

التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في
جامعة آل البيت

**Academic Adjustment and its Relationship with the General Self-
Efficacy of Students in The Faculty of Education at
Al al-Bayt University**

محمد بني خالد

Mohammad Banikhaled

قسم الادارة التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن

بريد الكتروني: xbanikhaled@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٩/١/٤)، تاريخ القبول: (٢٠٠٩/١١/١٦)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة التكيف الأكاديمي ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغت (٢٠٠) طالب وطالبة، منهم (٧٩) طالبا و(١٢١) طالبة؛ ولتطبيق الدراسة استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية العامة لجيروزلم وتشيفيرز ومقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي؛ وقد كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب، أو المستوى الدراسي، أو التفاعل بينهما. وأظهرت النتائج أيضا وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التكيف الأكاديمي، الكفاءة الذاتية العامة.

Abstract

The study aimed to study the academic adjustment and its relationship with the general self-efficacy for the students in the Faculty of Educational Sciences at Al al-Bayt University. The sample consisted of (200) students (79 males and 121 females) who were chosen by using cluster random sampling technique. The researcher used *Jerusalem* and *Schwarzer's* General Self-Efficacy Scale and Henry Boro's Academic

Adjustment Instrument. The findings revealed that no statistically significant differences in the academic adjustment due to sex, year of study or the interaction between them. However, the study revealed a positive correlation between Academic Adjustment and General Self-Efficacy.

Key words: academic adjustment, general self-efficacy.

المقدمة

اهتم الباحثون في التربية وعلم النفس بمفهوم التكيف الأكاديمي؛ وذلك لارتباطه بالكثير من العوامل المؤثرة في حياة الفرد، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية، والنجاح بالحياة، سواء أكان ذلك على المستوى الاجتماعي، أم الأسري، أم الأكاديمي؛ ولعل الشعور بالكفاءة الذاتية يعمل على تنمية وتطوير السمات الشخصية الايجابية لدى الطلبة؛ وبالتالي فهو يحسن التكيف الأكاديمي، ويزيد من الثقة بالنفس واحترام الذات.

وأول من أشار من العلماء إلى مصطلح التكيف داروين (Darwin) في نظرية النشوء والتطور، التي تشير إلى أن الكائنات الحية التي تبقى هي التي تستطيع التعايش مع صعوبات العالم الطبيعي وأخطاره، بمعنى أن البقاء للأقوى القادر على التلاؤم والتكيف مع الظروف البيئية المحيطة به، فالفرد يسعى لإشباع حاجاته، وإذا ما وجدت بعض المصادر المعيقة لإشباع هذه الحاجات؛ فإن الفرد يبذل الجهد لحل هذه الصعوبات، وتجاوزها؛ من أجل الوصول إلى حالة من التوافق والتكيف (الهابط، ١٩٨٠).

إن التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعدّ عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به. ويعتبر التكيف الأكاديمي أحد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية، ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية (المغربي، ١٩٩٣، ناصر، ٢٠٠٥).

وقد أشار الحافظ (١٩٨٧) إلى التكيف بأنه عملية أساسية تهدف إلى مواجهة صعوبات الحياة ومشاكلها المتعددة كالإحباط والتوتر والضغوط النفسية؛ من أجل إعادة التوازن إلى النفس البشرية، التي تواجه الصراع بمختلف أشكاله للوصول إلى حالة من الاستقرار والعيش الآمن.

وأكد السرحان (٢٠٠٠) أن التكيف الأكاديمي داخل الجامعة يتأثر بالجوانب الجامعية، فالمجتمع الجامعي الإيجابي هو الذي تسوده الحرية والديمقراطية، وروح العدالة، والمساواة، والمودة والتعاطف، بين الطلبة أنفسهم ومع مدرسيهم، وهو الذي يساعد الطلبة على استغلال طاقاتهم وقدراتهم إلى الحد الأقصى، بالإضافة إلى الدور الإيجابي للمدرسين من خلال تفاعلهم

الإيجابي مع الطلبة واعتمادهم المناهج وطرق التدريس التي تساهم في تنمية مهارات الطلبة ومعارفهم.

وقد عرفت يونس (١٩٩٣) التكيف بأنه عبارة عن حالة من التوازن بين الفرد وبيئته، أو بين العمليات والوظائف النفسية للفرد والسلوك التكيفي، والذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات التي تقف مانعا دون تحقيق الحاجات المراد تحصيلها.

وترى ألين (Allen, 1990) أن مفهوم التكيف يشير إلى فهم الإنسان لأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة اليومية ومطالبها المتعددة. وقد عرف الرفاعي (١٩٨٧) التكيف بأنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي؛ ليستجيب لشروط بيئية محدودة، وجديدة. أما فهمي (١٩٨٧) فأكد بأن التكيف عبارة عن عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى إحداث تغيير في سلوك الشخص وإيجاد علاقة أكثر توافقا مع بيئته.

وقد أظهرت نتائج دراسات متعددة أهمية البرامج الإرشادية التي تقدم للطلبة من أجل رفع مستوى التكيف الأكاديمي لديهم، والتخفيف من التسرب، ورفع المعدل التراكمي، والتقليل من مستوى القلق، وتحسين الاتجاهات نحو الذات (Barker & Sirk, 1986).

أما مفهوم الكفاءة الذاتية فأول من أشار إليه باندورا (Bandura, 1997)؛ حيث ربط بين تنظيم الذات وأداء الإنسان لوظائفه المعرفية، والتكيف الإنساني؛ وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا بأن لدى الإنسان مجموعة من القدرات التي تميزه عن غيره من المخلوقات كالقدرة على التفكير، والتخطيط، وتنظيم الذات، والتكيف مع المواقف؛ بمعنى أن أداء الإنسان لوظائفه هو نتاج لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية. ويعدّ مفهوم الكفاءة الذاتية محورا رئيسا من محاور نظرية التعلم الاجتماعي؛ حيث ترتبط اعتقادات الفرد بالكفاءة الذاتية بالدافعية والإنجازات الشخصية، فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها؛ وذلك ببذل أقصى جهد لتحقيق النجاح. (Pajares, 2005)

وقد أوضحت الشرايدة (٢٠٠٦) بأن العلاقة التفاعلية بين محددات السلوك الإنساني في نظرية التعلم الاجتماعي، تتيح إمكانية توجيه الجهود نحو العوامل الشخصية، والبيئية، أو السلوكية؛ مما يجعل الأفراد بحالة أفضل؛ بحيث يمكن تحسين العمليات المعرفية والانفعالية، والدافعية.

فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية يركزون تفكيرهم على تحليل المشكلات، للوصول إلى حلول مناسبة؛ بينما الأفراد الذين لديهم شعور بعدم الكفاءة الذاتية فإن تفكيرهم يتحول إلى الداخل فيتسبب بالوقوع بالمشكلات؛ وذلك يقود إلى الفشل وعدم النجاح (المحسن، ٢٠٠٦). كما وتعد الكفاءة الذاتية عاملا مهما في تفسير سلوك الأفراد في العديد من النظريات النفسية كالنظرية المعرفية الاجتماعية، ونظرية التعلم الاجتماعي، ونظرية مفهوم الذات (Harter, 1991).

وتشير الكفاءة الذاتية إلى قدرة الفرد على الأداء والإنجاز، من خلال اعتقاداته المحددة بمستوى الدافعية لديه. فكلما زادت الثقة بالكفاية الذاتية زادت الجهود المبذولة للوصول إلى الهدف (Cervone & peak, 1986)؛ حيث تمثل الكفاءة الذاتية وسيطا معرفيا للسلوك؛ حيث إن توقع الفرد لفاعليته الذاتية يحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به، وبالتالي يحدد مقدار الجهد الذي سيبدله، ودرجة المثابرة التي سيبدونها في مواجهة المشكلات التي تعترضه (Benz, Bradley, Alderman & Flowers, 1992).

وأوضح زهران (٢٠٠٣) بأن الكفاءة الذاتية تزداد كلما تقدم الإنسان بالعمر؛ حيث يبدأ الوعي الذاتي مع بداية تفحص الطفل لجسمه وتكوين توقعات عن حاله، وتعد الاعتقادات بعدا من أبعاد الشخصية، التي تتمثل في القناعات الذاتية، وقدرة الفرد في السيطرة على المتطلبات الحياتية، والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه.

وذكر الزيات (٢٠٠١) أن الكفاءة الذاتية تتطور من خلال الخبرات النشطة ذات الدلالة في حياة الفرد؛ حيث الحاجات المتكررة للفرد تزيد من ثقته في الكفاءة الذاتية، بينما يضعف الفشل المتكرر الإحساس بالثقة في تحقيق النجاح.

وأكد حمدي وداود (٢٠٠٠) أن الكفاءة الذاتية تتأثر بثلاثة عناصر معرفية يمكن تغييرها أو تعديلها؛ للوصول إلى الاعتقاد الأمثل بالشعور بالكفاءة، وهي توقع الكفاءة الذاتية، وتوقع النتائج، بالإضافة لقيمة النتائج المراد تحقيقها؛ ولذلك فإن باندورا (Bandura, 1997) ميز بين الكفاءة الذاتية المعرفية وتمثل قدرات الفرد في الأداء الأكاديمي، والكفاءة الذاتية السلوكية من خلال تعلم مهارات جديدة، والكفاءة الذاتية الانفعالية بالسيطرة على انفعالات، والكفاءة الذاتية الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين. وقد أوضح عبد القادر (٢٠٠٣) بأنه يمكن التحكم بالكفاءة الذاتية من خلال الإنجازات الذاتية؛ حيث إن نجاح الفرد يزيد من توقعات الكفاءة الذاتية لديه، والخبرات البديلة من خلال ملاحظة نجاح الآخرين، والإقناع اللفظي؛ وذلك بمنح الفرد الثقة لأداء مهمة ما بنجاح، والاستثارة الانفعالية؛ حيث إن إنجاز المهمة يزيد أو ينقص بالحالة الانفعالية للفرد.

إن الكفاءة الذاتية تشير إلى أسلوب الفرد في تفسير النجاح أو الفشل؛ فالأفراد الذين يمتلكون إحساسا عاليا في الكفاءة الذاتية؛ فإنهم يعززون نجاحهم إلى قدراتهم الذاتية، وتقصيرهم في عدم بذل الجهد. أما الأفراد الذين لديهم إحساس متدن في الكفاءة الذاتية فإنهم يعززون فشلهم إلى عدم امتلاك القدرات (البيلي وقاسم والصمادي، ١٩٩٨).

وقد عرف عباينة والزرغول (١٩٩٨) الكفاءة الذاتية بأنها أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها لتحقيق مستويات محددة من الأداء. وأشار مادوكس وماير (Maddux & Meier, 1995) إلى الكفاءة الذاتية بأنها عبارة عن توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد. أما هالينان ودناهر (Hallinan & Danaher, 1994) فعرفا الكفاءة الذاتية بأنها شعور الأفراد بالثقة لأداء المهام، والقدرة على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة.

الدراسات السابقة

اطلع الباحث على العديد من الدراسات ذات الارتباط بالتكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة، ومنها دراسة راموس ونيكولاس (Ramos & Nicholas, 2007) حيث قاما بكشف العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف لدى طلبة الكليات في جامعة سانتا كلار للسنوات الدراسية الجامعية، وبلغت عينة الدراسة (١٩٢) طالب، وقد دلت النتائج على أن طلبة السنة الأولى من ذوي الكفاءة الذاتية العالية لديهم تكيف في كلياتهم، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود تكيف أفضل لدى طلبة الكليات من ذوي الكفاءة الذاتية العالية في مختلف السنوات، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود علاقة ايجابية عالية بين الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي.

و دراسة سميث (Smith, 2007) التي هدفت إلى معرفة أثر السلطة الوالدية على الكفاءة الذاتية والتقدير الذاتي لدى الطلبة المراهقين في كلية ديكنسون وأثر هذه العوامل على التكيف الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) طالبا استجابوا لمقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التكيف الأكاديمي، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم احترام ذات، أو كفاءة ذاتية عالية هم أفضل في التكيف السلوكي والعاطفي في الكلية.

