



المرونة النفسية وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

أسماء عمر الكربي
قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية
أخصائية نفسية، مركز الارشاد النفسي، جامعة الملك عبد العزيز
البريد الالكتروني: aalkorbi@yahoo.com

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كلا من المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، والعلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي، وأيضا الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات كلا من المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع ، التخصص الدراسي). وتكونت عينة الدراسة من (185) من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم بين (19-27) سنة، منهم (85 ذكور، 100 إناث)، وطبق عليهم اختبار المرونة النفسية إعداد Conner & Davidson ترجمة القلبي (2016)، ومقياس التسويق الأكاديمي إعداد عوضين (2019) وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى من المرونة النفسية، والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، وكشفت النتائج أيضا عدم وجود فروق في متوسطات درجات المرونة النفسية تعزى للنوع والتخصص العلمي، بينما وجدت فروق في التسويق الأكاديمي تعزى لاختلاف النوع والتخصص في اتجاه الذكور والتخصصات العلمية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها تطوير برامج تدخل من شأنها أن تساعد على الحد من التسويق الأكاديمي لدى الطلاب، مع التركيز على السمات الشخصية، وتطبيق برامج ارشادية لتنمية المهارات الحياتية والمرونة النفسية وتدريب الطلاب على الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة مشكلاتهم.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التسويق الأكاديمي، طلاب الجامعة، متغيرات ديموجرافية.



Psychological Resilience and its Relation with Academic Procrastination among a Sample of University Students in the light of some Demographic Variables

Asma'a Omar Karbi

Department of Psychology, College of Arts and Humanities, King Abdulaziz University, Saudi Arabia

Psychologist, Psychological Counseling Center, King Abdulaziz University

Email: aalkorbi@yahoo.com

ABSTRACT

The present study aimed to identify the level of Psychological Resilience and Academic procrastination among a sample of university students, and the relation Between Psychological Resilience and Academic procrastination , the study revealed the differences in the study variables which are attributed to the difference of some demographic variables (gender - scientific specialization), the sample include was (185), including (85) students, (100) female students, Psychological Resilience and Academic procrastination scales were applied, the results showed there was a level of psychological resilience and academic procrastination among university students, and the results of the study revealed a negative correlation between psychological resilience and academic procrastination (total score and sub-dimensions), and there were also no differences in the average degrees of psychological resilience due to gender and scientific specialization, while there were Differences in academic procrastination due to differences in gender and specialization in the direction of males and scientific disciplines, and the study reached a set of recommendations, including the development of intervention programs that would help reduce academic procrastination among students, with a focus on personal traits, and the application of counseling programs to develop life skills and psychological resilience and train students.

Keywords: Psychological flexibility, academic procrastination, university students, demographic variable.

**مقدمة :-**

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية، ويجتاز هذه المرحلة بالجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية؛ وعلى الرغم من ذلك لا تخلو هذه المرحلة من تعرض الطلاب الجامعيين لضغوط واحباطات متعددة تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية والعمرية التي تفرضها عليهم مطالب الحياة حيث تنعكس سلبيًا على صحتهم النفسية (اسماعيل، 2017).

ومن المشكلات التي يقع فيها الطلاب التسويف الأكاديمي هو الأكثر شيوعاً بين الطلاب (واعر، 2017) ويتحدد سلوك التسويف الأكاديمي من خلال التأجيل المتكرر للمهام والواجبات الدراسية المطلوبة، وصعوبة الشروع في أداء المهمة، والشعور بالضجر والملل أثناء إنجازها مما يؤدي إلى تأخير إنائها أو يعرقله، مع شعور داخلي مستمر بالتوتر والندم يغلفه الكثير من الحيل والتبريرات الجاهزة مسبقاً لمواجهة أي نقد خارجي (رسلان، 2011).

والتسويف الأكاديمي له جانبان، هما: التسويف الإيجابي ويحدث في حالة التأني لمعرفة مزيد من المعلومات التي تساعد في فهم الخيارات أو الحوادث، أما الآخر فهو التسويف السلبي وهو عكس التسويف الإيجابي ويقصد به التأخير المتعمد وغير المبرر في بدء أو إكمال المهام الأكاديمية والفرد المسوّف عندما يكون غير قادر على وقف أو تقييد سلوكياته وأكثر عرضة للتأخير عندما يواجهون مشاكل في أدائهم (Swift, 2013).

كما وجد أن غالبية المسوفين لديهم مهارات خداع ذاتي؛ لتعويض الآثار السلبية الناتجة عن النية في تأخير المهام، وهذا يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب (Rabin Fogel, Nutter-Upham, 2011) حيث أن التسويف يعتمد على رؤية الموقف بصورة مختلفة، مثل الراحة أو المتعة قصيرة الأجل أفضل من التضحية من أجل مكافآت طويلة الأجل، إلى جانب التجاهل غير المنطقي للعواقب السلبية، وفشله في الانخراط في مسار العمل المناسب (محمد، 2019).

ويقال مفهوم التسويف الأكاديمي مفهوم الصمود الأكاديمي وهو من المفاهيم الحديثة نسبياً، وحظي باهتمام عدد من الباحثين بمجال علم النفس الإيجابي، وهو أحد العوامل التي تساعد الطلاب على تخطي العقبات والأزمات والضغوطات الأكاديمية، والعودة بهم إلى حالة التوازن النفسي التي كانوا عليها قبل التعرض إلى تلك الأحداث الضاغطة. فالصمود الأكاديمي يمثل جانب رئيسي من جوانب التعليم فهو يعني قدرة الطالب على التغلب على العقبات الأكاديمية وتحقيق الإنجاز الأكاديمي بإيجابية وتطوير سلوكيات نمائية وناجحة كأفراد ناضجين في مواقف الحياة. (Mohan & Kaur, 2021) ونظراً لأن الصمود الأكاديمي له تأثير فعال على درجات الطلاب، خاصة وأن التقييم الوحيد لهم يتم من خلال إنجازهم الأكاديمي ومدى نجاحهم في إحراز درجات مرتفعة (رف الله، 2018).

