

التسويق الأكاديمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي

د/ بن عامر وسيلة

جامعة بسكرة

Abstract :

The present paper treats the problem of the academic procrastination i.e. the delay of doing homework, among university students. The main aim of the study is to identify the amount of this phenomenon at the tertiary level. It also seeks to check out the relationship between academic procrastination and mental health. In doing so, a study was carried out on a sample of students from the Psychology and Education Sciences Branches. Low level students were excluded. The 96 students sample had above average scores. Methodologically, the research erupted for the co relational descriptive approach. As for the findings, the results showed the mean scores level is high, and There is significant statistical relations hip between academic procrastination and mental health. Such an outcome reflects the weak productivity and creativity in solving academic problems students may encounter.

المخلص :

ان تأجيل انجاز الواجبات الدراسية من المشكلات التي يعاني منها الطلبة على اختلاف مستوياتهم الدراسية، وقد هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والعلاقة بين التسويق الأكاديمي والصحة النفسية، وقد اختيرت العينة من طلبة شعبي علم النفس وعلوم التربية، حيث تم استبعاد الطلبة الذين كانت درجاتهم منخفضة، وقد بلغ عدد الطلبة 96 طالبا، الذين فاقت درجاتهم الكلية المتوسط، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم التوصل الى أن مستوى متوسط الدرجات على كل بنود المقياس مرتفعة، كما توصلت الدراسة الى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التسويق الأكاديمي والصحة النفسية، وأن هذا يفسر بضعف الانتاجية والابداع وضعف القدرة على التوصل لحل مشكلات الدراسة التي قد يواجهها الطالب.

مقدمة

ان احترام الوقت وأداء المهام في موعدها من العلامات التي تدل على حسن التصرف والتدبير، ومن مسؤولية الأسرة والمدرسة تنمية مفهوم ادارة الوقت لدى المتعلم، خاصة حينما يلاحظ نماذج تحييط به، وتحثه على ضرورة القيام بواجباته وأهمية ذلك في عملية التعلم والتعليم، لأن في العادة يرى المتعلم أن أداء الواجب الدراسي، قد يحرمه من الاستمتاع بفرص أخرى قد تكون للترفيه وإضاعة الوقت في أمور لا تعود عليه بالمنفعة، وهنا نستشعر قول الرسول عليه الصلاة والسلام: ((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ)) (البخاري)، وإذا تأملنا المعنى نجد كلمة الغين مقترنة بإضاعة الوقت، كذلك هو حال الطالب الذي يتخذ من التأجيل والمماطلة والتسويف سلوكا يجد له عدة أسباب يحاول أن يجعلها حجة لتأخره في أداء مهماته الدراسية، بما فيها من مسؤولية التحضير الجيد للدرس وطرق المذاكرة وانجاز الأعمال وغيرها. إن مشكلة التسويف الأكاديمي لا تتعلق بالطالب فقط، بل تمتد جذورها للأسباب التي تحييط به ومن أهمها البيئات الاجتماعية التي يتفاعل معها أهمها الأسرة والمدرسة والرفاق والإعلام، وبذلك تكشف عن أهم صفات الصحة النفسية التي يعتبر التكيف الشخصي والاجتماعي من أهم مؤشراتهما، وإذا اختلط الأمر على الطالب في تنظيم أولوياته في الحياة لا سيما الدراسية منها، يؤدي به الى صعوبة تنظيم انفعالاته أيضا، فقد يظهر عليه القلق والخوف من الشعور بالفشل أو الرسوب، أو الحصول على علامات لا تؤهله الى مواصلة الدراسة في تخصص يرغب فيه. هذه الدراسة تبحث في طبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، باعتبار الصحة النفسية تكامل لطاقت الفرد وتوازن للقوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه.

