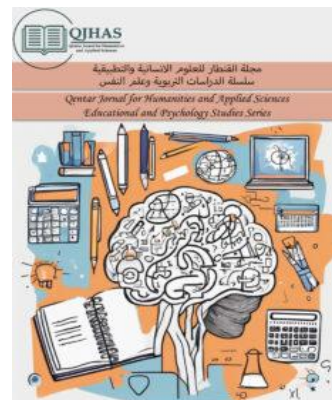


استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية الأردنية

الدكتور: وائل عبدالرزاق العطيات

Wealalatyat@gmail.com

تاريخ الارسال 2025/8/18- تاريخ القبول 2025/9/27- تاريخ النشر 2025/9/30



الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الارتباطية والقدرة التنبؤية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية بكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية في الأردن، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والكلية، تكونت عينة الدراسة من (390) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة، طُبقت مقاييس استراتيجيات المواجهة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتقدير الذات. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية (الفعالة، البحث عن الدعم) وكل من الكفاءة الذاتية وتقدير الذات، بينما وُجدت علاقة ارتباطية سالبة وقوية بين استراتيجيات المواجهة السلبية (التجنبية) والمتغيرين التابعين، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن استراتيجيات المواجهة تفسر (42%) من التباين في الكفاءة الذاتية و(48%) من التباين في تقدير الذات، حيث كانت المواجهة التجنبية هي المنبئ السلبي الأقوى، كذلك، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى للجنس، بينما وجدت فروق في استراتيجيات المواجهة البحث عن الدعم الاجتماعي لصالح طلاب الكليات الإنسانية، وبناءً على النتائج، أوصى الباحث بضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية استراتيجيات المواجهة الإيجابية والتحذير من خطورة الاستراتيجيات التجنبية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغوط الأكاديمية، الكفاءة الذاتية الأكاديمية، تقدير الذات، طلاب الجامعات في الأردن.

Abstract: his study aimed to investigate the relationship and predictive power of academic stress coping strategies with regard to both academic self-efficacy and self-esteem among Jordanian public university students. It also sought to uncover differences based on gender and faculty. The sample was comprised of (390) male and female students. To achieve the study's objectives, measures of coping strategies, academic self-efficacy, and self-esteem were applied. The findings indicated a significant positive correlation between the use of positive coping strategies (i.e., effective coping and seeking support) and both self-efficacy and self-esteem. Conversely, a strong negative correlation was identified between negative (avoidant) coping strategies and the two dependent variables. Regression analysis further revealed that coping strategies accounted for 42% of the variance in self-efficacy and 48% of the variance in self-esteem, with avoidant coping emerging as the most powerful negative predictor. Additionally, while no statistically significant gender-based differences were found in the study variables, a significant difference emerged in the use of "seeking social support," favoring students in humanities faculties. In light of these results, the study recommends the development of guidance programs designed to enhance positive coping strategies and caution against the detrimental effects of avoidant strategies.

Keywords: Coping Strategies, Academic Stress, Academic Self-Efficacy, Self-Esteem, Jordanian University Students.

المقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية فترة انتقالية حاسمة في حياة الطلاب، فهي ليست مجرد محطة لاكتساب المعرفة العلمية والتخصصية، بل هي بوتقة تنصهر فيها تجارب النمو الشخصي والنضج الانفعالي والاجتماعي، خلال هذه المرحلة، يواجه الطلاب مجموعة معقدة من التحديات التي تتجاوز حدود قاعات المحاضرات، مما يضعهم أمام ضغوط نفسية وأكاديمية متعددة الأوجه (Conner et al., 2009)، وتنشأ هذه الضغوط التي تُعرف بالضغوط الأكاديمية (Academic Stress)، من إدراك الطلاب لوجود فجوة بين حجم المتطلبات الأكاديمية المفروضة عليه وبين الموارد والقدرات التي يمتلكونها للتعامل معها (Lazarus & Folkman, 1984)، وتتعدد مصادر هذه الضغوط لتشمل كثافة الواجبات والمشاريع البحثية، صعوبة المقررات، قلق الامتحانات، ضيق الوقت، والمنافسة الشديدة بين الأقران، بالإضافة إلى القلق بشأن المستقبل المهني بعد التخرج (Aina & Wijayati, 2019).

إن مواجهة هذه الضغوط ليست عملية سلبية أو استسلامية، بل هي عملية نشطة تتطلب من الطلاب بذل جهود معرفية وسلوكية لإدارة الموقف الضاغط والتكيف معه، وهو ما يُعرف في الأدبيات النفسية باستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies)، وتلعب هذه الاستراتيجيات دور الوسيط الحاسم بين تعرض الطلاب للضغط وبين النتائج النفسية والأكاديمية المترتبة عليه، وقد صنف الباحثون هذه الاستراتيجيات في فئات متعددة، من أبرزها التمييز بين المواجهة المرتكزة على المشكلة (Problem-Focused Coping)، والتي تتضمن محاولات فعالة لتغيير الموقف الضاغط نفسه، والمواجهة المرتكزة على الانفعال (Emotion-Focused Coping)، التي تهدف إلى تنظيم الاستجابة الانفعالية للضغط (Lazarus & Folkman, 1984)، وفي تصنيف أكثر تفصيلاً، يمكن التمييز بين المواجهة الفعالة، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والمواجهة التجنبية (أحمد، 2022).

إن اختيار الطلاب لاستراتيجية معينة دون غيرها ليس مجرد تفضيل عابر، بل هو انعكاس لبنيته النفسية، ويؤثر بدوره في تشكيل هذه البنية، ويأتي على رأس المكونات النفسية التي تتأثر وتؤثر في عملية المواجهة كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Academic Self-Efficacy) وتقدير الذات (Self-Esteem)، فالكفاءة الذاتية، كما عرفها باندورا (Bandura, 1994)، هي إيمان الطلاب بقدرته على أداء المهام بنجاح، وهي محرك أساسي للدافعية والمثابرة الأكاديمية، أما تقدير الذات، فيمثل التقييم الكلي للفرد لقيمه الذاتية، ويعد حجر الزاوية في الصحة النفسية المتوازنة، فالطلاب الذي يتمتع بكفاءة ذاتية وتقدير ذات مرتفعين من المرجح أن يرى الضغوط كتحديات يمكن التغلب عليها، فيلجأ إلى استراتيجيات مواجهة فعالة، بينما الطلاب الذي يعاني من انخفاض في هذين الجانبين قد يرى الضغوط كتهديدات ساحقة، فيلجأ إلى استراتيجيات تجنبية وغير فعالة (جميل وآخرون، 2022).

لذا تأتي هذه الدراسة حتى تستكشف هذه العلاقة الديناميكية المعقدة في بيئة الجامعات الحكومية في الأردن، محاولةً فهم كيف تشكل استراتيجيات المواجهة التي يتبناها الطلاب كلاً من إيمانهم بقدراتهم الأكاديمية وتقييمهم لذواتهم، بهدف تقديم رؤى تساهم في بناء برامج دعم وإرشاد فعالة تعزز من صمود الطلاب النفسي ونجاحهم الأكاديمي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

عاني طلاب الجامعات من ضغوط أكاديمية متزايدة قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية وتحصيلهم الدراسي (Kaur, 2019). وتكمن المشكلة الحقيقية لا في وجود الضغط بحد ذاته، بل في نوعية الاستراتيجيات التي يتبناها الطلاب لمواجهته، والتي قد تكون العامل الحاسم في تحديد ما إذا كانت هذه الضغوط ستؤدي إلى النمو أم إلى التدهور. إن اختيار الطالب لاستراتيجية تجنبية بدلاً من استراتيجية فعالة قد يكون له تأثير تفاضلي ومدمر على معتقداته حول قدراته (الكفاءة الذاتية) وشعوره العام بقيمته (تقدير الذات) (دهنون, 2020).

إن هذا التباين في الاستجابات السلوكية والمعرفية هو ما يفسر التناقض الظاهري في الأدبيات البحثية النظرية والتطبيقية؛ فبينما تظهر بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين الضغوط والكفاءة الذاتية (جميل وآخرون، 2022)، تشير دراسات أخرى إلى أن هذه العلاقة قد تكون أكثر تعقيداً، بل وقد تكون إيجابية في الحالات التي يعمل فيها التوتر المعتدل كحافز (رشيد، 2025). هذا التناقض يشير إلى أن استراتيجيات المواجهة قد تلعب دوراً محورياً في تفسير العلاقة بين السياق الأكاديمي الضاغط والنتائج النفسية للطلاب. فبدلاً من أن يكون تأثير الضغط مباشراً، فإنه قد يتشكل ويتحدد بناءً على الأسلوب الذي يتبعه الطلاب للتعامل معه.

