Jadara Journal for Studies and Research
Volume (9), No. (2)(2023)
P-ISSN:2313-5824
E-ISSN :2958-2792

مجلة جدارا للدراسات والبحوث
المجلد التاسع
العدد (٢)
(2023)

DOI: https://doi.org/10.54161/10.54161/jrs.v9i2.232
http://journal.jadara.edu.jo

The Level of Family Psychological Pressure and Its Relation with Procrastination Among Post graduate Students at Mutah University

Sonia Abd Al Hameed Al Darawsheh[1*] and Mohammad Safasfeh[2]
Department of Islamic banks, Faculty of Finance and Business Administration, The World Islamic Sciences and Education University, Jordan,
*Correspondence: soniadrawsheh@gimal.com

??????????????????
Received :25 / 1 / 2023 Accepted :27 / 2 / 2023

Abstract

This study aimed at investigating the level of family Psychological pressure and its relation with procrastination among post graduate students at Mutah University and investigating the relation between family pressure that postgraduate students face at Mutah University and the level of procrastination and its variation according to some variables. To achieve the purposes of the study, a validated and reliable instrument of family pressure and procrastination was developed. Sample of 418 male and female students were selected.The results of the study revealed that family Psychological pressure level and the procrastination that postgraduate students was moderate from their point of view.Also , there was a relation between the family psychological pressure and the procrastination. The results of the study also showed that the relation between the family psychological pressure and the procrastination among the postgraduate students at Mutah University differ according to the marital status in favor of singles , where it does not differ due to the college. In light of the results of the study, the researcher recommends some recommendations: the necessity of activating family counseling among postgraduate students, and conducting training courses and counseling programs to reduce the family psychological pressure and how to face them.

Key Words: Family, Psychological, pressure, Procrastination, Postgraduate, students, Mutah. University.

مجلة جدارا للدراسات والبحوث
المجلد التاسع
العدد (٢)
(2023)

Jadara Journal for Studies and Research
Volume (9), No. (2)(2023)
P-ISSN:2313-5824
E-ISSN :2958-2792

http://journal.jadara.edu.jo
DOI: https://doi.org/10.54161/10.54161/jrs.v9i2.232

مستوى الضغوطات النفسية الأسرية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة

سونيا عبد الحميد عبد القادر دراوشة[1]* محمد السفاسفة[2]

قسم الارشاد والتربية الخاصة _ كلية العلوم التربوية _ جامعة مؤته

*للمراسلة: moc.lamig@hehswardainos

Safasfeh55@mutah.edu.jo

قبول البحث: 27 / 2 / 2023 استلام البحث: 25 / 1 / 2023

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا ومستوى التسويف الأكاديمي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من والكشف عن العلاقة بين عينة الدراسة (418) طالباً وطالبة، تم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وأشارت النتائج أن مستوى الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا من وجهه نظرهم جاءت بدرجة متوسطة، وأن مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا جاءت متوسطة، وأن هنالك علاقة إيجابية ذات دلالة بين الضغوطات النفسية الأسرية وبين التسويف الأكاديمي، كما أشارت إلى أن العلاقة بين الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة وبين مستوى التسويف الأكاديمي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية ولصالح الأعزب، ولا تختلف باختلاف الكلية، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة تفعيل الإرشاد الأسري لدى طلبة الدراسات العليا وعمل دورات وبرامج إرشادية من شأنها تخفيف الضغوطات الأسرية التي يواجهها الطلبة وكيفية التغلب عليها.

الكلمات المفتاحية: الضغوطات الأسرية،التسويف الأكاديمي، طلبة الدراسات العليا، جامعة مؤته.