1-مشكلة الدراسة:

يعد تأخير القيام بالأعمال من الأمور الشائعة في حياة الأفراد والجماعات، وفي هذا السياق لا نتحدث عن تأجيل المهام لظروف عارضة أو لتجنب الاندفاع، بل عن تلك التي تتصف بالتسويف المتكرر ذا الطابع السلبي، واختارت الباحثة أن تهتم في هذه الورقة العلمية بالتسويف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي وما يظهره من مظاهر جودة الحياة التي تتعلق بالصحة النفسية.

ان تأجيل المهام والواجبات الدراسية من المشكلات التي يعاني منها الطلبة على اختلاف مستوياتهم الدراسية، وأن التمسك بدافع أن الوقت الكافي موجود لانجاز المطلوب

حجة ضعيفة يستند اليها الطالب ويعممها على جميع موادها الدراسية ، وذلك يرجع لعوامل مختلفة تؤخره على القيام بأعماله الشخصية الدراسية.

ويشير فيراري وآخرون (Ferrari and others ;1992) الى أن الطلبة الذين كانوا أكثر ثقة بأنفسهم يميلون الى انجاز أسرع وتسويق أقل في حياتهم الدراسية والشخصية¹.

كما هدفت دراسة يونغ الى الكشف عن التسويق بين طلبة إحدى جامعات ماليزيا في ضوء بعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من 171 طالبا من تخصصات مختلفة أشارت الى أن الطلبة من قسم إدارة الأعمال أكثر تسويقا من طلبة الهندسة وأن الأكثر سنا يسوفون أكبر من الأصغر سنا². إن نظرية الفعالية الذاتية حسب باندورا (1997) ترى أن ما نعتقده عن أنفسنا يؤثر بقوة على اختيار مهمتنا ومستوى الجهد والمثابرة والقدرة على الصمود، وكيفية أدائها في وقت لاحق. وقد تبين أن الكفاءة الذاتية والمعتقدات في قدرات الفرد على تنفيذ الإجراءات اللازمة للنجاح في مهمة واحدة من أقوى العوامل التي تتنبأ بالأداء في مجالات متنوعة مثل الرياضة والأعمال والتعليم في الأوساط الأكاديمية³.

يعتقد علماء النفس أن التسويق قد يكون راجعا إلى مزيج من القلق والمعتقدات الخاطئة حول الإنتاجية. والتسويق ليس مجرد مسألة تتحصر بين إدارة الوقت والكسل، حيث أجرت تيم بيشيل (T, Pychyl) ، دراسة وجدت أن الطلبة الذين يعانون من مشاكل التسويق أظهروا القلق والاحساس بالذنب، وقد أفادوا عن مشاعر إيجابية عندما بدأ عملهم، ووجدت بيشيل أيضا أن التسويق يضر بالصحة البدنية، فقد عبروا على مستويات أعلى في الأرق، ومشاكل في المعدة، ونزلات البرد، كما توصلت الى أن فكرة ضغط الوقت يحسن الأداء هو الأسطورة الأكثر شيوعا بين المسوفين، والعديد منهم مقتنعون بأنهم يعملون بشكل أفضل تحت الضغط، أو أنهم سوف يشعرون بتحسن في التعامل مع العمل في وقت لاحق، وأن العمل في اللحظة الأخيرة غالبا ما يكون رديئا في النوعية ، وفقا لما أشار اليه جوزيف فيراري، أن السبب الرئيسي للتسويق هو الخوف من التقصير الراجع لعدم وجود المهارة والقدرة اللازمة⁴.

وقد توصل معاوية أبو غزال في دراسته على التسويق الأكاديمي انتشاره وأسبابه التي تتمثل في الخوف من الفشل، وأسلوب المدرس، والمهمة المنفرة، والمخاطرة، ومقاومة الضبط، وضغط الأقران، وأظهرت نتائج الدراسة كذلك أن مستويات مقاومة الضبط،

والمخاطرة وضغط الأقران كانت أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث، بينما كان مستوى الخوف من الفشل أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور.⁵