على الرغم من أهمية هذه المتغيرات، إلا أن هناك فجوة بحثية واضحة في الأدب النفسي الأردني تتمثل في غياب دراسات تكاملية تجيب عن أسئلة محددة حول الأهمية النسبية لأنواع استراتيجيات المواجهة المختلفة كمنبئات بالصحة النفسية، أو عن الفروق المحتملة في استخدام هذه الاستراتيجيات ونتائجها النفسية بين فئات الطلاب المختلفة. لذا، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم تحليل أكثر عمقاً لهذه الديناميكيات من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية

لذا، فإن هذه الدراسة تنطلق من الحاجة الملحة لفهم هذه الديناميكيات بشكل أكثر تفصيلاً، وذلك من خلال محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (الفعالة، التجنبية، البحث عن الدعم الاجتماعي) وكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية في الأردن؟
2. ما مدى إسهام أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية في الأردن؟
3. ما استراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعاً، وما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى عينة الدراسة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتقدير الذات، تعزى لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) والكلية (علمية، إنسانية)؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تساهم هذه الدراسة في إثراء الأدب التربوي والنفسي في البيئة الأردنية من خلال تناولها للعلاقة المركبة بين ثلاثة متغيرات نفسية هامة هي (استراتيجيات المواجهة، الكفاءة الذاتية، تقدير الذات).
- توفير إطار نظري يساعد في فهم أعمق لكيفية تأثير الأساليب التي يتبعها الطلاب في التعامل مع التحديات الأكاديمية على تكوين معتقداتهم حول قدراتهم وتقييمهم العام لذواتهم.
- تضيق إلى المعرفة الحالية من خلال دراسة هذه المتغيرات على عينة واسعة من طلاب الجامعات الحكومية في الأردن، مما يسمح بفهم أوسع للظاهرة في هذا السياق المحدد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على برامج الإرشاد النفسي والأكاديمي في الجامعات من خلال تحديد استراتيجيات المواجهة الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية الإيجابية، وتصميم برامج لتدريب الطلاب عليها.
- تساعد أعضاء هيئة التدريس على فهم التحديات النفسية التي يواجهها طلبتهم، وتكييف أساليب التدريس والتقييم بما يخفف من الضغوط ويعزز من كفاءة الطلاب الذاتية.
- تساهم في توعية الطلاب أنفسهم بأهمية تبني استراتيجيات مواجهة فعالة، وتزويدهم بالمعرفة اللازمة لتعزيز صحتهم النفسية وتحقيق النجاح الأكاديمي.

مصطلحات الدراسة (المفاهيم الإجرائية):

- استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (Academic Stress Coping Strategies) : هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الطلاب للتعامل مع المتطلبات والتحديات الأكاديمية التي يدركها على أنها ضاغطة، وتُعرَّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في الدراسة، والذي يتضمن الأبعاد التالية:
 - المواجهة الفعالة (Effective Coping) : الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة مباشرة لحل المشكلة الأكاديمية أو إعادة تقييمها بشكل إيجابي مقبول.
 - المواجهة التجنبية (Avoidant Coping) : الجهود الهادفة إلى الهروب من الموقف الضاغط أو إنكاره معرفياً وسلوكياً، مثل لوم الذات أو التشكيك.
 - البحث عن الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support) : الجهود المبذولة للحصول على مساندة معنوية (نصيحة، تعاطف) أو عملية من الآخرين (أساتذة، زملاء، أسرة).

• **الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Academic Self-Efficacy):** هي معتقدات الطلاب وثقته في قدرته على تحقيق النجاح في المهام الأكاديمية، وتُعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والذي يتضمن البعدين التاليين:

○ **الكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة (General Academic Self-Efficacy):** معتقدات الطلاب الشاملة حول قدرتهم على النجاح والتفوق في مسيرته الجامعية بشكل عام.

○ **الكفاءة الذاتية الأكاديمية الخاصة (Specific Academic Self-Efficacy):** معتقدات الطلاب المحددة حول قدرتهم على إنجاز مهام أكاديمية معينة (مثل التحضير لامتحان، كتابة بحث).

• **تقدير الذات (Self-Esteem):** هو التقييم الكلي والشعور العام الذي يحمله الطلاب تجاه قيمتهم الذاتية، ويُعرّف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس الشعور العام بقيمة الذات كبُعد واحد شامل

أدوات الدراسة (Study Instruments)

لتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات اللازمة، سيقوم الباحث باستخدام الأدوات التالية:

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية:

• **الوصف:** سيقوم الباحث بإعداد وتطوير مقياس لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعات الأردنية، وذلك بالاستناد إلى الإطار النظري (نموذج لازاروس وفولكمان، 1984) والدراسات السابقة (مثل دراسة محمد عبد العظيم أحمد، 2022)، سيتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية: المواجهة الفعالة (10 فقرات)، والمواجهة التجنبية (10 فقرات)، والبحث عن الدعم الاجتماعي (10 فقرات)، وسيتم الإجابة على فقراته وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

• **الخصائص السيكومترية:** سيتم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، بالإضافة إلى صدق البناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما سيتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة إعادة التطبيق (Test-Retest).

مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

• **الوصف:** سيتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعده (غانم، 2007) وطوره (القرشي، 2016)، والذي أثبتت الدراسات السابقة ملاءمته للبيئة العربية. يتكون المقياس من (32) فقرة موزعة على بعدين: الكفاءة الذاتية العامة (12 فقرة) والكفاءة الذاتية الخاصة (20 فقرة)، ويتم الإجابة عليه وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

• الخصائص السيكومترية: على الرغم من توفر دلالات صدق وثبات للمقياس في دراسات سابقة، سيقوم الباحث بإعادة التحقق من هذه الخصائص على عينة الدراسة الحالية لضمان ملاءمتها، وذلك باستخدام صدق الاتساق الداخلي ومعامل ألفا كرونباخ.

مقياس تقدير الذات:

• الوصف: سيتم استخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965)، وهو أحد أشهر المقاييس العالمية وأكثرها استخداماً لمقياس تقدير الذات العام، يتكون المقياس من (10) فقرات (5 إيجابية و5 سلبية)، وسيتم استخدام نسخة معربة ومقننة على البيئة العربية، يتم الإجابة عليه وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

• الخصائص السيكومترية: سيتم التحقق من صدق وثبات النسخة المعربة على عينة الدراسة الحالية باستخدام صدق الاتساق الداخلي ومعامل ألفا كرونباخ.

محددات الدراسة (Limitations of the Study)

لضمان الموضوعية العلمية، يجب الإقرار بالمحددات التي قد تؤثر على نتائج هذه الدراسة وتعميمها، وهي كالتالي:

• المحددات الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات. وهناك متغيرات أخرى قد يكون لها تأثير في هذه العلاقة لم تتناولها الدراسة، مثل سمات الشخصية، ومستوى الدعم الاجتماعي الفعلي، والذكاء الانفعالي.

• المحددات البشرية: تقتصر عينة الدراسة على طلاب الجامعات الحكومية في الأردن (الجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، جامعة مؤتة) في مرحلة البكالوريوس، وبالتالي فإن تعميم النتائج على طلاب الجامعات الخاصة أو طلاب الدراسات العليا أو طلاب الجامعات في دول أخرى يجب أن يتم بحذر.

• المحددات المكانية والزمانية: تم جمع بيانات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2024-2025، وهي تمثل لحظة زمنية محددة (دراسة مستعرضة). وقد تختلف النتائج إذا تم جمع البيانات في أوقات مختلفة من العام الدراسي (مثل فترة الامتحانات) أو إذا تم تتبع الطلاب على مدى فترة زمنية أطول (دراسة طولية).

• المحددات المنهجية: تعتمد الدراسة على أدوات القياس المتمثلة في الاستبانة ذات التقدير الذاتي، وهذا النوع من الأدوات قد يتأثر بعوامل مثل الاستجابة المرغوبة اجتماعياً (Social Desirability) أو الحالة المزاجية للمستجيب وقت تعبئة الاستبانة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الأسس النظرية للمتغيرات الرئيسية للدراسة، حيث سيتم عرض مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وتصنيفاتها والنظرية المفسرة لها، كما سيتناول مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأبعادها ومصادرها

استناداً إلى نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية، وأخيراً، سيتم التطرق إلى مفهوم تقدير الذات وأهميته في الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

أولاً: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (Coping Strategies for Academic Stress)

تُعرف الضغوط الأكاديمية بأنها حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ حين يدرك الطلاب أن المتطلبات الأكاديمية تفوق الموارد المتاحة لديه، مما يهدد توازنه النفسي وقدرته على الإنجاز (Lazarus & Folkman, 1984)، هذه الضغوط ليست مجرد أحداث خارجية، بل هي نتاج عملية تقييم معرفي يقوم بها الطلاب للموقف، وفي مواجهة هذه الضغوط، يلجأ الطلاب إلى ما يُعرف باستراتيجيات المواجهة، وهي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار التي يبذلها الفرد لإدارة متطلبات خارجية أو داخلية محددة يتم تقييمها على أنها تفوق إمكانياته (Folkman & Moskowitz, 2004, p. 745)، إن الهدف من هذه الاستراتيجيات ليس بالضرورة حل المشكلة بشكل كامل، بل التخفيف من حدة التوتر المصاحب لها والحفاظ على التوازن النفسي.