ومع ظهور علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة القوى الشخصية والسمات الإيجابية للأفراد، برز مفهوم المرونة النفسية حيث تعد مؤشراً جيداً للصحة النفسية، وهي من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية؛ لذلك ركزت كثير من البحوث والدراسات على قياس مستوى المرونة النفسية لدى الفئات العمرية المختلفة. وتتمثل المرونة النفسية في القدرة على تكيف الفرد مع الأحداث والأزمات من حوله في ظل الظروف الاجتماعية المتغيرة، كما يمكن اكتساب هذه المرونة النفسية وتنميتها كي تساعد الفرد في موازنة مشاعره السلبية بأخرى إيجابية، وبالتالي يمكن الحفاظ على الصحة النفسية (عبد الرحمن، 2020).

كما تعد المرونة النفسية أبرز وأهم الجوانب والعوامل المساهمة في حدوث التكيف الشخصي والاجتماعي للفرد، حيث تمكنه من الاستجابة للمؤثرات المستجدة والطارئة عليه استجابة مناسبة، فالتكيف الحقيقي هو الذي يمكن الفرد من تخطي المواقف المختلفة والنجاح فيها (مليباري، 2016)، فالمرونة هي مجموعة الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تساعد الفرد في التكيف مع مواقف الحياة المختلفة، والتي تلعب دوراً واضحاً لتكيف الفرد مع الصعوبات والأزمات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته (الشيخ، 2017).

مشكلة الدراسة :-

يواجه طلاب الجامعة ولا سيما في الوقت الحاضر الكثير من الأحداث والمواقف الضاغطة، والتي ينعكس أثرها على تحصيلهم الأكاديمية، وتجعلهم يلجؤون إلى التسويف الأكاديمي. وتظهر خطورة هذه الظاهرة في الانتشار



الواسع لها وارتفاع معدلاتها بين طلبة الجامعة، بالإضافة لما لها من آثار سلبية على تحصيل الطالب الأكاديمي وعلى ما تسببه من آثار نفسية في شخصية الطالب من خوف ورهبة وقلق (هنداوي، 2021). ويهتم علم النفس بدراسة المتغيرات الايجابية في الشخصية ومنها المرونة النفسية حيث أشار أبو حلاوة (2013) أنها تجعل الفرد يميل إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، وقدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط. وقد أشارت الدراسات أن الطلاب الذين لديهم مستوى عال من المرونة النفسية يمتلكون مستوى عال من الطموح، ويظهر ذلك في توقعاتهم العالية، وامتلاكهم لأهدافهم الخاصة، مع وجود دافع للحياة، فضلاً عن وضوح الشخصية وقوتها، وامتلاك مهارات حل المشكلات (Benard, 2012). والمرونة النفسية لها أهمية للأفراد في مختلف مجالات الحياة وخاصة في المرحلة الجامعية لدى الطلاب، وجاءت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي، والعلاقة بينهما لدى طلاب الجامعة، والفروق التي تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (النوع، والتخصص العلمي)، ويمكن توضيح مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية أسئلة الدراسة :-

- 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- 2- ما مستوى التسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- 4- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع ، التخصص الدراسي)؟
- 5- هل توجد فروق بين متوسطات درجات التسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع ، والتخصص الدراسي)؟

أهداف الدراسة :-

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على

- مستوى كلا من المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات كلا من المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع ، التخصص الدراسي).

أهمية الدراسة

أولاً:- الأهمية النظرية

- تقديم أطر نظرية ودراسات سابقة التي قد تفتح المجال لمزيد من البحوث في المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث تعد من أكثر المراحل التعليمية التي تحتاج إلى توجيه؛ وتتطلب تكاتف الجهود الأكاديمية لتهيئة وإعداد طلاب الجامعة لمهارات الحياة المستقبلية في سوق العمل.
- توجيه الباحثين وفتح المجال أمامهم لإجراء دراسات مماثلة لجميع الفئات العمرية.
- توجيه نظر المسؤولين عن العملية التعليمية إلى آثار التسويق الأكاديمي على مختلف جوانب التعليم والمهن المستقبلية للطلاب ، والكشف عن الأسباب والاستراتيجيات المناسبة للحد من هذا السلوك.
- يمكن أن يتوجه المعنيون بالتعليم الجامعي توفير الجو الملائم، من أجل توفير بيئة جامعية صحية مناسبة للتعلم ، وتنمية المرونة النفسية مما يحقق أقصى فائدة ممكنة من العملية التربوية.

ثانياً:- الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن يفيد نتائج البحث في التوجيه لإعداد برامج أكاديمية للتنمية الشخصية للطلاب من أجل تعزيز الاستثمار فيهم بالمستقبل.
- توجيه المعنيين بإرشاد الطلاب بالجامعات إلى بناء البرامج التدريبية لتعزيز المرونة النفسية وكذلك المظاهر التي تُظهر الدراسة حاجة الطلاب لتنميتها أو المظاهر السلبية التي ينبغي علاجها.
- قد تسهم نتائج الدراسة العاملين بمراكز الإرشاد الأكاديمي نحو الاهتمام بموضوعات تعزز تطبيقات وتوظيف علم النفس الإيجابي في العملية الإرشادية وتصميم برامج وإستراتيجيات نفسية واجتماعية وتربوية.
- يمكن أن يفيد نتائج البحث الأخصائيين بمراكز الإرشاد بالجامعات القائمين على إعداد أدلة الإرشاد والنشرات الإرشادية بتوظيفها في استراتيجيات وطرق الوقاية من التسويق الأكاديمي.