من خلال الدراسات السابقة يظهر أن هناك عوامل تقف وراء سلوك التسويف الأكاديمي وأن وظيفة الصحة النفسية تغليب حكم العقل على الانفعالات، وكيفية تنظيمها لضمان تكيف سليم مع الذات والآخرين، والقدرة على العمل في ظل تمتع الفرد بلياقة بدنية. ولقد اهتم محمد قاسم عبد الله بدراسة التسويف وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين في الابتدائي والمتوسط في مدينة حلب، وتوصل الى عدم وجود علاقة بين التسويف ومعرفة الذات والشجاعة والتوافق الشخصي والاجتماعي، ووجود علاقة سلبية بين الثقة بالنفس وادراك الواقع وحب الذات و الآخرين.⁶

لمعرفة طبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة طرحت مشكلة الدراسة في التساولين الآتيين:

- 1- ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- هل توجد علاقة بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

2- أهمية وأهداف الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في لفت انتباه الطلبة والباحثين الى ضرورة ادراك قيمة الوقت المحدد لانجاز المهام والزمن الضائع وتأثير الهروب من انجاز الواجبات الدراسية الى القيام بمهام أخرى، كل ذلك قد يؤدي الى الشعور بالإحباط والقلق وفقدان الطاقة، وضعف القدرة على التصرف العقلاني وغيرها من مظاهر سوء الصحة النفسية، التي وجب التفتن لها بهدف تحسين الأداء والإنتاج. أما عن أهداف الدراسة فهي تسعى الى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي وطبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.

3-فرضية الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التسويف الأكاديمي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

4-مصطلحات الدراسة:

1- التسويق الأكاديمي (Academic Procrastination):

يعرف التسويق على أنه سلوك أو فعل تأجيل البدء أو القيام بالعمل الضروري لإكمال المهمة التي ينوي الفرد إكمالها ضمن إطار زمني محدد. وقد تم فحص التسويق الأكاديمي فيما يتعلق بالأداء الأكاديمي وقد تم ربط التسويق الأكاديمي بالعديد من المؤشرات السلبية لنتائج التعلم (Schouwenburg et al. 2004) ⁷. ومن الأوائل الذين اهتموا بدراسة هذا السلوك في المجال الأكاديمي العالم كونس (Knaus) حيث عرفه: " بأنه سلوك يتضمن تأجيل الطالب أداء واجباته ومواعيده الدراسية بطريقة تؤدي الى تراكمها، وصعوبة القيام بها فيما بعد" ⁸.

ويوضح التعريف اجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التسويق الأكاديمي.

2- الصحة النفسية:

تعتبر الصحة النفسية على حالة دائمة نسبيا تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، ويكون معها الفرد متوافقا ومنسجما نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، بحيث يكون قادرا على استغلال قدراته وقادرا على التعامل مع مطالب الحياة ومشكلاتها بسلوك سوي ⁹. والفرد قد يكون متوافقا مع بعض الظروف وفي بعض المواقف، لكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يساير البيئة خارجيا ويرفضها داخليا ¹⁰ والاتجاه الايجابي للصحة النفسية في مجال التفاعل بين الفرد ومحيطه، يظهر نوعين من العلاقات التفاعلية، تتمثل في علاقة الفرد مع نفسه، وعلاقة الفرد مع العالم الذي حوله، و علاقة الفرد مع نفسه لها ثلاثة مظاهر :

1- فهم الفرد لنفسه ولدوافعه ورغباته وتقديره لذاته وقبوله ما هو عليه.

2- نمو الفرد وتطوره ونظرته الى المستقبل.

3- وحدة الشخصية وتماسكها تماسكا ينطوي على التعبير المناسب من جهة، والثبات الكافي من جهة أخرى.

أما عن علاقة الفرد مع العالم الذي حوله تتضمن المظاهر الآتية:

- تحكم الشخص بذاته في مواجهة الشروط المحيطة به، يعني قدرته على اتخاذ وتنفيذ قراراته بنفسه والتي تتصل بظروف محيطه.

- إدراك الفرد للعالم كما هو ومواجهته كما يقتضيه، وسيطرة الفرد على شروط محيطه وتحكمه بها.