على الرغم من تعدد التصنيفات، إلا أن الأدبيات النفسية تتفق على وجود أنماط رئيسية للمواجهة، استناداً إلى دراسة (أحمد، 2022) ودراسات أخرى (Carver & Connor-Smith, 2010)، يمكن تصنيف الاستراتيجيات التي يتبناها الطلاب في ثلاثة أبعاد رئيسية:

- **المواجهة الفعالة) أو المرتكزة على المشكلة - (Problem-Focused Coping**: تشمل هذه الاستراتيجيات كافة الجهود الموجهة مباشرة نحو مصدر الضغط بهدف تغييره أو إدارته، وتتضمن سلوكيات مثل: التخطيط (وضع خطة عمل لحل المشكلة)، حل المشكلات بشكل نشط (اتخاذ خطوات عملية ومباشرة)، وإعادة التقييم الإيجابي (محاولة رؤية الجانب الإيجابي أو فرصة النمو في الموقف الضاغط)، الطلاب الذين يستخدمون هذا النمط يميلون إلى النظر للمشكلات الأكاديمية كتحديات يمكن التعامل معها (Kaur, 2019).
- **المواجهة التجنبية) أو المرتكزة على الانفعال - (Emotion-Focused Coping/Avoidant**: تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الاستجابة الانفعالية للضغط بدلاً من التعامل مع المشكلة نفسها، وقد تكون إيجابية في بعض الأحيان (مثل التأمل لتقليل التوتر)، ولكنها غالباً ما تأخذ شكلاً سلبياً، وتتضمن سلوكيات مثل: التجنب والهروب (تأجيل المهام أو الانشغال بأنشطة أخرى)، الإنكار (رفض الاعتراف بوجود المشكلة)، ولوم الذات (تحميل النفس مسؤولية الفشل بشكل مبالغ فيه)، ويرتبط هذا النمط من المواجهة بنتائج سلبية على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي (دهنون، 2020).
- **البحث عن الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support)**: تعتبر هذه الاستراتيجية بعداً مستقلاً وهاماً، حيث تشمل الجهود التي يبذلها الطلاب للحصول على مساعدة من الآخرين، ويمكن أن يكون الدعم المطلوب دعماً عملياً (Instrumental Support) مثل طلب المساعدة في فهم مادة دراسية، أو دعماً عاطفياً (Emotional Support) مثل التحدث مع صديق للتخفيف من مشاعر القلق والإحباط، ويعتبر الدعم الاجتماعي عاملاً وقائياً مهماً ضد الآثار السلبية للضغوط (Cohen & Wills, 1985).

يعتبر نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) الإطار النظري الأكثر تأثيراً في فهم عملية المواجهة، يرى هذا النموذج أن الضغط ليس مجرد مثير أو استجابة، بل هو عملية تفاعلية (Transactional Process) بين الفرد والبيئة، وتتم هذه العملية بمرحلتين رئيسيتين من التقييم المعرفي:

- **التقييم الأولي (Primary Appraisal):** يقوم الفرد بتقييم الموقف وتحديد ما إذا كان يشكل تهديداً، تحدياً، أو خسارة، هذا التقييم هو الذي يحدد ما إذا كان الفرد سيشعر بالضغط أم لا.
 - **التقييم الثانوي (Secondary Appraisal):** بعد إدراك الموقف كضاغط، يقوم الفرد بتقييم الموارد المتاحة لديه لمواجهته، ويسأل نفسه: ماذا يمكنني أن أفعل؟، وبناءً على إجابة هذا السؤال، يختار الفرد استراتيجية المواجهة التي يراها الأكثر فعالية.
- وعليه، فإن اختيار استراتيجية المواجهة ليس عشوائياً، بل هو نتاج عملية معرفية معقدة تتأثر بإدراك الفرد للموقف وقدراته الشخصية.

ثانياً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Academic Self-Efficacy)

صاغ ألبرت باندورا (Bandura, 1994) مفهوم الكفاءة الذاتية معرفياً إياها بأنها معتقدات الأفراد حول قدراتهم على إنتاج مستويات محددة من الأداء والتي تؤثر في الأحداث التي تمس حياتهم، وفي السياق الأكاديمي، تشير الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى ثقة الطلاب في قدرته على النجاح في المهام الدراسية، مثل الاستعداد للامتحانات، كتابة الأبحاث، والمشاركة في النقاشات الصفية، وهي لا تعني امتلاك المهارات الفعلية بقدر ما تعني الإيمان بامتلاك القدرة على استخدام هذه المهارات بفعالية لتحقيق الأهداف المنشودة، وقد أظهرت الدراسات أن الكفاءة الذاتية تعد منبئاً قوياً بالأداء الأكاديمي والمثابرة في وجه الصعوبات (اللحام و العدوان، 2022).

يمكن التمييز بين بعدين رئيسيين للكفاءة الذاتية الأكاديمية كما ورد في بعض الدراسات (مثل دراسة حمدي، 2023؛ القرشي، 2016):

- **الكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة (General Academic Self-Efficacy):** تشير إلى المعتقدات الشاملة والراسخة لدى الطلاب حول قدرته العامة على التفوق والنجاح في البيئة الجامعية ككل. إنها إجابة الطلاب عن سؤال: هل أنا طالب ناجح بشكل عام؟.
- **الكفاءة الذاتية الأكاديمية الخاصة (Specific Academic Self-Efficacy):** ترتبط بمعتقدات الطلاب حول قدرته على إنجاز مهام أكاديمية محددة ومفصلة، مثل هل أستطيع حل هذه المسألة الرياضية؟ أو هل يمكنني كتابة تقرير هذا المختبر بنجاح؟، وهذا البعد أكثر ارتباطاً بالأداء الفعلي في مهمة معينة.

تنطلق الكفاءة الذاتية من نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية (Bandura, 1989)، التي تفترض وجود تأثير متبادل ثلاثي (Triadic Reciprocal Determinism) بين ثلاثة عوامل رئيسية: السلوك (Behavior)، العوامل الشخصية / المعرفية (Personal /Cognitive Factors) مثل الكفاءة الذاتية، والبيئة (Environment)، بمعنى آخر، فإن معتقدات

الطلاب (الكفاءة الذاتية) تؤثر في سلوكه الأكاديمي، وهذا السلوك يؤدي إلى نتائج معينة في البيئة (مثل الحصول على درجات مرتفعة)، وهذه النتائج بدورها تعود لتؤثر في معتقدات الطلاب مرة أخرى.

وحدد باندورا أربعة مصادر رئيسية تتشكل من خلالها معتقدات الكفاءة الذاتية:

1. تجارب الإتقان (Mastery Experiences): وهي المصدر الأقوى، حيث إن تحقيق النجاح في مهمة ما يعزز الكفاءة الذاتية، بينما يؤدي الفشل المتكرر إلى إضعافها.
2. الخبرات البديلة (Vicarious Experiences): مشاهدة الآخرين (الأقران) وهم ينجحون في مهمة ما يعزز إيمان الفرد بقدرته على النجاح أيضاً.
3. الإقناع الاجتماعي (Social Persuasion): التشجيع والدعم اللفظي من الآخرين (الأساتذة، الأهل) يمكن أن يعزز ثقة الطلاب بنفسه.
4. الحالات الفسيولوجية والانفعالية (Physiological and Affective States): تفسير الطلاب لحالته الجسدية (مثل تسارع نبضات القلب قبل الامتحان) إما كقلق معيق أو كحماس وتحدٍ يؤثر في إيمانه بقدرته على الأداء.

