ٠,٦١، لبعدها التوافق السلبي.

٣- مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة

طور مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة كل من جورسيلم وشفارتسر (Jerusalem & Schwarzer، كما ذكر في رضوان، ١٩٩٧)، وتمت ترجمته من اللغة الألمانية إلى اللغة العربية بواسطة رضوان (١٩٩٧) إذ طبق على عينة تشمل فئات مختلفة من الطلبة والمعلمين والآباء في سوريا، كما تم استخدام النسخة العربية على عينات عربية مختلفة (مثل: أحمد ومحمد، ٢٠١٨؛ بوقصارة وزباد، ٢٠١٥)، ويتكون المقياس من ١٠ عبارات تقيس الكفاءة الذاتية العامة على بعد واحد، وتسجل الاستجابات على مقياس ليكرت خماسي يتراوح من ١ (معارض بشدة) إلى ٥ (موافق بشدة)، بحيث إن ارتفاع درجة المستجيب على المقياس تدل على ارتفاع توقعات الكفاءة الذاتية العامة لديه. تم التحقق من ثبات إعادة الاختبار في النسخة المترجمة وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (بفاصل ٦ أسابيع) ٠,٧١، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي ٠,٨٥، وتراوحت معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين ٠,٤٦ و ٠,٦٥.

وفي الدراسة الحالية تم عرض المقياس الحالي للتحكيم من قبل مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والقياس والتقويم النفسي، كما تم التحقق أيضا من صدق الاتساق الداخلي عن طريق معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٩ و ٠,٧٠. إضافة إلى ذلك تم التحقق من ثبات إعادة الاختبار على عينة مكونة من ٢٢ طالبا وطالبة وبفاصل أسبوعين وقد بلغ معامل الارتباط ٠,٥٠ بين التطبيقين الأول والثاني، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بواسطة معاملات ألفا كرونباخ في العينة الفعلية وقد بلغت ٠,٨٦.

إجراءات تطبيق أدوات الدراسة

تم تصميم أدوات الدراسة رقميا بالتعاون مع دائرة التخطيط والإحصاء في جامعة السلطان قابوس، وتم إرسال الرابط الإلكتروني عن طريق البريد الإلكتروني لمجتمع الدراسة (جميع طلبة البكالوريوس في الجامعة)، وقد استغرقت مدة التطبيق شهرا كاملا (أكتوبر) خلال فصل الخريف ٢٠١٩، فقد تم إرسال البريد الإلكتروني حوالي أربع مرات عبر فترات مختلفة، واسترجعت بعد ذلك ٥٩٣ استبانة إلكترونية مكتملة.

نتائج الدراسة

أولاً: نتائج السؤال الأول

نص السؤال الأول على: ما مستوى أساليب التوافق الإيجابية والسلبية ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟

تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أساليب التوافق الإيجابية، وأساليب التوافق السلبية، ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة، ثم تم بناء معيار للحكم على مستوى المتوسطات الحسابية؛ وتم تصنيف شدة استجابات الطلبة في المقياس الخماسي (5 point Likert scale) على ٥ فئات، ويوضح جدول ١ معيار الحكم المستخدم، كما يوضح جدول ٢ مستويات أساليب التوافق الإيجابية والسلبية ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة اعتماداً على هذا المعيار.

جدول (١)

معيار الحكم على مستويات أساليب التوافق ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

الفئة	المستوى
١-١,٧٩	منخفض جداً
١,٨٠-٢,٥٩	منخفض
٢,٦٠-٣,٣٩	متوسط
٣,٤٠-٤,١٩	مرتفع
٤,٢٠-٥,٠٠	مرتفع جداً

جدول (٢)

مستويات أساليب التوافق الإيجابية والسلبية، ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أساليب التوافق الإيجابية	٣,٢٦	٠,٥٨	متوسط
أساليب التوافق السلبية	٣,٢٨	٠,٧٥	متوسط
معتقدات الكفاءة الذاتية	٣,٣٦	٠,٦٠	متوسط

يتضح من جدول ٢ أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من أساليب التوافق الإيجابية والسلبية، وكذلك مستوى متوسط من معتقدات الكفاءة الذاتية العامة.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني

نص السؤال الثاني على: ما درجة إسهام معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي؟ استخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد الهرمي (hierarchical linear multiple regression analysis) للتنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية والسنة الدراسية والمعدل التراكمي، وتم قبل ذلك التحقق من معامل الارتباط بين المتغير المستقل (معتقدات الكفاءة الذاتية العامة) والمتغير التابع (أساليب التوافق الإيجابية)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٤٧، وقد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، كما تم التحقق من افتراضات الاعتدالية، وتجانس التباين، والخطية عن طريق شكل الانتشار بين درجات المتغير التابع المتنبأ بها على المحور الأفقي والبواقي على المحور الرأسي، وقد ظهر تماثل انتشار النقاط على جانبي محور التماثل بالتوازي مما يشير إلى تحقق افتراضات الاعتدالية، وتجانس التباين، والخطية.

تم إعادة ترميز متغيرات الجنس، والكلية (الإنسانية، والعلمية)، والمعدل التراكمي والسنة الدراسية إلى متغيرات صورية وإدخالها في الخطوة الأولى من نموذج تحليل الانحدار، وبعد ذلك تم إدخال معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في الخطوة الثانية. ويوضح جدول ٣ نتائج تحليل الانحدار المتعدد الهرمي للتنبؤ بمستوى أساليب التوافق الإيجابية عن طريق معتقدات الكفاءة الذاتية العامة بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

جدول (٣)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد الهرمي للتنبؤ بمستوى أساليب التوافق الإيجابية عن طريق معتقدات الكفاءة الذاتية العامة

النموذج الثاني			النموذج الأول			المتغيرات
معامل الانحدار المعياري (β)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	معامل الانحدار المعياري (β)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	
	٠,١٤	١,٧٥		٠,٠٥	٢,٤٣	الثابت
السنة الدراسية***						
٠,١٤-**	٠,٠٥	٠,١٩-	٠,١٦-***	٠,٠٦	٠,٢١-	الثانية
٠,١٤-**	٠,٠٨	٠,٢٤-	٠,١١*	٠,٠٩	٠,٢٠-	الثالثة
٠,١٠-*	٠,٠٨	٠,١٨-	٠,١٠-	٠,٠٩	٠,١٧-	الرابعة

تابع جدول (٣)

النموذج الثاني			النموذج الأول			المتغيرات
معامل الانحدار المعياري (β)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	معامل الانحدار المعياري (β)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	
٠,١٠*	٠,٠٨	٠,١٧-	٠,١٢*	٠,٠٩	٠,٢١-	الخامسة فأكثر
٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠١-	الجنس (إناث)
المعدل التراكمي						
٠,٠٤	٠,٠٨	٠,٠٩	٠,٠١	٠,١٠	٠,٠٢	١,٩٩ أو أقل
٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٤-	٠,٠٨	٠,٠٦-	٢,٤٩-٢,٠٠
٠,١٠-	٠,٠٧	٠,٠١-	٠,٠٥-	٠,٠٨	٠,٠٨-	٢,٩٩-٢,٥٠
٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	الكلية (العلمية)
٠,٤٦**	٠,٠٣	٠,٤٤				معتقدات الكفاءة الذاتية العامة
		٠,٢٣			٠,٠٢	Adjusted R ²
		٠,١٦١,٥٦**			٠,٠٢**	قيمة "ف" للتغير في R ²

* دال عند مستوى ($\alpha = 0,05$) ** دال عند مستوى ($\alpha = 0,01$) *** ملاحظة: تم اعتماد المجموعات التالية كمجموعات مرجعية: السنة الدراسية الأولى، والجنس (ذكر)، والمعدل التراكمي (٣,٠٠ أو أكثر)، والكلية الانسانية

