مجلة ميلاف للبحوث والدراسات
المجلد 9 العدد 1 / جويلية 2023
ص ص 148–169

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة –دراسة ميدانية بجامعة سطيف 2-

Psychological Solidity and its Relationship to Academic Procrastination among University Students - a Field Study at University of Setif 2 --

سعيدة بن عمارة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 2، وحدة البحث تنمية الموارد البشرية
(الجزائر)، s.benamara@univ-setif2.dz

الاستلام: 2023/01/19 القبول: 2023/07/13 النشر: 2023/07/31

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة (إلتزام، تحكم، تحدي) والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف2، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة، و تكونت عينة الدراسة من(120) طالب وطالبة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا بجامعة سطيف 2، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد العكايشي، ومقياس خاص بالتسويف الأكاديمي من إعداد العتابي، وتم التأكد من إجراءات الصدق والثبات للمقياسين في البيئة الجزائرية، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة مرتفع، وأن مستوى التسويف الاكاديمي متوسط، كما بينت أن للصلابة النفسية (بأبعادها المختلفة) علاقة عكسية بالتسويف الاكاديمي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ التسويف الأكاديمي؛ طلبة الجامعة.

Abstract:

The study aimed to identify the nature of the relationship between psychological solidity in its different dimensions (commitment, control, and challenge) and academic procrastination among the University of Setif 2. The descriptive approach was used, while the study sample consisted of (120) students from the Department of Psychology and Education Sciences and orthophony at the University of Setif 2, they answered on the scale of the psychological solidity prepared by Al Akashee, and a scale for academic procrastination from the preparation of Al Attabe.

The results showed that the level of psychological solidity among students was generally high, while the level of academic procrastination was average, and the results also indicated that there is an inverse relationship between psychological solidity (with its various dimensions) and the academic procrastination of students.

Keywords: psychological solidity; Academic procrastination; university Students.

1.مقدمة:

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم في علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية كافة، متفاعلة مع بعضها داخل سمات الفرد، ولهذا تعددت الآراء وتباينت المفاهيم في معالجتها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها وخصائصها ومكوناتها. ويعد مفهوم الصلابة النفسية احدى متغيرات الشخصية الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط النفسية.

وتتخذ الصلابة أشكالا متعددة في مجالات محددة منالسلوك، وارتبط مفهومها حديثا بمجال التعليم وذلك من أجل تقديم فهم أفضل لاختيار الطلبة مساقات دراسية مليئة بالتحديات في دراستهم الجامعية، واستخدام الطلبة لاستراتيجيات تكيف ملائمة للتغلب على الصعوبات الاكاديمية، ولعل أهمها ظاهرة التسويف الأكاديمي التي انتشرت كثيرا في اوساطهم، حيث يمثل التسويف التأجل الطوعي لاكمال المهمات الاكاديمية في الوقت المخصص لها، وهو ما يعيق تقدم انجاز الطلبة.

لذلك جاءت هذه الدراسة للبحث في طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي.

1.1. الإشكالية:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي مرحلة حاسمة الأهمية في حياة الفرد والمجتمع، حيث تحقق الدراسة الجامعية للطلبة العديد من فرص التعلم، وتمكنهم من اختيار مشاريعهم المهنية، وبناء تطلعاتهم وطموحاتهم المستقبلية، وهي بذلك تساهم في اعداد وتكوين افراد يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة وبالتالي تطوره وتقدمه الفكري والعلمي على كافة الأصعدة. لذلك فالتعليم الجامعي يتطلب من الطلبة الاستمرار في بذل الجهود والمثابرة، والتنافس والاعتماد على الذات وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية. لذا بات من الضروري الاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاحهم، وبالرغم من وجود بعض أساليب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة، إلا ان هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة منها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر في مساراتهم الدراسية المختلفة" (خضراوي ، 2019، صفحة 102، 103).

"وقد كان لجهود روترRotter وجارميزي Jarmizi دورا رائدا في توجيه مسار البحوث الى تركيز على المتغيرات الشخصية والبيئية التي من شانها المساهمة في وقاية الفرد من الاثار القوية للضغوط، حيث يعرف روتر المتغيرات الواقية بانها: الخصائص الشخصية والبيئية التي يمكن ان تخفف من وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث على الافراد...كما يرى هذه المتغيرات الواقية تؤثر في الجوانب المعرفية والانفعالية ومن ثم تؤدي دورا هاما في ادراك تلك الاحداث، ومن ثم طريقة ادارتها ومواجهتها" (عينة و غريب، 2019، صفحة 151).

وتعد الصلابة النفسية من المتغيرات الواقية التي حظيت باهتمام كثير من الباحثين، ذلك لأنها تمكن الفرد من مواجهة للضغوط الحياتية، وتساعده على الاندماج، والسيطرة والتحدي.

و يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم البارزة في علم النفس الايجابي، و يعود إلى عالمة النفس الامريكية كوبازا Kobasa، حيث توصلت أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه إلى أن "الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وقيادة ومبادأة، ونشاط ودافعية" (الفقي، حبيب، و لطفي، 2021، صفحة 424).

"و في محاولة قام بها كل من بينيشيك و لوبيز Benishek and Lopez بهدف إجراء مطابقة بين مكونات الصلابة النفسية و بين أنماط التعلم والأداء لدى طلبة الجامعات، تم على إثرها تعريف مكونات الصلابة النفسية كالتالي:"(1) الالتزام ويعني استعداد الطلبة لبذل جهد متواصل والقيام بتضحيات شخصية من أجل تحقيق التميز الأكاديمي بغض النظر عن محتوى المساقات الدراسية واهتمامات الطلبة الشخصية،(2) التحدي ويعني جهود الطلبة الهادفة إلى البحث عن المساقات الدراسية والخبرات الأكاديمية الصعبة كمبرر للتعلم الشخصي، (3) المراقبة وتعني المعتقدات التي يمتلكها الطلبة حول قدرتهم على تحقيق النتائج التعليمية المرجوة من الجهد الشخصي، و من خلال التنظيم الانفعالي الفعال في مواجهة الضغوط و العقبات الأكاديمية (محاسنة، الغزو، و العظامات، 2021، صفحة 44).

و عليه، فالتزام الطلبة بأخلاقيات التعلم مثل استغلال الوقت في الإنجاز، وكذا مجاهدة النفس، والمواظبة، تساعد في رفع مستوى الأداء والإنجاز، و لكن الملاحظ ان العديد من الطلبة يماطلون ويؤجلون إنجاز الأعمال المطلوبة منهم، وهو ما يعرف بالتسويف الأكاديمي (التلكؤ الأكاديمي)، و يعد التسويف (التلكؤ) في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد، إلا أن تكراره في المجال الأكاديمي المدرسي بصورة مستمرة يعد مشكلة من المشكلات التعليمية المهمة، لما لها من تأثيرات سلبية على حياة الطلاب" (الزهراني، 2017، صفحة 11)، كما يعدُّ من أخطر المشكلات التي تواجه الطلبة في البيئة التعليمية، ومن أهم العوائق ذات العلاقة بالإنجاز الأكاديمي.