المقدمة

يعد موضوع الضغوطات النفسية وتأثيرها على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت تفكير العلماء والباحثين في النصف الثاني من القرن العشرين، حيث احتل موضوع الضغوطات مكان الصدارة في البحوث والدراسات النفسية، وأطلق عليه بعض الباحثين العصر «عصر الضغط النفسي»، في حين أطلق عليه بعضهم الآخر: «عصر القلق «: ويرجع ذلك ببساطه إلى أن الضغوطات أصبحت تشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات، نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة متطلباته، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوطات، حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع الكثير إلى مواجهتها أو التكيف والتعايش معها، وتعد الضغوطات النفسية ولا سيما الأسرية والتي يواجهها

الطالب الجامعي أساسية التأثير في إنتاجيته وفعاليته؛ لذا فأن أي مشكلة أو ضغوط حياتية أو نفسية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسدية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وحينما تزداد شدة هذه الضغوطات يفقد الفرد قدرته على التوازن، وبالتالي ستؤثر على نجاحه، وتقدمه في الحياة الجامعية.

ويوصف العصر الحالي بعصر الضغوطات النفسية والأسرية التي أصبحت موضوع اهتمام الباحثين والعلماء في كل المجالات العلمية والإنسانية، فبتغير متطلبات الحياة وضغوطاتها تتغير الأدوار الاجتماعية، وقد تتوافق مع هذه التغيرات، وقد لا تتوافق(سعيد،2016). الأمر الذي يؤثر على العلاقات القائمة بين أفرد الأسرة على طبيعة الضغوطات، وهذه العلاقات تتمثل في التفاعل القائم بين أعضاء الأسرة من جهة، والدور الذي يقوم به كل فرد من أفرادها من جهة أخرى، كما يعد العامل الاقتصادي من أهم العوامل الضاغطة التي تعيشها الأسرة، فعدم توافر الماديات الأساسية تؤدي إلى مضاعفة معاناة الأسرة، وبالتالي عدم قدرتها على القيام بوظائفها (عبد الفتاح،2010).

الأداء الأكاديمي الجيد هو الأداء الذي يحتاج إلى إدارة الوقت؛ لذا لا يمكن إدراك الوقت دون تغيره، ومن هنا فأنه يمكن فهم تطور الإنسان في ضوء بعد الوقت، حيث يعد الوقت من قبل الطلبة من أكثر الموارد هدراً وأقلها استغلالا، ومن أكثر الظواهر انتشارا في هدر الوقت هي أو ما يعرف بالمماطلة التسويفن وفي إنجاز المهام بكافة أنواعها وبالأخص المماطلة في الدراسة (معاوية،2014). ويعود التسويف الدراسي إلى انخفاض مستوى الشعور بالمسؤولية، والإرادة السيئة للوقت، والخوف من الفشل، وضعف القدرة في التركيز على المهام، والكمالية ووضع أهداف غير واقعية(. (Klassen,2008

ومن الأسباب التي تدفع الطلبة إلى التسويف الدراسي ضعف الكفاءة الأكاديمية الذاتية في كيفية وضع برنامج دراسي، وخطوات دراسية ناجحة، وعدم ثقه الفرد بشأن قدراته الدراسية في اكمال الواجبات المطلوبة، وتدني الدافع والرغبة في النجاح في الحياة الدراسية، وضعف البرنامج الدراسي، وقدرته على إثاره الطلبة، وجذبهم نحو الدراسة، وكراهية الأنشطة غير الدراسية، وقلق الامتحانات (أحمد، 2012).

يعد من أهم مظاهر التسويف الدراسي هو ترك الطالب أداء المهمات الأكاديمية المكلف بها حتى ساعات متأخرة، بالإضافة إلى اللامبالاة عند سماع التحذير أو التذكير بالإضافة إلى هدر وإضاعة الوقت في النشاطات غير الفعالة إلى يحين موعد تسليم العمل المطلوب، فيتغير حال المسوف وتضعف همته ويأسف على تسويفه ويندم على تفريطه، كما يبدو على المؤسف عدم الثقة بالنفس، وأحياناً الثقة المفرطة حيث يعتقد أنه يستطيع أداء العمل المطلوب بسهولة (علي،2015).