يتضح من جدول ٣ أن النموذج الأول يفسر ٠,٠٢ من التباين في مستوى أساليب التوافق الإيجابية ($R^2 = \text{Adjuster } 0,02$) والذي يعد حجم أثر صغير حسب معايير كوهن (Lakens, 2013)، إذ وُجد أن المتغيرات الديموغرافية في النموذج الأول (الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي) لم تكن قادرة على التنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية لدى الطلبة، وأن السنة الدراسية كانت المتنبئ الوحيد بأساليب التوافق الإيجابية، وقد ظهرت فروق دالة إحصائية بين الطلبة في السنة الدراسية الثانية والطلبة في السنة الدراسية الأولى ($\beta = -0,16$) لصالح الطلبة في السنة الدراسية الأولى، وفروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الثالثة والسنة الدراسية الأولى ($\beta = -0,11$) لصالح الطلبة في السنة الدراسية الأولى، وأيضاً فروق بين الطلبة في السنة الدراسية الخامسة وأكثر والسنة الدراسية الأولى لصالح السنة الأولى. وبعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في النموذج الثاني، تبين أن الكفاءة الذاتية العامة كانت لها القدرة على التنبؤ الإيجابي بأساليب التوافق الإيجابية لدى الطلبة ($\beta = 0,46$) بعد تثبيت أثر المتغيرات الديموغرافية الأخرى، كما اتضح أيضاً استمرار القدرة

التنبؤية للسنة الدراسية على أساليب التوافق الإيجابية حتى بعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية مما يدل على قوة تأثير متغير السنة الدراسية، ويفسر النموذج الثاني ٢٣,٠ من التباين في مستوى أساليب التوافق الإيجابية لدى الطلبة ($R^2 = \text{Adjuster } 23,0$) والذي يعد حجم أثر صغير حسب معايير كوهن (2013, Lakens).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث

نص السؤال الثالث: ما درجة إسهام معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في التنبؤ بأساليب التوافق السلبية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي؟ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد الهرمي (hierarchical linear multiple regression analysis) للتنبؤ بأساليب التوافق السلبية بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية والسنة الدراسية والمعدل التراكمي. وقد تم التحقق من معامل الارتباط بين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة وأساليب التوافق السلبية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط -٢٨,٠ وقد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، بالإضافة إلى ذلك تم التحقق من جميع افتراضات تحليل الانحدار المتعدد كما في السؤال السابق وكانت جميعها سليمة، كما تم تحويل المتغيرات النوعية إلى متغيرات صورية. تم بعد ذلك إدخال المتغيرات الديموغرافية (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي) في الخطوة الأولى من نموذج تحليل الانحدار، وبعد ذلك تم إدخال معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في الخطوة الثانية، ويوضح جدول ٤ نتائج تحليل الانحدار المتعدد الهرمي للتنبؤ بمستوى أساليب التوافق السلبية عن طريق معتقدات الكفاءة الذاتية العامة بعد تثبيت أثر كل من الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

جدول (٤)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد الهرمي للتنبؤ بمستوى أساليب التوافق السلبية عن طريق معتقدات الكفاءة الذاتية العامة

النموذج الأول			النموذج الثاني			المتغيرات
معامل الانحدار غير المعياري (B)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار (β)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار (β)	
٣,٠١	٠,٠٧		٤,٢٨	٠,٢٠		الثابت
السنة الدراسية						
٠,٠٢	٠,٠٨	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	الثانية
٠,٠١	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,١١	٠,٠٢	الثالثة

تابع جدول (٤)

النموذج الأول			النموذج الثاني			المتغيرات
معامل الانحدار غير المعياري (B)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار المعيارى (β)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار المعيارى (β)	
٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠	الرابعة
٠,٠٢	٠,١٢	٠,٠٠	٠,١٠-	٠,١١	٠,٠٠	الخامسة فأكثر
٠,١٧	٠,٠٦	٠,١١**	٠,١٥	٠,٠٦	٠,١٠*	الجنس (إناث)
المعدل التراكمي						
٠,٤٩	٠,١٢	٠,١٥**	٠,٣٦	٠,١٢	٠,١٣**	١,٩٩ أو أقل
٠,١٦	٠,١٠	٠,٠٨	٠,١٠	٠,١٠	٠,٠٥	٢,٤٩-٢,٠٠
٠,٢٥	٠,١٠	٠,١٣*	٠,٢٠	٠,١٠	٠,١٠*	٢,٩٩-٢,٥٠
٠,١٢	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,١٠	٠,٠٦	٠,٠٧	الكلية (العلمية)
			٠,٣٣-	٠,٠٥	٠,٢٦-*	معتقدات الكفاءة الذاتية العامة
٠,٠٣			٠,١٠			Adjusted R ²
٣,٠٢**			٤٦,٤٤**			قيمة "ف" للتغير في R ²