ثالثاً: تقدير الذات (Self-Esteem)

يعد تقدير الذات أحد أقدم وأهم المفاهيم في علم النفس، ويشير إلى التقييم الكلي أو الحكم القيمي الذي يصدره الفرد على ذاته (Rosenberg, 1965)، إنه إجابة الفرد على سؤال ما مدى رضاي عن نفسي؟، فهو لا يصف فقط معتقدات الفرد عن قدراته (كما في الكفاءة الذاتية)، بل يتضمن عنصراً وجدانياً وعاطفياً قوياً يعكس شعور الفرد بقيمته وجدارته بالاحترام، ويرتبط تقدير الذات المرتفع بالصحة النفسية الإيجابية، المبادرة، والصمود النفسي، بينما يرتبط تقدير الذات المنخفض بمشكلات مثل الاكتئاب والقلق والانسحاب الاجتماعي (Baumeister et al., 2003).

تقدم نظرية مقياس العلاقات الاجتماعية التي طورها ليري وزملاؤه (Leary & Baumeister, 2000) تفسيراً وظيفياً لتقدير الذات، تفترض هذه النظرية أن تقدير الذات ليس غاية في حد ذاته، بل هو مقياس داخلي (Sociometer) يراقب جودة علاقات الفرد الاجتماعية ودرجة قبوله من قبل الآخرين، فعندما يشعر الطلاب بالقبول والتقدير من قبل زملائه وأساتذته، يرتفع تقديره لذاته، مما يحفزه على الاستمرار في السلوكيات التي تضمن له هذا القبول، وعلى العكس، عندما يشعر بالرفض أو التهميش، ينخفض تقديره لذاته، وهذا الانخفاض يعمل كإشارة إنذار تدفعه إلى مراجعة سلوكياته وتعديلها لتحسين مكانته الاجتماعية، وفي السياق الأكاديمي، يرتبط تقدير الذات ارتباطاً وثيقاً بالنجاح والفشل، حيث إن النجاح الأكاديمي غالباً ما يجلب القبول والتقدير، مما يعزز تقدير الذات.

العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات

إن العلاقة بين كيفية مواجهة الطلاب للضغوط الأكاديمية، وإيمانه بقدراته، وتقييمه لذاته ليست علاقة خطية بسيطة، بل هي شبكة معقدة من التأثيرات المتبادلة والديناميكية، فكل متغير لا يؤثر في الآخرين فحسب، بل يتأثر بهم في

حلقة تفاعلية مستمرة تحدد مسار الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي للطلاب، ويمكن تفصيل هذه العلاقات على النحو التالي:

أولاً: العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية الأكاديمية

تعتبر هذه العلاقة حجر الزاوية في فهم كيفية تأثير السلوك على المعتقدات الداخلية، إنها علاقة ذات اتجاهين: فالاستراتيجيات التي يختارها الطلاب تشكل معتقداته حول كفاءته، وفي الوقت نفسه، فإن مستوى كفاءته الذاتية يوجهه نحو اختيار استراتيجيات معينة دون غيرها.

تأثير استراتيجيات المواجهة على الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- **المواجهة الفعالة وتعزيز الكفاءة الذاتية:** عندما يواجه الطلاب موقفاً أكاديمياً ضاعطاً (مثل امتحان صعب أو بحث معقد) ويختار استراتيجيات المواجهة الفعالة، فإنه ينخرط في سلوكيات إيجابية وموجهة نحو الحل، مثل التخطيط، وجمع المعلومات، وتنظيم الوقت، وبذل الجهد (أحمد، 2022)، هذا الانخراط النشط يزيد من احتمالية تحقيق النجاح أو على الأقل تحقيق تقدم ملموس، وهنا يكمن جوهر العلاقة؛ فوفقاً لنظرية باندورا (Bandura, 1994)، تعتبر تجارب الإتقان (Mastery Experiences) المصدر الأقوى لبناء الكفاءة الذاتية، كل نجاح يحققه الطالب عبر هذه الاستراتيجيات يعمل بمثابة دليل ملموس يعزز لديه معتقد أن قادر على فعل ذلك، على سبيل المثال، الطالب الذي يضع خطة مدروسة للامتحان ويلتزم بها، سيشعر بسيطرة أكبر على الموقف، وحتى لو لم تكن نتيجته مثالية، فإن مجرد إحساسه بأنه أدار الموقف بفعالية يعزز من كفاءته الذاتية الخاصة (Specific Self-Efficacy) المتعلقة بالتحضير للامتحانات، ومع تكرار هذه التجارب، تتعزز كفاءته الذاتية العامة (General Self-Efficacy) كطالب مجتهد وقادر على الإنجاز.

- **المواجهة التجنبية وتآكل الكفاءة الذاتية:** على النقيض تماماً، عندما يلجأ الطلاب إلى استراتيجيات المواجهة التجنبية، مثل المماطلة، والهروب (قضاء الوقت في أنشطة غير منتجة)، أو الإنكار، فإنه يحرم نفسه من فرصة خوض تجربة الإتقان، إن تجنب الموقف الضاعط لا يغيّره، بل يجعله يتراكم ويزداد إلحاحاً، مما يولد شعوراً بالعجز وفقدان السيطرة، هذا الشعور بالعجز يغذي المعتقدات السلبية حول القدرات الذاتية أن غير قادر على التعامل مع هذا. علاوة على ذلك، غالباً ما تصاحب الاستراتيجيات التجنبية آليات معرفية مدمرة مثل لوم الذات (دهنون، 2020). فالطلاب الذي يتجنب الدراسة قد يبدأ بحوار داخلي سلبي (أنا كسول، أنا لست ذكياً بما فيه الكفاية)، وهذا الحوار لا يعكس فقط نقصاً في الأداء، بل يصبح هجوماً مباشراً على معتقدات الكفاءة الذاتية، مما يؤدي إلى تأكلها بشكل تدريجي، ومع كل فشل ناتج عن التجنب، تتأكد لدى الطلاب نبوءة السلبية حول عدم قدرته، فتتخفف كفاءته الذاتية أكثر، مما يدفعه لمزيد من التجنب في المستقبل.

تأثير الكفاءة الذاتية الأكاديمية على اختيار استراتيجيات المواجهة (العلاقة العكسية):

إن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب ليس مجرد نتيجة، بل هو أيضاً محرك أساسي لاختياراته السلوكية، فالطلاب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية يدخل الموقف الضاعط وهو يؤمن بقدرته على التأثير فيه وتغييره،

هذا الإيمان يجعله أكثر ميلاً لاختيار استراتيجيات المواجهة الفعالة، لأنه يرى أن جهوده ستكون مثمرة (Bandura, 1989)، إنه ينظر إلى الصعوبات كتحديات يمكن التغلب عليها بالمتابعة والتخطيط.

أما الطلاب ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة، فيدخل الموقف وهو يشك في قدراته ويعتقد أن الفشل محتوم، هذا المعتقد يجعله يرى أن بذل الجهد في حل المشكلة هو أمر غير مجدٍ ومضيعة للوقت والطاقة، لذا يصبح من الأسهل نفسياً اللجوء إلى استراتيجيات المواجهة التجنبية أو التركيز فقط على تخفيف المشاعر السلبية المصاحبة (مثل القلق والإحباط) بدلاً من معالجة مصدر المشكلة (Carver & Connor-Smith, 2010)، وهكذا، تتشكل حلقة مفرغة: كفاءة ذاتية منخفضة تؤدي إلى تجنب، والتجنب يؤدي إلى فشل، والفشل يؤدي إلى مزيد من الانخفاض في الكفاءة الذاتية.

ثانياً: العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات

بينما ترتبط الكفاءة الذاتية بالإجابة عن هل أنا قادر؟، يرتبط تقدير الذات بالإجابة عن هل أنا ذو قيمة؟، ورغم هذا الاختلاف، فإن استراتيجيات المواجهة تؤثر بعمق في كليهما.

- **المواجهة الفعالة وتقدير الذات:** عندما ينجح الطلاب في إدارة ضغوطه بفعالية، فإنه لا يكتسب فقط شعوراً بالقدر، بل يكتسب أيضاً شعوراً بالإنجاز والفخر، وهما مكونان أساسيان لتقدير الذات، إن النجاح في التغلب على التحديات الأكاديمية يعزز الصورة الذاتية الإيجابية ويؤكد للفرد أنه شخص جدير بالاحترام والتقدير، فالإنجاز الأكاديمي ليس مجرد درجات، بل هو في كثير من الأحيان مقياس للقيمة في السياق الجامعي.
- **المواجهة التجنبية وتقدير الذات:** تعتبر الاستراتيجيات التجنبية، وخاصة لوم الذات، مدمرة بشكل مباشر لتقدير الذات، فاللوم الذاتي هو عملية داخلية يهاجم فيها الفرد قيمته الأساسية، مردداً عبارات مثل أنا فاشل أو أنا لا أستحق النجاح، هذا النقد الذاتي المستمر يؤدي إلى تآكل الشعور بالقيمة الذاتية (Rosenberg, 1965). كما أن الهروب والتجنب غالباً ما يولدان مشاعر بالخزي والذنب، وهي مشاعر تتناقض بشكل مباشر مع تقدير الذات المرتفع.
- **البحث عن الدعم الاجتماعي وتقدير الذات:** هنا تبرز أهمية نظرية مقياس العلاقات الاجتماعية (Sociometer Theory) التي طورها ليري وزملاؤه (Leary & Baumeister, 2000)، تفترض هذه النظرية أن تقدير الذات يعمل كمقياس داخلي لدرجة القبول الاجتماعي، عندما يلجأ الطلاب إلى استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي ويحصل عليه، فإنه يتلقى رسالة واضحة بأنه مقبول وموضع اهتمام ورعاية من قبل الآخرين، هذا الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي هو أحد أقوى مصادر تعزيز تقدير الذات، إن معرفة أن هناك من يهتم لأمرك ويدعمك في أوقات الشدة يؤكد قيمتك كفرد في مجتمعك المصغر (الجامعة، الأسرة، الأصدقاء).