"ورغم جدة هذا المصطلح إلا أن نسبة انتشاره قد لا تعكس هذه الجدة، وقد تبين مدى شيوع هذه الظاهرة في الأوساط التربوية" (ميسون و قبائلي، 2018، صفحة 96)، حيث "يعد التلكؤ في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد، إلا أن تكراره في المجال الأكاديمي المدرسي بصورة مستمرة يعد مشكلة من المشكلات التعليمية المهمة، لما لها من تأثيرات سلبية على حياة الطلاب" (الزهراني، 2017، صفحة 11)، حيث "كشفت دراسة أنويغبوزي (Onwuegbuzie) في جامعة جنوب فلوريدا في أمريكا أنّ ما يقارب 40% إلى 60% من الطلاب الجامعيين يتلكؤون دائما أو غالبا في كتابة الأبحاث والاستعداد لامتحانات وقراءة الواجبات الأسبوعية، كما أشارت دراسة جاكسون وآخرون (Jackson, et al, 2003) حول معدلات انتشار التَّسويف لدى عينة من طلبة جامعة ولاية كاليفورنيا إلى أنَّ (50- 75) بالمائة من الطلبة أقرُّوا بأنَّهم يسوِّفون باستمرار ويعتبرون أنَّ التَّسويف مشكلة وهم يعانون منها، بينما أكثر من 95% من المسوِّفين رغبوا في التَّخلص من التَّسويف لديهم، بسبب ما يسببه ذلك لهم من مشكلات وصعوبات في أعمالهم الأكاديمية، وعدم إحساسهم أو تمتعهم بالصحة

النَّفسية" (بوبو، شريبة، و صالح شبيب، 2014، صفحة 476).

وفي هذا الصدد أشارت دراسة درادكة (2017) بأن التسويف يؤثر على العديد من المجالات كالتأثير على عوامل الشخصية والتحصيل الدراسي والرفاه النفسي لدى الطلبة، حيث يرتبط بتدني تقدير الذات وانخفاض القدرة ومستوى الدافعية والوعي والقلق المرتفع (درادكه، 2017، صفحة 306).

إذا، للتسويف الأكاديمي العديد من الآثار السلبية على التعلم والإنجاز والكفاءة الذاتية، مما يسبب العديد من النتائج السلبية كالفشل في اتخاذ القرارات وسوء إدارة الوقت وانخفاض الالتزام بالهدف، وضياع فرص النجاح، والشعور بالتوتر الانفعالي... الخ،

لذلك، ونظرا للآثار السلبية المتعددة لظاهرة التسويف، والانتشار الكبير لها، وجب العمل بجدية في الحد من هذه الظاهرة، ومحاولة تنمية الجوانب الشخصية وتحسين الكفاءة الذاتية.

وبناء على ما تقدم، جاءت الدراسة الحالية للكشف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، من خلال طرح التساؤل العام التالي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية (بأبعادها المختلفة: الالتزام والتحكم والتحدي) والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2؟

2.1. فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة:**

توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

- **الفرضيات الجزئية:**

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الالتزام والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين التحكم والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين التحدي والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

3.1.. أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الالتزام والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التحكم والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف2

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التحدي والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف2

4.1. أهمية الدراسة:

للدراسة أهمية علمية وعملية على حد سواء، إذ تحاول أن تبين أهمية المتغيرات النفسية التي تدخل ضمن إطار علم النفس الإيجابي، خاصة لدى الطلبة الجامعيين، لمساعدتهم على تخطي الضغوط النفسية، ووقايتهم منها، ومن بين هذه المتغيرات نجد الصلابة النفسية، التي تؤثر في الجوانب المعرفية والانفعالية للطلبة، ومن ثم تساعدهم على إدارة الضغوط ومواجهتها.

كما تحاول أن تكشف عن انتشار ظاهرة خطيرة تعيق التقدم العلمي لدى الطلبة الجامعيين، وهي ظاهرة التسويف الأكاديمي، وذلك بغية التنبيه

لضرورة الحد من هذه الظاهرة وضمان سير العملية التعليمية التعليمة بشكل أمثل.

5.1.. مصطلحات الدراسة:

- **الصلابة النفسية:**

تعرف الباحثة الصلابة النفسية إجرائيا بأنها: سمة شخصية وقدرة لدى الطالب الجامعي تساعده على التكيف والصمود، ووضع واتباع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية، بغية مواجهتها وتجاوزها، وتحويل هذه الأحداث إلى فرص للنمو وتطوير للشخصية، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي)، ويعبر عليها بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب حسب تقديره الذاتي على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

- **التسويف الأكاديمي**:

تعرف الباحثة التسويف الأكاديمي إجرائيا بأنه: ميل الطالب إلى تأجيل بدء أو إكمال انجاز المهام الاكاديمية الموكلة له، ويؤدي الى الشعور بعدم الارتياح النفسي والجسمي، ويؤثر بطريق سلبية على إنتاجية الطالب ويقلل من فرص النجاح، ويعبر عليه بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب حسب تقديره الذاتي على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

2. الدراسات السابقة:

1.2. دراسات حول الصلابة النفسية:

دراسة احمد محمد محاسنة، احمد محمد الغزو، عمر عطاالله العظامات (نيسان 2021) بعنوان الصلابة الأكادمية وعلاقتها بالضغوط الأكادمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وفحص فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، والتعرف إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الصلابة الأكاديمية، ومقياس الضغوط الاكاديمية. وتكونت عينة الدراسة من (804) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية كان متوسطا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة الكليات العلمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تغزى لمتغير المستوى الدراسي، حيث إن مستوى الصلابة الأكاديمية لصالح طلبة السنة الأولى. وكذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، فيما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصلابة الأكاديمية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية (محاسنة، الغزو، و العظامات، 2021).

دراسة عينة ناريمان وغريب حسين، (سبتمبر 2019)، الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة – دراسة مقارنة بين عينة من طلبة الحقوق وعلم النفس والبيولوجيا-: هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين و على أنماط مركز الضبط، كما هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومركز الضبط، كما هدفت الدراسة الى التحقق من وجود فروق بين الطلبة في الصلابة ومركز الضبط تعزى لمتغير الجنس والسن والتخصص والمستوى الدراسي ونمط الاقامة والحالة الاجتماعية، وتم استخدام أداتين في الدراسة هما: مقياس الصلابة النفسية لـ (عماد مخيمر) ومقياس الضبط لـ (عماد الدين كفافي). وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة من 03 تخصصات بجامعة زيان عاشور-الجلفة-وهي الحقوق والبيولوجيا وعلم النفس وتم اختيارهم قصديا (عينة حصصية) بأخذ حصة من كل مستوى وتخصص، ولقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية ومركز الضبط، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في كل من الصلابة ومركز الضبط، وأظهرت أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية ومركز الضبط تعزى للمتغيرات السن والتخصص والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية ونمط الإقامة (عينة و غريب، 2019) .

تعقيب على الدراسات السابقة الخاصة بالصلابة النفسية:

تشابهت الدراسات المعروضة مع الدراسة الحالية في عدة نقاط منها ان كل الدراسات اعتمدت على عينة من طلبة الجامعات، وكذا اعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي، وكان الاختلاف في المتغيرات التي تم البحث عن علاقة الصلابة النفسية بها، فتميزت الدراسة الحالية بالبحث حول علاقة الصلابة النفسية بالتسويف الأكاديمي، بينما اهتمت الدراسات السابقة بدراسة علاقة الصلابة النفسية بمتغيرات اخرى، بعضها بالضغوط الاكاديمية والتحصيل الدراسي، وأخرى بمركزالضبط.

