التسويف الأكاديمي وعلاقته بالعافية النفسية لدى الطلبة الفلسطينيين بمحافظة الخليل

أ.د. نبيل الجندي ومنتصر الطلول

ملخص الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين كلّ من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (120) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل، وتم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي لـ (أبو غزال، 2012)، ومقياس العافية النفسية المعرّب الذي عربه الجندي وتلاحمة (2017)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية، كما بينت الدراسة أن درجة كلّ من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل جاءت متوسطة، وأظهرت النّتائج فروقاً في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى للجنس لصالح الذكور، وفروقاً في المعدل التراكمي لصالح الطلبة الذين معدلاتهم التراكمية أقل من (74)، بينما لم تظهر فروقاً في درجات التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي، العافية النفسية.

Abstract: The study aimed to identify the relationship between academic procrastination and psychological wellbeing among Palestinian university students in Hebron Governorate. A random sample of (120) students from Palestinian universities in Hebron Governorate was selected. The validity and reliability of the measures were confirmed. The study revealed that there was a negative relationship between academic procrastination and psychological well-being, and that the degree of both academic procrastination and psychological well-being among Palestinian university students were moderate. Moreover, the results showed that there were differences in the academic procrastination degrees among Palestinian university students attributed to sex in favor of males, and in the cumulative average in favor of students whose cumulative rates are less than (74), while no differences in academic procrastination according to year level.

Key words: academic procrastination, psychological well-being.

المقدمة:

لقد بات ضرورياً أن يعد الفرد جدول أعماله اليومية في عصر الثورة التكنولوجية، وأن يحشد طاقاته الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية ليصبح قادراً على أداء المهام التي تناط به، فالنفس البشرية تميل الى التسلح بوسائل الدفاع النفسي للهروب من الواقع المكتظ بالواجبات والأعمال كمتطلبات للتكيف مع الذات والبيئة ولاسيما أن وسائل الدفاع النفسي التي منها التسويف والهروب من الواقع بإضاعة الوقت والنكوص حيث أن هذه الأساليب الخادعة للذات والآخرين التي تهدر طاقة الفرد الجسدية والنفسية، والعقلية وتهدد بناء الشخصية السوية تدفع بالفرد إلى أن يماطل بالسعي إلى الأعمال التي تحقق أهدافه اليومية وتقلص المستوى النسبي من درجات الصحة النفسية، أما من الجانب الآخر فإن تنقيح الفرد لأعماله اليومية وفق ما تقتضي أهدافه والسعي لإنجازها بوقت مخصص والانتقال لقائمه أخرى من الأعمال التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته وتقديرها وبالتالي الوصول لدرجات مرتفعة من الثقة بالنفس مما يجعل الفرد أكثر قدره على الإنجاز والتعامل مع الضغوط والإحباطات.

أشارت كل من الأحمد وياسين (Al-Ahmed & Yaseen, 2018) بأنّ التسويف ظاهره سلوكيه منتشرة بين الناس بمختلف فئاتهم العمرية، وهو عادة سلبية حيث أنه يحرم صاحبه لذة النجاح ويبقيه دون تطور يذكر، وهو أيضا يحد قدرة الفرد على تحقيق أهدافه إن لم يثبطها فما فتئ المسوف يؤجل الأعمال الى الغد ، فلا ينهي ما بدأه من واجباته بدعوى أن الوقت ما زال مبكراً فيبقى مكانه في الوقت الذي يخطو فيه غيره خطواته إلى الأمام وهو شكل من أشكال الهروب من الواقع غير المحبب للشخص، ولكن قد يكون عرضياً ومقبولاً في بعض الأحيان بسبب ظروف معينه فمثلاً قد يؤجل الطلاب القيام بمهامهم نظراً لظروف معينه قد تمنعهم من الإنجاز، كما أن التسويف المتعمد أحد أخطر الظواهر التي تدفع الفرد لأن يكون محبطاً وأقل فاعليه ودافعية نحو الإنجاز بمختلف جوانب الحياة.

فيما ترى السعدي (Al-Saasdi, 2018) أن الجانب الأكاديمي يعد من المجالات المشبعة بظاهرة التسويف لدى الطلبة بمختلف المراحل العمرية، وهذا ينبثق عن ذلك ظاهرة مركبة معقدة بمكوناتها الوجدانية والمعرفية والسلوكية تدعى (ظاهرة التسويف الاكاديمي) التي تعتمد على التأجيل المتعمد دون أن يأخذ الفرد بالحسبان الآثار السلبية المحتملة الناجمة عن ذلك، وليس المقصود مجرد العجز في إدارة الوقت أو العادات الدراسية السيئة، ورغم وجود علاقه عكسيه بين التنظيم الذاتي والتسويف الذي بدوره يؤدي إلى تأخير أو تأجيل انجاز المهمات الموكلة للطلبة، ويقودهم للفشل في توجيه عمليات التعلم من خلال الإخفاق في صياغة الأهداف التعليمية وتحديد السبل المناسبة لتحقيقها.

ويعتبر السلمي (Al-salmi, 2015) الإعاقة النفسية إحدى نتائج التسويف الذي يؤدي إلى إهدار الوقت وضعف الأداء الأكاديمي، في حين تؤكد السعدي (Saadi, 2018) أن العوامل النفسية تؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي مثل فاعلية الذات ودافعية الانجاز وقد توفرت مؤشرات أن التسويف يعدّ مشكلة سلوكيه بين طلاب المدارس والجامعات على حد سواء حيث بلغت نسبة التسويف حوالي (20%) بينما تراوحت عند طلبة المدارس (70% – 90%) وأن نصف الطلبة تقريباً يميلون الى التسويف المستمر، كما ميزت الدراسة بين نوعين من المسوفين: المسوفون السلبيون الذين يقومون بتأجيل أداء المهام إلى اللحظات الأخيرة، وذلك لعدم قدراتهم على اتخاذ قرارات حاسمة في حينها، والمسوفون الإيجابيون الذين يتميزون بأنهم يقومون بتأجيل مخططاتهم مع قدرتهم على إكمال المهمات في موعدها.

فيما بينت دراسة كوتلو وسارال (Kutlu& Saral, 2016) وجود علاقة سلبية قوية بين اتجاه التسويف العقلاني وأسلوب صنع القرار والتفكير وهناك علاقة إيجابية قوية بين أساليب اتخاذ القرار التابعة والمتجنبة والفورية؛ كما وأظهرت أن لسلوك المماطلة الأكاديمي موقف سلبي نحو استغلال أوقات التعلم وإدارة الوقت والقدرة على إنجاز المهام المتعلقة بالحياة الأكاديمية، وأن التسويف يوثر سلباً على الدوافع والإدارة والاختبار الذاتي، وأن هناك علاقة سلبية بين سلوك المماطلة الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي، وكذلك وجود علاقة قوية سلبية بين قدرات الذكاء العاطفي والمسؤولية من جهة والتسويف الأكاديمي من جهة أخرى. بالإضافة لذلك فقد ميزت الدراسة بعض وجهات النظر التي يعزى لها سلوك التسويف الأكاديمي التي منها أسباب ناتجة عن الطلبة (عوامل داخليه) وهي عدم القدرة على إدارة الوقت، والسعي للوصول للكمالية، وتفضيل الأنشطة المبهجة، بالإضافة الى الفشل في عادات الدراسة المخطط لها والخوف من الفشل والتشتت والتفكير في أن المهام الأكاديمية ليست ضرورية ومملة، كما أن عدم وجود مدربين مؤهلين يؤدون مهامهم الأكاديمية ونقص العوامل المحفزة تزيد من نسبة التسويف لدى الطلبة.