*دال عند مستوى ($\alpha=0,05$) **دال عند مستوى ($\alpha=0,01$) ***ملاحظة: تم اعتماد المجموعات الآتية كمجموعات مرجعية: السنة الدراسية الأولى، والجنس (ذكر)، والمعدل التراكمي (٣,٠٠ أو أكثر)، والكلية الإنسانية

يتبين من جدول ٤ أن الجنس والمعدل التراكمي كانت لهما القدرة على التنبؤ بأساليب التوافق السلبية، بينما لم تكن السنة الدراسية والكلية قادرة على ذلك، فقد اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى أساليب التوافق السلبية لصالح الإناث ($\beta=0,11$)، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي المعدل التراكمي ١,٩٩ أو أقل والطلبة ذوي المعدل التراكمي ٣,٠٠ أو أكثر لصالح الطلبة ذوي المعدل التراكمي ١,٩٩ أو أقل ($\beta=0,15$)، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي المعدل التراكمي ٢,٥٠-٢,٩٩ والطلبة ذوي المعدل التراكمي ٣,٠٠ أو أكثر لصالح الطلبة ذوي المعدل التراكمي ٢,٥٠-٢,٩٩ ($\beta=0,12$). ويفسر النموذج الأول ($R^2 = 0,03$) Adjuster ($R^2 = 0,03$) من التباين في أساليب التوافق السلبية والذي يعد حجم أثر صغير حسب معايير كوهن (Lakens, 2013).

ويتضح من جدول ٤ أن النموذج الثاني يفسر ($R^2 = 0,10$) Adjuster ($R^2 = 0,10$) من التباين في أساليب التوافق السلبية وذلك بعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة إلى النموذج،

والذي يعد حجم أثر صغير حسب معايير كوهن (Lakens, 2013). وقد تبين أن الكفاءة الذاتية العامة تتنبأ سلبيا بأساليب التوافق السلبي ($\beta = -0.26$) بعد تثبيت أثر المتغيرات الديموغرافية الأخرى، كما تبين أن متغيرات الجنس والمعدل التراكمي ما زالت قادرة على التنبؤ بمستوى أساليب التوافق السلبية بعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من مستوى كل من أساليب التوافق السلبية والإيجابية ومعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى التحقق من القدرة التنبؤية لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة وبعض المتغيرات الديموغرافية ذات الصلة بالطالب (الجنس، والمعدل التراكمي، والسنة الدراسية، والكلية) في أساليب التوافق الإيجابية والسلبية. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط في كل من معتقدات الكفاءة الذاتية العامة وأساليب التوافق السلبية والإيجابية، وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي وجدت مستوى مرتفعاً من التوافق النفسي (مثل: حسين، ٢٠١١؛ سيسي وسو، ٢٠١٩) ومعتقدات الكفاءة الذاتية (مثل: سيسي وسو، ٢٠١٩؛ Muter, 2020) لدى طلبة المرحلة الجامعية في بيئات عربية مختلفة، إلا أنها اتفقت مع دراسة عربيات وحمادنة (٢٠١٤) التي وجدت مستوى متوسطاً من معتقدات الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية. ولكن من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسات تحققت من قدرة الطلبة على التوافق النفسي وليس من الأساليب المستخدمة في التوافق كما هو الحال في الدراسة الحالية، ويمكن تفسير المستوى المتوسط لكل من أساليب التوافق الإيجابية والسلبية ومعتقدات الكفاءة الذاتية إلى أن الطلبة ما زالوا في مرحلة تعلم مهارات حياتية وأساليب توافق مختلفة، وهم في طريقهم للوصول إلى مرحلة الاعتماد المتقدم على الذات، فهم يحتاجون إلى تطوير أساليبهم التوافقية من خلال اكتساب الممارسات والخبرات الإيجابية، وتكوين اتجاهات ذاتية جيدة عن إمكاناتهم وقدراتهم في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية، فإدراك الفرد لتأثير معتقداته حول كفاءته الذاتية يساعد في تعزيز أساليب التوافق الإيجابية لديه، وهو ما أشار إليه باندورا (Bandura, 1997) في أن قوة أو ضعف معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية تؤثر إيجاباً أو سلباً في قدرته على مواجهة تحديات الحياة المختلفة.