كما تم الاستفاة من الدراسات السابقة في الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المتغير، وكذا النتائج المتحصل عليها تساعد في توجيه فرضيات الدراسة.

2.2. دراسات حول التسويف الأكاديمي:

دراسة عمار شوشان و بروال مختار (2022) بعنوان التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة العلوم الاجتماعية دراسة استطلاعية بجامعة باتنة 1: حيث هدفت هذه الدراسة التعرف على درجة التلكؤ الاكاديمي لدى عينة من طلبة العلوم الاجتماعية من مختلف التخصصات (علم النفس- علم الاجتماع- علوم التربية- الارطفونيا- الفلسفة- الديموغرافيا) ومن كلا المرحلتين التعليميتين (ليسانس وماستر باستثناء طلبة السنة اولى جذع مشترك) بجامعة باتنة1، وفيما إذا كانت هناك فروق فيه تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم تطبق مقياس التلكؤ الاكاديمي الذي أعده كل من عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني، على عينة قدرت بـ 173 طالبا من الجنسين اختيروا بطريقة عرضية، وتوصلت الدراسة الى أن درجة التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين مرتفعة، وبأنه لا توجد فروق دالة في

مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم تعزى للجنس، في حين توجد فروق دالة تعزى للمستوى الدراسي (شوشان و بروال ، 2022).

دراسة بن عامر وسيلة (سبتمبر 2017) بعنوان التسويف الاكاديمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي: هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والعلاقة بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية، وقد اختيرت العينة من طلبة شعبتي علم النفس وعلوم التربية، حيث تم استبعاد الطلبة الذين كانت درجاتهم منخفضة، وقد بلغ عدد أفراد العينة 96 طالبا، والذين فاقت درجاتهم الكلية المتوسط ،وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التوصل الى أن مستوى التسويف الاكاديمي لدى الطلبة جاء مرتفعا، كما توصلت الدراسة الى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية (بن عامر ، 2017).

دراسة نداء كاضم هادي (مارس 2021) بعنوان التسويف الاكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة، وطبيعة العلاقة بينهما، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وعينة بلغت 420 من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، موزعين على سبعة اقسام (قسم اللغة العربية، قسم اللغة الإنجليزية، قسم التاريخ، قسم الجغرافيا، قسم الارشاد و التوجيه النفسي، قسم علوم القرآن، العلوم النفسية والتربوية)، وتوصلت الدراسة إلى وجود التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة ، ووجود علاقة عكسية بين التسويف الاكاديمي والتكيف الدراسي التسويف الأكاديمي و التكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة (هادي، 2021).

تعقيب على الدراسات السابقة الخاصة بالتسويف الأكاديمي:

تشابهت الدراسات المعروضة مع الدراسة الحالية في عدة نقاط منها ان كل الدراسات اعتمدت على عينة من طلبة الجامعات، وكذا اعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي، ما عدا دراسة عمار شوشان ومختار بروال، التي اعتمدت على المنهج الوصفي، ولم تقم بدراسة الارتباط، بل اكتفت بالاستطلاع حول انتشار الظاهرة في اوساط طلبة الجامعة، وكان الاختلاف في المتغيرات التي تم البحث عن علاقة التسويف الاكاديمي بها، فتميزت الدراسة الحالية بالبحث حول علاقة الصلابة النفسية بالتسويف الأكاديمي، بينما اهتمت الدراسات السابقة بدراسة علاقة التسويف الأكاديمي بمتغيرات اخرى، بعضها بالصحة النفسية، وأخرى بالتكيف الدراسي.

كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المتغير، وكذا النتائج المتحصل عليها تساعد في توجيه فرضيات الدراسة.

3. الإطار النظري للدراسة:

1.3. الصلابة النفسية:

1.1.3. تعريف الصلابة النفسية: تعتبر الصلابة النفسة من السمات الايجابية للشخصية والتي ظهرت متزامنة من مفاهيم علم النفس الايجابي، حيث انها تساعد الفرد في الوقاية من الآثار النفسية و الجسمية التي تنتج عن التعرض للضغوط، و يرجع الاهتمام بهذا المتغير النفسي

في السنوات القليلة الماضية الى تحول اهتمام الباحثين وتركيزهم على الصحة وليس المرض في مجال الضغوط، و تعود نشأة هذا المفهوم بجذوره العلمية والبحثية إلى عالمة النفس الأمريكية كوباسا (Sozanne Kobasa) أثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه، حيث دعت من خلالها لدراسة المتغيرات النفسية الاجتماعية التي تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم البدنية والنفسية.

ويزخر التراث العلمي بالعديد من التعريفات الواردة في الدراسات والأبحاث، ونذكر منها ما يلي: تعرف Kobasa (Kobasa, 1982, p. 710) الصلابة النفسية بأنها "تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، لبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير محرف، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي".

ويعرفها الخالدي (الخالدي، 2009، صفحة 22)بأنها "خاصية شخصية تتكون من التحكم والالتزام والتحدي، وهذه الخاصية تتصل بالفاعلية الذاتية والاعتقادات الوظيفية والدافعية العامة والمرونة في العمل".

ويعرفها عشعش بأنها" اعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا منطقيا وواقعا، بحيث يتعايش معها بشكل ايجابي" (زغيبي، 2020، صفحة 315).

وتساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية للفرد، منها:

" سمات الشخصية: فالفرد الأكثر امتلاكا للسمات الإيجابية مثل التقدير المرتفع للذات، والذكاء، والاستقلالية والكفاية، يكون أقل تأثرا بأحداث الحياة وأكثر قدرة على مواجهتها.

المساندة لاجتماعية: وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإحساس الفرد بالدفء، وأهميته في الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، والزملاء، حيث تمثل هذه المصادر وقاية وحماية للفرد.

أساليب المواجهة: وتعنى وجود أنظمة مساندة للفرد تجعله يشعر بالاستقرار النفسي، كتحمل المسئولية، والتوكيدية، ضبط النفس، والتخطيط للمستقبل، والقدرة على التعامل مع الأخرين.

الاستعداد المعرفي: ويعتمد على إدراك الفرد لمعرفة ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر ببعض التفسيرات الذاتية للناس" (الفقي، حبيب، و لطفي، 2021، صفحة 430).

2.1.3. أبعاد الصلابة النفسية:

تبين الأطر والأدبيات النفسية التي اهتمت بمفهوم الصلابة النفسية، أن لهذا المفهوم ثلاثة أبعاد رئيسية، وتتمثل فيما يلي:

- **بعد الالتزام Commitment:** يعتبر من مكونات الصلابة النفسية الأكثر ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة، ويقصد به "مدى اجبار الفرد لنفسه على الوفاء الإيجابي تجاه أهدافه وقيمه وأدائه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد، وتبنى عدد من القيم والاهداف والتمسك بها والتعامل مع الاخرين في ضوئها (زغيبي، 2020، صفحة 315).