و دراسة المحسن (٢٠٠٦) وهدفت إلى الكشف عن مستوى الكفاءة وعلاقتها ببعض المتغيرات كالتوافق والتكيف الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالبا وطالبة في جامعة اليرموك. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغيرات التوافق الأكاديمي والتحصيل إضافة إلى دافعية الانجاز فسرت معا التباين في مستوى الكفاءة الذاتية وبنسبة (68%)؛ حيث جاء التوافق الأكاديمي في المرتبة الثانية بعد التحصيل الأكاديمي.

وأجرى كل من لاروس، راتيل، جو، سينيك، وهارفي (Larose, Ratelle, Guau, Senecal & Harvey, 2006) دراسة لمعرفة الارتباطات بين معتقدات الكفاءة الذاتية لنمو الطلبة، والتوافق الأكاديمي في جامعة لويزيانا الأمريكية. تألفت عينة الدراسة من (٤١١) طالبا وطالبة؛ حيث اتسم (٥٠%) من الطلبة بكفاءة ذاتية عالية ومستقرة؛ بينما واجه (٢٠%) من الطلبة زيادة في اعتقادات الكفاءة الذاتية. أما (٣٠%) من الطلبة فقد تراجعوا في الكفاءة الذاتية، وقد حققت الإناث أفضلية في الكفاءة الذاتية.

وأجرى الشبول (2004) دراسة هدفت إلى معرفة اثر استراتيجيات التدبير على الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، وقد تألفت عينة الدراسة من (١٠٢) طالباً. وقد أظهرت النتائج وجود تحسن دال إحصائيا في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التي تدربت على استراتيجية الضغط الذاتي ولديها القدرة على التكيف والتوافق مع الذات.

وفي الدراسة التي أجراها كيمرز، وجراشيا (Chemers, & Garacia, 2002) لمعرفة أثر الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الأولى في كلية فريشمان على الأداء الأكاديمي؛ حيث بلغت عينة الدراسة (٢٥٦) طالبا في مستوى السنة الجامعية الأولى. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي ومباشر بين الكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي؛ بينما كانت العلاقة ضعيفة، وغير مباشرة

مع متغيرات أخرى، كالإجهاد، والضغط النفسي، والصحة، والرضى، والتزام البقاء في المدرسة.

وفي دراسة أجراها بويرازيل وزملاؤه، (Poyrazil, et. al., 2002) من أجل معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا الأجانب في جامعة كينفيلد بالولايات المتحدة. بلغت عينة الدراسة (١٢٢) خريجاً. تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمي، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة عالية بين امتلاك الطلبة للمهارات اللغوية والتوافق الأكاديمي العام.

وهدفت دراسة السرحان (٢٠٠٠) إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية؛ ولدى تطبيق مقاييس الدراسة؛ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي.

وقام سليمان والمنيزل (١٩٩٩) بدراسة هدفت إلى معرفة درجة التوافق لدى الطلبة في جامعة السلطان قابوس وعلاقته ببعض المتغيرات؛ حيث تكونت عينة الدراسة (١٢٢٦) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأكاديمي تعزى لكل من التحصيل والكفاءة الأكاديمية.

وقامت شيخة (١٩٩٣) بدراسة تناولت الفروق بين طلبة الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً في عدد من المتغيرات، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأن الطلبة من ذوي الكفاءة العالية أكاديمياً كانوا أكثر توافقاً وتكيفاً.

وقام مولتن وبراونر ولنت (Multon, Browns & Lent, 1991) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٣٩) طالباً. تم استخدام مقاييس الكفاءة الذاتية، ومقياس الأداء الأكاديمي، والمثابرة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين معتقدات الكفاءة الذاتية، والتكيف الأكاديمي.

أما دراسة الريحاني وحمد (١٩٨٧) فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين بعض العوامل ذات العلاقة بالطالب وتكيفه الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٩٥٥) طالباً وطالبة، اختيروا عشوائياً من طلبة البكالوريوس، وقد أظهرت النتائج أن متغيرات المعدل التراكمي، ومستوى تعليم الأم، والتخصص، والجنس قد فسرت (٣.٥%) من التباين في الدرجة الكلية للتكيف الأكاديمي ومجالاته.

ومن خلال النظر في هذه الدراسات، نلاحظ أن معظمها درس علاقة الكفاءة الذاتية بالتكيف الأكاديمي لدى عينة مختارة من طلبة الجامعات؛ إلا أن هذه الدراسة تميزت بالتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي، والكشف عن علاقته بالكفاءة الذاتية العامة تبعاً لمتغيري جنس الطالب والمستوى الدراسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعاني كثير من طلبة الجامعات من صعوبات في التكيف الأكاديمي، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي، وتفاعلهم الاجتماعي، والشعور بعدم الثقة، وفقدان الشعور بالأمن؛ ولهذا فإن معظم الجامعات تولي أهمية بالغة لتحقيق التكيف الأكاديمي لطلبتها؛ خاصة أن كثيراً من الطلبة قد يتعرض لمجموعة من المشكلات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية، كالقلق، والتوتر، والشعور بالعزلة، وتدني التحصيل الأكاديمي؛ ولما كان التكيف الأكاديمي مرتبطاً بالكثير من العوامل والمتغيرات؛ فإن الباحثين والمختصين في التربية وعلم النفس؛ حاولوا دراسة هذه المتغيرات لمعرفة مدى ارتباطها بالتكيف الأكاديمي. وإيماناً من الباحث بأهمية التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة للطلبة في المرحلة الجامعية؛ فقد جاءت هذه الدراسة لتحديد الفروق في التكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية، ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة.