وأكد صالح (Salih, 2013) أن هناك ثلاث نماذج مفسره للتسويف الأكاديمي: منها نظرية (أليس ونويس) التي فسرت التسويف بأنه : الرغبة في تجنب النشاط أو القيام به في وقت متأخر من خلال تقديم الأعذار لتجنب اللوم وتبرير التأخير، وهذا يدل على فشل التنظيم الذاتي بمكوناته المعرفية والسلوكية والوجدانية وهو أيضا ناتج عن المعتقدات اللاعقلانية للمسوفين على أنهم لا يمتلكون المقدرة على إتمام واجباتهم بنجاح وبشكل جيد فهم دائماً يؤجلون أعمالهم ويجدون الأعذار المناسبة لتأجيلهم مما يشعرهم بالراحة ،وإذا قاموا بالمهمات المطلوبة منهم فإن أدائهم يكون سيئاً مما يعزز المعتقدات الخاطئة لديهم بعدم قدرتهم على القيام بهذه المهام.

وكذلك أشارت السعدي (Al-Saasdi, 2018) أن النموذج الثاني يتعلق بنظرية فاعلية الذات التي تستمد مبادئها الأساسية من نظرية التعلم الاجتماعي (لباندورا) التي يؤكد فيها على دور التعلم بالملاحظة في تنمية الشخصية، وأكدت ان التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية حيث إن المعتقدات غير العقلانية للفرد لها تأثير على اداء الشخص بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك من خلال أفكاره التي تدفعه للتقدم في مهمة ما أو اتباع سلوك المماطلة الذي يقود الى الفشل.

وبين واكار (Waqar, 2016) أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية العالية كان تفكيرهم وسلوكهم ايجابياً وكذلك لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات وعدم الاستسلام هؤلاء يرون التحديات فرصة أفضل للنجاح والتعلم وفي المقابل فالأفراد الذين لديهم فاعلية متدنية يهربون دائما من المهمات الموكلة إليهم وليست لديهم القدرة على الأداء الجيد ويتسمون بالخوف، وترى السعدي (Al-Saasdi, 2018) أن الطلبة الذين لديهم فاعلية ذاتية عالية لديهم قدره على النجاح وإدارة الشؤون التعليمية الخاصة بهم وكتابة البحوث ، على عكس الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية الذين هم أكثر عرضة للانخراط في المشاكل السلوكية والتغيب عن المحاضرات والفشل الدراسي، كما ترى أن هناك اتجاهان اتجاه تحفيزي لتحقيق الرغبة في النجاح والاتجاه الثاني هو لتجنب الفشل (الخوف من الفشل) وهذا الدافع ينبع من السعي لتحقيق المعايير من خلال الرغبة في التحدي والتفوق على الاخرين في المواقف المختلفة والرغبة في العمل الجاد والتطلع الى انجاز المهام الصعبة وهناك دافع داخلي ينبع من داخل الفرد وغالبا ما ينطوي على ارضاء الذات بينما الدافع الخارجي يأتي من خارج الفرد وغالبا ما ينطوي على المكافأة، ويفتقد الافراد للدافع عندما يشعرون أنهم غير مسيطرين على أفعالهم.

وقد وصف كل من راكس ودون (Rakes & Dunn, 2010) الدافع بأنه عملية تحفز الافراد في دعم النشاط الموجه لهدف ما، وهذا الدافع يتم من خلال تحديد احتياجات الفرد ورغباته وهو يعكس أيضاً الجهد الأكاديمي للطالب كمساهم في النجاح الأكاديمي كما أن الدوافع الذاتية تزيد عندما يعتقد الأفراد أنهم قادرون على الوصول الى الأهداف المرجوة، وعندما يقومون بعملهم بإتقان وليس مجرد كسب درجات جيدة، كما أن الأفراد الذين يمتلكون دوافع أكاديمية عالية يميلون إلى المثابرة وانجاز المهام الصعبة ، في حين يميل ذوو الدوافع الأكاديمية الأقل الى تنفيذ المهمات السهلة.

من ناحية أخرى يرى الجندي وتلاحمه (Jondi & Talahmeh, 2017) أنّ العافية النفسية من العوامل الأساسية التي تزيد من قدرة الفرد على النجاح والسير قدماً في تحقيق الذات كما أنها سمة أساسية من سمات الشخصية السوية بما تحويه من عناصر إيجابية تساعد الفرد على النمو والازدهار، فالأمل والتفاؤل والطمأنينة

وراحة البال والرضا عن الذات والعلاقات الاجتماعية وطيب العيش وجودة الحياة تنمي مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد وتزيد من الكفاءة الذاتية لديه.

كما توصف الجمال (Jammaal, 2013) مفهوم السعادة النفسية Psychological well-Beingالمفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزه في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل.

فيما أضاف أبو هاشم (Abu Hashim, 2010) أن دراسات رايف قد رسخت مفهوم السعادة النفسية وطرق البحث فيه وكيفية قياسه، وأهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت رايف (Ryff, 1989) نموذجاً للعوامل الستة للعافية النفسية وهي الاستقلال الذاتي، والتمكين البيئي، التطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة وتقبل الذات).

كما بيّن عبد العال، ومظلوم (Abel-Aal, Mathllom, 2013) أن علم النفس قد كرس مساحة كبيرة لفحص مختلف جوانب الاكتئاب والقلق والحزن، وبدأ يسود مجال البحث في علم النفس تيار يعزز التوجه إلى علم النفس الإيجابي، وبدأ العلماء يستقصون في مفاهيم مثل الأمل والطمأنينة والتفاؤل وجودة الحياة والعافية النفسية، ولذلك يؤكد عكاشة وسليم (Okasha & Saleem, 2010) أن مفهوم العافية النفسية من المفاهيم التي يتم تداولها لما له من دور هام في تحقيق التوافق النفسي والعافية والرضا لدى الافراد.

وأشارت الجمال (Jammaal, 2013) إلى وجود تداخل بين مفهوم العافية النفسية والمفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالراحة، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، والتوافق النفسي، والإنجاز، والأمن النفسي، والطمأنينة والقناعة، وطيب العيش.

أما صالح (Salih, 2013) فيرى أن الوصول الى العافية النفسية هدف يسعى لتحقيقه كل من الفلاسفة والعلماء والحكومات المختلفة، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والأمل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بإيجابية، في حين يرى أبو الحلاوة (Abu halawah,2014) أن الفرد السعيد يتسم بالقدرة على إدارة الأزمات بمشاعر إيجابية، والقدرة على تحمل الصعاب، ومواجهة مواقف الحياة وضغوطاتها.

فيما يؤكد عكاشة وسليم (Okasha & Saleem, 2010) أن العافية النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً نظراً لصعوبة تحليل عناصرها اذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الايجابي من شخصية الإنسان بعيداً عن الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، هذه العافية التي لطالما

تناولها علماء النفس كهدف نبيل يسعى الإنسان للعيش في ظلاله، والذي تتشارك العوامل النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية والاقتصادية في بلورتها وبنائها.

وقد أجريت دراسات حول التسويف الأكاديمي مثل دراسة السعدي (Al-Saasdi, 2018) التي عنيت بمعرفة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى الطلبة في جامعة الاستقلال، واشتملت عينة الدراسة على عينة عشوائية قوامها (230) طالبا وطالبة، قام الباحث باستخدام مقياس ابو غزال (2012) للتسويف الأكاديمي المكون من (21) فقرة، وكذلك مقياس الرضا عن الدراسة المكون من (24) فقرة، وتوصلت الدراسة إلى أن درجات كل من التسويف والرضا عن الدراسة تأتي بدرجات متوسطة، كما وتوصلت إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الدراسة لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، بالإضافة لذلك أسفرت عن وجود علاقة سلبية بين متوسطات التسويف الأكاديمي وبين الرضا عن الدراسة الجامعية.