وهذا يدعو إلى أهمية استغلال البيئة الجامعية الغنية بالمواقف المعرفية والسلوكية والاجتماعية لرفع مستوى الكفاءة الذاتية للطلبة من خلال تلك المواقف، وقد أشار عربيات وحمادنة (٢٠١٤) إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط مع بيئة المحيطة بالفرد بدرجة كبيرة؛ أي إذا ارتبطت الكفاءة الذاتية المتدنية مع بيئة متجاوبة فإنه يمكن أن يؤدي ذلك بالفرد للفشل والإحباط، وكذلك فإن ارتباط الكفاءة الذاتية العالية مع بيئة غير متجاوبة سيدفع الفرد إلى تكثيف جهوده لتغيير البيئة، وأما إذا ارتبطت الكفاءة الذاتية المتدنية مع بيئة غير متجاوبة فسيكون ذلك سببا في عدم اكتراث الفرد واستسلامه لليأس والإحباط.

وفيما يتعلق بالتنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية لدى الطلبة، فقد أوضح النموذج الأول من الانحدار المتعدد الهرمي أن السنة الدراسية للطلاب كانت المتنبئ الوحيد بأساليب التوافق الإيجابية لدى الطلبة من بين المتغيرات الديموغرافية الأخرى، إذ ظهر بشكل عام أنه كلما تقدم الطالب في سنواته الدراسية في الجامعة فإن أساليب التوافق الإيجابية تنخفض لديه. وقد جاءت هذه النتيجة معاكسة لدراسة الجهورية والظفري (٢٠١٨) التي بينت وجود مستوى أعلى من أساليب التوافق الإيجابية لدى الصفوف الدراسية الأعلى، إلا أنه من الجدير بالذكر أن الجهورية والظفري (٢٠١٨) أشاروا أيضا إلى ارتفاع مستوى أساليب التوافق السلبية في الصفوف الدراسية الأعلى. ومع قلة عدد الدراسات التي تحققت من اختلاف مستوى أساليب التوافق النفسي بناء على المرحلة الدراسية - على حد علم الباحثين - فإنه من الصعب استنتاج نتيجة عامة لذلك، ومن ثم فإنه من المهم التحقق من اختلاف مستويات التوافق النفسي لدى الطلبة في المراحل الدراسية أو السنوات الدراسية المختلفة سواء بدراسات مستعرضة أو دراسات طولية. وبالإشارة إلى ما توصلت إليه الدراسة الحالية من انخفاض في مستوى أساليب التوافق الإيجابية مع التقدم في السنوات الدراسية فقد يكون ذلك راجعا إلى مقدار الضغط الدراسي (مثل ارتفاع عدد الساعات الدراسية، وصعوبة المواد)، والضغط النفسي الذي يحدث مع التقدم في السنوات الدراسية مما قد يكون له تأثير سلبي في قدرة الطالب على التكيف واتباع أساليب توافق إيجابية، بعكس الطلبة في سنواتهم الدراسية الأولى الذين غالبا ما يلتحقون بالجامعة وهم على مستوى مرتفع من الرغبة والدافعية.

وبعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في النموذج الثاني للانحدار الهرمي، تبين أن معتقدات الكفاءة الذاتية كانت قادرة على التنبؤ الإيجابي بأساليب التوافق الإيجابية مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة يؤدي إلى ارتفاع مستوى استخدامهم لأساليب توافق إيجابية، كما أظهرت النتائج استمرار تأثير السنة

الدراسية للطلاب على أساليب التوافق الإيجابية حتى بعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية مما يدل على قوة تأثير هذا المتغير.

وقد أظهرت دراسات سابقة نتيجة مشابهة حول قدرة معتقدات الكفاءة الذاتية بالتنبؤ بالتوافق النفسي لدى الطلبة أو وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي (مثل: Amoon & Fuertes, 2011, Yusoff, 2012) كما أوضحت دراسات أخرى ارتباط التوافق النفسي بمتغيرات مشابهة لمتغير الكفاءة الذاتية مثل مفهوم الذات وتقدير الذات (مثل: حسين، ٢٠١١؛ منصر، ٢٠١٧)، ويمكن تفسير ذلك بأن الكفاءة الذاتية تؤثر في السلوك والدافعية والأداء، ومن ثم فإن الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسهم بصورة قوية في رفع مستوى دافعية الإنجاز والمشاركة الفعالة في الأنشطة المختلفة داخل المجتمع الجامعي وخارجه (المحسن، ٢٠٠٦) مما يعزز القدرة على اكتساب أساليب توافق إيجابية، فكلما كانت معتقدات الطالب إيجابية حول كفاءته النفسية فإن ذلك سيسهم في رفع مستوى أساليب التوافق الإيجابية التي يستخدمها، لأن تلك المعتقدات ترفع من مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتدفع إلى التقدم في الدراسة وتحقيق الأهداف مما يعزز الصحة النفسية ويوفر التوافق النفسي في المرحلة الجامعية. وقد أشار حسين (٢٠١١) إلى أن الانسجام والتوافق الإيجابي للأفراد يعزى لما يمتلكونه من الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وإدراك المواقف وتفسيرها بشكل إيجابي.