الضغوطات النفسية الأسرية:

يواجه طلبة الدراسات العليا عددا من المشكلات والتحديات التي تقف حجر عثرة أمام مسيرتهم الدراسية، ولا سيما هذه المشكلات التي قد تكون أسرية أو اجتماعية أو أكاديمية

أو اقتصادية أو ظروف العمل وغيرها من المشكلات، فهم الطلبة الذين يقومون بدراسة إحدى المراحل في الدراسات العليا، وتجري عليهم قوانين الجامعة والكلية التابعين لها.

وقد تبدأ هذه المرحلة من مرحلة الشباب إلى مرحلة ما بعد أواسط العمر، والتي يتميز بها الطلبة في هذه المرحلة بمرحلة الاندماج والألفة بشقيها، سواء كانت اندماجا أكاديميا، أو اندماجا في تكوين الأسرة أو اندماجا في العمل، بحيث يميز الأفراد في هذه المرحلة بتكوين اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له، حيث إن هذه التوقعات ترتبط إيجابيا بمستقبلهم الشخصي، كما ترتبط بتوتراتهم والضغوطات التي تواجههم؛ لذا يواجه طلبة الجامعات مشكلات قد تؤثر سلبا على مسيرتهم الدراسية، وهذه المشكلات تتعلق بالتكيف مع الحياة الجامعية ومشكلات دراسية تنعكس على أدائه الأكاديمي والمماطلة في أداء واجباته، ومشكلات اجتماعية تنعكس على علاقته مع زملائه والمجتمع المحيط به، ومشكلات نفسية ناتجة عن مشكلات الحياة اليومية والأسرية أو العبء والضغط الدراسي، وجميع هذه المشكلات قد تعيق التقدم الأكاديمي لدى الطالب (العيساوي،2018).

ولا شك أن الجميع يتعرض لضغوطات الحياة باختلاف الفئة العمرية واختلاف الأسباب والمؤثرات التي تختلف من شخص إلى آخر، لكن كلما تعرض الإنسان لتلك الضغوطات في فترة مبكرة من حياته كان لها الدور الأكبر في التأثير في حياته وصحته ونفسيته، ويظهر الضغط في معظم أنشطة أفراد الأسرة اليومية، إلى أن مصادر الضغوطات الأسرية تؤثر سلبا على أفرادها، وأن كل مصادر الضغوطات إذا عملت معا تؤثر سلبا على استراتيجيات المواجهة، مما يتطلب منهم إدارة مستويات الضغوطات لكي يساعدهم ذلك على البقاء في حالة تيقظ ونشاط وعلى درجة عالية من الأداء (منصوري،2017).

ومن العلامات الدالة على تعرض الطلبة للضغوطات النفسية: اضطرابات في النوم كالأرق وصعوبة الاستسلام للنوم والاستيقاظ المتكرر، الشعور بالتعب نهارا وصعوبة التركيز في الموضوعات المختلفة، وقلة المناعة وسهولة الإصابة المتكررة بنوبات الربو وغيرها، كما أن الضغوطات التي تفرض على الطلبة تؤدي إلى عدم القدرة على إحداث التوازن واجتياز المهام النمائية لهذه المرحلة من دورة الحياة، فعندما تفرض تجارب الحياة على الفرد ضغوطا ولا يستطيع أن يجد لها مخرجا لفترات طويلة تصبح مدمرة لذاته، ويتوقف رد فعله السلوكي على الموقف الضاغط وعلى شخصيته وأنواع الضغوطات التي يواجهها (عبيد،2008).

يواجه الفرد الضغوطات النفسية منذ ولادته ومنذ بدء الخلق نتيجة المعاناة النفسية والاجتماعية، ويوصف العصر الحالي بعصر الضغوطات الأسرية والنفسية التي أصبحت موضوع اهتمام الباحثين والعلماء في كل مجالات علم النفس والاجتماع والطب وغيرها من العلوم الإنسانية، فالحياة تتغير وتتغير معها أدوارنا الاجتماعية وما يترتب عليها من العديد من الضغوطات التي تنتج عن العلاقات الأسرية عند التعرض لمتغيرات كثيرة داخل الأسرة أو خارجها كظهور اتجاهات وقيم وتقاليد قد لا يألفها المجتمع، وترد عليه من مجتمعات أخرى، وهذا يؤدي إلى إصابة الفرد بالاضطراب النفسي نتيجة تعرضه لأي من هذه الضغوطات، ويقلل من إنجازاته الشخصية وتقدمه في الحياة بصفة عامة (العدوان،2017).