**متغيرات الدراسة :-****أولاً:- المرونة النفسية**

تعرف المرونة النفسية بأنها " القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات، ومصادر الضغط النفسي" (Davidson & Connor, 2013) وهي "القدرة على مواجهة ضغوط الحياة والمواقف المختلفة بفاعلية، والرد بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين" (شقورة، 2021).

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها: اتخاذ القرارات المناسبة وتكوين علاقات اجتماعية ، والقدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات ، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

والأفراد ذوي المرونة المرتفعة يتصفون بالاعتماد على الذات والابداع والثقة بالنفس والشعور بالبهجة وتقدير الذات وال ضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفع أيضاً (اسماعيل، 2017).

ويوجد بعض العوامل المتضمنة في المرونة النفسية منها القدرة على وضع خطط واقعية ، واتخاذ الخطوات والاجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، النظرة الايجابية إلى الذات والثقة في النفس والامكانيات الشخصية، مهارات التواصل الايجابي والقدرة على إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات (أبو حلاوة، 2013).

ثانياً:- التسويق الأكاديمي

أشارت دراسة هادي (2021) إلى أن التسويق ليست ظاهرة جديدة على المجتمع الإنساني، فهو سلوك قديم قدم الإنسان، كما أنه يعد عادة مكتسبة متعلمة وليست فطرية؛ حيث يتم تعلم التسويق داخل الأسرة ولكن بطريقه غير مباشرة، وهو تأجيل الأعمال والمهام إلى وقت لاحق، وهو تفاعل مستمر بين الفرد وبيئته.

وهو تأجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة وتأخيره في إتمامها حتى اللحظات الأخيرة، مع وجود شعور بالضيق وعدم الارتياح لتأخره في إتمامها (علي وحموك، 2014)

وهو أيضاً سلوك الطلاب المتعمد والمكرر لتأجيل المهام أو الأنشطة التعليمية المختلفة، إما بعدم البدء فيها أو البدء فيها وعدم استكمالها دون مبرر لإتمامها، مع شعوره بالكسل والملل والمشاعر السلبية. (محمد، 2019) ويعرف بأنه " تأجيل الأعمال والمهام الأكاديمية وعدم الرغبة في استكمالها والاستغراق في أحلام اليقظة مع الشعور بالاتجاه السلبي نحو الدراسة والاستذكار، والتأخير في إنجاز المهام المطلوبة في الوقت المحدد". (أحمد وعبد التواب، 2020)

وعرفه عبد الحميد (2021) بأنه " التأجيل الطوعي لأداء المهام وعدم إكمالها دون أسباب أو مبررات منطقية مما يؤثر بالسلب على الأداء الأكاديمي للطالب".

ويعرف إجرائياً على أنه : ضعف الالتزام بالمهام والواجبات الأكاديمية، وإظهار تأنيب الذات، والشعور بالملل نتيجة المواظبة الأكاديمية، ويُقاس بالدرجة التي سيحصل عليها الطلاب من خلال المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة**الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية**

هدفت دراسة (Ang & Ringo 2012) التعرف على مكونات المرونة النفسية، وعلاقة هذه المكونات بمواجهة الضغوط، والاكتئاب والقلق والغضب والعدوانية، وذلك على عينة (719) مراهق، تراوحت أعمارهم بين (14- 15 عاماً)، وأظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها أثر دال إحصائياً في مواجهة القلق والاكتئاب والغضب والعدوان، وتمثلت مكونات المرونة النفسية في (التفكير الإيجابي والصمود والصلابة).

كما هدفت دراسة اسماعيل (2017) إلى التعرف على مستوى المرونة واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، والكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وامكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (233) من طلاب الجامعة، وطبق مقياس المرونة النفسية ، ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية، ومستوى متوسط من اليقظة العقلية



لدى عينة الدراسة، كما ظهر وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وأجريت دراسة (Malkoch & Mutlu (2019) على عينة (284) طالب من طلاب جامعة إسطنبول تراوحت أعمارهم ما بين (18- 24 عاما)، بهدف دراسة علاقة المرونة النفسية بالثقة بالنفس والرفاهية النفسية، واستخدم مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الثقة بالنفس وقد كشفت نتائج هذه الدراسة أن المرونة النفسية كانت مؤشراً جيداً على الرفاهية النفسية، كما أن لها دور الوسيط في العلاقة بين الثقة في النفس والرفاهية النفسية، ولها دور في تعزيز الصحة النفسية والعقلية بين المتعلمين.

وتحققت دراسة على وعض وعبد اللطيف (2020) من إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بالإضافة إلى متغير الرضا عن الحياة والطموح، وطبقت الدراسة على (260) طالب من طلاب جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الطموح ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية.

وتناولت دراسة العموش والشرعة(2022) مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى عينة من الامهات، واسهم كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (130) من الأمهات الوحيدات للمراجعات للمحاكم الشرعية في الاردن ، وطبق عليهم مقياس المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل ، وتوصلت النتائج أن جميع متغيرات الدراسة جاءت بنسبة مرتفعة لدى عينة الدراسة، وساهمت المرونة النفسية بقلق المستقبل بينما لم تنبأ اليقظة الذهنية بقلق المستقبل ، ووجود فروق في متغيرات الدراسة تعزى للعمر ومدة الانفصال والعمل لدى الامهات.

واهتمت دراسة (Akabay & Karakush (2022) بمعرفة الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين الألكسيثيميا والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (702) فردٍ تتراوح أعمارهم بين (18- 67 عامًا)، طبق عليهم مقياس ألكسيثيميا، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن المرونة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين الألكسيثيميا والرضا عن الحياة؛ حيث أوضحت بأن الأفراد الأكثر مرونة يمكنهم التعبير عن مشاعرهم وإدراكها، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة زيدان(2021) إلى تقييم مستوى المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) في ظل جائحة كورونا وكذلك عرض لأساليب مواجهة هذه الصدمة من قبل الوالدين ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية للوالدين واساليب مواجهة الصدمة النفسية لجائحة كورونا لديهم ، ولتحقيق هذه الهدف قامت الباحثة باستخدام مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس المرونة النفسية، مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية أعداد الباحثة، وطبقت الدراسة على عينة من (65) اسرة مصرية متمثلة في الوالدين. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واساليب مواجهة الصدمة النفسية لدى الوالدين ولكن هناك تفاوت في الأساليب المستخدمة تبعاً لاختلاف مستوى المرونة النفسية لديهم.