وقد انبثق عن مشكلة الدراسة السؤالين التاليين:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات أداء عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لمتغيري جنس الطالب والمستوى الدراسي؟
٢. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت؟

أهمية الدراسة

أنتي أهمية هذه الدراسة من خلال دراستها التكيف الأكاديمي ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة جامعة آل البيت؛ حيث تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحساسة التي يمر بها الطالب؛ حيث الشعور بالمسؤولية الذاتية والسعي نحو النجاح، وتحقيق الأهداف المرسومة، كما وتكثر فيها المشكلات النفسية والاجتماعية، والأكاديمية؛ مما سيؤثر على الكفاءة الذاتية والأداء عموماً، بالإضافة إلى استخدام الدراسة مقاييس عالمية تتصف بخصائص سيكومترية موثوقة.

التعريفات الإجرائية

التكيف الأكاديمي: قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الحياتية، وحل المشكلات الحادثة، والتفاعل معها بإيجابية ومرونة؛ من أجل إعادة التوازن للنفس والوصول بها إلى حالتها الطبيعية. وإجرائياً هي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التكيف الأكاديمي.

الكفاءة الذاتية العامة: قدرة الفرد على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها لتحقيق مستويات محددة من الأداء. وإجرائيا هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية.

حدود الدراسة

تتحدد نتائج هذه الدراسة بطريقة اختيار العينة، ومدى تمثيلها لمجتمع الدراسة؛ إذ لا يمكن تعميم نتائجها إلا على المجتمعات الإحصائية المماثلة لها، وبأدوات الدراسة ومدى صدقها وثباتها سواء أكان ذلك بصورتها الأصلية أم المعربة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت للعام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ والبالغ عددهم (١٩٦٩) طالب وطالبة.

عينة الدراسة

اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، من أجل ضمان تمثيل مستويات متغيرات الدراسة، وقد بلغت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة وبنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة. والجدول رقم (١) يبين توزيع عينة الدراسة حسب جنس الطالب، والمستوى الدراسي.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري جنس الطالب والمستوى الدراسي.

المجموع	المستوى الدراسي								الجنس				
	السنة (٤)		السنة (٣)		السنة (٢)		السنة (١)		إناث		ذكور		
	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	
٢٠٠	٢٠٠	%٢٦	٥٣	%٢٥	٥١	%٢٦	٥٢	%٢٢	٤٤	%٥٤	١٠٩	%٤٥	٩١

أدوات الدراسة

مقياس الكفاءة الذاتية العامة: الملحق (١)

حيث تم بناء هذا المقياس بالأصل من قبل جيروزيليم و شفارتز، ويتألف من عشرة بنود يطلب فيها من المفحوص الاستجابة وفق تدرج رباعي : (لا، نادرا، غالبا، دائما)، ويتراوح مجموع الدرجات من (١٠-٤٠)؛ حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، والدرجة المتدنية إلى انخفاض في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، وتتراوح مدة تطبيقه ما بين (٥-١٠) دقائق بصورة فردية أو جماعية.

وقد قام رضوان (١٩٩٧) بترجمة المقياس إلى العربية، وأجرى دراسة للتأكد من خصائصه السيكمترية. وللتأكد من صدق المقياس وثباته قام الباحث بتطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (٤٠) طالبا؛ وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة، بفترة أسبوعين (٠.٨١)؛ بينما كان معامل الصدق أعلى من (٠.٧٩) لجميع الارتباطات بطريقة كرونباخ ألفا لمعرفة معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية. أما معامل الارتباط العام فقد بلغ (٠.٨٢)؛ مما يشير أيضا إلى صلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

مقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي: الملحق (٢)

ويتكون من (٩٠) فقرة مصوغة على شكل أسئلة وموزعة على ستة أبعاد؛ حيث يحصل الطالب على ست علامات فرعية وعلامة كلية، وتشير العلامة المرتفعة إلى تكيف مرتفع، بينما تشير العلامة المنخفضة على المقياس إلى صعوبات في التكيف الأكاديمي، وقام هنري بورو باستخراج معامل الصدق للمقياس من خلال معرفة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية على قائمة ورن (Warn) للعادات الدراسية وبلغ (٠.٧٨). أما معامل ثباته فتم استخراجها بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سيبرمان - براون وبلغ (٠.٩٠) للفقرات ككل، وقام الباحث بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة الإعادة على عينة تكونت من (٤٠) طالبا وبلغ (٠.٨٦). مما يشير إلى صلاحية تطبيق المقياس للأغراض البحثية.

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن السؤال الأول استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي، أما السؤال الثاني فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات أداء أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب، أو المستوى الدراسي؟
قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات لأداء أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي؛ حسب متغيري جنس الطالب والمستوى الدراسي، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (٢).

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغيرات الدراسة.

المستوى الدراسي	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الأولى	ذكور	٢.٠٨	٠.٧
	إناث	٢.٠٠	٠.١٠
	المجموع	٢.٠٤	٠.١٠
السنة الثانية	ذكور	١.٩٩	٠.١٥
	إناث	٢.٠٢	٠.١٢
	المجموع	٢.٠١	٠.١٣
السنة الثالثة	ذكور	٢.٠٧	٠.٦
	إناث	٢.٠٣	٠.١٢
	المجموع	٢.٠٥	٠.١٠
السنة الرابعة	ذكور	٢.٠٤	٠.١٦
	إناث	٢.٠٢	٠.١٤
	المجموع	٢.٠٣	٠.١٤
الكلية	ذكور	٢.٠٥	٠.١٢
	إناث	٢.٠٢	٠.١٢
	المجموع	٢.٠٣	٠.١٢

من الجدول رقم (٢) نلاحظ أن أعلى متوسط حسابي كان لذكور السنة الأولى، وبانحراف معياري (٠.٧)؛ بينما كان أقل متوسط حسابي لذكور السنة الثانية، وبانحراف معياري (٠.١٥). ولمعرفة فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي حسب متغيري جنس الطالب، والمستوى الدراسي أو التفاعل، استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي، كما في الجدول رقم (٣).