- **بعد التحكم control:** ويشير إلى السمة التي تقيس شعور الفرد بقدرته على التأثير في البيئة بدلا من الشعور بالعجز، والتعامل مع الاحداث الجديدة على أنها فرصة للتعلم بدلا من الانزعاج منها ورؤيتها على أنها أحداث مدمرة (الفقي، حبيب، و لطفي، 2021، صفحة 429)، وذلك من خلال قدرته على استخدام مصادره الداخلية متمثلة في اتخاذ القرار المناسب والاختيار بين البدائل وتقدير الاحداث وتفسيرها والمواجهة الفعالة للضغوط (زغيبي، 2020، صفحة 315).
- **بعد التحدي challenge:** وهو الرغبة في أداء المهام الصعبة والمتحدية والاستمرار في النمو من خلال ما يتم تعلمه من خبرات إيجابية وسلبية بدلا من البحث عن الراحة والأمن، والمبادأة واستكشاف البيئة والرغبة في احداث التغيير والتعامل مع الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة وسيلة للنمو والتطور (الفقي، حبيب، و لطفي، 2021، صفحة 429).

2.3. التسويف الأكاديمي:

1.2.3. تعريف التسويف الأكاديمي:

تختلف تعريفات التسويف الأكاديمي باختلاف اتجاهات الباحثين والأطر النظرية التي يتبنوها، ولعل اهم هذه التعاريف ما يلي:

يعرف كل من (Ozer & Ferrari, 2011, p. 33) التسويف الأكاديمي بأنه "الميل لتأجيل المهام، وهو سمة شخصية أكثر تعقيدا من مجرد أنها سوء إدارة الوقت، فهو يعتبر ظاهرة معقدة ذات مكونات وجدانية ومعرفية وسلوكية."

ويعرف بأنه "تأجيل الطالب لإنجاز مهامه الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمدا، وعدم الالتزام بإكمالها، واهمال الوقت والادعاء بصعوبة المهام، أو الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته للوقت لإنجاز مهامه والتي يجب الانتهاء منها، أو تأخيرها إلى وقت لاحق وانجازها في نهاية المدة المحددة له، أو التكاسل في أدائها" (عبد الهادي، 2015، صفحة 208).

ويعرف أيضا على أنه "تأجيل طوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المرغوب فيه أو المتوقع، رغم إدراك الفرد بأن عدم إنجازه لتلك المهمات سوف يؤثر عليه سلبا"((المخلافي، الصنعاني، و الزقار، 2020، صفحة 18).

"ولابد من التمييز بين التلكؤ الأدائي والتلكؤ غير الأدائي، فالتأجيل العرضي للمهام المطلوب إنجازها يمكن أن يكون مقبولا عند الحاجة إلى جمع مزيد من المعلومات أو إعطاء أولوية لأداء بعض المهام دون غيرها حينها يكون هناك العديد من المهام التي تتطلب أن نقوم بها وغالبا لا يكون هناك خيار إلا أن ندع أداء بعضها لنعمله في وقت لاحق، وهذا النوع من التلكؤ هو ما يمكن أن نطلق عليه تلكؤا أدائيا طالما أنه يتضمن إعطاء الأولوية لبعض الأنشطة دون غيرها، ما يساعد على زيادة احتمالية نجاح المهام. وعلى العكس من ذلك عندما يمارس الفرد التأجيل أو التأخير المتكرر الاعتيادي للبدء أو الانتهاء من أداء المهام المطلوبة، مما يقلل من فرص نجاح هذه المهام، ذلك ما يمكن عده تلكؤا غير أدائي...بالإشارة إلى أن التلكؤ يعتبر غير أدائي عندما يعطل هذا السلوك الأداء اليومي من خلال مساسه بقدرة الفرد على العمل، وعندما يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الارتياح النفسي والجسمي" (العتابي، 2019، صفحة 234).

2.2.3. أسباب التسويف الأكاديمي

ينتج التسويف الأكاديمي من تفاعل مجموعة من العوامل، "وقد لخص توكمان (Tuckman) أسباب التسويف وفقاً لنتائج الأبحاث بالاعتقاد بعدم القدرة على إنجاز المهمات، وعدم القدرة على تأجيل الإشباع، والعزو الخارجي، وارتبط التسويف بالمستويات المرتفعة من الضغط، وتدني تقدير الذات وضعف الفعالية الذاتية، والمستويات المنخفضة من الدهاء واليقظة والمستويات المرتفعة من التعويق الذاتي والاكتئاب، ضافة إلى ذلك يبدو أن الطلبة المسوفين يمتازون بنقد الذات المرتفع بسبب توقعاتهم المرتفعة وانشغالهم بما سيقوله عنهم الآخرون وهم من ذوي الوعي العام بالذات والتوقعات الاتقانية العالية وهم كذلك انفعاليون وقلقون ولديهم حاجة قليلة للتعقيد المعرفي ويعزون نجاحهم إلى عوامل خارجية غير مستقرة (أبو غزال، 2012، صفحة 132).

"ويرجع ميلر (Miller) التسويف الأكاديمي للأسباب التالية:

- أسباب تتعلق باتجاهات الطالب: وتتضمن الخوف من الفشل والخوف من النجاح وتقدير الذات المنخفض والاكتئاب ومشاعر الذنب والخجل.
- أسباب معرفية: وتتمثل في نقص المعرفة والمعلومات وكيفية تناول المشكلة.
- أسباب بيئية: وتتمثل في الضوضاء والأصدقاء.
- أسباب فسيولوجية: وتتمثل في المرض والإرهاق الجسمي والعقلي" (الجمعان ، 2019، صفحة 318).

"وقد أضاف نوران (noran) أسباب أخرى للتسويف الأكاديمي منها:

- ضعف إدارة الوقت وتنظيمه، إذ يشير المس وفين إلى أنهم غير قادرين على تنظيم الوقت بحكمة، وهذا يتضمن غموض الأولويات والأهداف وانغماس المسوف بالمهمات مما يدفعه إلى تأجيل إنجاز بعض مهماته الأكاديمية والتركيز على نشاطات غير منتجة.
- عدم القدرة على التركيز أو المستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات وهذا ربما ينتج عن مشتتات في البيئة كالإزعاج ومقعد الدراسة المزعج وعمل الوظائف في الفراش.
- الخوف والقلق المرتبط بالفشل، إذ يقضي الفرد في مثل هذه الحالة معظم وقته وهو في حالة قلق حول قرب موعد الامتحانات والمشاريع أكثر من التخطيط لها وإكمالها.
- سمات الطالب، إذ حدد فلادز (fladz) ثلاث أنماط للطلبة وهم الطلبة اللامبالون والموجهون نحو الهدف والطلبة المتحمسون، وأشار أن هدف الطلبة اللامبالين هو النجاح فقط والبحث عن الطريق الأسهل للدراسة، والغش في الامتحانات والحفظ الآلي للمعلومات، وعدم الدراسة بشكل جيد وعدم الانتباه للتنظيم المناسب للوقت، وأكد أن الطلبة اللامبالين يظهرون مستويات مرتفعة من التسويف الأكاديمي, بينما يظهر الطلبة المتحمسون والموجهون نحو الهدف مستويات منخفضة من التسويف الأكاديمي" (أبو غزال، 2012، صفحة 132).