- الشعور بالأمن والطمأنينة، والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به¹¹.

وتعرف اجرائياً من خلال الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية.

ومن أهم مظاهر الصحة النفسية نذكر التوافق الذاتي وهو قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه، وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه . كذلك التوافق الاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة، تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح. أيضاً القدرة على التعامل مع الإحباط وهي القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل أو يعيق حاجات الإنسان. أيضاً الشعور بالطمأنينة والرضا: يتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه. كذلك الكفاءة في الإنتاج التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية¹².

5-منهج وعينة الدراسة:

اختير المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وبنوعه الارتباطي للدلالة على طبيعة العلاقة بين المتغيرين المستقل وهو التسوييف الأكاديمي والتابع والمتمثل في الصحة النفسية، أما عن عينة الدراسة أخذت من مجتمع مرحلة الليسانس وطلبة مرحلة الماستر بشعبتي علم النفس وعلوم التربية للسنة الدراسية 2016-2017 بقسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة، والذي بلغ عددها 226 طالبا، وبعد حذف الاجابات الناقصة ، والاستجابات المنخفضة أصبح عدد أفراد العينة 96 طالبا.

6-أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار مقياس التسوييف الأكاديمي الذي أعده معاوية أبو غزالة (الأردن، 2012)¹³ ، وهو مقياس يأخذ القيم من (21-105) ، يجاب عليه بطريقة التدرج الخماسي ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة، باستخدام الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ والذي قدر بـ0,81**

كما تم اختيار مقياس الصحة النفسية الذي أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع (1997)¹⁴ ، وهو مقياس يأخذ القيم من (24-72)) يجب عليه بالتدرج الثلاثي، وقد تم التحقق من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة ، باستخدام الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ والذي قدر بـ0,65**

7- المعالجة الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأساليب الإحصائية لغرض معالجة البيانات وتحليلها باستخدام الطرق الإحصائية المناسبة، المتوسط الحسابي (Arithmetic Mean) ، الانحراف المعياري (Standard Deviation)، وقد استعانت الباحثة لمعرفة العلاقة بمعامل الارتباط "ر".

8- نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج تساؤل الدراسة:

لمعرفة مستوى التسويق الأكاديمي تم حساب متوسط الدرجات والانحراف المعياري لعينة الدراسة والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول(01): يوضح المتوسط الحساب والانحراف المعياري لبؤود مقياس التسويق الأكاديمي وفقا لاستجابات أفراد العينة

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1.	أكمل واجباتي بشكل منتظم يوما بيوم، لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية.	3,75	1.34	مرتفع
2.	عندما يقترب موعد الامتحان أجد نفسي منشغلا بأمور أخرى.	3,68	1.15	مرتفع
3.	أستعجل عادة لإنجاز المهمات الأكاديمية قبل موعدها المحدد.	3,60	1.32	مرتفع
4.	أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي الأكاديمية غدا.	3,70	1.30	مرتفع
5.	أبدأ عادة إنجاز المهمات الدراسية فورا بعد تحديدها.	3.50	1.43	مرتفع
6.	أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها.	3,66	1.28	مرتفع
7.	أؤجل البدء بواجباتي الدراسية حتى اللحظات الأخيرة	3,22	1.26	مرتفع
8.	أحاول أن أجد نفسي أعذارا، تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني.	3	1.31	مرتفع
9.	أرغب في إنجاز المهمات الأكاديمية في اللحظات الأخيرة.	2.83	1.24	مرتفع
10.	أنهي دائما واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي	3,35	1.19	مرتفع