أما فيما يتعلق بالتنبؤ بأساليب التوافق السلبية، فقد اتضح من النموذج الأول للانحدار الهرمي أن الجنس والمعدل التراكمي كانت لهما القدرة على التنبؤ بأساليب التوافق السلبية، فقد اتضح أن الإناث كان لديهن مستوى أعلى من أساليب التوافق السلبية مقارنة بالذكور، وعلى عكس الدراسات التي أظهرت ارتفاع مستوى التوافق النفسي الإيجابي لدى الإناث (مثل: الجهوري والظفري، ٢٠١٨)، أظهرت الدراسة الحالية ارتفاع مستوى أساليب التوافق السلبي لدى الإناث مع عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التوافق الإيجابية. وبالمثل فقد أظهرت دراسة الجهوري والظفري (٢٠١٨) ارتفاع مستوى أساليب التوافق السلبي لدى الإناث في المرحلة المدرسية، وقد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة الإناث فيما يتعلق في التعامل مع الضغوط أو المشكلات الحياتية بشكل عام، فقد أظهر عدد كبير من الدراسات حول الشخصية أن الإناث غالبا ما يتسمن بمستوى أعلى من العصائية أو الانفعالية مثل: الكلبانية، ٢٠٠٦؛ الراجحية، ٢٠١٨؛ Huszczo & Endress, 2017; Romero, Villar, & Lopez-Romero, 2015) والتي تتمثل في الشعور بمستوى أعلى من الخوف أو القلق والذي يؤثر في طريقة تعبيرهن عن

المشاعر السلبية بطرق مثل البكاء أو اللوم أكثر من الذكور.

كما بينت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي المعدل التراكمي الأقل يستخدمون أساليب توافق سلبية بمستوى أكبر مقارنة بالطلبة ذوي المعدل التراكمي المرتفع، وقد أشارت دراسات سابقة (مثل: Zhao, 2006) أن مشكلات التوافق لدى الطلبة ترتبط ارتباطاً موجباً بالمعدل التراكمي، كما أن انخفاض المعدل التراكمي لدى الطلبة يجعلهم يشعرون بمستوى أعلى من الضغط النفسي (Aziz, 2015; Lin, Zhang, Yang, Hsu, Cheng, Chen, & Yu, 2020) والاغتراب النفسي (الراجعة والخليلية، ٢٠١٩) مما قد يؤثر في ارتفاع مستوى أساليب التوافق السلبية التي يستخدمونها، ولذلك فإنه من المهم جداً الاهتمام بهاتين الفئتين من الطلبة (الإناث، والطلبة ذوي المعدل التراكمي المنخفض) في البرامج التوعوية والتدريبية التي تستهدف تحسين مستوى أساليب التوافق الإيجابية التي يستخدمونها والتقليل من مستوى استخدام الأساليب السلبية.

وبعد إضافة معتقدات الكفاءة الذاتية العامة في الخطوة الثانية من الانحدار، ظهر أثرها في التنبؤ السلبي بمستوى أساليب التوافق السلبية لدى الطلبة مع بقاء أثر المعدل التراكمي والجنس، مما يدل على أن ارتفاع مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة يؤدي إلى انخفاض مستوى أساليب التوافق السلبية لديهم. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يحملون معتقدات ذاتية سلبية يتوقعون الفشل في المهام المسندة إليهم، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهم ودافعيتهم. وقد أشار حسين (٢٠١١) إلى أن الطلبة الذين لا يمتلكون درجات عالية من التوافق النفسي يكونون أكثر عرضة للإحباطات الصغيرة، وضعف تمكّنهم من تلبية متطلباتهم ورغباتهم، وأقل انسجاماً مع الآخرين ومع الحياة.