3.2.3. النظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي:

نظرية Ellis & Knaus 1977 : والتي ترى ان التسويف يتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين في إتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم، ويرتبط هذا السلوك التسويفي في نظرهما

بالمعتقدات الخاطئة بشأن ضعف قدراتهم والخوف غير العقلاني من المهام التي يكلفون بها، إضافة الى كون هذه المعتقدات الخاطئة تربح المسوف بتزويده بالأعذار السهلة والمناسبة لتحاشي إتمام المهام (شوشان و بروال ، 2022، صفحة 965).

نموذج فاعلية الذات لباندورا 1977 والذي يرى بأن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد فاذا كانت متدنية فإن الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته.

نموذج التوجيه الدافعي: يفسر هذا النموذج الذي قدمه Deci & Ryan 1985 التسويف وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين، فالمسوفون تنقصهم الدافعية للقيام بواجباتهم والمسؤوليات المناطة بهم، فحين يكلف هؤلاء بهذه الواجبات نراهم يتلكؤون ويتمللون ويتهربون من أدائها، أو قد يشغلون أنفسهم في أشياء أخرى، لذلك يتميز المسوفون وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام في الإنجاز (هادي، 2021، صفحة 106).

الاتجاه السلوكي:

حيث يعتقد منظور هذه النظرية أن الإرجاء (التأجيل أو التسويف) عادة متعلمة تنشأ من تفضيل الإنسان للنشاطات السارة والمكافآت الفورية، وهذا التفسير ينسجم مع إشباع هوى النفس والهروب من تحديات الحياة. واستنادا لهذه النظرية ركزت بعض الدراسات بشكل أساسي في تفسيرها للتسويف الأكاديمي على العوامل والأسباب الحالية المسؤولة عن التسويف، أي على متغير المهمات المختلفة أو نوع المهمة المطلوب إنجازها باعتباره واحد من المتغيرات المهمة والمرتبطة بالتسويف الأكاديمي. ومن هذه الدراسات التي تناولت هذا الاتجاه: "دراسة ميليغرام وآخرون (Miligram et all, 1995) التي صنفت المهمات في ثلاثة أصناف هي: المهمات السارة والمهمات غير السارة، المهمات المحايدة، وقامت بتقييم التقارير الذاتية المتعلقة بتأجيل الطلاب لكل نوع من هذه المهام، وكان من نتائج هذه الدراسة أن الطلبة اتجهوا نحو تأجيل المهمات غير السارة بالنسبة لهم بنسبة أكبر بالمقارنة مع تأجيلهم للمهمات المحايدة، وكانوا أكثر ميلا نحو تأجيل المهمات المحايدة مقارنة مع المهمات السارة بالنسبة لهم" (شبيب، 2015، صفحة 29).

4. إجراءات الدراسة المنهجية:

1.4. مجالات الدراسة:

المجال البشري: طبقت الدراسة على الطلبة الجامعيين من قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا.

المجال المكاني: يتعلق النطاق المكاني للدراسة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة سطيف 2.

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في شهر نوفمبر 2022.

2.4. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة، والتي تهدف للتعرف على طبيعة وشدة العلاقة بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي.

3.4. مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة سطيف 2، أما عينة الدراسة فتمثلت في120 طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

جدول (1) يوضح خصائص افراد العينة

خصائص العينة	الجنس		المستوى		التخصص		
	ذكور	اناث	ليسانس	ماستر	علم النفس	علوم التربية	الارطوفونيا
	25	95	102	18	57	36	27
المجموع	120		120		120		

المصدر: من إعداد الباحثة

يتضح من الجدول اعلاه ان عينة الدراسة كانت متنوعة من حيث الجنس والمستوى الدراسي، وكذا من حيث التخصص، حيث كان عدد الاناث أكبر بكثير من عدد الذكور وهو ما يبين ان توجه الاناث لاتخصصات الاجتماعية اكبر من الذكور، كما ان عدد أفراد عينة الدراسة في مستوى الليسانس جاء اكبر من عددهم في مستوى الماستر، وهي نتيجة جد منطقية، لكون عدد الطلبة في طور الماسر اقل بكثير منه في طور الليسانس، كما يوضح الجدول اعلاه ايضا ان افراد عينة الدراسة تباينوا من حيث التخصص الدراسي وكانت اعدادهم متقاربة نوعا ما، حيث احتل مسار علم النفس المرتبة الاولى، تلته علوم التربية، ثم الارطوفونيا.

4.4. أدوات الدراسة:

1.4.4. مقياس الصلابة النفسية:

تبنت الباحثة في هذه الدراسة مقياس الصلابة النفسية الذي أعدته بشرى أحمد العكايشي (العكايشي، 2019)، وذلك لانه يتوافق مع فرضيات الدراسة وكذلك مع عينة الدراسة، حيث ان كل عباراته مفهومة وواضحة وتتناسب مع مستوى عينة الدراسة، ويتكون من 36 فقرة موزعة على ثلاثة محاور وهي:

- محور **الالتزام** يتكون من 13 عبارة و هي مرتبة من: 1- 13.
- محور **التحكم** يتكون من 11عبارة و هي مرتبة من: 14- 24
- محور **التحدي** يتكون من 12 عبارة و هي مرتبة من: 25- 36

وتتم الاجابة على العبارات في ضوء مقياس خماسي (ينطبق علي دائما، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي أحيانا، ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي أبدا) حيث أعطيت درجات (5، 4، 3، 2، 1) بالترتيب، مع عكس هذه الدرجات في العبارات السالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

- **الصدق:** تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 20 طالب وطالبة، من قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، قبل التطبيق النهائي للمقياس، وتم حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام برنامج SPSS إصدار 21، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين درجة كل بند ومحوره في مقياس الصلابة النفسية

الالتزام		التحكم		التحدي	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.42	14	**0.44	25	**0.75
2	**0.43	15	**0.47	26	**0.69
3	**0.58	16	**0.54	27	**0.61
4	**0.65	17	**0.59	28	**0.59
5	**0.45	18	**0.58	29	**0.47
6	**0.52	19	**0.54	30	**0.49
7	**0.66	20	**0.41	31	**0.55
8	**0.57	21	**0.44	32	**0.65
9	**0.58	22	**0.55	33	**0.44
10	**0.69	23	**0.48	34	**0.46
11	**0.52	24	**0.64	35	**0.63
12	**0.64			36	**0.47
13	**0.71				

** مستوى دلالة 0.01 **المصدر**: من إعداد الباحثة

بينت النتائج في الجدول 1 ان كل العبارات تتسق داخليا مع المحور الذي تنتمي إليه حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.41 – 0.75.

- **الثبات:** تم التحقق من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والذي قدر بـ 0.78

2.4.4. مقياس التسويف (التلكؤ) الأكاديمي:

تبنت الباحثة في هذه الدراسة مقياس التسويف الأكاديمي الذي أعده عماد عبد حمزة العتابي (العتابي، 2019)، وذلك لأنه الانسب للدراسة لانه يتناول اشكال ومظاهر التسويف الاكاديمي التي يعاني منها الطلبة الجامعيين، على خلاف بقية المقاييس التي وجدتها الباحثة، و التي كانت غالبا تتناول اسباب التسويف الاكاديمي وآثاره.

ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة عل ثلاثة أبعاد: فقرات البعد الانفعالي، وتشمل الفقرات أرقام: (1، 2، 3، 4)، وفقرات البعد السلوكي، وتشمل الفقرات أرقام: (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15)، وفقرات البعد المعرفي، وتشمل الفقرات أرقام: (17,16، 19,18، 20، 21، 22، 23، 24)، وتتم الاجابة على العبارات في ضوء مقياس بثلاث بدائل للإجابة (تنطبق عل بدرجة عالية، تنطبق عل بدرجة منخفضة، لا تنطبق علي)، حيث أعطيت درجات (3-2-1)، لأن كل الفقرات باتجاه واحد (سلبية).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

- **الصدق:** تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 20 طالب وطالبة، من قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، قبل التطبيق النهائي للمقياس، وتم حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام برنامج SPSSإصدار 21، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يوضح معاملات

الارتباط بين درجة كل بند والمحور الذي ينتمي إليه في مقياس التسويف الأكاديمي

رقم العبارة	معامل الارتباط				
البعد الانفعالي		9	0.59**	18	0.56**
1	0.69**	10	0.52**	19	0.46**
2	0.58**	11	0.64**	20	0.58**
3	0.44**	12	0.57**	21	0.50**
4	0.58**	13	0.50**	22	0.57**
البعد السلوكي		14	0.50**	23	0.45**
5	0.50**	15	0.46**	24	0.76**
6	0.47**	**البعد المعرفي**			
7	0.44**	16	0.40**		

** مستوى دلالة 0.01 **المصدر**: من إعداد الباحثة

بينت النتائج في الجدول 2 أن كل العبارات تتسق داخليا مع المحور الذي تنتمي إليه حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.40 – 0.76.

- **الثبات:** تم التحقق من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والذي قدر بـ 0.85

5.4. الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام رزمة التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS إصدار 21 في معالجة البيانات، حيث تم استخراج:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لتحديد درجة كل متغير من متغيرات الدراسة، أما في حالة تساوي عبارتين أو أكثر في متوسطهم الحسابي على مستوى المحور فإنه يتم تقديم العبارات ذات الانحراف المعياري الأقل. وتم الحكم على المتوسطات الحسابية بناء على المعيار التالي:

بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية	بالنسبة لمقياس التسويف الأكاديمي
من 1 – 1.80 درجة منخفضة جدا	من 1 – 1.66: درجة منخفضة.
1.81 – 2.60 درجة منخفضة	من 1.67- 2.32: درجة متوسطة.
2.61 – 3.4 درجة متوسطة	من 2.33- 3: درجة مرتفعة.

3.41 – 4.2 درجة مرتفعة	
4.21 – 5 درجة مرتفعةجدا	

المصدر: من إعداد الباحثة

- معامل الارتباط بيرسون لقياس طبيعة وشدة العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة (الالتزام، التحكم، التحدي) بالتسويف الأكاديمي لدى الطلبة عينة الدراسة، ويتم الحكم على طبيعة وشدة العلاقة استنادا للجدول التالي

جدول (4) يوضح معيار الحكم على طبيعة وشدة العلاقة الارتباطية

المجال	الحكم
0.8 – 1	موجبة قوية جدا
0.6 - 0.8	موجبة قوية
0.4 - 0.6	موجبة متوسطة
0.2 - 0.4	موجبة ضعيفة
0 - 0.2	مهملة
0 -- - 0.2	مهملة
- 0.2 -- - 0.4	سالبة ضعيفة
- 0.4 -- - 0.6	سالبة متوسطة
- 0.6 -- - 0.8	سالبة قوية
- 0.8 -- - 1	سالبة قوية جدا

المصدر: (Neil , 2007, p. 129)

5. عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1.5. عرض وتحليل درجة الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

جدول رقم (5) يبين ترتيب أبعاد الصلابة النفسية.

أبعاد الصلابة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
الالتزام	3.48	0.47	3	مرتفعة
التحكم	3.81	0.49	1	مرتفعة
التحدي	3.67	0.49	2	مرتفعة
الدرجة الكلية	3.65	0.40	مرتفع	

المصدر: من إعداد الباحثة

يبين الجدول (4) أن أبعاد الصلابة النفسية في مجملها كانت مرتفعة، لكون المتوسط الحسابي الكلي لمحاور هذه الدراسة بلغ 3.65، وهي قيمة تنتمي لمجال الدرجات المرتفعة (حسب ما ورد ذكره في المعيار أعلاه)، ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها من خلال تحليل أبعاد الصلابة

النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي)، حيث جاءت المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس مرتفعة (3.48، 3.81، 3.67) على التوالي، وهي قيم تنتمي لمجال الدرجات المرتفعة (حسب ما ورد ذكره في المعيار أعلاه). حيث أظهرت النتائج ان بعد التحكم جاء في المرتبة الأولى و جاء بعده بعد التحدي، ثم بعد الالتزام، و يمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة الجامعيين بعد ما مروا به من خبرات سابقة أكسبتهم قوة و صلابة عند مواجهة المواقف المختلفة، فعندما يكون لدى الطلبة وعي ايجابي بالأحداث، و مراقبة الذات والقدرة على اتخاذ القرار والمواجهة الفعالة للتحديات ويستشعرون قدرتهم على التأثير في النتائج، هذا ما يدفعهم للبحث عن ايجابيات المواقف ومواجهتها بشكل فعال وعدم الانسحاب والاستسلام، و العمل على حل تلك المشكلات، وتحمل المسؤولية و الالتزام بها، و هذا ما أشارت إليه Kobasa (1982, p 710)، و هوما يتعارض مع نتائج دراسة احمد محمد محاسنة، احمد محمد الغزو، عمر عطاالله العظامات، التي توصلت الى وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة الهاشمية.

2.5 عرض وتحليل درجة التسويف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين:

جدول (6) يبين درجة التسويف الأكاديمي عند الطلبة الجامعيين

التسويف الاكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
	1.93	0.34	متوسطة

المصدر: من إعداد الباحثة

يبين الجدول 8 أن مستوى التسويف الاكاديمي لدى الطلبة متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي 1.93 وهي قيمة تنتمي لمجال المستوى المتوسط للدرجات(حسب ما ورد ذكره في المعيار أعلاه)، وتُرجِع الباحثة هده النتيجة إلى أن الطلبة يقومون بسلوك التسويف عندما يواجهون ضغوط مستمرة بسبب الاستذكار والاستعداد للامتحانات، وتقديم أبحاث و تقارير في العديد من المقاييس، و هي امور غير مشوقة وغير ممتعة، و تدخل في دائرة المهام المنفرة، و هذا ما اثبتته العديد من الدراسات كدراسة ميليغرام وآخرون (Miligram et all, 1995) التي صنفت المهمات في ثلاثة أصناف هي: المهمات السارة والمهمات غير السارة، المهمات المحايدة، وقامت بتقييم التقارير الذاتية المتعلقة بتأجيل الطلاب لكل نوع من هذه المهام، وكان من نتائج هذه الدراسة أن الطلبة اتجهوا نحو تأجيل المهمات غير السارة بالنسبة لهم بنسبة أكبر بالمقارنة مع تأجيلهم للمهمات المحايدة، وكانوا أكثر ميلا نحو تأجيل المهمات المحايدة مقارنة مع المهمات السارة بالنسبة لهم"(صالح شبيب، 2015، ص 29). كما ان تأخير القيام بالواجبات الدراسية واللجوء إلى البحث عن التبرير كحيلة دفاعية يستعملها الطالب للحصول على الموافقة من الأستاذ، يثير مشكلة ضعف الدافعية للإنجاز، وقد تكون من أهم العوامل المسؤولة على تأجيل إنجاز الواجبات الدراسية، كما أن وجود العديد من المشتتات المحيطة بالطالب لها دور بارز في سلوك التسويف، فانشغال الطالب بمختلف الوسائل الترفيهية كالأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الافتراضية أصبحت منافسا قويا