هدفت دراسة العازمي (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الاعدادية (50) طالبا وطالبة ، تراوحت أعمارهم بين (13-15) سنة ، وطبق مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية وأبعادها (الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات)، والتفكير الإيجابي لدى المراهقين .
الدراسات المتعلقة بالتسويق الأكاديمي:-

هدفت دراسة (Sirois (2014 إلى التعرف على الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين التسويق والإجهاد. واشتملت العينة على (674) طالبا من طلاب الجامعة في كندا ، بالإضافة إلى (94) راشداً واستخدام



مقياس التسوية الأكاديمي، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس الإجهاد المدرك . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المستويات المنخفضة من التعاطف مع الذات تفسر بعض الإجهاد الذي يعاني منه المسوفون. وكشفت دراسة (Cavusoglu, Karatas (2015) عن العلاقة بين الدافع الأكاديمي للإنجاز والاحتياجات النفسية الأساسية والتسوية الأكاديمي، وتكونت العينة من (583) طالب جامعي بإسطنبول في تركيا من مختلف التخصصات، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن سلوك التسوية الأكاديمي يمكن التنبؤ به من خلال الدافع للإنجاز والاحتياجات النفسية الأساسية. كما يمكن التنبؤ بالدافع الأكاديمي من خلال الاحتياجات النفسية الأساسية. وهدفت دراسة الأحمدى (2018) إلى التعرف على العلاقة بين التسوية الأكاديمي وكل من التفكير الإيجابي ودافعية التعلم. وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٠) طالب وطالبة منهم (310) طالبا و(٢٣٠) طالبة. بجامعة حائل، وطبق مقياس التسوية الأكاديمي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية. وأشارت نتائج الدراسة أن الذكور أعلى من الإناث في التسوية الأكاديمي، ووجود فروق في التفكير الإيجابي ترجع إلى متغير مستوى التسوية الأكاديمي (منخفض - مرتفع) في اتجاه المنخفض، وأظهرت النتائج أن الدافعية للتعلم هي أكثر المتغيرات إسهاما في التنبؤ بالتسوية الأكاديمي، ثم التفكير الإيجابي.

وتناولت دراسة المطيري (2018) العلاقة بين التسوية الأكاديمي وكلاً من الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى طلاب جامعة الدمام، والتعرف على مدى انتشار التسوية الأكاديمي بين الطلاب، وتكونت عينة البحث (٣٦١) طالبة من طلاب جامعة الدمام، طبق عليهم مقياس التسوية الأكاديمي، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين التسوية الأكاديمي وكل من الذكاء الوجداني، وفعالية الذات، مع وجود فروق دالة إحصائية في التسوية الأكاديمي تعزى لاختلاف التخصص لصالح التخصصات العلمية، وتوصلت النتائج إلى أن التسوية الأكاديمي ينتشر بين الطلاب بنسبة (٢٦,٥٩%).

وهدفت دراسة عبدالجواد (2019) للتعرف على طبيعة العلاقة بين التسوية الأكاديمي وكل من الكمالية العصابية والمرونة النفسية لدى طلاب جامعة الفيوم. واشتملت العينة على (527) طالباً وطالبة بكلية التربية. وتم استخدام مقياس التسوية الأكاديمي ومقياس الكمالية العصابية ومقياس المرونة النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسوية الأكاديمي والكمالية العصابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسوية الأكاديمي والمرونة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى للجنس والفرقة الدراسية والتخصص، حيث إن الفروق في التسوية الأكاديمي لصالح الذكور وطلاب الفرقة الرابعة وطلاب التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضاً إمكانية التنبؤ بالتسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من خلال الكمالية العصابية والمرونة النفسية.

وهدفت دراسة تلاحمة (2019) إلى الكشف عن مستوى انتشار التسوية الأكاديمي و مفهوم الذات لدى عينة من طلاب جامعة الخليل، بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين مفهوم الذات والتسوية الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياسين: مقياس مفهوم الذات، ومقياس التسوية الأكاديمي وأظهرت نتائج الدراسة وجود انتشار متوسط للتسوية الأكاديمي ومفهوم الذات لدى عينة البحث، كما ظهر وجود علاقة ارتباطية سالبة دلالة بين مفهوم الذات والتسوية الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

بينما دراسة العبيسات (2020) هدفت للتعرف على علاقة التسوية الأكاديمي بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. وتألقت عينة الدراسة من (٣٢٣) من طلبة الجامعة ، حيث طبق مقياس التسوية الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسوية الأكاديمي والكفاءة الذاتية كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في درجة التسوية الأكاديمي ودرجة الكفاءة الذاتية لدى طلاب عينة الدراسة.

وجاءت دراسة Chidi Gabriel, Kingsley, Chinaza, Nwosu, Kingsley, Onyinyechi, Mary و Unachukwu, (2020) للكشف عن إمكانية التنبؤ بالتسوية الأكاديمي من خلال استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت العينة من (500) من طلاب جامعة بنيجيريا، وأظهرت النتائج أن إيمان الإنترنت تنبأ بالتسوية الأكاديمي ، بينما لم يكن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أي تأثير كبير على التسوية الأكاديمي. وهدفت دراسة صادق والمحتسب (2021) للكشف عن إمكانية التنبؤ بالتسوية الأكاديمي من خلال كلا من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى. وتألقت العينة من (250) طالباً وطالبة. وطبق مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس إدارة الوقت، ومقياس انتشار التسوية الأكاديمي. وتوصلت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط كل من التشوهات المعرفية والتسوية الأكاديمي ، وأن مستوى إدارة الوقت مرتفع،



وكذلك وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين كل من التشوهات المعرفية والتسويق الأكاديمي، ووجود علاقة سلبية بين إدارة الوقت والتسويق الأكاديمي، وأن التشوهات المعرفية وإدارة الوقت وأبعادهما الفرعية أسهمت في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي.