			"احتياطي.	
مرتفع	1.20	3,35	أقول لنفسي بأنني سأقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أترجع عن ذلك.	11.
مرتفع	1.05	3,45	الترزم بالخطة التي أضعتها لإنجاز واجباتي الدراسية	12.
مرتفع	1.18	3,18	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أو من بضرورة تأجيلها	13.
مرتفع	1.28	2,89	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية دونما مبرر حتى لو كانت مهمة	14.
مرتفع	1.21	2,95	أؤجل إنجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة.	15.
مرتفع	1.25	3,06	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية	16.
مرتفع	1.05	3,54	لا أؤجل عملاً أعتقد بضرورة إنجازه.	17.
مرتفع	1.03	2,72	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة.	18.
مرتفع	1.11	3,29	أفكر دائماً بأن لدي لاحقاً الوقت الكافي، لذا ليس هنالك حاجة فعلية للبدء بالدراسة.	19.
مرتفع	1.25	3,64	يُعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر.	20.
مرتفع	0.97	3,18	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لكي أقوم بأشياء أكثر متعة.	21.
مرتفع	11. 90	64.33	المجموع	

من خلال نتائج الجدول السابق نلاحظ أن مستوى التسويق الأكاديمي مرتفع عن متوسط الدرجات في كل البنود ومتوسط درجة المقياس ككل.

عرض نتائج فرضية الدراسة:

تنص الفرضية على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التسويق الأكاديمي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة. والجدول رقم (2)، يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار " ر "

مستوى الدلالة	قيمة ر	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجة الاحصائية
دالة عند 0,01	0.31	11. 90	64.33	التسويق الأكاديمي
		09.07	44.04	الصحة النفسية

يبين الجدول السابق قيمة اختبار ر المحسوبة والتي تقدر ب 0,31 وهي دالة عند مستوى 0,01، والقيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية المقدر ب 0,26 عند درجة حرية قدرت بـ 94.

9- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بالنسبة لنتائج التساؤل نلاحظ أن مستوى التسويق الأكاديمي مرتفع لدى الطلبة (أفراد العينة)، والذي بلغ عددها 96 طالبا من مجموع 226، وقد تراوحت متوسط درجات المقياس حسب البنود بين (2,72-3,75)، وقد كانت القيمة الأولى للعبارة رقم 18 وتتمثل في (أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق الوقت الكافي للدراسة)، وهذا ما يفسر انشغال المتعلم بمختلف الوسائل الترفيهية كالانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الافتراضية، حيث أصبحت منافسا قويا للدراسة والتعلم، واستغلال الوقت بطريقة صحيحة لصالح الدراسة، كما تكمن أيضا في هدر توقيت الحصة الدراسية أو الغياب عن المحاضرات. أما عن البند الذي تحصل على متوسط بلغ 3,75 وهو أول البنود والمتمثل في (أكمل واجباتي بشكل منتظم يوما بيوم لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية) وتأخير القيام بالواجبات الدراسية واللجوء الى البحث عن التبرير كحيلة دفاعية يستعملها الطالب للحصول على الموافقة من الأستاذ، يثير أيضا مشكلة ضعف الدافعية للإنجاز وقد تكون من أهم العوامل المسؤولة على سوء التوافق الدراسي الذي يظهر في مشكلات الانسجام مع حصص الدراسة، ومحتوى المقاييس وطريقة الأستاذ، ومن ناحية أخرى توافق الطالب مع ذاته. كذلك توافقه مع التخصص الذي يفرض عليه في بعض الأحيان، وقد يكون الهروب من الشعور بالزامية الدراسة هو سبب رئيسي لتأجيل إنجاز الواجبات الدراسية. كما تظهر في العبارة رقم (20) والتي مفادها " يُعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر". وهذا ما يدل على أن الطالب يعي حجم المشكلة في تأجيل مهامه الدراسية من خلال المعاناة . وهذه النتائج توافق دراسة تيم بيثيل (Pychyl , T) التي توصلت الى أن التسويق الأكاديمي يولد الشعور بالقلق والذنب.