ثالثاً: العلاقة المتبادلة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات

على الرغم من أنهما مفهومان متميزان، إلا أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات.

• من الكفاءة الذاتية إلى تقدير الذات: عندما يطور الطلاب كفاءة ذاتية أكاديمية مرتفعة من خلال نجاحاته المتكررة، فإن هذا النجاح في مجال يعتبره مهماً (الدراسة) يساهم بشكل كبير في رفع تقييمه العام لذاته، الشعور بالكفاءة والقدرة في أحد جوانب الحياة الهامة ينسحب ليؤثر على الشعور العام بالقيمة الذاتية (Baumeister et al., 2003).

• من تقدير الذات إلى الكفاءة الذاتية: يعمل تقدير الذات المرتفع كدرع نفسي يحمي الكفاءة الذاتية، فالطلاب الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر قدرة على التعامل مع الفشل الأكاديمي العابر دون أن يجعله يؤثر على إيمانه بقدراته، قد يفسر فشله بأنه لم يبذل جهداً كافياً هذه المرة بدلاً من أنا غي، هذا التفسير الإيجابي يساعده على الحفاظ على كفاءته الذاتية والمثابرة في المحاولات القادمة، أما الطلاب ذو تقدير الذات المنخفض، فقد يرى في أي فشل بسيط دليلاً على عدم قيمته وعدم قدرته، مما يؤدي إلى انهيار سريع في كفاءته الذاتية.

يمكن النظر إلى هذه المتغيرات الثلاثة في نموذج دائري متكامل: تبدأ الدورة بوجود ضغط أكاديمي، مستوى الكفاءة الذاتية وتقدير الذات لدى الطلاب سيؤثران في تقييمه الأولي والثانوي لهذا الضغط، وبالتالي في اختيار استراتيجية المواجهة، فإذا كانت مرتفعة، سيميل إلى المواجهة الفعالة والدعم الاجتماعي، وإذا كانت منخفضة، سيميل إلى التجنب، بدورها، ستؤدي نتائج استراتيجية المواجهة (النجاح أو الفشل) إلى تعزيز أو إضعاف الكفاءة الذاتية وتقدير الذات مرة أخرى، وهكذا تستمر الدورة، إن فهم هذه الحلقة التفاعلية هو مفتاح كسر الدوائر السلبية وتعزيز الدوائر الإيجابية لدى الطلاب، مما يجعل من تنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة هدفاً محورياً لأي تدخل إرشادي أو تربوي في البيئة الجامعية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل وصفاً تفصيلياً للإجراءات المنهجية التي تم اتباعها لتحقيق أهداف الدراسة، ويشمل ذلك تحديد منهج الدراسة، ووصف مجتمع وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة لجمع البيانات، بالإضافة إلى عرض شامل للخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل البيانات.

أولاً: منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية المتمثلة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية في الأردن، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Method)، ويعتبر هذا المنهج مناسباً لطبيعة الدراسة، حيث يعمل على وصف الظواهر كما هي في الواقع، ومن ثم تحليل العلاقات بين متغيراتها المختلفة لتحديد قوة واتجاه هذه العلاقات، دون تدخل من الباحث في التأثير على هذه المتغيرات.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة (Population): تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مرحلة البكالوريوس المسجلين في الجامعات الحكومية الأردنية الثلاث (الجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، جامعة مؤتة) للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2023-2024، والبالغ عددهم الإجمالي تقريباً (85,000) طالب وطالبة في الكليات العلمية والإنسانية.

عينة الدراسة (Sample): تم اختيار عينة طبقية عشوائية متساوية (Stratified Random Sampling) قوامها (390) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، تم تقسيم المجتمع إلى طبقات بناءً على متغيري الجامعة ونوع الكلية (علمية، إنسانية) لضمان تمثيل جميع فئات المجتمع في العينة، ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجامعة ونوع الكلية

الجامعة	الكليات العلمية	الكليات الإنسانية	المجموع
الأردنية	65	65	130
اليرموك	65	65	130
مؤتة	65	65	130

ثالثاً: أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات اللازمة، تم استخدام الأدوات التالية:

مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث):

- وصف المقياس: قام الباحث ببناء وتطوير هذا المقياس لقياس الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية، بعد مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. **المواجهة الفعالة (10 فقرات):** تقيس الجهود الموجهة لحل المشكلة والتخطيط، مثل أضع خطة عمل مفصلة للتعامل مع متطلباتي الدراسية.

2. **المواجهة التجنبية (10 فقرات):** تقيس استراتيجيات الهروب ولوم الذات والإنكار، مثل أتجنب التفكير في المشكلة وأؤجل مهامي الدراسية.

3. **البحث عن الدعم الاجتماعي (10 فقرات):** تقيس مدى لجوء الطلاب للآخرين لطلب المساندة، مثل أتحدث مع أصدقائي المقربين للحصول على الدعم المعنوي.

ويتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (30) و (150) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة على كل بعد إلى زيادة استخدام الطلاب للاستراتيجية التي يقيسها ذلك البعد.

مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (غانم، 2007؛ تطوير القرشي، 2016):

• وصف المقياس: تم استخدام هذا المقياس الذي أثبت ملائحته للبيئة العربية في دراسات سابقة. يتكون المقياس من (32) فقرة موزعة على بعدين رئيسيين:

1. الكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة (12 فقرة): تقيس معتقدات الطلاب الشاملة حول قدرته على النجاح الأكاديمي بشكل عام. مثال: أنا واثق من أنني أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة في دراستي.

2. الكفاءة الذاتية الأكاديمية الخاصة (20 فقرة): تقيس معتقدات الطلاب حول قدرته على إنجاز مهام أكاديمية محددة، مثال: أستطيع تحقيق أهدافي الدراسية حتى لو أخفقت عدة مرات. ويتم الإجابة على فقراته وفقاً لمقياس ليكرت خماسي التدرج (تنطبق بدرجة كبيرة=5 إلى لا تنطبق بشكل مطلق=1). تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (32) و (160) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

مقياس تقدير الذات (روزنبرغ، 1965):

• وصف المقياس: تم استخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (Rosenberg Self-Esteem Scale)، وهو من أشهر المقاييس العالمية وأكثرها استخداماً لمقياس تقدير الذات الشامل. تم استخدام نسخة عربية مقننة أثبتت فعاليتها في دراسات سابقة. يتكون المقياس من (10) فقرات فقط، تقيس بعداً واحداً هو الشعور العام بالقيمة الذاتية. منها (5) فقرات إيجابية (مثال: أشعر أنني شخص ذو قيمة، على الأقل على قدم المساواة مع الآخرين)، و (5) فقرات سلبية يتم عكس تصحيحها (مثال: أشعر أحياناً أنني لست جيداً على الإطلاق). يتم الإجابة عليه وفقاً لمقياس ليكرت رباعي التدرج (أوافق بشدة=4، أوافق=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1). تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (10) و (40) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تقدير ذات مرتفع.

الكفاءة السيكمومترية لأدوات الدراسة

للتأكد من أن أدوات الدراسة تقيس ما وُضعت لقياسه بدقة وثبات، تم فحص الخصائص السيكمومترية لكل مقياس على عينة استطلاعية قوامها (150) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك على النحو التالي:

1. مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث)

أ. صدق المقياس (Validity): تم التحقق من صدق المقياس باستخدام ثلاث طرق رئيسية:

• صدق المحكمين (Content Validity): تم عرض المقياس بصورته الأولية (35 فقرة) على لجنة مكونة من (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في الجامعات في الأردن. طُلب منهم تقييم مدى وضوح الفقرات، ودقة صياغتها اللغوية، وانتمائها للبعد المخصص لها. وبناءً على ملاحظاتهم، تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف (5) فقرات لم تحظ بنسبة اتفاق تزيد عن (80%)، ليصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (30) فقرة.