أما دراسة (Rajapakshe 2021) فقد هدفت إلى تحديد العلاقة بين التسويق الأكاديمي وسمات شخصية مثل: الكفاءة الذاتية والتحفيز لتحديد التأثير على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في سريلانكا، وشملت الدراسة (381) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج أن التسويق الأكاديمي هو متغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والتحفيز ولديه تأثير مباشر على الأداء الأكاديمي، إلى جانب أن الكفاءة الذاتية والدافع للإنجاز ليس له تأثير مباشر على الأداء الأكاديمي.

وأجريت دراسة هادي (2021) للتعرف على مستوى التسويق الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلاب جامعة البصرة، وكذلك معرفة العلاقة بين التسويق الأكاديمي والتكيف الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (420) من الطلاب، وأظهرت النتائج وجود تسويق أكاديمي إلى جانب التكيف الدراسي، مع وجود علاقة عكسية بين التسويق الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلاب جامعة البصرة.

وهدفت دراسة (Nazari, Ajorpaz, Sadat, Hosseinian, & Esalatmanesh, 2021) للتعرف على العلاقة بين التسويق الأكاديمي والاكنتاب لدى طلاب جامعة بيران. وتألفت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة، حيث طبق مقياس التسويق الأكاديمي، وقائمة بيك للاكتئاب. وأظهرت النتائج أن مستوى التسويق كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية بين التسويق الأكاديمي والاكنتاب.

وكان هدف دراسة (Argiropoulou & Vlachopanou, 2021) الكشف عن الدور الوسيط للتسويق الأكاديمي في العلاقة بين التدفق وادمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في اليونان. واشتملت العينة على (178) طالباً جامعياً، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس التسويق الأكاديمي، واستبيان الاستخدام المشكل للإنترنت. وجاءت نتائج الدراسة أن التدفق مرتبطاً بشكل إيجابي بالاستخدام المشكل للإنترنت، كما أن التسويق الأكاديمي يتوسط العلاقة بين التدفق والاستخدام المشكل للإنترنت.

وهدفت دراسة (Albursan, Al-Barashdi, Bakhiet, Darandari, Al-Asqah, Hammad, 2022) إلى تحديد الاختلافات في إدمان الهواتف الذكية والتسويق الأكاديمي ونوعية الحياة وفقاً للجنس ومرحلة الدراسة لدى طلاب الجامعات في ظل جائحة كورونا. شارك في الدراسة (556) طالب وطالبة، واستخدم مقياس التسويق الأكاديمي، ومقياس نوعية الحياة، ومقياس الإدمان الهواتف الذكية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن (37.4%) من العينة مدمنون على استخدام الهواتف الذكية، بينما كان لدى (7.7%) من العينة لديهم مستوى عالٍ من التسويق، و(62.8%) لديهم مستوى متوسط من التسويق، وظهر أن الذكور أعلى من الإناث في التسويق الأكاديمي وحسب مرحلة التعليم (البكالوريوس-الدراسات العليا) لصالح طلاب البكالوريوس، وكشفت النتائج أيضاً عن علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية، وعلاقة سلبية بين نوعية الحياة والتسويق الأكاديمي، وأن الإدمان على الهواتف الذكية يمكن التنبؤ به من خلال التسويق الأكاديمي ونوعية الحياة.

وهدفت دراسة (Ocansey et al. 2022) إلى التعرف على تأثير أنواع الشخصية على التسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية في غانا. وتألفت العينة من (200) طالبا وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس التسويق الأكاديمي، وقائمة الشخصية الخمسة الكبرى. وأظهرت النتائج أن التسويق الأكاديمي كان مرتبطاً سلباً بالانفتاح والضمير والانبساط والقبول ولكنه مرتبط بشكل إيجابي بالعصابية، كما ظهر أن العصابية أقوى منبئاً للتسويق الأكاديمي، يليها الانفتاح.

فروض الدراسة

- ومن خلال عرض الدراسات السابقة يمكن عرض فروض الدراسة كالتالي
- يوجد مستوى من المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
 - يوجد مستوى من التسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.
 - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.
 - توجد فروق في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع، التخصص الدراسي).



- توجد فروق في متوسطات درجات التسوييف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع ، والتخصص الدراسي).

المنهج والإجراءات

منهج الدراسة:- أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يحقق الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتسوييف الأكاديمي، وأيضا التحقق من الفروق في متوسطات درجات الطلاب في كل من المرونة النفسية والتسوييف الأكاديمي
تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (185) من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، تم سحبهم بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت أعمارهم بين (19- 27) سنة
والجدول التالي يوضح توزيع العينة وفقا لمتغيرات الجنس ، والعمر، والتخصصات العلمية

جدول (1) خصائص عينة الدراسة وفقا لبعض المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	%
النوع	ذكور	85	45,94
	إناث	100	54,05
العمر	من 19-23	120	64,86
	من 24-27	65	35,13
التخصص العلمي	تخصصات نظرية	110	59,45
	تخصصات عملية	75	40,45

يتضح من الجدول السابق تنوع أفراد العينة وفقا للمتغيرات الديموجرافية التي تستخدم في البحث الحالي للمقارنة بين متغيرات الدراسة ، وهي النوع والتخصص العلمي.
أدوات الدراسة

1- مقياس المرونة النفسية إعداد Conner & Davidson ترجمة الفلبي (2016)

يتكون المقياس من (23) فقرة متدرجة لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي كما يلي: (لا أوافق مطلقاً، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق تماماً) للإجابة عن فقرات المقياس، على الأوزان 1- 2- 3- 4- 5 على الترتيب ، ويشتمل على أربعة أبعاد المرونة النفسية، وهي: الكفاءة الشخصية ويتكون من (7 فقرات)، والإصرار والتماسك ويتكون من (7 فقرات)، مقاومة التأثيرات السلبية ويتكون من (3 فقرات)، تقبل الذات الإيجابي ويتكون من (6 فقرات)، وتم حساب الصدق من خلال صدق المحكمين ، وكذلك الاتساق الداخلي للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين 45، 72، وبلغ معامل ألفا لثبات المقياس (69).