وأجرت الأحمد وياسين (Ahmed & Yaseen, 2018) دراسة عنيت بالتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، واستقصاء الفروق وفقاً للسنة الدراسية وجنس الطالب، ومن أجل ذلك استخدم مقياس التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، وتألفت عينة البحث من (188) طالباً وطالبة، من طلبة السنتين الدراسيتين الأولى والرابعة في جامعة دمشق، وبينت النتائج أن مستوى كلٌ من التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس كانت متوسطة، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، ووجود فروق دالة بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلاب السنة الرابعة ومتغير الجنس لصالح الذكور، بينما أكدت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغيري السنة الدراسية والجنس.

كما قام النواجحة وبركة (Al-Nawajaha &Barakah, 2018) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي، وفحص العلاقة الارتباطية بين القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي والكشف عن الفروق في القلق الوجودي والتسويف الاكاديمي، تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من(260) طالب وطالبة من جامعة الأزهر، وطبق الباحثان مقياس القلق الوجودي، ومقياس التسويف الأكاديمي إعداد الباحثين الحاليين، وأشارت النتائج إلى أن القلق الوجودي، والتسويف الأكاديمي جاء بدرجة متوسطة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي، وعن وجود فروق في القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي تبعاً للجنس لصالح الذكور، في حين لم تشر النتائج إلى وجود فروق في القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي تبعاً للمستوى الدراسي.

كذلك أجرى عبود (Abood, 2016) دراسة هدفت إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي، واختبار العلاقة باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسي، وأجريت الدراسة على (124) طالبا

وطالبة من جامعة عجلون في الأردن، واستخدم مقياس ضغوط الحياة، ومقياس التسويف الأكاديمي، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي، كما بينت وجود فروق في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور، في حين توصلت إلى عدم وجود فروق في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

وأجرت أبو حماد (Abu Hammaad, 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، واستقصاء طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (270) طالباً وطالبةً، واستخدم مقياس جودة الحياة النفسية ومقياس السعادة النفسية، ومقياس القيمة الذاتية بعد التأكد من دلالات صدق تلك المقاييس وثباتها، وأسفرت الدراسة عن أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية كان مرتفعاً لدى أفراد الدراسة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، ووجود فروق بين متوسطات درجات طلبة كلية العلوم وطلبة التربية على مقايس الدراسة لصالح طلبة كلية العلوم، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية، في حين أظهر الذكور درجات أعلى على مقياس السعادة النفسية، ووجود فروق جوهرية ودالة بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس القيمة الذاتية لصالح الإناث.

فيما أجرى الحارثي (Alharithi, 2017) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التفاؤل وكل من التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة في العربية السعودية، وفحص إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال درجاتهم على مقياسي التفاؤل والتسويف الأكاديمي، واستخدم الباحث مقياسين للتفاؤل وللتسويف الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من(616) طالباً في المرحلة الثانوية، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين التفاؤل والتحصيل الدراسيّ، وأنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسيّ من درجات الطلاب على مقياسي التفاؤل والتسويف الأكاديمي .

بينما هدفت دراسة الجندي، وتلاحمه (Jondi & Talahmeh, 2017) إلى فحص درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعين في فلسطين وتقنين مقياس (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، واختار الباحثان عينة عشوائية مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعات في محافظة الخليل، وطبق عليهم مقياس (رايف) بعد ترجمته والتحقق من دلالات صدقه وثباته وقد أسفرت عن أن مقياس (رايف) يتمتع بدلالات سيكومترية مرتفعة، وعن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كانت متوسطة، وعن وجود فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الإناث، ووجود فروق وفقاً لنوع التخصص لصالح الطلبة في

الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق وفقاً للمستوى الاقتصادي لصالح الطلبة من ذوي الدخل المرتفع، فيما لم يكن هناك فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

وهدفت دراسة موسى (Mousa, 2017) للكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة وفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث العراقية، والكشف عن الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس السعادة النفسية ومقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس، واشتملت العينة على (298) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس السعادة النفسية ومقياس فاعلية الذات، وخصلت إلى أن السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة كانت ذات درجات مرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية بين السّعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة عبد الخالق وآخرون (Abel-Khalik, et al, 2107) إلى استكشاف معدلات السّعادة وعلاقتها بمتغيرات الحياه والطيبة، والتديّن لدى عينة من جامعتي قاصدي مرباح ورقلة وجامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس، وتكونت العينة من (701) طالب وطالبة، أجابوا عن المقياس العربيّ للسعادة ومتغيرات الحياة الطيبة، من خلال التقدير الذاتي للصحة الجسمية والصحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة بالإضافة إلى تقدير التدين، وحصل الذكور على متوسطات أعلى جوهرياً من الإناث، في متغيرات: المقياس العربي للسعادة، وتقدير الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة.

وأمكن للباحثين التعقيب على الدراسات التي سبقت هذه الدراسة حيث يتبين أن الدراسات التي تناولت التسويف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والشخصية غياب مثل هذه الدراسات في البيئة الفلسطينية ما عدا دراسة السعدي (2018)، وهذا ما دفع الباحث في تناول هذه الظاهرة، وتكونت عينات الدراسات السابقة من طلبة المرحلة الجامعية والتي تتشابه معها الدراسة الحالية في هذا الجانب. كما أن الدراسات السابقة المتعلقة بالعافية النفسية لم تتطرق بشكل صريح لمتغير العافية النفسية فمعظمها تطرقت للسعادة النفسية والرفاه وجودة الحياة، ما عدا دراسة الجندي وتلاحمه (2017) فهي من الدراسات التي تطرقت لمتغير العافية النفسية بشكل صريح، وقد أفادت هذه الدراسة من الدراسات التي سبقتها في توظيف الأدب التربوي والنظريات التي بنيت عليها تلك الدراسات، وفي إعداد مقاييس الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج والخروج بالتوصيات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لاحظ الباحثان من خلال عملهما التربوي أن أسلوب التسويف الذي يطغى على سلوك الطلبة خلال العملية التعليمية ضمن مبررات تتعلق بكثرة المهام والواجبات المناطة بهم وعدم إتاحة الوقت الكافي للدراسة، بالتزامن

مع متطلبات الحياة الاجتماعية، والتذمر من الحياة الجامعية مبررين ذلك بعدم قدرتهم على تنظيم الوقت الذي يؤدي بدوره الى سوء في التحصيل، وتأتي هذه الدراسة لاستيضاح الغموض حول ظاهره التسويف الأكاديمي لدى فئة الشباب الجامعي، وقد يكون التسويف بشكل عام سبباً مباشراً أو نتيجة لهذه الأزمات، التي جعلت الشباب الفلسطيني محبطاً، فالحاجة أصبحت ملحّة لدراسة المتغيرات الإيجابية ليس فقط من أجل التخفيف من معاناة الشباب الفلسطيني، بل من أجل زيادة كفاءتهم في مواجهة الضغوط والأزمات ، لذا تأتي هذه الدراسة في محافظة الخليل من أجل الكشف عن مستويات الشعور بالتسويف الأكاديمي والعافية النفسية، وفحص الفروق في الشعور بالتسويف الأكاديمي والعافية النفسية في ضوء بعض المتغيرات المستقلة، لذا فإن هذه الدراسة تحاول الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل؟
2. ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة؟
3. ما مستوى العافية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟
4. هل تختلف تقديرات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل لدرجة التسويف الأكاديمي ودرجة العافية النفسية لديهم تبعاً لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي)؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والعافية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، كما هدفت إلى معرفة درجة التسويف الأكاديمي ودرجة العافية النفسية لديهم، كذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في درجات التسويف الأكاديمي والعافية النفسية وفقا لبعض المتغيرات المستقلة كجنس الطالب وسنوات الدراسة والمعدل التراكمي الأمر الذي قد يساعد الفئات المعنية بالشباب في المجتمع الفلسطيني على تعزيز الجوانب الإيجابية والحد من العوامل المسببة للتسويف الاكاديمي والحد من العوامل المؤثرة سلباً على العافية النفسية لدى الشباب الجامعي في محافظة الخليل.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من كونها تبحث في ظاهره هامة للأسرة التربوية فالتسويف الأكاديمي سمة غالبة على الطلبة للهروب من الواقع ضمن تبريرات واهية، فقد نجد الشباب الجامعي على سبيل المثال غارقاً في أحلام اليقظة حيث يجدها وسيلة جيدة للتخلص من قلق المستقبل الذي يفرضه الواقع المزدحم بالمشكلات الاجتماعية