جدول (٣): تحليل التباين الثنائي لأثر جنس الطالب والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما على التكيف الأكاديمي لأفراد عينة الدراسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السنة	٠.٠٦٣	٣	٠.٠٢١	١.٤٦٢	٠.٢٢٦
الجنس	٠.٠٣٩	١	٠.٠٣٩	٢.٧٢٢	٠.١٠١
التفاعل	٠.٠٧٣	٣	٠.٠٢٤	١.٦٨٢	٠.١٧٢
الخطأ	٢.٧٧٨	١٩٢	٠.٠١٤		
المجموع المصحح	٢.٩٢٨	١٩٩			

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي للسنة الدراسية، أو الجنس، أو التفاعل بينهما؛ حيث بلغت قيمة (ف) (١.٤٦٢)، (٢.٧٢٢)، (١.٦٨٢) بمستوى دلالة (٠.٢٢٦)، (٠.١٠١)، (٠.١٧٢) على التوالي. ولعل ذلك يعود إلى عدم وجود فروق بين الجنسين من حيث القدرات العقلية، أو أساليب التربية البيئية، أو أسلوب التعامل في الجامعة، كما أن الإمكانيات التي توفرها الجامعة لا تفرق بين الجنسين. إضافة إلى أن الفرص متاحة أمام الجنسين دون تمييز؛ مما سهل من مهمات النجاح بمختلف صورته سواء أكانت حياتية، أم دراسية، أم اجتماعية، وخاصة أمام الإناث، ثم إن التوجه السائد في هذا العصر يدعو وعلى كل المستويات إلى ضرورة إعطاء المرأة حقوقها في كل مجالات الحياة، وخاصة حقها في التعليم والوظيفة، وهذا كله أعطى الإناث دفعة نفسية، وأملا بالحياة إلى نمو أفضل؛ فتخلصت المرأة من الأوهام والقلق، وكل مظاهر التوتر؛ مما سهل عملية التكيف بأنواعه المختلفة، وخاصة التكيف الأكاديمي.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بمستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة؟

لمعرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة؛ استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (٤).

جدول (٤): العلاقة بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لأفراد عينة الدراسة.

المتغير	معامل الارتباط	الدلالة
التكيف الأكاديمي	٠.٦٦	*٠.٠٢
الكفاءة الذاتية العامة		

بالنظر إلى الجدول رقم (٤) نلاحظ وجود ارتباط موجب بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة؛ حيث إن شعور الطالب بالكفاءة الذاتية العامة، وامتلاك القدرات، والمؤهلات اللازمة لمواجهة أعباء الدراسة ومتطلباتها، ينعكس إيجابيا على التكيف الأكاديمي، وتحقيق الاستقرار النفسي، والتفاعل الاجتماعي البناء؛ ولعل ذلك يشير إلى أهمية الشعور بالكفاءة لتحقيق التكيف الأكاديمي؛ حيث إن امتلاك الطلبة للخصائص النفسية الإيجابية، كالشعور بالقدرة على الانجاز، والميل إلى التفاعل مع الآخرين، والبعد عن القلق والتوتر والعزلة، وامتلاك روح المبادرة والمثابرة؛ يساعد على التكيف الأكاديمي، ويزيد من الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيمرز، وجراشيا (Chemers, & Garacia, 2002)، ودراسة سميث (Smith, 2007)، ودراسة مولتن وبراونر ولنت

(Multon, Browns & Lent, 1991). واتفقت كذلك مع نتائج دراسات كل من الشبول (٢٠٠٤)، وسليمان والمنيزل (١٩٩٩)، والمحسن (٢٠٠٦)، وشيخة (١٩٩٣).

التوصيات

- استنادا إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يلي:
- الاستمرار في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة؛ من أجل ضمان تطور التكيف الأكاديمي وعدم تراجعهم.
- معالجة المشكلات التي تعمل على إعاقة التكيف الأكاديمي، سواء في السنة الدراسية الأولى، أم في السنوات اللاحقة.
- إجراءات دراسات تتعلق بالتكيف الأكاديمي، وعلاقته بمتغيرات أخرى كالقلق والاكتئاب
- ومفهوم الذات، والأداء الأكاديمي.

المراجع العربية والأجنبية

- البيلي، محمد. وقاسم، عبد القادر. والصمادي، أحمد. (١٩٩٨). علم النفس التربوي وتطبيقاته. مكتبة الفلاح. الإمارات.
- الحافظ، نوري. (١٩٨٧). التكيف وانعكاساته الإيجابية. ط١. المؤسسة العربية للدراسات والنشر. بيروت.
- حمدي، نزيه. وداود، نسيمه. (٢٠٠٠). "علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية". دراسات الجامعة الأردنية. سلسلة العلوم التربوية. ٢٧(١). ٤٤-٥٦.
- رضوان، سامر. (١٩٩٧). "توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس". مجلة الشارقة. (٥٥). (مجلة شؤون اجتماعية). الإمارات العربية المتحدة. ٢٥-٥١.
- الرفاعي، نعيم. (١٩٨٧). الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف. ط٧. جامعة دمشق. سوريا.
- الريحان، سليمان. وحمدي، نزيه. (١٩٨٧). "العلاقة بين بعض العوامل المرتبطة بالطالب والتكيف الأكاديمي". دراسات. ١٥ (٥). الجامعة الأردنية. ١٢٥-١٥٩.
- زهران، حامد. (١٩٨٦). التوجيه والإرشاد النفسي. المطبعة الجديدة. دمشق. سوريا.