للدراسة والتعلم، واستغلال الوقت بطريقة صحيحة لصالح الدراسة، كما تكمن أيضا في هدر توقيت الحصة الدراسية أو الغياب عن المحاضرات، رغم أن الطالب يعي حجم المشكلة في تأجيل مهامه الدراسة، ويولد لديه الشعور بالقلق والذنب، وهو ما يتعارض مع نتائج دراسة عمار شوشان و بروال مختار، وكذلك دراسة بن عامر وسيلة، واللتين بينتا وجود مستوى مرتفع من التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

6. مناقشة فرضيات الدراسة:

1.6 الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

جدول (7) يبين العلاقة بين الصلابة النفسية (بأبعادها المختلفة: الالتزام، والتحكم، والتحدي) والتسويف الأكاديمي

العلاقة ما بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم
الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي	-0.48	0.00	علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائيا

المصدر: من إعداد الباحثة

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة قيمته (0.48-) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين الصلابة النفسية والتسويف الأكاديمي.

وعليه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

وتُرجع الباحثة هذه النتيجة بأن مقومات الصلابة النفسية تعمل على وقاية الطلاب من التحديات الاكاديمية الصعبة، مما يؤدي الى شعور الطلبة بمستوى اقل من القلق والاكتئاب، بل ويتعاملون معها على أنها فرص لزيادة النمو والنضج، وعوامل تساهم في التمكين التعليمي والاجتماعي لهم، وتجعلهم أكثر قدرة ومقاومة، فالصلابة النفسية كسمة من سمات الشخصية، تنمو من خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة، حتى ينشأ فردا قادرا على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل، كما أن جوانب الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر، فالفرد يتعلم مع مضي الوقت كيفية التعامل مع أحداث الحياة، فالتجارب السابقة قد تمنحه قدرة أكبر في مواجهة الضغوط ومعالجتها بصورة أكثر كفاءة، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلا عن تعلمه لأنماط السلوك التي تتراكم مدى الحياة، وتجدر الإشارة أن توافر قدر من الصلابة النفسية يتيح للفرد القدرة على اظهار وتطوير المهارات الاجتماعية والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة، كما تمكنه من التحكم في ذاته والاحداث المحيطة. ولعل الطالب الجامعي من أكثر الأفراد في المجتمع حاجة للصلابة النفسية لما يتطلبه التعليم الجامعي من إلتزام اتجاه نفسه وأهدافه ومتطلبات تعلمه، وتحكم في أحداث حياته التعليمية خاصة، وتحدي لكل التغيرات وجعلها فرصة للنمو والارتقاء في تعلمه وإنجازه الأكاديمي، فالطلبة الذين يتسمون بالإلتزام والتحكم والتحدي، لديهم إرادة تدفعهم إلى البحث عن إيجابيات الموقف، ومواجهته بشكل فعال وعدم الانسحاب، وتقبل الموقف

بما يحتويه من مشكلات، والعمل على حلها، ويكون لديهم وعي إيجابي ومراقبة للذات والقدرة على بذل الجهد اتجاه دراستهم وبالتالي انجاز أعمالهم في وقتها، وهذا ما يجعل الطلبة لا يميلون لسلوك التسويف الأكاديمي بشكل كبير. وهذا ما أكدته دراسة أحمد محمد محاسنة، احمد محمد الغزو، عمر عطا الله العظامات (نيسان 2021) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصلابة الأكاديمية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية، وكذا دراسة نداء كاضم هادي (مارس 2021) حيث بينت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة، أي كلما زاد التسويف الأكاديمي قل التكيف الدراسي، وبالتالي قلت معه الصلابة النفسية.

2.6 الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: "توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الالتزام والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2."

جدول (8) يبين العلاقة بين الالتزام والتسويف الأكاديمي

العلاقة ما بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم
الالتزام والتسويف الأكاديمي	-0.54	0.00	علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائيا

المصدر: من إعداد الباحثة

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة قيمته (0.54-) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين الالتزام والتسويف الأكاديمي.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت.

وتُرجع الباحثة هذه النتيجة بأن الالتزام كأحد ابعاد الصلابة النفسية يتضمن تعاقد الفرد اتجاه نفسه على ضرورة تبنى عدد من القيم والاهداف والتمسك بها والتعامل مع الاخرين في ضوئها، هذا ما يدفع الفرد إلى مواجهة المواقف بشكل فعال وعدم الانسحاب وتقبلها بما تحتويه من مشكلات، بل والعمل على حل تلك المشكلات، إذا فالطلبة الذين يملكون مستوى جيد من الالتزام فإنه ينعكس على اعتقادهم بقيمة العلم والانجاز، و ضرورة الاندماج في المحيط التعليمي، وتحمل مسؤولياتهم اتجاه تعلمهم، وهذا ما يجعل الطلبة لا يميلون لسلوك التسويف الأكاديمي بشكل كبير.

الفرضية الجزئية الثانية: "توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين التحكم والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2."

جدول (9) يبين العلاقة بين التحكم والتسويف الأكاديمي

العلاقة ما بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم
التحكم والتسويف الأكاديمي	-0.21	0.00	علاقة سالبة ضعيفة دالة إحصائيا

المصدر: من إعداد الباحثة

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة قيمته (0.21-) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين التحكم والتسويف الأكاديمي.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

وتُرجع الباحثة هذه النتيجة بأن التحكم كأحد ابعاد الصلابة النفسية يتضمن قدرة الفرد على التأثير في النتائج، وعدم الاستسلام مهما كانت الظروف، والمواجهة الفعالة للتحديات مع بذل الجهد واتخاذ القرار المناسب والاختيار بين البدائل وتقدير الاحداث وتفسيرها. إذا فالطلبة الذين يملكون مستوى جيد من التحكم فإنه ينعكس على تحملهم للتغيرات الدراسية التي تواجههم في الجامعة سواء فيما يتعلق بالمقاييس، أو طريقة انجاز الاعمال والواجبات المطلوبة منهم، وهو ما يمكنهم من كسب خبرات جديدة، ويشعرهم بأنهم يتحكمون في سيرورة وظروف عملية تعلمهم، وهذا ما يجعل الطلبة لا يميلون لسلوك التسويف الأكاديمي بشكل كبير.

الفرضية الجزئية الثالثة: " توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين التحدي والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2."