• **صدق البناء (الصدق العاملي - Construct Validity) :** للتحقق من البنية العاملية للمقياس، تم تطبيق تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) باستخدام التدوير المتعامد (Varimax) على استجابات العينة الاستطلاعية. اعتمد محك كايزر ($Eigenvalue > 1$) لتحديد عدد العوامل المستخلصة. وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل رئيسية تتوافق تماماً مع الأبعاد النظرية للمقياس، وفسرت هذه العوامل مجتمعة ما نسبته (58.7%) من التباين الكلي في استجابات أفراد العينة. ويوضح الجدول التالي تشعبات الفقرات على العوامل الثلاثة بعد التدوير:

جدول (2): مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس استراتيجيات المواجهة

رقم الفقرة	العامل الأول (المواجهة الفعالة)	العامل الثاني (المواجهة التجنبية)	العامل الثالث (البحث عن الدعم الاجتماعي)
فقرات (1-10)	0.65 - 0.78	0.05 - 0.18	0.11 - 0.21
فقرات (11-20)	0.09 - 0.15	0.59 - 0.75	0.07 - 0.19
فقرات (21-30)	0.12 - 0.20	0.06 - 0.17	0.68 - 0.81
الجذر الكامن	8.45	4.82	4.34
نسبة التباين المفسر (%)	28.1%	16.1%	14.5%

تُظهر النتائج في الجدول أعلاه أن جميع الفقرات تشعبت بشكل مرتفع وواضح على العوامل المخصصة لها، مما يعد مؤشراً قوياً على صدق البناء للمقياس

ثبات المقياس (Reliability) : تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين:

طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية، ويوضح الجدول التالي النتائج.

جدول (3): معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المواجهة الفعالة	10	0.86
المواجهة التجنبية	10	0.81
البحث عن الدعم الاجتماعي	10	0.89
الدرجة الكلية للمقياس	30	0.91

تشير قيم ألفا المرتفعة إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات

طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest Reliability): تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (40) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيقه على نفس العينة بعد مرور أسبوعين. بلغ معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين (0.88) للدرجة الكلية، مما يدل على استقرار المقياس عبر الزمن

مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

صدق المقياس (Validity): تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس. تراوحت معاملات الارتباط لل فقرات مع أبعادها بين (0.54 و 0.79)، وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد أن فقرات المقياس متسقة داخلياً.

ثبات المقياس (Reliability): تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات.

جدول (4): معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الكفاءة الذاتية العامة	12	0.82
الكفاءة الذاتية الخاصة	20	0.88
الدرجة الكلية للمقياس	32	0.90

تشير هذه القيم المرتفعة إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يجعله صالحاً للاستخدام.

مقياس تقدير الذات لروزنبرغ

أ. صدق المقياس (Validity): تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي. تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من الفقرات العشر والدرجة الكلية للمقياس. تراوحت قيم معاملات الارتباط بين

0.52 و 0.77، وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أن جميع فقرات المقياس تساهم في قياس مفهوم واحد متجانس وهو تقدير الذات.

ب. ثبات المقياس (Reliability): تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، ويوضح الجدول التالي النتائج.

جدول (5): معاملات ثبات مقياس تقدير الذات

طريقة حساب الثبات	معامل الثبات
ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)	0.87
إعادة التطبيق (بفاصل زمني أسبوعين)	0.85

تؤكد قيم الثبات المرتفعة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الموثوقية والاستقرار، مما يجعله أداة مناسبة لجمع بيانات دقيقة في هذه الدراسة

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتناول هذا الجزء عرضاً تفصيلياً للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة بعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). سيتم عرض النتائج وفقاً لتسلسل أسئلة الدراسة، يلي كل نتيجة مناقشة وتفسير في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

قبل الإجابة على أسئلة العلاقات والفروق، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى متغيرات الدراسة لدى عينة الطلاب.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما استراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد استراتيجيات المواجهة. تم اعتماد المحك التالي لتحديد المستوى: (مرتفع: 3.67 فأكثر)، (متوسط: 2.34 - 3.66)، (منخفض: أقل من 2.34). والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد استراتيجيات المواجهة مرتبة تنازلياً (ن=390)

الرتبة	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	المواجهة الفعالة	4.15	0.68	مرتفع

مرتفع	0.75	3.95	البحث عن الدعم الاجتماعي	2
متوسط	0.81	2.85	المواجهة التجنبية	3

ملاحظة: تم اعتماد المحك التالي لتحديد المستوى: (مرتفع: 3.67 فأكثر)، (متوسط: 2.34 - 3.66)، (منخفض: أقل من 2.34)

يتضح من الجدول (6) أن استراتيجية المواجهة الفعالة جاءت في المرتبة الأولى كأكثر الاستراتيجيات شيوعاً لدى طلاب الجامعات في الأردن وبمستوى استخدام مرتفع، تلتها استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بمستوى مرتفع أيضاً. في حين جاء استخدام المواجهة التجنبية في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط. تشير هذه النتيجة إلى ميل إيجابي لدى عينة الدراسة نحو تبني استراتيجيات مواجهة بقاء، فهم يفضلون التعامل المباشر مع المشكلات الأكاديمية والتخطيط لها، وهو ما يعكس نضجاً في التعامل مع الضغوط. كما أن ارتفاع مستوى البحث عن الدعم الاجتماعي يتسق مع طبيعة الثقافة العربية والأردنية التي تؤكد على أهمية المساندة الاجتماعية من الأقران والأسرة كعامل وقائي أساسي في أوقات الشدة

النتائج المتعلقة بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية والدرجة الكلية. والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الكفاءة الذاتية وتقدير الذات (ن=390)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الكفاءة الذاتية الأكاديمية (من 5)	3.58	0.72	متوسط
تقدير الذات (من 40)	31.50	4.85	مرتفع

تُظهر النتائج في الجدول (7) أن طلاب الجامعات في الأردن يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات، وبمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية. ويمكن تفسير ارتفاع تقدير الذات بأن مجرد الوصول إلى المرحلة الجامعية يعد إنجازاً اجتماعياً وأكاديمياً يعزز شعور الطلاب بقيمته الذاتية. أما المستوى المتوسط للكفاءة الذاتية فيشير إلى تقييم واقعي من الطلاب لحجم التحديات والمتطلبات في البيئة الجامعية؛ فهم يدركون صعوبتها لكنهم في الوقت ذاته يؤمنون بقدرتهم على التعامل معها، وهي نتيجة تتفق مع دراسات سابقة (مثل دراسة اللحام والعدوان، 2022) التي وجدت مستويات متوسطة مماثلة

النتائج المتعلقة بالعلاقة الارتباطية (الإجابة على السؤال الأول)

للإجابة على السؤال الأول: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات؟، تم حساب مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة.

جدول (8): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة (ن=390)

المتغيرات	1	2	3	4	5
المواجهة الفعالة	1				
المواجهة التجنبية	-.18**	1			
البحث عن الدعم الاجتماعي	.45**	-.09	1		
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	.58**	-.47**	.40**	1	
تقدير الذات	.48**	-.52**	.39**	.63**	1

*.دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

تكشف مصفوفة الارتباط في الجدول (8) عن وجود علاقات جوهرية تدعم فرضيات الدراسة:

• علاقة إيجابية قوية: وُجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية (المواجهة الفعالة والبحث عن الدعم الاجتماعي) وكل من الكفاءة الذاتية وتقدير الذات. وهذا يتفق تماماً مع الإطار النظري؛ فالانخراط في حل المشكلات (المواجهة الفعالة) يقود إلى تجارب إتيقان وهي المصدر الأقوى لبناء الكفاءة الذاتية وفقاً لباندورا (Bandura, 1994). كما أن الحصول على الدعم الاجتماعي يعزز شعور الطلاب بالقبول، مما يرفع تقدير الذات وفقاً لنظرية مقياس العلاقات الاجتماعية (Leary & Baumeister, 2000).

• علاقة سلبية قوية: وُجدت علاقة ارتباطية سالبة وقوية ودالة إحصائية بين استخدام المواجهة التجنبية وكل من الكفاءة الذاتية وتقدير الذات. وتعتبر هذه النتيجة من أهم نتائج الدراسة، حيث تبرز الأثر المدّر للهروب من المشكلات ولوم الذات على الصحة النفسية للطلاب. فالتجنب يحرم الطلاب من فرصة النجاح، ولوم الذات يهاجم مباشرة شعوره بالقيمة، مما يخلق حلقة مفرغة من انخفاض الكفاءة والتقدير، وبالتالي المزيد من التجنب.