- زهران، حامد. (٢٠٠٣). دراسات في الصحة والإرشاد النفسي. ط ١. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- الزيات، فتحي. (٢٠٠١). علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات. ج ٢. دار النشر للجامعات. مصر.
- السرحان، رضوان. (٢٠٠٠). العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت. رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة آل البيت. الأردن.
- سليمان، سعاد. والمنيزل، عبدالله. (١٩٩٩). "درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بمتغير الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني". مجلة دراسات ٢٦ (١). العلوم التربوية. الجامعة الأردنية.
- الشبول، أنور. (٢٠٠٤). استراتيجيات التدبير وأثرها على الكفاءة المدركة الذاتية ومركز الضبط لدى عينة من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الأساسية العليا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية. عمان.
- الشرايدة، سميرة. (٢٠٠٦). الكفاءة الذاتية في تعلم الكيمياء لدى طلبة الصفوف التاسع والأول ثانوي في المدارس الحكومية في محافظة المفرق. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
- شيخة، شفاء. (١٩٩٧). الفروق في الكفايات المدركة بين الطلبة ذوي صعوبات التعليمية والعاديين والمتفوقين أكاديميا. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان.
- عبابنة، عبدا لله. والذغول، رافع. (١٩٩٨). "الكفاءة الذاتية في حل المسألة الرياضية قياسها وأثرها في التحصيل في الرياضيات". مجلة كلية التربية ٣ (٢٢). جامعة عين شمس.
- عبد القادر، صابر. (٢٠٠٣). فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس. مصر.
- فهمي، مصطفى. (١٩٨٧). الصحة النفسية. ط ٢. دار الثقافة. الزمالك. مصر.
- المحسن، سلامة. (٢٠٠٦). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة اليرموك. الأردن.
- المغربي، نهى. (١٩٩٣). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة كليات المجتمع في مدينة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

- ناصر، أماني. (٢٠٠٥). التكيف المدرسي عند المتأخرين والمتفوقين تحصيليا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في هذه المادة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق سوريا.
- الهابط، محمد. (١٩٨٠). التكيف والصحة النفسية. ط٢. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. مصر.
- يونس، انتصار. (١٩٩٣). السلوك الإنساني. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- Allen, B. (1990). Personality. social and biological perspectives on personal adjustment. California. Books Cole Publishing Co.
- Bandura, A. (1997). Self- efficacy: exercise of control. New York: W. H. Freeman.
- Barker, R. & Sirk, B. (1986). "Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college". Journal of Counseling Psychology. 33 (1). 31-33.
- Benz, C. Bradley, M. Alderman, M &. Flowers, A. (1992). "Personal Teaching Efficacy: Developmental Relationship in Education". Journal of Educational Research. 85 (5). 274-283.
- Cervone, D. & Peak, P. (1986). "Anchoring efficacy and actions the influence of judgmental heuristics on self-efficacy judgment and behavior". Journal of Personality and Social Psychology. 3 (50). 492-501.
- Chemers. M. Hu. L. & Gracias, F. (2002). "Academic self- efficacy and first- year college students performances and adjustment". Journal of Education Psychology. 93 (1). 55-64.
- Hallinan, P. & Danaher, P. (1994). "The effects of contracted grades on self-efficacy and motivation in teacher education courses". Educational research. 36 (1). 75- 83.
- Harter. S, (1991). Courses and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In: Banmeister. R.F. (ed).self-esteem: the puzzle of low self- regard. New York: Press.

- Larose, S. Ratelle, C. Guay, F. Senecal, C. & Harvey, M. (2006). "Trajectories of science self-efficacy beliefs during the college transition and academic and vocational adjustment in science and technology programs". Educational Research and Valuation. 12 (4). 373-393.
- Maddux, J. & Meir, L. (1995). Self- efficacy and depression In: J. Maddux (ed). self-efficacy adaptation. and adjustment. Plenum Press.
- Multon, K. Browns, S. & Lenk, R. (1991). "Relation of self efficacy beliefs to academic outcomes.Ameta analytic investigation". Journal of Counseling Psychology. 30-38.
- Pajares, F. (2005). "Overview of social cognitive theory and self-efficacy". Educational & Psychological Measurement. 68(3). 443-463.
- Poyrazil, A. Arbona, C. Consuelo, N. Nora, A. McPherson, R. & Pisecco, S. (2002). "Relationship between assertiveness. academic self-efficacy. and psychological adjustment among international graduate students". Journal of College Students Development. 43 (5). 632-42.
- Ramos, S. Nicholas, L. (2007). "Self efficacy of first generation and non first generation college students: the relationship with academic performance and college adjustment". Journal of College Counseling. 10 (1). 6.
- Smith, G. (2007). Parenting effects on self- efficacy and self- esteem in late adolescence and how those factors impact adjustment to college. Paper presented at the annual meeting of the eastern psychological association. Philadelphia. P A. March 23-25 2007. P 4.

ملحق رقم (١)
مقياس الكفاءة العامة الذاتية

العبارة	لا	نادراً	غالباً	دائماً
١ عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.				
٢ إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
٣ من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
٤ أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
٥ اعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
٦ أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
٧ مهما يحدث فأني أستطيع التعامل مع ذلك.				
٨ أجد حلا لكل مشكلة تواجهني.				
٩ إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه.				
١٠ أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.				

ملحق رقم (٢)

مقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي

١. هل أظهرت اهتماماً كبيراً جداً في اختيارك لموضوع تخصصك الدراسي في الكلية؟
٢. هل كان عندك ميل لعدد من التخصصات الدراسية المتنوعة بحيث لم تتمكن من التركيز بدقة على التخصص الدراسي الذي اخترته في الكلية؟
٣. هل فكرت أو تفكر بتغيير موضوع تخصصك الدراسي في الكلية؟
٤. هل وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الكلية خبرة صعبة ومزعجة لك؟
٥. هل الدراسة في العادة- عملية ممتعة بالنسبة لك؟
٦. هل لديك دوافع تجعلك تقبل على دراسة المواد المقررة في برنامج دراستك؟
٧. هل أجبرت على دراسة مواد أو مساقات لا تحبها أو ميلك قليل إليها؟
٨. هل تعتقد بأن الدروس التي تأخذها معظمها غير مترابطة مع بعضها البعض أو أنها ليست ذات قيمة عملية بالنسبة لك؟