بالنسبة لنتائج الفرضية التي أثبتت أن هناك علاقة بين التسويق الأكاديمي والصحة النفسية، لأن تأخر القيام بالواجبات يسبب توتر للطالب، وقد تتولد لديه صعوبات في الدراسة وتراجع في النتائج، ونقص في التكوين، وذلك يتعلق أيضا بقدرة الفرد في فهم ما يطمح اليه مستقبلا وتوظيفه للمهارات التي اكتسبها في مواجهة الواقع الدراسي، وأن فشله في التحكم باستثمار

الوقت بالطريقة الصحيحة، يعد مشكلة لا تساعده على أن يثق في قدرته على اتخاذ وتنفيذ قراراته بنفسه والتي تتصل بظروف محيطه الدراسي، وقد أجاب أفراد العينة بنعم من خلال البند رقم (11) من مقياس الصحة النفسية (أتردد دائما في اتخاذ القرار)، وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه محمد قاسم عبد الله في وجود علاقة سلبية بين الثقة بالنفس وإدراك الواقع وحب الذات و الآخرين.

ان فشل الطالب في تحفيز نفسه للقيام بأعماله الدراسية، ضمن الوقت المحدد لها يعد من مظاهر سوء الصحة النفسية، باعتبار التمتع بصحة العقل وتدبيره يعد مطلباً للسلامة النفسية، وأن تأخير المهمات يعد من السلوكيات اللاعقلانية، خاصة إذا تكررت وأصبحت وضع تعود عليه الطالب، فالتسويق الأكاديمي هو سلوك غير تكفي له أثاره السلبية التي توضح أن الطالب يؤجل الأعمال والمهام الأكاديمية الضرورية لإنجاز أهدافه الدراسية أو يؤجل البدء أو الانتهاء منها بشكل مقصود¹⁵.

يعد الطالب متوافق دراسياً إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي، ويعد التوافق من أهم مؤشرات الصحة النفسية، والطالب الذي يلجأ للتسويق والتأخر وتعويض الوقت اللازم للقيام بأعماله الدراسية، يعيش مضطرب التفكير بين الاحساس بالتعب والكسل وتعويض ذلك بأعمال أخرى أقرب للترفيه وتضييع الوقت، وأحياناً تتراكم عليه الأعمال فيبدل جهد على حساب صحته الجسمية، وتختلط عليه المواد نظراً لتشابهها أو صعوبة التمييز بين مفاهيمها، مما يسبب له القلق والخوف من الفشل. وهذا ما يتفق مع دراسة معاوية أبو غزال (2012) المشار إليها سابقاً.

خاتمة:

أظهرت نتائج الدراسة أن لدى عينة الدراسة مستوى مرتفع، من خلال متوسط الاستجابات حسب البدائل و حسب كل بند من مقياس التسويق الأكاديمي، وأن هذا الأخير له علاقة مرتبطة بالصحة النفسية للطالب، ولا يمكن أن ينظم الطالب أولوياته ويرتب أهدافه ما لم يكن في صحة نفسية مقبولة، تسمح له بمواجهة الضغوط والاحباطات المحيطة به، نتيجة لعدة عوامل تتعلق بعلاقته بنفسه وبأساتذته وزملائه، والجانب الإداري، وكتبه ومواده الدراسية وتوقيت الدراسة، وكيفية استغلال الوسائل المتوفرة للبحث العلمي، ولعل التسويق له جذور أخرى ترتبط بالأسرة و الظروف المحيطة بالطالب داخل أو خارج إطار الجامعة، لأن تنشئة الفرد لها الدور الأساسي في تسيير حياته، وما يتعلق بنجاحها الدراسي أو فشلها، وليس

الأمر يتعلق بالفشل الدراسي، بينما يتعلق في قدرة الطالب على التفوق والتميز، وما نراه اليوم من اهتمام الطالب على أن يحقق معدل يؤهله للانتقال من سنة دراسية الى أخرى من أجل الحصول على شهادة ، وعند ممارسة مهنة ترتبط بتخصصه، لا يبدع فيها نتيجة ضعف التكوين وعدم قدرته على تحقيق الكفاءة في العمل.