مقياس التسوييف الأكاديمي إعداد عوضين (2019)

اشتمل المقياس على (30) فقرة موزعة على ثلاث ابعاد (ضعف الالتزام وتأنيب الذات والشعور بالملل) بعضها سلبي والآخر إيجابي، بحيث يستجيب لها الفرد باختيار بديل من بدائل تدرج ليكرت الخماسي: تنطبق بدرجة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، تم التأكد من صدق ثبات المقياس حيث تم التأكد من صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي للفقرات وكذلك تم التأكد من الثبات، وقد كانت جميعها قيم مقبولة حيث تراوحت فيما بين (0,75-0,44).

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بإعادة حساب معاملات الثبات والصدق على عينة إستطلاعية (ن=60) من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، حيث تم حساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لجميع الاختبارات، وتراوحت معاملات الارتباط لمقياس المرونة النفسية بين (39، 70)، ومقياس التسوييف الأكاديمي بين (45، 78)، وجميعا دالة عند 0,01، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، وبطريقة التجزئة النصفية وبعد التصحيح بمعامل سبيرمان براون، وبلغ معامل ألفا لمقياس المرونة النفسية 79، والتجزئة النصفية 81، وبلغ



معامل ألفا لمقياس التسوية الأكاديمي 63، والتجزئة النصفية 72، مما يوضح تمتع مقاييس الدراسة بدرجة عالية من الصدق والثبات يسمح باستخدامها في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة

عرض نتيجة الفرض الأول وينص على

يوجد مستوى من المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط النسبي لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية ، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط النسبي لمقياس المرونة النفسية

المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المرونة النفسية
2,05	4,02	15,33	الكفاءة الشخصية
1,25	2,12	10,54	والإصرار والتماسك
3,11	5,48	20,67	مقاومة التأثيرات السلبية
3,89	6,10	25,16	تقبل الذات الإيجابي
4,37	7,90	30,36	الدرجة الكلية للمرونة النفسية

يتضح من الجدول السابق وجود مستوى للمرونة النفسية لدى عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي 30,36، وانحراف معياري 7,90 وبلغ المتوسط النسبي 4,37، وأيضاً أبعادها الفرعية وهي بالترتيب (تقبل الذات الإيجابي، يليها مقاومة التأثيرات السلبية، ثم الكفاءة الشخصية، وأخيراً الإصرار والتماسك) ، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة علي وآخرون (2020) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، وأيضاً دراسة العموش والشرعة (2022) حيث توصلت النتائج أن المرونة النفسية جاءت بنسبة مرتفعة لدى عينة الدراسة ، ودراسة Akbay & Karakush (2022) حيث أوضحت بأن الأفراد الأكثر مرونة يمكنهم التعبير عن مشاعرهم وإدراكها.

ويمكن تفسير وجود مستوى من المرونة النفسية لدى عينة الدراسة نظراً لوجود خبرات متعددة لدى الطلاب ومواجهة العديد من المواقف الضاغطة والمهارة في التعامل مع المشكلات والتكيف مع مستجدات الحياة الجامعية.

عرض نتيجة الفرض الثاني وينص على: يوجد مستوى من التسوية الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط النسبي لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس التسوية الأكاديمي ، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط النسبي لمقياس التسوية الأكاديمي

المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التسوية الأكاديمي
1,03	2,25	5,42	ضعف الالتزام
1,32	2,34	7,15	تأنيب الذات
2,64	4,09	17,20	الشعور بالملل
3,45	5,66	19,32	الدرجة الكلية للتسوية الأكاديمي



من الجدول السابق يتضح أن وجود مستوى من التسوية الأكاديمي لدى عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي 19,32، وبانحراف معياري 5,66، وبلغ المتوسط النسبي 3,45، وأيضا الأبعاد الفرعية للتسوية الأكاديمي وهي الشعور بالملل، يليها تأنيب الذات، وضعف الإلتزام وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة المطيري (2018) حيث توصلت النتائج إلى أن التسوية الأكاديمي ينتشر بين الطلاب بنسبة (26,59%)، ودراسة عبدالجواد (2019) حيث أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالتسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ودراسة تلاحمة (2019) فأظهرت نتائج الدراسة وجود انتشار متوسط للتسوية الأكاديمي ومفهوم الذات لدى عينة البحث، وأيضا دراسة صادق والمحتسب (2021) حيث توصلت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط التسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وكذلك دراسة هادي (2021) حيث توصلت النتائج وجود تسوية أكاديمي إلى جانب التكيف الدراسي لدى طلاب جامعة البصرة. ودراسة Nazari, Ajorpaz, (2022) أظهرت النتائج أن مستوى التسوية كان متوسطاً. بالإضافة إلى دراسة Albursan, et all (2022). حيث ظهر أن (7,7%) من العينة لديهم مستوى عالٍ من التسوية، و(62,8%) لديهم مستوى متوسط من التسوية لدى طلاب الجامعة.