وقد اتضح من نتائج الدراسة أن نسبة التباين في أساليب التوافق المُفسر من نموذج الانحدار الثاني (معتقدات الكفاءة الذاتية مع المتغيرات الديموغرافية الأخرى) المستخدم في التنبؤ بأساليب التوافق الإيجابية والسلبية كان ٢٣، ١٠ و ٠، على التوالي والذين يعدان حجمي أثر صغيرين حسب معايير كوهن (Lakens, 2013)، ولذلك لابد من البحث في العوامل الأخرى التي قد تفسر نسبة التباين المتبقية في أساليب التوافق، فقد تكون هناك عوامل أخرى تؤثر في أساليب التوافق المستخدمة من قبل الطلبة مثل دعم العائلة والأصدقاء، أو دعم البيئة الجامعية والأساتذة، بالإضافة إلى عوامل نفسية أخرى كأنماط الشخصية والذكاء الوجداني وغيرها.

وعلى الرغم من أن الدراسة الحالية استخدمت أسلوب الانحدار الهرمي الذي يوجه العلاقات بين المتغيرات المستقلة والتابعة ويكشف عن القدرة التنبؤية للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة، إلا أنه يظل نوعاً من أنواع الارتباطات التي لا تحسم علاقة السبب والنتيجة بين المتغيرات، لذا من المهم أيضاً أن تتحقق الدراسات المستقبلية من قدرة الكفاءة الذاتية في التأثير على أساليب التوافق باستخدام دراسات ذات تصاميم تجريبية، كتففيذ بعض البرامج الإرشادية المعرفية والسلوكية.

التوصيات

- ومن خلال ما تقدم من عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها، فإن الباحثين يوصون بالآتي:
- ١- تنفيذ برامج تدريبية إرشادية تركز على تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية وأساليب التوافق الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- منح الأهمية لتوعية الطلبة بتأثير معتقدات الكفاءة الذاتية في بناء الشخصية السوية.
- ٣- زيادة الدعم النفسي وغيره لطلبة الجامعة لتخفيف ما قد يتعرضون له من ضغوط يمكن أن تؤثر في توافقهم النفسي والدراسي.

المراجع

- أحمد، زقاوة؛ ومحمد، بلقاسم (٢٠١٨). توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوجه نحو الغش كسلوك سلبى: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والتعليم الثانوي. دراسات نفسية وتربوية. ١١(٢)، ٢٥١-٢٦٧.
- الراجحية، مروة (٢٠١٨). الخصائص السيكمومترية لمقياس هكساكو-٦ للعوامل الستة للشخصية على طلبة المدرسة والجامعة في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة السلطان قابوس.
- الراجحية، مروة؛ والخليلية، رهام (٢٠٢٠). تأثير الضغوط النفسية على مستوى الشعور بالاغتراب لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة الدراسات التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس. ١٤ (٣)، ٣٨١-٣٩٧. doi:http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol14iss3pp381-397
- بوقسارة، منصور؛ وزيد، رشيد (٢٠١٥). الخصائص السيكمومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. ١(١)، ٢٤-٥٢.

جلال، ربي (٢٠٠٨). استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي لدى المدرس. *ARAB Journal of psychology*, (6), 104-106. <http://search.shamaa.org/PDF/Articles/MRAjp/>

الجهورية، فاطمة؛ والظفري سعيد (٢٠١٨). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من ٧-١٢ في سلطنة عمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية-جامعة السلطان قابوس، ١٢(١)، ١٦٣-١٧٨.

جودة، آمال (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. ورقة مقدمة في المؤتمر التربوي الأول «التربية في فلسطين وتغيرات العصر»، فلسطين، نوفمبر ٢٣-٢٤، <https://research.iugaza.edu.ps/files/5037.PDF>

حسين، علي عبدالحسن (٢٠١١). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١١(٣)، ١٧٧-٢١٨.

رضوان، سامر (١٩٩٧). توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس. شؤون اجتماعية، ٥٥، ٢٥-٥١.

السرحا، محمد (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتياً كمتنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة آل البيت.