والاقتصادية. كما أن تحقيق العافية النفسية للطالب تؤهله نفسياً واجتماعياً لأداء مهامه مستقبلاً بنجاح. وتتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

الأهمية النظرية

هذه الدراسة تعدّ من الدراسات البكر في البيئة الفلسطينية التي تبحث في موضوع التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة جامعات محافظة الخليل، كما أنها ستساهم في إثراء أدبيات مفهومي الدراسة (التسويف الأكاديمي والعافية النفسية)، وما لذلك من أثر على العملية التعليمية، عدا عن أنها تسلط الضوء على مشكلة التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة الخليل حيث ينتج عن هذه المشكلة إهدار لوقت الطلبة وجهودهم وتفاقم للمشكلات والأزمات الحياتية المختلفة، فالدراسة تتمحور حول طلبة جامعات محافظة الخليل، وما يشكل ذلك من أهمية وفاعلية في عملية البناء والتعليم، خاصة أن الطلبة الخريجين سيتقلدون وظائف في المؤسسات المختلفة، وأن تشخيص حالة التسويف قد تساعدهم على التحلّي بالمسؤولية والجدية بالعمل والانجاز.

الأهمية التطبيقية

ستسهم نتائج هذه الدراسة بتوجيه المسؤولين وصناع القرار في الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل نحو أهمية موضوع التسويف، وارتباطه بالتعلم والتعليم في جامعات محافظة الخليل، كما أنها قد تسهم في وضع الخطط الإرشادية والنفسية والتدريبية والاستراتيجيات الخاصة للحد من سلوك التسويف الأكاديمي، وهذا يؤدي لرؤى حول استثمار الوقت بشكل فاعل لدى طلبة جامعات محافظة الخليل، وقد تكون مدخلاً لدراسات وأبحاث جديدة حول التسويف الاكاديمي والعافية النفسية وعلاقتهما بمتغيرات أخرى، وقد تقود نحو استخدام مقاييس التسويف الأكاديمي والعافية النفسية كمتغيرات تؤثر في الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعين في محافظة الخليل.

مصطلحات الدراسة

يعرف أبو غزالة (2012) التسويف الأكاديمي (Academic Procrastination) بأنه ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية او اكمالها ينتج عنه شعور بالتوتر الانفعالي.

ويعرف التسويف الأكاديمي اجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل عليها المستجيب على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية والمطور من قبل أبو غزالة (2012).

العافية النفسية: يرى الجندي وتلاحمه (2017) أن المقصود بالعافية النفسية هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال وطيب العيش ويمكن الاستدلال عليه بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته، ثم سعيه الدؤوب لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قمة ومعنى بالنسبة له، وقدرته على إدارة حياته بنفسه واتخاذ قراراته دون الالتفات للضغوطات الاجتماعية التي تعيق تواصله، وإقامته لعلاقات

اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين مبنية على الثقة والتعاون، كما ترتبط العافية النفسية بكل من الإحساس العام بالعافية والسكينة والطمأنينة النفسية والتفاؤل والأمل وحب الآخرين ومساعدتهم والإيمان والتوكل على الله.

وتُعرف العافية النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة التي حصل عليها المستجيب على مقياس العافية النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل: أشار الجندي وتلاحمه أن المقصود بهم جميع الطلبة في مرحلة البكالوريوس في الجامعات القائمة في محافظة الخليل وهي (جامعة الخليل– وجامعة القدس المفتوحة– وجامعة بوليتكنيك فلسطين.

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الجانب وصفاً لطريقة الدّراسة وإجراءاتها التي قام بها الباحثان لغايات لتنفيذ البحث وتشمل وصف المنهج المستخدم ومجتمع الدّراسة وعينتها وأدواتها وصدقها وثباتها، وإجراءاتها، والأسلوب الإحصائي، والنتائج والتوصيات.

منهج الدّراسة:

تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وهو طريقة في وصف الواقع دون إحداث تغيير في الظروف القائمة، بهدف تجهيز بيانات لغايات إثبات فروض معينة والإجابة عن أسئلة محددة مرتبطة بالظواهر الحالية والأحداث التي يمكن جمع المعلومات عنها وقت تنفيذ الدراسة.

مجتمع الدّراسة:

يتكون مجتمع الدّراسة من جميع الطلبة الجامعيين الذين يتعلمون في جامعة الخليل والبالغ عددهم (8720) طالباً وطالبةً.

عينة الدّراسة:

تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الخليل للعام الدراسي 2020/2019م، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، حيث قام الباحثان بتوزيع (120) استبانة على طلبة جامعة الخليل، وقد تم استرداد (117) استبانة، والجدول (1) يوضح خصائص العينة الديموغرافية:

الجدول (1): خصائص العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	31	26.5
	أنثى	86	73.5
	المجموع	**117**	**100.0**
السنة الدراسية	أولى	14	12.0

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
	ثانية	25	21.4
	ثالثة	38	32.4
	رابعة	40	34.2
	المجموع	**117**	**100.0**
المعدل التراكمي	65 فأقل	10	8.5
	74-66	25	21.4
	84-75	58	49.6
	85فأعلى	24	20.5
	المجموع	**117**	**100.0**

أداة الدّراسة:

أولاً: مقياس التسويف الأكاديمي

1- وصف المقياس:

تم بناء فقرات مقياس التسويف الأكاديمي من خلال العودة لمقاييس سبقت هذه الدراسة مثل مقياس (أبو غزال، 2012)؛ و(البزور، 2017) للتسويف الأكاديمي، وتكون المقياس من (35) فقرة، وكان اختيار الإجابة خماسي الاستجابة (تصنيف ليكرت)، تتدرج من: تنطبق بدرجة كبيرة جداً إلى: تنطبق بدرجة قليلة جداً.

1- صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بالتّحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2): نتائج معامل الارتباط (Pearson correlation) بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)
1	0.45**	10	0.73**	19	0.49**	28	0.45**
2	0.42**	11	0.57**	20	0.43**	29	0.52**
3	0.62**	12	0.52**	21	0.56**	30	0.49**
4	0.65**	13	0.60**	22	0.47**	31	0.55**
5	0.48**	14	0.65**	23	0.56**	32	0.42**
6	0.47**	15	0.56**	24	0.61**	33	0.43**
7	0.53**	16	0.59**	25	0.54**	34	0.59**

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)
8	0.57^{**}	17	0.43^{**}	26	0.55^{**}	35	0.52^{**}
9	0.49^{**}	18	0.48^{**}	27	0.53^{**}		

**** دالّة إحصائيّاً عند ($\alpha \leq 0.01$)**

تبين أن جميع فقرات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط دالّة إحصائيّاً، مما يعني أن المقياس يمتع بدرجات اتساق داخلي مرتفعة تمنح المقياس الثقة باستخدامه في الدراسة كأداة لجمع المعلومات كمؤشّر على صدق فقرات المقياس.