عرض نتيجة الفرض الثالث وينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والتسوية الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=185) معاملات الارتباط بين درجات مقياس المرونة النفسية والتسوية الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة (** معاملات دالة عند 0,01)

المرحلة النفسية للمرونة	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	تقبل الذات الإيجابي	مقاومة التأثيرات السلبية	والإصرار والتماسك	الكفاءة الشخصية	المرونة النفسية التسوية الأكاديمي
**533-	**616-	**491-	**532-	**691-	ضعف الإلتزام	
**642-	**442-	**588-	**667-	**449-	تأنيب الذات	
**621-	**520-	**479-	**515-	**652-	الشعور بالملل	
**569-	**692-	**562-	**601-	**502-	الدرجة الكلية للتسوية الأكاديمي	

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال سالب عند مستوى 0,01 لدى عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية بجميع أبعادها (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي)، والدرجة الكلية على مقياس التسوية الأكاديمي بجميع أبعادها (ضعف الإلتزام، تأنيب الذات، الشعور بالملل) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-44، -69)، وجميعها بدلالة 0,01، ويعني كلما زادت المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة انخفض التسوية الأكاديمي لديهم، ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ندر في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة شكل مباشر، واتفق مع الأطر النظرية التي أوضحت أن الأفراد ذوي المرونة المرتفعة يتصفون بالاعتماد على الذات والإبداع والثقة بالنفس والشعور بالبهجة وتقدير الذات والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفع (اسماعيل، 2017). كما أوضح حلاوة (2013) وجود بعض العوامل المتضمنة في المرونة النفسية منها القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والاجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، النظرة الايجابية إلى الذات والثقة في النفس والامكانيات الشخصية، مهارات التواصل الايجابي والقدرة على إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات وجميع ذلك من شأنه خفض التسوية الأكاديمي لدى الطلاب.

عرض نتيجة الفرض الرابع وينص على: توجد فروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع، التخصص الدراسي).



جدول (5) قيم (ت) على مقياس المرونة النفسية (ن=185)

المتغيرات	ذكور	اناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	تخصصات عملية		تخصصات نظرية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المرونة النفسية	24,13	15,32	22,20	14,53	غير دالة	35,13	16,53	34,91	13,99	1,65	غير دالة

تضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية بين مجموعتي الذكور والإناث، وأيضاً الطلاب ذوي التخصصات النظرية والتخصصات العملية، وهو ما لا يتفق مع فرض الدراسة الحالية التي أوضحت وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لاختلاف متغير النوع والتخصص الدراسي، ويوجد ندرة في الدراسات التي تناولت دراسة الفروق في المرونة النفسية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، ويمكن إسناد نتيجة الدراسة الحالية فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، والتخصصات في المرونة النفسية إلى ما أوضحت له دراسة اسماعيل (2017) حيث أوضحت أن وجود مستوى من المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة يعزى إلى وجود تدريب للطلاب على الاستراتيجيات المختلفة التي من شأنها أن تعزز المرونة النفسية لديهم مثل (ممارسة التمارين الرياضية، التدريب على فنيات الاسترخاء، وتلقي التدريبات المناسبة لمواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها في حياتهم الأكاديمية) علاوة على الدورات التدريبية للطلاب على العديد من المهارات الفعالة التي من شأنها تنمية المرونة النفسية لديهم وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط ومنها (الإدارة الجيدة للوقت، ومهارات حل المشكلات، وكيفية طلب الدعم والمساندة الاجتماعية) كما أنها أحد العوامل التي تساعد الطلاب على تخطي العقبات والأزمات والضغوطات الأكاديمية، وقدرة الطالب على التغلب على العقبات الأكاديمية وتحقيق الإنجاز الأكاديمي.

عرض نتيجة الفرض الخامس وينص على: توجد فروق بين متوسطات درجات التسوية الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة تُعزى إلى متغيرات (النوع، والتخصص الدراسي).

جدول (6) قيم (ت) على مقياس التسوية الأكاديمي (ن=185)

المتغيرات	ذكور	اناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	تخصصات عملية		تخصصات نظرية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التسوية الأكاديمي	34,12	7,93	23,48	3,01	,01	28,127	6,01	19,25	4,48	4,67	,01

يتضح من الجدول السابق أن الذكور أعلى من الإناث في التسوية الأكاديمي حيث بلغت قيمة ت (5,79) بدلالة 0,01، مما يتفق مع فرض الدراسة الحالية، كما يتفق مع الدراسات السابقة ومنها دراسة المطيري (2018) حيث توصلت إلى أن الفروق في التسوية الأكاديمي لصالح الذكور، وأيضاً دراسة (Albursan,et (2022) التي أظهرت أن الذكور أعلى من الإناث في التسوية الأكاديمي، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العبيسات (2020) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في درجة التسوية الأكاديمي لدى طلاب عينة الدراسة. ويمكن تفسير هذا التعارض في ضوء اختلاف الطريقة والإجراءات المستخدمة في كل دراسة من حيث العينة والأدوات والفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة.

كما أتضح من خلال الجدول السابق أن الطلاب ذوي التخصصات العلمية أعلى من الطلاب ذوي التخصصات النظرية في التسوية الأكاديمي حيث بلغت قيمة ت (4,67) بدلالة 0,01، وهو ما يتفق مع فرض الدراسة الحالية، وأيضاً مع الدراسات السابقة ومنها دراسة المطيري (2018) حيث كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في التسوية الأكاديمي تعزى لاختلاف التخصص لصالح التخصصات العلمية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة



المواد الدراسية، وصعوبة المناهج ، ومتطلبات الكليات العملية تكون أكثر إجهادا على الطلاب ، مما يجعلهم أكثر ميلا للعزلة وعدم الإحتكاك بالآخرين

توصيات الدراسة:-

- تطوير برامج تدخل من شأنها أن تساعد على الحد من التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، مع التركيز على السمات الشخصية.
- تطبيق برامج استرشادية لتنمية المهارات الحياتية والمرونة النفسية وتدريب الطلاب على الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة مشكلاتهم .
- عقد دورات بالجامعة للطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمي ومستوى منخفض من المرونة النفسية وتنمية الجوانب الايجابية في شخصيتهم .