٩. هل تشعر بأن الواجبات الدراسية المطلوبة منك كبيرة جداً في المواد التي تدرسها؟
١٠. هل تشعر بأن أنظمة وتعليمات الكلية صارمة وتعسفية جداً؟
١١. هل بصدق تشعر بأنك تحب دراستك في الكلية؟
١٢. هل يراودك اعتقاد بأن استمرارك في الدراسة بالكلية هو مضيعة للوقت؟
١٣. هل تشعر بأن دوافعك للبقاء في الكلية هي دوافع مقنعة وسليمة؟
١٤. هل قمت بالتخطيط الدقيق لتحديد أهداف معينة لنفسك بحيث تأمل تحقيقها من خلال دراستك بالكلية؟
١٥. في المواضيع التي تدرسها، هل تحاول أن تحصل في حالة كل واحد منها على علامات أعلى من علامة النجاح فيها فقط؟
١٦. هل تشعر بأنك لا تقوم بالتخطيط الكامل تجاه واجباتك ومسؤولياتك اليومية، أو أنك لا تولي ذلك الاهتمام الكافي؟
١٧. هل تشعر بأن تأخرتك في ممارسة حياتك العملية بسبب التحاقك بالدراسة في الكلية يجعلك غير مرتاح نفسياً؟
١٨. هل تشعر بتأنيب الضمير لعدم أخذك الأمور بالجدية الكافية؟
١٩. هل تغير اهتماماتك بسرعة؟
٢٠. هل التحقت للدراسة بالكلية بناء على إلحاح أسرته بالدرجة الأولى؟
٢١. هل المشاكل التي تواجهها خارج الكلية كالمشاكل المالية أو العاطفية أو الخلافات العائلية... الخ هي السبب في إهمالك لدروسك؟
٢٢. هل حاولت أن تضع لنفسك خطة حياتية جيدة؟
٢٣. هل لديك رغبة قوية في التفوق أو الحصول على معدل عال في المواد التي تدرسها؟
٢٤. هل غالباً ما تشعر بأنك لا تعرف مكانك في هذا العالم؟
٢٥. هل تشعر في بعض الأحيان بأنك لا تبدي الاهتمام اللازم لبعض الأمور التي لها أهمية خاصة في حياتك الشخصية؟
٢٦. هل تجد أنك تواجه في العادة صعوبة ما في إعطاء تقييم صحيح لقيمة وأهمية الأعمال اليومية التي تقوم بها؟
٢٧. هل تقوم عادة بمحاولة التعرف على عمالك والتخطيط له قبل عدة أيام من موعد حلوله؟
٢٨. هل تشعر بأن لديك بعض المشاغل الخاصة والتي تجعل من الصعب عليك الاستمرار بدوامك اليومي في الكلية بسهولة؟
٢٩. هل تواجه صعوبة في تنظيم الأوقات الخاصة بالدراسة أو ممارسة الهوايات أو الذهاب للنوم والاستيقاظ منه... الخ من النشاطات الأخرى؟
٣٠. هل تشعر بأن جو الدراسة في البيت ممل بحيث تحاول إذا ما سنحت الفرصة الخروج إلى جو أكثر حرية وراحة؟
٣١. هل تتأخر -أحياناً- في النوم أو العمل بحيث يجعلك ذلك تتأخر عن الحصص الدراسية في الكلية؟

٣٢. هل تشعر بأن اهتمامك ونشاطاتك الخارجية مثل الاجتماع بالأصدقاء أو الذهاب للنادي أو ممارسة الهوايات ... إلخ تسبب لك التأخر في دروسك؟
٣٣. هل تكثر من الذهاب إلى السينما أو مشاهدة برامج التلفزيون أو تبادل الأحاديث مع الأصدقاء على حساب الوقت المخصص للدراسة؟
٣٤. هل تشعر بأنك لا تستغل الوقت المخصص للدراسة استغلالاً كافياً؟
٣٥. هل تقوم بتخصيص أوقات كافية للمطالعات الخارجية التي لا صلة لها بالدروس الصفية؟
٣٦. هل عادة تأتي إلى الصف دون أن تكون قد حضرت واجباتك الدراسية تماماً؟
٣٧. هل تجد في العادة أنه من السهل على صديق أن يقنعك بالذهاب إلى النادي أو السينما أو القيام بنشاط آخر، في الوقت الذي تكون قد عازمت فيه على القيام بالدراسة؟
٣٨. هل تشعر بأنك تقوم بإنجاز واجباتك الدراسية (كتابة الأبحاث والتقارير) ... إلخ دون حث مستمر من أستاذك أو والدك أو الآخرين على ذلك؟
٣٩. هل عادة ما تنظر إلى الدراسة على أنها مسألة تعتمد بالنسبة لك على الصدفة والمزاج الذي تكون به؟
٤٠. هل عادة ما تقوم باستغلال أوقات الفراغ بين الحصص لمراجعة دروسك التي سبق وأن تعلمتها؟
٤١. هل دائماً تكون قادراً على إتمام واجباتك الدراسية في أوقاتها المحددة بحيث لا تتراكم عليك تلك الواجبات الدراسية؟
٤٢. هل تقوم بالتخطيط لعملك بانتظام بحيث يسهل ذلك تعلمك للمساقيات والمواد المختلفة؟
٤٣. عندما تجلس للدراسة فهل تقوم بالتخطيط لكمية العمل التي ستجزها خلال تلك الجلسة لكي تستغل وقتك استغلالاً فعالاً؟
٤٤. عندما تجلس للدراسة، هل تشعر بالتململ أو الضجر بحيث يتعذر عليك البدء بالدراسة في الحال؟
٤٥. هل من عادتك أن تضيع وقتك سدى فوق كتبك عندما تجلس للدراسة؟
٤٦. عندما تنهي دراستك فهل غالباً يكون لديك الإحساس بأن ما تم إنجازه لا يتناسب مع الوقت الذي أمضيته في الدراسة؟
٤٧. هل عادة يضايقك أن تقوم بالدراسة عندما يكون المذياع مفتوحاً أو أن هناك أشخاصاً آخرين يتحدثون في نفس الغرفة؟
٤٨. هل عادة يتشتت انتباهك عن الدراسة بسهولة؟
٤٩. هل تقوم بالسرحان في بعض الأوقات أو أنك تدع ذهنك يتشتت خلال الحصص الدراسية؟
٥٠. هل عادة تقوم بتوزيع فترة الاستعداد والتحضير للامتحانات على عدد من الأيام؟
٥١. هل من عادتك التحضير لامتحان هام بأن تواصل الدراسة له طوال الليل أو لساعات متأخرة جداً من الليل؟
٥٢. عند التحضير للامتحانات فهل يصعب عليك في العادة أن ترتب المعلومات التي تدرسها حسب أهميتها حتى تتجنب إضاعة الوقت في دراسة الأشياء غير الهامة أو التفصيلية؟