سيسي، محمد بشير؛ وسو، أبي بكر (٢٠١٩). علاقة الكفاءة الذاتية بالتوافق النفسي لدى الطلبة المغتربين وغير المغتربين. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٤(٤)، ٣٦-٥٨.

عبيد، ماجد بهاء الدين (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع.

عريبات، أحمد عبدالحليم؛ و حمادنة، برهان محمود (٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة على ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتحصيل. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، ١٥(١)، ٨٩-١٠٩.

غباري، نادر أحمد؛ وأبو شعيرة، خالد محمد. (٢٠١٥). التكيف مشكلات وحلول. الأردن: دار الإعمار للنشر والتوزيع.

الكلبانية، منى (٢٠٠٦). تقنين قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على طلبة جامعة السلطان قابوس. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة السلطان قابوس.

المحسن، سلامه عقيل سلامه (٢٠٠٦). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، الأردن.

منصر، نجيبة (٢٠١٧). مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.

اليازبيدي، فاطمة الزهراء؛ وهندي، أسماء (٢٠١٧). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية. ٢(١)، ٢١٥-٢٤٦.

Al-Bahrani, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Kazem, A., & Alzubiadi, A. (2013). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective. *Journal of Adolescence*, 36, 303-309. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.11.007>

Aldhafri, S., Kazem, A., Alzubiadi, A., Yousif, Y., Albahrani, M., & Alkharusi, H. (2009). *Developmental aspects for Omani adolescents (12–18 years): Piloting instrument and initial findings*. Conference paper presented at the International Conference on Education for Teaching, December, Muscat, Oman.

Amoon, P., & Fuertes, J. (2011). Self-Efficacy, self-rated abilities, adjustment, and academic performance. *Journal of Counseling and Development*, 89, 431-438.

Aziz, Z. (2015). Assessing stress among undergraduate pharmacy students in University of Malaya. *Indian journal of pharmaceutical education*, 49(2), 99-105.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy; the exercise of control*. W.H. Freeman and company.

Bhochhibhoya, A., Branscum, P., Taylor, E., & Hofford, G. (2014). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence, and mental health among college students. *American journal of health studies*, 29 (1): 17-24.

Folkman, S., & Lazarus, R. (2013). Coping and Emotions. In N. Stein, B., Leventhal., & T. Trabasso (Eds), *Psychological and Emotional Approaches to Emotions* (pp. 313-325). Lawrence Erlbaum Associates. https://books.google.com.om/books?hl=en&lr=&id=iZGMWf2-CoAC&oi=fnd&pg=PA313&dq=Lazarus,+coping+theory+and+research.+Psychosomatic+medicine&ots=wO-MStwIcv&sig=mABjkAyBo7dwSF1KJXrw4YzZ84I&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Huszczo, G., & Endress, M. (2017). Gender differences in the importance of personality traits in predicting leadership self-efficacy. *International Journal of Training and Development*, 21(4), 304-317. doi: 10.1111/ijtd.12113.

Keyes, C., Eisenberg, D., Perry, G., Dube, S., Kroenke, K., Dhingra, S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60, 126–133. 1995:71–90

- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontier in Psychology*, 4, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2013.00863
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lin, X., Zhang, C., Yang, S., Hsu, M., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Medical Education*, 20, 181, 2-9. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
- Menaghan, E. (1983). Individual coping efforts and family studies; Conceptual and methodological issues. *Marriage and Family Review*, 6(1-2), 113-135.
- Mutar, Q., Mohammad, H., & Hmud, S. (2020). Academic achievement and its relation with self-efficacy and academic adjustment in EFL class. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(5), 1-13. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v7i5.1511>
- Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11.
- Romero, E., Villar, P., & Lopez-Romero, L. (2015). Assessing six factors in Spain: Validation of the HEXACO-100 in relation to the Five Factor Model and other conceptually relevant criteria. *Personality and Individual Differences*, 76, 75-81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.056>
- Yusoff, Y. (2012). Self-efficacy, perceived social support, and psychological adjustment in international undergraduate students in a public higher education institution in Malaysia. *Journal of Studies in International Education*, 16(4), 353-371.
- Zhao, K. (2006). *The impact of adjustment problems on academic achievement of international undergraduates at West Virginia University* [Master thesis, West Virginia University]. Available from: Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. <https://researchrepository.wvu.edu/etd/845>