مقترحات بحثية:

- دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة.
- دراسة التسويف الأكاديمي وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية وأثرها على خفض التسويف الأكاديمي لدى الطلاب.

المراجع

1. أحمد، عبدالعاطي عبدالكريم محمد، و عبدالنواب، شيماء محمد محمود. (2020). دراسة تنبؤية للعوامل المساهمة في التلكؤ الأكاديمي لدي طلاب الجامعة مجلة التربية: جامعة الأزهر - كلية التربية، 3 (185)، 111-172.
2. الأحمدى، سحر السيد. (2018). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالتفكير الإيجابي ودافعية التعلم لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية، 72 (4)، 67-118.
3. العبيسات، صلاح محمد عبدالله. (2020). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة كلية التربية، 78 (2)، 44-98.
4. العازمي، عائشة عبيد الله. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 46 (3)، 133-173.
5. المطيري، هيفاء بنت جبار. (2018). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى طلاب جامعة الإمام. مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ- كلية التربية، 18 (2)، 495-534.
6. العموش، روان عيسى، الشرعة، حسين سالم (2022). درجة اسهام المرونة النفسية والقطعة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل لدى الامهات الوحيدات في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 13 (32)، 1-18.
7. أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). المرونة النفسية : كاهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية ط2. القاهرة: مؤسسة العلوم النفسية العربية.
8. اسماعيل، هالة خير (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، 50 (1)، 288-325.
9. تلاحمة، إجابة عبد إجابة (2019). التسويف الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة الخليل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة، 10 (28)، 50-58.
10. رسلان، نجلاء محمد بسيوني. (2011). قلق الموت و التسويف الأكاديمي لدى الطلبة و الطالبات التربويين بجامعة الأزهر مجلة كلية الآداب: جامعة بنها - كلية الآداب، 26 (2)، 697-748.
11. رف الله، عائشة. (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ الأكاديمية ودافعية المثابرة لدى طلاب الجامعة: دراسة في نمذجة العلاقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 29 (102)، 315-381.
12. زيدان، حنان السيد (2021). المرونة النفسية لدى الأسر المصرية وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمات في ظل جائحة كورونا كوفيد-19. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 45 (1)، 349-400.



13. صادق، محمد عاشور، والمحتسب، عيسى محمد. (2021). التشوهات المعرفية وإدارة الوقت كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 18(69). 145-182.
14. عبدالجواد، أحمد سيد عبدالفتاح. (2019). التسويق الأكاديمي في علاقته بالكمالية العصابية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*. 30(120)، 142-234.
15. عوضين، حنان محمود إبراهيم (2019). نمذجة العلاقات السببية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية للبنات بأبها جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. *مجلة مستقبل التربية العربية*. 26(121)، 365-416.
16. حميدة، محمد؛ والخطيب، عاشور. (2019). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والرجاء وفعالية الذات لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة الفيوم، *المجلة المصرية الدراسات النفسية*، 28(100)، 347-418.
17. شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
18. الشيخ، كنان إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، 39(2)، 371-392.
19. عبدالحميد، ميرفت حسن فتحى. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (130)، 129-174.
20. علي، طارق علي، وعوض، مصطفى إبراهيم، وعبد اللطيف، رشا. (2020). فاعلية برنامج سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية المرتبطة بمواجهة الأزمات البيئية لدي المراهقين من الذكور والإناث. *مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية والأدبية* 16 (3)، 15-48.
21. مليباري، نجاة عبد الله محمد. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية*، 1(10)، 18-66.
22. هادي، نداء كاظم. (2021). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (19)، 99-115.
23. هندأوي، إحسان نصر عطا الله. (2021). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالذاكرة الزائفة والإرجاء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ. *مجلة كلية التربية*، 18 (109)، 399-446.
24. Albursan, I. S., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., Hammad, H. I., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10439.
25. Argiropoulou, M. I., & Vlachopanou, P. (2021). Studying Vs Internet Use 0–1: the Mediating Role of Academic Procrastination between Flow and Problematic Internet Use among Greek University Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 159-165.
26. Akbay. S., & Karakush. S. (2022). *The Mediating Role of Psychological Flexibility in explaining Authenticity and Life Satisfaction with Alexithymia*. *Participatory Educational Research* .9(1), 285-302.
27. Ang, R.P., Ng, R., & Ringo Ho, M.H. (2012): *Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The mediation role of resilience in Adolescents*. (EJ986337), child and youth care forum. (41):529-546.



28. Benard, B. (2012). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*, National resilience resource center, university of Minnesota.
29. -Cavusoglu, C., & Karatas, H. (2015). Academic procrastination of undergraduates: Self- determination theory and academic motivation. *Anthropologist*, 20(3), 735-743 .
30. Kingsley, C., Nwosu, K., Onyinyechi, M ., Gabriel, C ., Unachukwu, R.(2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*,(46) 1-22
31. Rajapakshe, W. (2021). The Impact of Academic Procrastination, Self-Efficacy, and Motivation on Academic Performance: Among Undergraduates in Non-State Universities in Sri Lanka. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 14(3), 25-
32. Mohan, V., Kaur, J. (2021). *Assessing the Relationship between Grit and Academic Resilience among Students. Issues and Ideas in Education*, 9(1), 39-47,
33. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
34. Nazari, S., Ajorpaz, N. M., Sadat, Z., Hosseinian, M., & Esalatmanesh, S. (2021). The relationship between academic procrastination and depression in students of Kashan University of Medical Sciences. *International Archives of Health Sciences*, 8(3), 154.
35. Malkoch.A., & Mutlu. A. (2019): *Mediating the Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship between Psychological Well-Being and Self-Confidence: A Study on Turkish University Students*. *International Journal of Higher Education*,8(6),22—32.
36. Etkina, E., Gregoria, B., & Vokos, S. (2017). *Organizing physics teacher professional education around productive habit development: A way to meet reform challenges*, Physical Review Physics Education Research.