٥٣. هل عادة تجد من السهل عليك فهم مضمون أسئلة الامتحانات بحيث لا تحتاج من الأستاذ إلى مزيد من الإيضاح حولها؟
٥٤. هل عادة تجد أن كتبك وملخصاتك الدراسية صعبة الفهم؟
٥٥. هل عادة تواجه صعوبة في طريقة أخذ الملاحظات أو تلخيص النقاط أثناء شرح المعلمين للدروس؟
٥٦. هل غالباً ما تواجه صعوبة ما في الحصول على المراجع أو الكتب المطلوبة للدراسة أو كتابة الأبحاث والتقارير إذا أردت القيام بذلك؟
٥٧. هل من عادتك أن تحاول تحديد النقاط الرئيسية في المادة التي تدرسها بحيث تخصص وقتاً إضافياً لإعادة دراستها أو التركيز عليها؟
٥٨. حينما تقوم بدراسة مادة مقررة فهل تقوم بالتوقف على مراحل لإعادة تسميع ما تقرؤه لنفسك أو تقوم بوضع أسئلة تجيب عنها بينك وبين نفسك؟
٥٩. هل عادة تجد صعوبة في تذكر ما تقرؤه عند انتهائك من قراءة مادة دراسية مقررة؟
٦٠. هل معدل دراستك منخفض بحيث إنك تجد صعوبة في تحضير كافة واجباتك الدراسية؟
٦١. هل عادة تجد صعوبة في استخلاص النقاط الهامة والأساسية عند قراءتك لمادة دراسية مقررة؟
٦٢. عند الجلوس للدراسة هل غالباً ما تجد نفسك بحاجة إلى إعادة قراءة المادة الدراسية عدداً من المرات لأنها لا تكون مفهومة لديك في المرة الأولى لقراءتها؟
٦٣. هل غالباً ما تكون عندك فترات دراسية طويلة لكنها تكون مضبعة للوقت؟
٦٤. هل كثيراً ما تمر بحالات مزاجية متقلبة ما بين السرور والانقباض؟
٦٥. هل من أفكار ووساوس خاصة غير مجدية تظل تأتي إلى عقلك لتزعجك وتضايقك؟
٦٦. هل تشعر أحياناً بأنك تسمح لأفكارك بأن تشغل كثيراً جداً بالأمر الخاصة ببيتك وعائلتك؟
٦٧. هل عادة ما تكثر من أحلام اليقظة المتعلقة بأمورك العاطفية أو التفكير بالمستقبل مما يشتت انتباهك عن الدراسة؟
٦٨. هل غالباً ما يشرّد ذهنك بحيث يتعذر عليك متابعة ما تقوم بعمله؟
٦٩. هل تعاني باستمرار من بعض الضيق أو الضجر أو القلق بحيث يصعب عليك التركيز في دراستك أو عملك؟
٧٠. هل غالباً ما تكون في حالة عصبية وتثور بسرعة؟
٧١. هل غالباً ما تتضايق وتشعر بالمعاناة لإحساسك بأن أحداً لا يفهمك؟
٧٢. هل غالباً ما تشعر بحالة من النعاسة والاكتئاب؟
٧٣. عندما تواجهك مشكلات صعبة فهل غالباً تخشى مواجهتها ولا تدري كيف تتصرف؟
٧٤. أثناء تقدمك للامتحانات فهل غالباً ما تكون خائفاً أو قلقاً بحيث يؤدي ذلك إلى خفض مستوى إجابتك وحصولك على علامات أقل من المتوقع لك؟

٧٥. هل فشلك في تحقيق أهدافك وطموحاتك الدراسية يزعجك ويقلقك بحيث يؤدي ذلك إلى إعاقة تقدمك في دراستك في الكلية؟
٧٦. هل غالباً ما تشعر بأنك لا تقوم بإنجاز الواجبات الدراسية المطلوبة منك بدقة تامة؟
٧٧. هل تعتبر نفسك شخصاً متكيفاً تماماً بحياتك الدراسية في الكلية؟
٧٨. هل تشعر بأن معظم معلميك عادلون أو غير متحيزين في معاملتهم معك كعدائهم في العلامات التي يعطونك إياها مثلاً ... الخ؟
٧٩. هل غالباً ما تتردد ولا ترغب في أن تطلب أو تسأل مدرسك ليوضح لك بعض النقاط الغامضة في الدرس؟
٨٠. هل تشعر بأن بعض معلميك يسخرون منك أو يحقدون عليك؟
٨١. هل تشعر بأن بعض المعلمين يعاملون بعض الطلبة معاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبة في الصف؟
٨٢. هل تشعر بأن بعض معلميك مستبدون ومتعالون في علاقاتهم مع الطلبة في الكلية؟
٨٣. هل تجد أن بعض معلميك يتعمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالحرج والارتباك حتى يستمتعوا بذلك؟
٨٤. هل غالباً ما تخشى من الطريقة التي يريد بها بعض معلميك لفت انتباهك في الصف؟
٨٥. هل تجد أن تصرفات بعض مدرسيك هي السبب في جعلك لا تقبل على تعلم المواد التي يدرسونها في الكلية؟
٨٦. هل تفضل أحياناً المشاركة بالنشاطات اللامنهجية (الرياضية والاجتماعية) ولو على حساب حصصك ودروسك؟
٨٧. هل تتضايق وتزعج جداً من كثرة النصائح والأوامر التي تتلقاها من المعلمين أو الوالدين أو الآخرين بشأن دراستك أو أعمالك؟
٨٨. هل تشعر بأن غالبية الأشخاص لا يهتمهم من علاقتهم بك سوى الحصول على منافع خاصة بهم؟
٨٩. هل غالباً ما تشعر بعدم الرضا لامتنالك للتعليمات أو الأنظمة المتعلقة بالمحافظة على النظام في الكلية؟
٩٠. هل تجد أن لديك صفات شخصية كالمثابرة والتحمل وحب التعاون بحيث تساعد في نجاحك ودراستك بالكلية؟