التوصيات:

لا بد من الاهتمام بالطالب نفسياً وذلك من خلال:

- فتح مراكز بحث داخل الجامعات تتيح فرصة للطالب بأن يجد من يساعده في فهم ذاته وقدراته وكيفية استغلالها الاستغلال الأمثل.
- مرافقة أساتذة مختصين لطلبة دفعة التخرج من خلال تطبيق مبادئ الارشاد النفسي.
- القيام ببحوث حول الصحة النفسية وأبعادها، وتأثير ذلك على القيام بالواجبات الدراسية في آجالها من خلال متغيرات ثانوية كالتخصص.
- تكرار الدراسة مع عينات أخرى وتوسيع العينة لتشمل تخصصات متعددة ودراسة الفروق بينها.
- إجراء ندوات تحسيسية لفائدة الطلبة والباحثين حول قيمة الصحة النفسية ودورها في تحقيق طموح الأفراد، وتحسين أداءهم.
- ربط التخصصات بسوق العمل وتوفير الحوافز اللازمة لزيادة الدافعية نحو الدراسة والتقليل من التسويف والتأجيل.
- التنسيق بين المسؤولين البيداغوجيين والأساتذة، في إيجاد كيفية لتحفيز الطالب وتبصيره بضرورة الالتزام بالوقت المحدد للدراسة مثل الحضور للمحاضرات.
- حث الأساتذة على استخدام طرائق التدريس الحديثة لجذب اهتمام الطالب. كذلك القيام بزيارات ميدانية لمختلف القطاعات التي لها صلة بتكوين الطالب.
- إجراء تجارب للحد من التسويف الأكاديمي وترشيد الطالب لكيفية استغلال الوقت المناسب للقيام بالمهام الدراسية. خاصة اذا تم ربطها ببعض

المتغيرات المتعلقة بفاعلية الذات وإيجابيتها والحد من الانفعالات السلبية التي تؤثر على دراسة الطالب الجامعي.

الهوامش:

¹ – Ferrari, J., Parker, J., & Ware, C. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers – Briggs types, self – efficacy, and academic of control. *Journal of Social behavior and Personality*, 7, 502

² Yong,F: Assertiveness And Academic Procrastination Of English and Communication Students at a private University American Journal Of scientific research ISSN 1450 223; 72.

³ [Robert M. Klassen](#), [Lindsey L. Krawchuk](#), [Sukaina Rajani](#); Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. <http://www.sciencedirect.com/science/article/>.

⁴ Szalavitz, Maia; Stand and Deliver(2003);Psychology Today. New York:. Vol.36, Iss. 4; pg 50.

⁵ معاوية أبو غزالة(2012): التسوية الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة ، المجلة الأردنية للعلوم التربوية مجلد 8 عدد 2 ، ص 131.

⁶ محمد قاسم عبد الله(2013): التسوية وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، مجلة الطفولة العربية، مج 14، ع 56 ص 58.

⁷ Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T., & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.

⁸ Steel, P. (2002). The measurement and nature of procrastination. Minnesota: University of Minnesota.

⁹ صالح أحمد الخطيب (2003): الإرشاد النفسي في المدرسة، ط1، دار الكتاب الجامعي، العين ، الامارات العربية المتحدة، ص42.

¹⁰ حامد عبد السلام زهران (2002) : التوجيه والارشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، مصر القاهرة ، ص42.

¹¹ صالح حسن الدايري(2005) : مبادئ الصحة النفسية، ط2، دار وائل، الأردن عمان، ص-ص 200-201.

¹² عاهد حسني(2001): النفس في الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الأصدقاء، العراق بغداد ص 7.

¹³ معاوية أبو غزالة مرجع سابق، ص148.

¹⁴ فاضل كردي الشمري(2013): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، مج 6، ع4، ص137.

¹⁵ -SOLOMON, L. J. & ROTHBLUM, E. D. *Academic Procrastination Frequency And Cognitive Behavioral Correlates*. *Journal Of Counseling Psychology*, 31, 1984, 503-509.