3- الثبات:

حُسب الثبات بطريق معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما يبين الجدول (3).

الجدول (3): معاملات الثبات التسويف الأكاديمي

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل جتمان المصحح
الدرجة الكلية للمقياس	**35**	**0.89**	**0.59**	**0.73**

يتضح أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات تسمح باستخدامه في الدّراسة، حيث بلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.89)، كما أمكن التّحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات وفق معادلة (جتمان) العامة (0.73).

تصحيح المقياس:

استخدم الباحثان مقياساً معدّا بطريقة ليكرت (خماسي)، وقد تم تصحيح المقياس بحيث أعطيت الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، وتنطبق بدرجة كبيرة (4) درجات، وتنطبق بدرجة متوسطة (3) درجات، وتنطبق بدرجة قليلة (درجتين)، وتنطبق بدرجة قليلة جداً (درجة واحدة) هذا في حال الفقرات الموجبة، وقد تم عكس الفقرات السلبية التي تحمل الأرقام (1، 3، 5، 6، 10، 12، 17) بعكس أوزانها.

ثانياً: مقياس العافية النفسية

وصف المقياس:

اعتمد الباحثان مقياس رايف (Ryff, 1989) الذي عرّبه الجندي وتلاحمة (Jondi & Talahmeh, 2017) وهو يتكون من (60) فقرة تشمل الأبعاد الستة للعافية النفسية وهي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة)، ويضم كلّ بعد (10) فقرات، وهو مقياس خماسي الاستجابة وفق تصنيف (ليكرت)، على النّحو الآتي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجة، بدرجة قليلة جداً (1) درجة.

1- صدق المقياس:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

تم التّحقق من صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (4).

الجدول (4): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال.

المجال	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	المجال	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	المجال	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)
تقبل الذات	.1	0.54**	التمكن البيئي	.21	0.49**	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	.41	0.44**
	.2	0.56**		.22	0.59**		.42	0.44**
	.3	0.55**		.23	0.67**		.43	0.52**
	.4	0.63**		.24	0.64**		.44	0.67**
	.5	0.68**		.25	0.68**		.45	0.59**
	.6	0.62**		.26	0.63**		.46	0.62**
	.7	0.74**		.27	0.56**		.47	0.48**
	.8	0.67**		.28	0.52**		.48	0.58**
	.9	0.67**		.29	0.62**		.49	0.52**
	.10	0.66**		.30	0.44**		.50	0.57**
الاستقلال الذاتي	.11	0.62**	النمو الشخصي	.31	0.54**	الحياة الهادفة	.51	0.67**
	.12	0.67**		.32	0.56**		.52	0.70**
	.13	0.57**		.33	0.65**		.53	0.72**
	.14	0.66**		.34	0.69**		.54	0.75**
	.15	0.58**		.35	0.68**		.55	0.73**
	.16	0.69**		.36	0.68**		.56	0.67**
	.17	0.52**		.37	0.70**		.57	0.74**
	.18	0.58**		.38	0.68**		.58	0.65**
	.19	0.48**		.39	0.57**		.59	0.64**
	.20	0.61**		.40	0.62**		.60	0.74**

**** دالّة إحصائيّاً عند ($\alpha \leq 0.01$)**

يستدل من الجدول (4) أنّ جميع قيم معاملات الارتباط بين فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالّة إحصائيّاً، وهذا يؤشّر إلى صدق فقرات المقياس.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

	الدرجة الكلية للمقياس	تقبل الذات	الاستقلال الذاتي	التمكن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة
تقبل الذات	0.69**	1					
الاستقلال الذاتي	0.79**	0.60**	1				
التمكن البيئي	0.65**	0.47**	0.42**	1			
النمو الشخصي	0.76**	0.45**	0.48**	0.44***	1		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.82**	0.53**	0.56**	0.50**	0.59**	1	
الحياة الهادفة	0.77**	0.55**	0.44**	0.45**	0.57**	0.56**	1

**** دالّة إحصائيّاً عند ($\alpha \leq 0.01$)**

يظهر من خلال معاملات الارتباط الموضحة في الجدول (5)، أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، حيثُ إنّ معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس في قياس درجات العافية النفسية للطلبة في جامعة الخليل.

2-الثبات:

أمكن التحقق من معاملات الثبات عن طريق استخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا، كما وحسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): معاملات الثبات لمقياس العافية النفسية

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل سبيرمان براون المصحح
تقبل الذات	10	0.79	0.50	0.67
الاستقلال الذاتي	10	0.76	0.45	0.62
التمكن البيئي	10	0.78	0.58	0.73
النمو الشخصي	10	0.84	0.63	0.73
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	10	0.64	0.43	0.61
الحياة الهادفة	10	0.88	0.73	0.85
الدرجة الكلية للمقياس	60	0.93	0.62	0.77

توصل الباحثان إلى أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لجميع مجالات المقياس وللدرجة الكلية للمقياس إذ تراوحت قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس بين (0.64 – 0.88)، وبلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.93)، كذلك تم التّحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تراوحت قيم معامل سبيرمان براون المصحح ما بين (0.61 – 0.85)، وبلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.77). وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)، كما هو موضح في الجدول (6). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

تصحيح المقياس:

استخدم الباحثان مقياساً من النوع خماسي الاستجابة، وقد تم تصحيح المقياس بحيث أعطيت الإجابة بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، وبدرجة كبيرة (4) درجات، وبدرجة متوسطة (3) درجات، وبدرجة قليلة (درجتين)، وبدرجة قليلة جداً (درجة واحدة) هذا في حال الفقرات الموجبة، وتم عكس الفقرات السلبية التي تحمل الارقام (20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 41، 42، 48).

مفتاح التصحيح لقراءة المتوسّطات الحسابيّة:

جدول (7): مفاتيح التصحيح

فئات المتوسط الحسابي	التسويف الأكاديمي/ العافية النفسية
	التقدير
2.33-1.00	منخفضة
3.67-2.34	متوسطة
5.00-3.68	كبيرة

متغيرات الدّراسة:

المتغيرات المستقلة: (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي).

المتغيرات التابعة: (التسويف الأكاديمي، العافية النفسية)، حيث شكلت مجتمعة مقاييس الدّراسة والتي هدفت لقياس التسويف الأكاديمي وعلاقته بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل.

الأساليب الإحصائيّة:

اعتمد الباحثان في تحليل بيانات دراستهما بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدّراسة، حزمة البرامج الإحصائيّة للعلوم الاجتماعية، واستخدمت المتوسّطات الحسابيّة، الانحرافات المعيارية واختبار كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار تحليل التّباين المتعدد، واختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية.

نتائج الدّراسة:

يتضمن هذا الجزء تحليلاً إحصائيّاً للبيانات الناتجة عن الدّراسة، وذلك من أجل الإجابة على أسئلة الدّراسة وفرضياتها.

السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل؟

ولغايات الإجابة عن السؤال استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التسويف الأكاديمي من جهة وبين العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، والجدول (8) يبين قيم معاملات الارتباط.

جدول (8): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويف الأكاديمي من جهة وبين العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل من جهة أخرى

المتغيرات	قيمة (ر)	الدّلالة الإحصائيّة
التسويف الأكاديمي * تقبل الذات	-0.235^{*}	0.011
التسويف الأكاديمي * الاستقلال الذاتي	-0.201^{*}	0.030
التسويف الأكاديمي * التمكن البيئي	-0.260^{**}	0.005
التسويف الأكاديمي * النمو الشخصي	-0.217^{*}	0.019
التسويف الأكاديمي * العلاقات الإيجابية مع الآخرين	-0.269^{**}	0.003
التسويف الأكاديمي * الحياة الهادفة	-0.166	0.074
التسويف الأكاديمي * الدرجة الكلية للعافية النفسية	$\mathbf{-0.327^{**}}$	**0.000**

**** دالّة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq 0.01$)، * دالّة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq 0.05$)، // غير دالة**

أشارت النتائج الموضحة في الجدول (8) إلى أن قيمة معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقبل الذات قد بلغت (0.23−) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي وتقبل الذات، أي أنه كلما زادت درجات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة انخفض تقبل الذات عندهم، والعكس صحيح.