جدول (10) يبين العلاقة بين التحدي والتسويف الأكاديمي

العلاقة ما بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم
التحدي والتسويف الأكاديمي	-0.41	0.00	علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائيا

المصدر: من إعداد الباحثة

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة قيمته (0.41-) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين التحكم والتسويف الأكاديمي.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

وتُرجع الباحثة هذه النتيجة بأن التحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية يتضمن قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والرغبة في أداء المهام الصعبة والمتحدية واعتبارها وسيلة للنمو والتطور، والمبادأة واستكشاف البيئة والرغبة في احداث التغيير، وعليه فالطلبة الذين يملكون مستوى جيد من التحدي فإنه ينعكس على اعتقادهم انهم يستطيعون التحكم فيما يمرون به من أحداث الحياة، و بالتالي يستطيعون التحكم في ردود افعالهم حولها، وأسلوب تعاملهم معها، مما يساعد الفرد في استكشاف بيئتهم الاكاديمية و الاجتماعية ومواجهة المشكلات

بفعالية، وهذا ما يجعل الطلبة لا يميلون لسلوك التسويف الأكاديمي بشكل كبير.

7. خاتمة:

تعد الضغوط النفسية هي السمة المميزة لمجتمعات هذا العصر، حتى أن هناك من اعتبارها بمثابة ضريبة يدفعها المجتمع لهذا التطور المتسارع، لذا فمن المنطقي أن تترك آثارها النفسية والاجتماعية على الأفراد، لذلك توجهت جهود الباحثين إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئية التي من شأنها المساهمة في وقاية الفرد من الاثار القوية للضغوط، ويشير روتر Rotter إلى أن هذه المتغيرات الواقية تؤدي دورا هاما في إدراك تلك الاحداث، وفي إدارتها ومواجهتها. وتعد الصلابة النفسية أحد هذه المتغيرات الواقية، ومؤشر من مؤشرات الصحة النفسية، إلا أننا نجد ان الطلاب الجامعيين يماطلون ويؤجلون إنجاز الأعمال المطلوبة منهم، وهو ما يعرف بالتسويف الأكاديمي، حيث "يعد التلكؤ في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد، إلا أن تكراره في المجال الأكاديمي المدرسي بصورة مستمرة يعد مشكلة من المشكلات التعليمية المهمة، لما لها من تأثيرات سلبية على حياة الطلاب" (الزهراني، 2017، ص 11)، وقد أظهرت نتائج الدراسات في هذا المجال أن التسويف يؤثر على الإنجاز الأكاديمي بشكل سلبي، ويظهر قدرة منخفضة في أكثر المراحل العمرية إنتاجية.

وقد أسفرت **الدراسة الميدانية على عدة نتائج**، وهي:

- مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة سطيف 2 مرتفع.
- مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2 متوسط.
- للصلابة النفسية (بأبعادها المختلفة: الالتزام، والتحكم، والتحدي) علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة سطيف 2.

واستنادا على النتائج السابقة، **توصي الباحثة بما يلي:**

- إبراز المفهوم الإيجابي للصلابة النفسية بشكل عام للطلبة كسلوك وثقافة لديهم من أجل القدرة على مواجهة ظروف الحياة الصعبة وبناء مناعة نفسية جيدة أمام أي ضغط نفسي يواجههم.
- ضرورة توفير البرامج التي تؤدي الى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- اجراء المزيد من الدراسات في الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى لدى طلاب الجامعة.
- إجراء بحوث مستقبلية عن طبيعة المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور في انتشار التلكؤ الأكاديمي والعمل على الحد من انتشارها.

8. المراجع

1. أبو غزال معاوية. (2012). التسويف الأكاديمي انتشاره ز أسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 2، الصفحات 131- 149.
2. بن عامروسيلة. (سبتمبر, 2017). التسويف الاكاديمي و علاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الانسانية، 48، الصفحات 267- 278.
3. بوبو منذر، شريبة بشرى، وهناء صالح شبيب. (2014). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالقلق بوصفه (سمة وحالة)- دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة

تشرين-. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 6.

4. الجمعان سناء عبد الزهرة حميد. (2019). توجس الاتصال وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. التحديات الجيو فيزيائية والاجتماعية والانسانية والطبيعية في بئية متغيرة (الصفحات 312- 332). اسطنبول، تركيا : شبكة المؤتمرات العربية.

5. خضراوي نبيل. (2019). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (دراسة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية). مجلة دراسات نفسية، 1، الصفحات 100- 128.

6. الخالدي ديب محمد. (2009). المرجع في الصحة النفسية: نظرية جديدة. ط3 .عمان. الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.168

7. درادكه صالح عليان. (أفريل, 2017). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالاضطرابات الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الحدود الشمالية. مجلة جامعة الباحة للعلوم الانسانية، 10، الصفحات 304- 334.

8. زغيبي محمد أحمد. (مارس, 2020). الاحتراق النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين و المرشدات بإدارة التعليم صبيا. مجلة أبحاث، 17، الصفحات 304- 339.

9. الزهراني طراد عوض حسن. (2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالنزعة الكمالية لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الحكمة للدراسات التربوية، 11، الصفحات 8- 46.

10. شبيب هناء صالح. (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي واسبابه دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين، مذكرة ماجستير. الجمهورية العربية السورية: كلية التربية، جامعة تشرين.

11. شوشان عمار، و بروال مختار. (2022). التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة العلوم الاجتماعية دراسة استطلاعية بجامعة باتنة 1. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية و الاجتماعية، 1، الصفحات 963- 976.

12. عبد الهادي داليا خيري عبد الوهاب. (جوان, 2015). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 6، الصفحات 203- 239.

13. العتابي عماد عبد حمزة. (2019). فاعلية برنامج ارشادي نفسي بالمعنى في خفض سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. مجلة العلوم التربوية، 2، الصفحات 233- 259.

14. العكايشي بشرى أحمد. (أكتوبر, 2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 3، الصفحات 261- 290.

15. عينة ناريمان، و غريب حسين. (سبتمبر, 2019). الصلابة النفسية و علاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة – دراسة مقارنة بين عينة من طلبة الحقوق و علم النفس و البيولوجيا-. مجلة حقائق للدراسات النفسية و الاجتماعية، 15، الصفحات 149- 165.

16. الفقي هشام علي القطب محمد، حبيب رضا رزق إبراهيم ، و لطفي فتحي السيد محرز. (يوليو, 2021). الصلابة النفسية و علاقتها بقلق

المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة التربية، الصفحات 421- 457.

17. محاسنة أحمد محمد، الغزواحمد محمد، والعظامات عمر عطاالله. (نيسان, 2021). الصلابة الأكادمية وعلافتها بالضغوط الأكادمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، 35، الصفحات 42- 59.

18. المخلافي صادق عبده يوسف، الصنعاني عبده سعيد ، و الزقار أمين أحمد. (2020). التسويف الاكاديمي وعلاقته بالمناخ الجامعي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في بعض الجامعات اليمنية. الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 2، الصفحات 7- 66.

19. ميسون سميرة، و قبائلي رحيمة. (مارس, 2018). التلكؤ الأكاديمي...بين جدة المصطلح و نسبة الانتشار. مجلة حقائق للدراسات النفسية و الاجتماعية، 9، الصفحات 96- 102.

20. هادي نداء كاظم. (مارس, 2021). التسويف الاكاديمي و علاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، 19، الصفحات 99- 115.

21. Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 4, pp. 707- 717.

22. Neil , J. S. (2007). Statistics — for people who hate statistics (think they) (Vol. 2). (U. o. Kansas, Éd.) SAGE Publications.

23. Ozer, B., & Ferrari, J. (2011). Gender orientation andacademic procrastination: Exploring Turkish high schoolstudents. Individual Differences Research, 1, pp. 33-40.