النتائج المتعلقة بالقدرة التنبؤية (الإجابة على السؤال الثاني)

للإجابة على السؤال الثاني: ما مدى إسهام أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات؟، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) بطريقة (Enter).

النتائج المتعلقة بالتنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية:

جدول (9): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأثر أبعاد استراتيجيات المواجهة في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية

المتغير المستقل	B	Beta (β)	t	Sig.
(الثابت)	1.85		8.12	.000
المواجهة الفعالة	0.42	.41	9.85	.000
المواجهة التجنبية	-0.35	-.33	-7.91	.000
البحث عن الدعم الاجتماعي	0.18	.17	4.02	.001
قيمة $F = 75.41$ ، مستوى الدلالة = 0.000 ، معامل التحديد $(R^2) = 0.42$				

مناقشة النتائج: يُظهر الجدول (9) أن نموذج الانحدار دال إحصائياً، وأن أبعاد استراتيجيات المواجهة مجتمعة تفسر ما نسبته 42% من التباين في درجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وهي نسبة تفسير مرتفعة. ومن خلال قيم بيتا (Beta)، يتضح أن المواجهة الفعالة هي المنبئ الأقوى والأكثر إسهاماً بشكل إيجابي في الكفاءة الذاتية ($\beta = 0.41$)، تليها المواجهة التجنبية كأقوى منبئ سلبى ($\beta = -0.33$) هذا يعني أن تبني الطلاب لسلوكيات حل المشكلات والتخطيط هو العامل الأهم في بناء ثقته بقدراته، في حين أن التجنب هو العامل الأكثر هدماً لهذه الثقة.

النتائج المتعلقة بالتنبؤ بتقدير الذات:

جدول (10): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأثر أبعاد استراتيجيات المواجهة في التنبؤ بتقدير الذات

المتغير المستقل (المنبئ)	B	Beta (β)	t	Sig.
(الثابت)	15.20		11.45	.000
المواجهة الفعالة	2.88	.30	6.98	.000
المواجهة التجنبية	-3.51	-.45	-10.82	.000
البحث عن الدعم الاجتماعي	2.15	.24	5.51	.000
قيمة $F = 88.13$ ، مستوى الدلالة = 0.000 ، معامل التحديد $(R^2) = 0.48$				

مناقشة النتائج: يكشف الجدول (10) أن أبعاد استراتيجيات المواجهة مجتمعة تفسر ما نسبته 48% من التباين في درجات تقدير الذات، وهي نسبة تفسير مرتفعة جداً. والملاحظة الأهم هنا هي أن المواجهة التجنبية أصبحت هي المنبئ الأقوى

والأكثر تأثيراً، ولكن بشكل سلبي. ($\beta = -0.45$) هذا الاستنتاج في غاية الأهمية، فهو يشير إلى أن سلوكيات الهروب من المواجهة ولوم الذات لها أثر مدمر ومباشر على شعور الطلاب بقيمته الذاتية، ربما بشكل يفوق تأثيرها على إيمانه بقدراته.

النتائج المتعلقة بالفروق في متغيرات الدراسة (الإجابة على السؤال الرابع)

للإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتقدير الذات، تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟، تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-test).

جدول (11): نتائج اختبارات للفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
متغير الجنس				
استراتيجيات المواجهة (الكلية)	ذكور (ن=190)	3.64	0.35	0.72 (غير دالة)
	إناث (ن=200)	3.66		
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	ذكور	3.55	-0.91	0.36 (غير دالة)
	إناث	3.61		
تقدير الذات	ذكور	31.40	-0.45	0.65 (غير دالة)
	إناث	31.60		
متغير الكلية				
البحث عن الدعم الاجتماعي	علمية (ن=195)	3.75	-5.62	0.000 (دالة)
	إنسانية (ن=195)	4.15		
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	علمية	3.62	1.10	0.27 (غير دالة)
	إنسانية	3.54		
تقدير الذات	علمية	31.75	1.14	0.25 (غير دالة)

		31.25	إنسانية	
--	--	-------	---------	--

تبعاً لمتغير الجنس: أظهرت النتائج في الجدول (11) عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث في جميع متغيرات الدراسة (استراتيجيات المواجهة، الكفاءة الذاتية، تقدير الذات). ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة الضغوط الأكاديمية والتحديات النفسية في البيئة الجامعية الحديثة أصبحت تؤثر على كلا الجنسين بشكل متشابه، مما أدى إلى تقارب في استجاباتهم النفسية والسلوكية.

تبعاً لمتغير الكلية: لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العلمية والإنسانية في معظم المتغيرات، باستثناء متغير البحث عن الدعم الاجتماعي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب الكليات الإنسانية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة الدراسة في التخصصات الإنسانية، التي تعتمد بشكل كبير على النقاش والحوار والعمل الجماعي، قد تعزز من مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبتها وتجعلهم أكثر ميلاً لطلب المساعدة والمشورة من الآخرين عند مواجهة الصعوبات، مقارنة بطلاب الكليات العلمية التي قد يغلب عليها الطابع الفردي والتطبيقي.

النتائج والاستنتاجات والتوصيات

كشفت نتائج الدراسة عن مجموعة من العلاقات الهامة، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية المتمثلة في المواجهة الفعالة والبحث عن الدعم الاجتماعي، وكل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات. وفي المقابل، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين استراتيجيات المواجهة التجنبية وهذين المتغيرين النفسيين. كما أثبتت الدراسة أن استراتيجيات المواجهة تعد منبئات قوية، إذ فسرت مجتمعة نسبة كبيرة من التباين في الكفاءة الذاتية وتقدير الذات، وبرزت المواجهة التجنبية بوصفها المنبئ السلبي الأقوى والأكثر تأثيراً على شعور الطلاب بقيمته. وعلى صعيد الفروق الديموغرافية، لم تظهر أي فروق جوهرية تعزى للجنس، بينما لوحظ أن طلاب الكليات الإنسانية أكثر ميلاً للبحث عن الدعم الاجتماعي مقارنة بزملائهم في الكليات العلمية.

وبناءً على ذلك، يُستنتج أن الطريقة التي يتعامل بها الطلاب مع الضغوط الأكاديمية ليست مجرد سلوك عابر، بل هي عامل محوري يؤثر بشكل مباشر وعميق في تكوينه النفسي، وتحديدًا في إيمانه بقدراته وشعوره بقيمته. فالاستراتيجيات الإيجابية تبني الموارد النفسية للطلاب، في حين أن الاستراتيجيات التجنبية كالهروب ولوم الذات لا تفشل في حل المشكلة فحسب، بل تمثل هجوماً داخلياً مدمراً على الصحة النفسية. إن خطورة المواجهة التجنبية تكمن في قدرتها على خلق حلقة مفرغة من الشعور بالعجز وتدني قيمة الذات، مما يجعلها الهدف الأهم الذي يجب أن تستهدفه برامج التدخل الإرشادي.

وفي ضوء هذه الاستنتاجات، توصي الدراسة بضرورة قيام عمادات شؤون الطلاب ومراكز الإرشاد الجامعي بتصميم برامج تدريبية تهدف إلى تنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة لدى الطلاب، مع التركيز بشكل خاص على توعيتهم بالمخاطر النفسية المترتبة على اللجوء للسلوكيات التجنبية وتزويدهم ببدائل صحية. كما يُقترح تفعيل دور المرشد الأكاديمي ليشمل تقديم الدعم النفسي الأولي. وعلى صعيد البحث المستقبلي، يُوصى بإجراء دراسات تجريبية لقياس فاعلية هذه البرامج، ودراسات طولية لتتبع تطور هذه المتغيرات عبر سنوات الدراسة، بالإضافة إلى إدخال متغيرات وسيطة أخرى كالذكاء الانفعالي وسمات الشخصية لفهم أعمق لهذه الديناميكيات المعقدة.

المراجع

- أحمد، محمد عبد العظيم. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية لدى طالب تخصص علم النفس بكلية التربية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 37(4)، 169-252.
- جميل، سورا أسعد؛ وخلف، عائشة مطر. (2022). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 29(10)، 443-466.
- حمدي، مكية عبده. (2023). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالملل الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى. *Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS)*، 7(38)، 127-144.
- دهنون، نجمة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم المتوسط [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- رشيد، شاكر حامد. (2025). التوتر المدرك وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية*، 6(6)، 271-286.
- غانم، ناصر خميس. (2007). أثر برنامج تدريبي في التعلم المنظم ذاتياً مستند إلى نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في الدافعية الداخلية والفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف السابع [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية.
- القرشي، بندر محمد. (2016). *المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة أم القرى* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- اللاحم، رحاب صالح؛ والعدوان، فاطمة عيد. (2022). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة الأردنية. *المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط*، 38(7)، 560-577.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aina, Q., & Wijayati, P. H. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *International Seminar on Language, Education, and Culture, KnE Social Sciences*, 212–223.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of Child Development*, 6, 1-60. JAI Press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Conner, J., Pope, D., & Galloway, M. (2009). Success with Less Stress. *Educational Leadership*, 67(4), 54-58.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.