كما بلغت قيمة معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وبين الاستقلال الذاتي (0.201−) بدلالة إحصائية (0.03)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية دالّة بين التسويف الأكاديمي والاستقلال الذاتي، أي أنه كلما زاد التسويف الأكاديمي لدى الطلبة قل الاستقلال الذاتي عندهم، والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وبين التمكن البيئي (0.26−) بدلالة إحصائية (0.005)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية دالّة إحصائيّاً بين التسويف الأكاديمي وبين التمكن البيئي، إذ يتضح بأنه كلما زاد التسويف الأكاديمي قلّ التمكن البيئي، والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وبين النمو الشخصي (0.21−) بدلالة إحصائية (0.019)، وهذا يدل أيضاً على وجود علاقة عكسية دالّة بين التسويف الأكاديمي وبين النمو الشخصي، إذ يتضح بأنه كلما زاد التسويف الأكاديمي انخفض النمو الشخصي، والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وبين العلاقات الإيجابية مع الآخرين (0.269−) بدلالة إحصائية (0.003)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية دالّة إحصائيّاً بين التسويف الأكاديمي وبين العلاقات الإيجابية مع الآخرين، إذ يتضح بأنه كلما زاد التسويف الأكاديمي قلت العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والعكس صحيح.

كذلك بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وبين الحياة الهادفة (0.166-) بدلالة إحصائية (0.074)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية غير دالّة إحصائيّاً بين التسويف الأكاديمي وبين الحياة الهادفة، إذ يتضح بأنه كلما زاد التسويف الأكاديمي تدنى مستوى الحياة الهادفة، والعكس صحيح.

وبشكل عام بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل (0.327-) بدلالة إحصائية (0.001)، وهذا يدل على وجود علاقة عكسية سالبة دالّة إحصائيّاً بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية، إذ يتضح بأنه كلما زاد التسويف الأكاديمي انخفضت العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وهذا الأمر يتناغم مع المنطق العام فالذين يؤجلون أعمالهم عادة لا يتمتعون بدرجات مرتفعة من العافية النفسية والعكس صحيح فالذين ينجزون أعمالهم سرعان ما يشعرهم انجازهم لأعمالهم بالراحة النفسية ومن ثم ينعكس على درجات العافية النفسية لديهم. وقد ظهرت العلاقة دالة على جميع أبعاد مقياس العافية النفسية باستثناء بعد الحياة الهادفة، إذ بدا هذا البعد غير مرتبط بالتسويف فإهداف الحياة ترتبط بالعافية النفسية ودرجات السعادة النفسية التي يعيشها الفرد، لكنها بدت غير مرتبطة بالتسويف بشكل عام والتسويف الأكاديمي على وجه الخصوص.

وتتفق نتيجة هذا السؤال بشكل عام مع ما توصلت إليه دراسة السعدي (2018) التي أسفرت عن علاقة سالبة بين متوسطات التسويف الأكاديمي وبين الرضا عن الدراسة الجامعية، إذ أن الرضا يحمل بين طياته مفهوم العافية، كما أن دراسة الأحمد وياسين (2018) قد أسفرت عن وجود علاقة سالبة بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، بينما توصل النواجحة وبركة (2018) إلى أن العلاقة بين القلق الوجودي والتسويف الأكاديمي علاقة طردية، كما أن عبود في دراسته عام (2016) توصل إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي وهذه النتيجة تتشابه مع نتيجة الدراسة الحالية، فالضغوط النفسية تحمل مفهوماً معاكسا للعافية النفسية بشكل أو بآخر.

إن غالبية الدراسات السابقة تتفق بشكل جزئي مع نتائج هذه الدراسة ولعل ذلك ربما يعزى لخصوصية البيئات المختلفة التي أجريت فيها، لكنها تتناغم بشكل عام مع المنطق العام الذي يشير إلى أن عادة التسويف هي عادة غير محمودة وتؤثر سلباً على مكونات العافية النفسية الأمر الذي يستدعي أن يكون هناك برامج من شانها أن تساعد الطلبة في التغلب على ظاهرة التسويف الأكاديمي لديهم.

السؤال الثاني: ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الثاني، تم استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وذلك كما يتضح في الجدول (9).

جدول (9): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	درجة التسويف الأكاديمي
.1	أكمل واجباتي بشكل منتظم يوماً بيوم، لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية.	2.35	1.12	47.0	26	متوسطة
.2	عندما يقترب موعد الامتحان أجد نفسي منشغلاً بأمور أخرى.	3.75	1.10	75.0	5	متوسطة
.3	أستعجل عادةً لإنجاز المهمات الأكاديمية قبل موعدها المحدد.	2.53	1.12	50.6	22	متوسطة
.4	أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي الأكاديمية غداً.	4.03	0.95	80.6	1	كبيرة
.5	أبدأ عادة إنجاز المهمات الدراسية فوراً بعد تحديدها.	2.55	1.08	51.0	21	متوسطة
.6	أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها.	2.41	1.14	48.2	24	متوسطة
.7	أؤجل البدء بواجباتي الدراسية حتى اللحظات الأخيرة.	3.84	1.07	76.8	3	متوسطة
.8	أحاول أن أجد لنفسي أعذاراً تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني.	3.76	1.12	75.2	4	متوسطة
.9	أنا مضيّع للوقت بشكل كبير.	3.84	1.09	76.8	3	متوسطة
.10	أنهي دائماً واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي "احتياطي."	2.29	1.13	45.8	27	منخفضة
.11	أقول لنفسي بأنني سأقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أتراجع عن ذلك.	3.73	1.07	74.6	7	متوسطة
.12	التزم بالخطة التي أضعها لإنجاز واجباتي الدراسية.	2.39	1.08	47.8	25	متوسطة
.13	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أؤمن بضرورة تأجيلها.	3.64	1.05	72.8	10	متوسطة
.14	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية دونما مبرر حتى لو كانت مهمة.	3.46	1.09	69.2	18	متوسطة
.15	أؤجل إنجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة.	3.49	1.09	69.8	17	متوسطة
.16	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية.	3.67	1.03	73.4	9	متوسطة
.17	لا أؤجل عملاً أعتقد بضرورة إنجازه.	2.43	1.16	48.6	23	متوسطة
.18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة.	3.94	1.00	78.8	2	كبيرة