Kaur, H. (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research and Review*, 6(10), 185-188.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

استبانة دراسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة،

تحية طيبة وبعد، تهدف هذه الاستبانة إلى جمع بيانات لأغراض البحث العلمي فقط، حول استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. جميع إجاباتك ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأهداف هذه الدراسة. نرجو منك التكرم بالإجابة على جميع الفقرات بموضوعية.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

الدكتور: وائل عبدالرزاق العطيات

المقياس الأول: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (30 فقرة)

التعليمات: يرجى قراءة كل فقرة بعناية وتحديد مدى انطباقها عليك عند مواجهة الضغوط الأكاديمية، وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الأول: المواجهة الفعالة (Effective Coping)						
1	أضع خطة عمل مفصلة للتعامل مع متطلباتي الدراسية.					
2	أقسم المهام الأكاديمية الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للإدارة.					
3	أبحث عن حلول بديلة للمشكلات الدراسية التي تواجهني.					
4	أركز على الجانب الإيجابي للموقف الضاغط وأعتبره فرصة للتعلم.					
5	أعمل بجدية أكبر للتغلب على الصعوبات الأكاديمية.					
6	أحاول تنظيم وقتي بشكل أفضل لإنجاز جميع واجباتي.					
7	أنظر إلى الضغوط الأكاديمية على أنها تحدٍ يمكن التغلب عليه.					
8	أجمع معلومات إضافية تساعدني في فهم المادة الدراسية الصعبة.					
9	أعيد تقييم الموقف الضاغط لأرى فيه جوانب لم أكن أراها من قبل.					
10	أأخذ خطوات عملية ومباشرة لحل المشكلة بدلاً من التفكير فيها فقط.					
البعد الثاني: المواجهة التجنبية (Avoidant Coping)						
11	أتجنب التفكير في المشكلة وأؤجل مهامي الدراسية.					
12	ألوم نفسي بشدة عند مواجهة صعوبات أكاديمية.					
13	أنشغل بأنشطة أخرى (مثل مشاهدة التلفاز أو تصفح الإنترنت) للهروب من الضغط.					

14	أتمنى لو أن المشكلة تختفي من تلقاء نفسها دون تدخل مني.								
15	أستسلم بسرعة وأشعر بالعجز عندما تصبح الدراسة صعبة.								
16	أنكر وجود مشكلة أو أقلل من أهميتها.								
17	أجد صعوبة في التركيز على دراستي بسبب القلق.								
18	أقضي وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة بدلاً من الدراسة.								
19	أنسحب وأتجنب المواقف التي تذكرني بالضغوط الدراسية.								
20	أفترض أنني سأفشل حتى قبل أن أبدأ بالمهمة.								
البعد الثالث: البحث عن الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support)									
21	أتحدث مع أصدقائي المقربين للحصول على الدعم المعنوي.								
22	أطلب المساعدة من أساتذتي عندما أواجه صعوبة في فهم مادة ما.								
23	أناقش مشاكلي الأكاديمية مع أفراد أسرتي.								
24	أطلب من زملائي في الدراسة شرح النقاط التي لم أفهمها.								
25	أبحث عن شخص مرّ بتجربة مشابهة للاستفادة من خبرته.								
26	أشارك في مجموعات دراسية للتعاون مع زملائي.								
27	أعبر عن مشاعري السلبية لشخص أثق به للتخفيف من التوتر.								
28	أطلب النصيحة من المرشد الأكاديمي أو النفسي في الجامعة.								
29	أقبل المساعدة عندما يعرضها الآخرون عليّ.								
30	أشعر بالراحة عندما أعرف أن هناك من يدعمني.								

المقياس الثاني: الكفاءة الذاتية الأكاديمية (32 فقرة)

التعليمات: يرجى قراءة كل فقرة بعناية وتحديد مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة.

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقاً
البعد الأول: الكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة (12 فقرة)						
1	أنا واثق من أنني أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة في دراستي.					

					لدي إيمان بقدرتي على تحقيق النجاح في مسيرتي الجامعية بشكل عام.	2
					أثق بقدرتي على تنظيم وقتي للدراسة والتحضير للامتحانات.	3
					أعتقد أنني قادر على فهم أصعب المواد في تخصصي.	4
					أستطيع التغلب على أي تحدٍ أكاديمي يواجهني.	5
					أثق بقدرتي على الحفاظ على دافعي للدراسة طوال الفصل الدراسي.	6
					أشعر بالثقة في قدرتي على الحصول على علامات ممتازة.	7
					أستطيع تحقيق التوازن بين حياتي الدراسية وحياتي الشخصية.	8
					لدي القدرة على التعلم الذاتي وتطوير مهاراتي الأكاديمية.	9
					أعتقد أنني طالب ناجح بشكل عام.	10
					يمكنني وضع أهداف أكاديمية واقعية وتحقيقها.	11
					أثق بقدرتي على إكمال متطلبات التخرج بنجاح.	12
					البعد الثاني: الكفاءة الذاتية الأكاديمية الخاصة (20 فقرة)	
					أستطيع تحقيق أهدافي الدراسية حتى لو أخفقت عدة مرات.	13
					أثق بقدرتي على كتابة بحث علمي وفقاً للمعايير المطلوبة.	14
					يمكنني الإجابة بثقة على أسئلة الأستاذ خلال المحاضرة.	15
					أستطيع التحضير بشكل جيد لامتحان مفاجئ.	16
					لدي القدرة على تلخيص محتوى محاضرة كاملة بوضوح.	17
					أثق بقدرتي على تقديم عرض تقديمي (Presentation) أمام الطلبة.	18
					أستطيع حل المسائل المعقدة في المواد التي أدرسها.	19
					يمكنني المشاركة بفعالية في المناقشات الصفية.	20
					لدي الثقة في قدرتي على فهم القراءات والمقالات الأكاديمية الصعبة.	21
					أستطيع تدوين ملاحظات منظمة أثناء المحاضرة.	22
					أثق بقدرتي على العمل بفعالية ضمن فريق في مشروع جماعي.	23
					أستطيع أن أبقي مركزاً أثناء أداء الامتحانات.	24
					يمكنني البحث عن المراجع العلمية بكفاءة في المكتبة أو عبر الإنترنت.	25

26	لدي الثقة في قدرتي على الالتزام بالمواعيد النهائية لتسليم الأنشطة والواجبات.				
27	أستطيع فهم وتطبيق النظريات التي أتعلمها.				
28	أثق بقدرتي على إدارة وقي أثناء الامتحان للإجابة على جميع الأسئلة.				
29	أستطيع تحليل ونقد الأفكار المطروحة في المواد الدراسية.				
30	يمكنني استخدام البرامج والتطبيقات الحاسوبية المطلوبة في دراستي.				
31	أثق بقدرتي على طلب التوضيح من الأستاذ إذا لم أفهم نقطة معينة.				
32	أستطيع تطبيق ما أتعلمه في المحاضرات على مواقف عملية.				

المقياس الثالث: مقياس تقدير الذات لروزنبرغ (10 فقرات)

التعليمات: يرجى قراءة كل فقرة بعناية وتحديد مدى موافقتك عليها، وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة.

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر أنني شخص ذو قيمة، على الأقل على قدم المساواة مع الآخرين.				
2	أشعر أن لدي عدداً من الصفات الجيدة.				
3	بشكل عام، أميل إلى الشعور بأنني فاشل*.				
4	أنا قادر على القيام بالأشياء بنفس جودة معظم الناس.				
5	أشعر أنه ليس لدي الكثير مما أفخر به*.				
6	أأخذ موقفاً إيجابياً تجاه نفسي.				
7	بشكل عام، أنا راضٍ عن نفسي.				
8	أتمنى لو كان بإمكانني أن أحترم نفسي أكثر*.				
9	أشعر أحياناً بأنني عديم الفائدة*.				
10	أشعر أحياناً أنني لست جيداً على الإطلاق*.				

ملاحظة: الفقرات التي تحمل علامة (*) هي فقرات سلبية يتم عكس تصحيح درجاتها عند تحليل البيانات*.