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	درجة التسويف الأكاديمي
.19	أفكر دائماً بأن لدي لاحقاً الوقت الكافي، لذا ليس هنالك حاجة فعلية للبدء بالدراسة.	3.74	0.96	74.8	6	كبيرة
.20	يعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر.	3.74	1.03	74.8	6	كبيرة
.21	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لكي أقوم بأشياء أكثر متعة.	3.76	1.00	75.2	4	كبيرة
.22	أتقاعس عن العمل بكثير من واجباتي الجامعية.	3.56	1.08	71.2	14	متوسطة
.23	أؤجل مهامي اليومية إلى الغد أو إلى إشعار آخر.	3.56	1.03	71.2	14	متوسطة
.24	أتناسى القيام بكثير من واجباتي أو مهامي الجامعية.	3.75	1.08	75.0	5	كبيرة
.25	أنتظر الفرصة لتأتي نحوي دون عناء البحث عن الفرص.	3.73	1.04	74.6	7	كبيرة
.26	يتشتت انتباهي عن مهامي الجامعية الأساسية فأقوم بتأجيلها.	3.59	1.04	71.8	12	متوسطة
.27	أترك المهام الجامعية التي بدأت بها قبل أن أكملها بقليل لأبدأ مهام أخرى.	3.54	1.05	70.8	15	متوسطة
.28	أحب إنهاء واجباتي الجامعية في الوقت الضائع.	3.74	1.06	74.8	6	كبيرة
.29	أعجز عن البدء بمهامي الجامعية لانشغالي بالتفاصيل.	3.62	1.03	72.4	11	متوسطة
.30	ألجأ إلى التأجيل عند شعوري بضغط الواجبات الجامعية.	3.57	0.99	71.4	13	متوسطة
.31	أقوم بأعمال كثير في الوقت نفسه وهذا يحول دون إكمال المهمات الجامعية.	3.40	0.96	68.0	20	متوسطة
.32	أتلكأ في إنجاز المهمات الجامعية بحجة الإتقان.	3.44	0.99	68.8	19	متوسطة
.33	أهدر وقتاً كبيراً قبل البدء بإنجاز مهامي الجامعية.	3.49	0.98	69.8	17	متوسطة
.34	أؤجل المهام الجامعية الصعبة.	3.53	1.00	70.6	16	متوسطة
.35	أقلل من قدراتي في مواجهة مهامي الجامعية.	3.68	1.03	73.6	8	كبيرة
الدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي		**3.42**	**1.05**	**68.4**	**متوسطة**	

من خلال درجات الموافقة للمفحوصين على فقرات مقياس التسويف الأكاديمي، يظهر أن درجة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي

للتسويف الأكاديمي (3.42) بنسبة مئوية بلغت (68.4%)، وقد تراوحت المتوسّطات الحسابيّة ما بين (2.29 – 4.03).

وقد حصلت الفقرات (4، 18، 7) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: (أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي الأكاديمية غداً)، (أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة)، (أؤجل البدء بواجباتي الدراسية حتى اللحظات الأخيرة).

في حين حصلت الفقرات (10، 1، 12) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: (أنهي دائماً واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي "احتياطي)، (أكمل واجباتي بشكل منتظم يوماً بيوم، لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية)، (التزم بالخطة التي أضعها لإنجاز واجباتي الدراسية). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة السعدي (2018) التي توصلت إلى أن درجة التسويف والرضا عن الدراسة لدى طلبة جامعة الاستقلال كانت متوسطة، وهذا ما توصل إليه الأحمد وياسين (2018) في دراستهم التي بينت أن مستوى كلٌ من التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة كانت متوسطة، كذلك دراسة النواجحة، وبركة (2018) أظهرت أن التسويف الأكاديمي جاء بدرجة متوسطة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

السؤال الثالث: ما مستوى العافية النفسية كما يدركها طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الثاني، تم حساب المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وذلك كما هو يشير الجدول (10).

جدول (10): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	درجة العافية النفسية
.1	تقبل الذات	2.89	0.49	57.8	1	متوسطة
.2	الاستقلال الذاتي	2.82	0.46	56.4	3	متوسطة
.3	التمكن البيئي	2.44	0.53	48.8	6	متوسطة
.4	النمو الشخصي	2.85	0.47	57.0	2	متوسطة
.5	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	2.61	0.45	52.2	5	متوسطة
.6	الحياة الهادفة	2.67	0.54	53.4	4	متوسطة
الدرجة الكلية للعافية النفسية		**2.71**	**0.34**	**54.2**	**متوسطة**	

من خلال البيانات الموضحة في الجدول (10)، يتبين أن درجة العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل جاءت بدرجة متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعافية النفسية (2.71) بنسبة مئوية بلغت (54.2%)، وقد تراوحت المتوسّطات الحسابيّة ما بين (2.44 – 2.89)، وقد جاء (تقبل الذات) في المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (2.89) ونسبة مئوية بلغت (57.8%)، تلاه في المركز الثاني (النمو الشخصي) بمتوسط حسابي بلغ (2.85) ونسبة مئوية بلغت (57.0%)، وجاء في المركز الثالث (الاستقلال الذاتي) بمتوسط حسابي بلغ (2.82) ونسبة مئوية بلغت (56.4%)، ثم جاء في المركز الرابع (الحياة الهادفة) بمتوسط حسابي بلغ (2.67) ونسبة مئوية بلغت (53.4%)، وجاء في المركز الخامس (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) بمتوسط حسابي بلغ (2.61) ونسبة مئوية بلغت (52.2%)، وأخيراً جاء في المركز السادس (التمكن البيئي) بمتوسط حسابي بلغ (2.44) ونسبة مئوية بلغت (48.8%). وهذا ما أكده الجندي وتلاحمه (2017) في دراستهم التي اسفرت عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كانت متوسطة، بينما اختلفت مع هذه النتيجة أبو حماد (2019) الذي توصل في دراسته إلى أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز جاء مرتفعاً، كذلك اختلفت مع دراسة موسى (2017) التي أظهرت دراسته أن السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة كانت بمستوى مرتفع.

السؤال الرابع: هل تختلف تقديرات الطلبة في الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل لكل من درجة التسويف الأكاديمي ودرجة العافية النفسية وفقاً لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لغايات فحص الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل وفقاً لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، وذلك كما يشير الجدول (11):

الجدول (11): يبين نتائج تحليل التباين الثلاثي (Three Way Anova) لمتوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للتسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية

الجنس	**التسويف الأكاديمي**	**0.760**	**1**	**0.760**	**7.872****	**0.006**
Wilks' Lambda= (0.928)	العافية النفسية	0.012	1	0.012	0.110	0.741
الدلالة الإحصائية=0.018*						
السنة الدراسية	التسويف الأكاديمي	0.639	3	0.213	2.207	0.091
Wilks' Lambda= (0.867)	**العافية النفسية**	0.480	3	0.160	1.424	0.240
الدلالة الإحصائية=0.016*						
المعدل التراكمي	**التسويف الأكاديمي**	**0.995**	**3**	**0.332**	**3.437***	**0.019**
Wilks' Lambda= (0.899)	العافية النفسية	0.230	3	0.077	0.682	0.565
الدلالة الإحصائية=0.042						
الخطأ	التسويف الأكاديمي	10.523	109	0.097	-----	-----
	العافية النفسية	12.246	109	0.112	-----	-----
المجموع	التسويف الأكاديمي	1377.664	117	-----	-----	-----
	العافية النفسية	872.936	117	-----	-----	-----
المجموع المعدل	التسويف الأكاديمي	12.876	116	-----	-----	-----
	العافية النفسية	13.062	116	-----	-----	-----

***دالة عند مستوى (0.05) فأقل، ** دالة عند مستوى (0.01)**

بالاعتماد على البيانات التي توصلت إليها نتيجة السؤال الرابع والموضحة في الجدول (10) فقد تبين:

– وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الجنس، إذ كانت الدلالة الإحصائية (0.006) وكانت الفروق لصالح الذكور، أي أن الذكور لديهم تسويف أكاديمي أعلى من الإناث، وربما يعزى ذلك على أن الذكور بطبيعتهم يؤخرون أعمالهم حتى اللحظات الأخيرة بعكس الإناث اللواتي عادة ما يظهرن التزاماً أكبر نحو المهام الموكلة لهن، وهذا ما توصل إليه كل من الأحمد وياسين (2018) في دراستهم التي أسفرت عن وجود فروق دالة بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور. ودعّم هذه النتيجة أيضاً النواجحة وبركة (2018) إذ أسفرت دراستهما عن وجود فروق في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كذلك أكد عبود (2016) هذه النتيجة في دراسته التي أظهرت وجود فروق في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور.

أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة عند ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات العافية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة α (0.741) وهي غير دالة إحصائياً، ولعل ذلك يعود إلى تشابه الظروف الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي يعيشها كل من الطلبة الذكور والإناث في المجتمع الفلسطيني في محافظة الخليل، فالضغوط والإحباطات ومحركات السلو التي يواجهها

الذكور بشكل أو بآخر هي ذاتها التي تواجهها الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة السعدي (2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الدراسة لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

ولم تظهر الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت قيمة الدلالة لكل من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً، وخالف الأحمد، وياسين (2018) هذه النتيجة، حيث توصلوا في دراستهم إلى وجود فروق بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلاب السنة الرابعة.

كما لم تظهر فروق في متوسطات درجات العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.565) وغير دالة إحصائياً

ولعل ذلك يشير إلى أن المعدل التراكمي لا يقود للعافية النفسية، بل إن موضوع العافية ربما يرتبط بمتغيرات أخرى قد تؤثر بشكل أعمق في العافية النفسية كالحالة المزاجية والوضع النفسي والاحباطات التي يواجها الطلبة في حياتهم اليومية.

وأظهرت الدراسة جود فروق في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، وذلك كما هو واضح من خلال الجدول (12).

جدول (12): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	74-66	84-75	85 فأعلى
التسويف الأكاديمي	65 فأقل	3.52	----	*	*
	74-66	3.54		*	*
	84-75	3.34	----		----
	85 فأعلى	3.29	----	----	

*** الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)**

بالرجوع إلى البيانات الموضحة في الجدول (12) يتضح أن الفروق في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المعدل التراكمي ظهرت بين الطلبة الذين معدلاتهم التراكمية (65 فأقل) و(66-74) من جهة وبين الطلبة الذين معدلاتهم التراكمية (75-84) و(85

فأعلى) من جهة أخرى، وكانت الفروق لصالح الطلبة الذين معدلاتهم التراكمية (65 فأقل) و(66-74) الذين كان عندهم التسويف الأكاديمي أعلى. وهذه النتيجة تتناغم مع المنطق العام غذ أن الذين يعانون من درجات مرتفعة من التسويف الأكاديمي عادة ما ينعكس ذلك على تحصيلهم الأكاديمي فيكون تحصيلهم متدنياً.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

- تفعيل دور مراكز الإرشاد الطلابي في الجامعات غايتها تدريب الطلبة على مواجهة حالات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة.
- توضيح الأضرار المترتبة على حالة التسويف الأكاديمي لدى الطلبة في الجامعات لوضع حد لهذه المشكلة.
- ضرورة ادخال مفاهيم تشجيع الطلبة على تنفيذ الوظائف الموكلة لهم من خلال المساقات التي يتعلمونها
- ضرورة عمل برامج إرشادية جمعية غايتها رفع مستويات العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

(References)

Al-Ahmad, A. & Yasin, F. (2018). Academic procrastination and its relationship with self-confidence among a sample of students of the Department of Psychology at the Faculty of Education, University of Damascus. **Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology**. 16(1): 13-56.

Alsaa'di, R. (2018). Academic procrastination and its relationship to the satisfaction of university studies among students of Istiqlal University in Jericho. **Journal of Al-Aqsa University of Educational and Psychological Sciences**. 1(1): 33-73.

ALSilmi, T., (2015). The level of academic procrastination and self-motivation and the relationship between them among the students of Makkah and Laith in Saudi Arabia. **Journal of Educational and Psychological Sciences**. 16(2): 632-664.

Salih A. (2013). Academic procrastination and its relationship with time management among students of the College of Education at the University of Qadisiyah. **Journal of Arab studies in education and Psychology. 2**(38): 243-271.

Jondi N. &. Talahmeh J. **(2017).** Degrees of Psychological Well-Being among Students of Palestinian Universities in Hebron Governorate**. Journal of Educational and Psychological Studies-Sultan Qaboos University.** 11(2): 337-351.

Al-Jammal, S. (2013). Psychological happiness and its relationship to achievement and the trend towards university study among Tabuk University students. **Journal of Education, Zagazig University 28**(78): 1-65.

Abu Hashim, Alsayed. (2010). The structural model of the relationships between psychological happiness and the five major factors of personality and self-esteem and social support among university students. **Faculty of Education Journal, Banha University**. 20(81): 267-350.

Abd Ala'al T. & Mathloom M. (2013). Enjoy life in relation to some positive personality variables, a study in positive psychology. **Faculty of Education Journal, Banha University**. 94(93): 79-163.

Okasha, Mahmoud; and Salim, Abdul Aziz. (2010). The relationship between the quality of psychological life and language disability. **Research presented in the seventh scientific conference of the Faculty of Education**, Kafr El-Sheikh University entitled "quality of life as an investment for educational and psychological sciences" in the period (13-14) April, Damanhour, Arab Republic of Egypt.

Salih, Aida. (2013). The feeling of happiness and its relationship to life orientation in the eye of the handicapped disabled affected by the Israeli aggression on Gaza, **Al-Aqsa University Journal (Humanities Series)**, 17 (1): 154-192.

Abu Halawa, Mohammed. (2014). Positive Psychology: Its Theoretical Perspectives and Future Prospects**. ArabPsyNet Publications**, 1(34): 10-95.

Nawajha, Zuhair; and Baraka, Ramadan. (2018). Existential Anxiety and Academic Procrastination among Al-Azhar University Students in Gaza, **University of Sharjah Journal (Human and Social Sciences),** 15 (2): 262-292.

Abboud, Mohamed. (2016). The Relationship between Life Stress and Academic Procrastination among Ajloun National Students in Jordan, **An-Najah University Journal for Research (Humanities)**, 30 (3): 642-662.

Harithy, Hilal. (2017). Optimism and its relationship to academic procrastination and academic achievement among secondary school students in Saudi Arabia. **Journal of Scientific Research in Education**, 1 (18): 37-63.

Sawalha, Abdul Mahdi Mohammed; and Sawalha Ahmed Mohammed. (2018). Academic procrastination and its relationship to the concept of academic self in a sample of Irbid private students, **Al-Quds Open University Journal for Educational & Psychological Research & Studies**, 9 (26): 161-175.

Musa, Ahmed Haj. (2017). Psychological happiness and its relationship to self-efficacy among students of the Faculty of Agriculture at the University of Baath, **Journal of the University of Bath**, 1 (39): 49-84.

Abdel Khalek, Ahmed; Hamouda, Salima; and Al-Abdeen, Fares. (2017). Happiness and its Relation to Good Life and Religion among a Sample of University Students in Algeria, **Journal of Humanities and Social Sciences**, 31 (11): 233-244.

Abu Hammad, Nasser al-Din Ibrahim. (2019). Quality of Life and its Relationship with Psychological Happiness and Self-Value among a Sample of Students of Prince Sattam Bin Abdulaziz University, **Al-Quds Open University Journal for Educational & Psychological Research & Studies**, 10 (27): 268-281.

Kutlu, N., Saral, D. (2016). The reasons of Academic procrastination tendencies of Education faculty students, **The Online journal of new horizons in Education,** VOL.6, NO.1, P165-169.

Waqar, S., Shafiq, S. Hasan, S. (2016). Impact of procrastination and Academic Motivation on Academic Self-efficacy among University Student, **Journal of Humanities and social Science,** vol21, NO.6, P6-13.

Rakes, G.& Dunn, K. (2010). The Impact of Online Graduate Students, motivation and Self-Regulation on Academic procrastination**, Journal of Interactive Online learning,** VOL.9, NO.1, Spring, p 78-93.