لقد اهتم علماء النفس بدراسة الضغوطات النفسية لما لها من أهمية في صحة الفرد وإنتاجيته؛ لما يحمله هذا العصر من تغيرات وتحولات للمجتمعات الإنسانية بكافة أبعادها، فيحدث الضغط عند شعور الفرد بعدم قدرته على تحمل ومواجهة المواقف أو التعامل معها، فعندما يعلم الفرد ويدرك عدم استطاعته وقدرته على تحقيق وإحداث التوازن ما بين متطلبات الموقف، وقدرته على الاستجابة له، فإن ذلك سوف يشعره بهيمنة الضغوطات عليه(أيبو،2020).

والضغوطات النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، والتي يتغلب عليها في حياته بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالة من الاستقرار، ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات اجهادا لا يمكن التغلب عليه، ويستلزم منه مطالب تفوق امكاناته وقدراته، مما قد يؤدي إلى حدوث الضغط النفسي(عبيد (2008).

وتظهر الضغوطات في الأنشطة اليومية لأفراد الأسرة، بالرغم من ذلك فليس من المنطق عزل الضغوطات عن نظام الأسرة، ولكن بمساعدة أفرادها على حلها أو التكيف معها، وقد يحتاجون إلى إدارة مستويات الضغوطات حتى يحققوا درجة عالية من النشاط والتيقظ والأداء والعمل، ومفتاح ذلك يكمن في عملية التحكم أو الضبط، فعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم فإن استمرارية تأثير الضغط يمكن أن يؤدي إلى تحطم نظام الأسرة (فاروق،2010).

وتعد الأسرة المؤسسة التربوية التي يمكنها أن توفر لأعضائها الأمن والطمأنينة، كما تعد الأسرة من أهم الجماعات الإنسانية وأعظمها تأثيرا في حياة الأفراد والجماعات، فهي الوحدة الأساسية التي ينشأ عن طريقها مختلف التجمعات الاجتماعية، وتعد الأسرة أول منظمة اجتماعية تتلقى الفرد وتوفر له الرعاية والغذاء وكل متطلبات التنشئة الاجتماعية وعاداتها وأعرافها وتقاليدها (البريئن،2018).

وقد شهد عالمنا المعاصر تغيرات سريعة متلاحقة اشتملت على التقدم العلمي والتقني، وحيث دخلت معظم المجتمعات البشرية عصر العلم والصناعات المتطورة والتكنولوجيا في النصف الثاني من القرن العشرين، حيث وجدت الأسرة نفسها في محيط من التغيرات الحضارية المتصارعة خاصة عقب تطبيق سياسات الانفتاح الاقتصادي، وانعكاسات هذه التغيرات على البناء الاجتماعي وعلى سلوكيات وقيم الأفراد والجماعات مما نتج عنه ظهور مشكلات عديدة مثل: انحلال الروابط الاجتماعية وتراجع بعض القيم الأصلية ونشوء قيم بالية كالأسراف والاندفاع الاستهلاكي والتطلع للثراء المادي، مما أدى إلى تأثر المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بكل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي ظهرت في الأونة الأخيرة والتي أدت إلى تزايد الأعباء والمطالب التي تثقل كاهل الأسرة، ومن ثم تنامى الإحساس بالمعاناة والشدة، وأصبحنا بصدد ظاهرة نفسية اجتماعية وهي الضغوطات الأسرية (الجنابي،2020).

وتعد الضغوطات إحدى المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا، وهذه الضغوطات ما هي إلا رد فعل نتيجة للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، كما أن الضغوطات تمثل السبب الرئيس وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية، ولأن الأسرة هي مؤسسة التربوية والاجتماعية الأولى التي يمكنها تتلقي الفرد، وتوفر له الرعاية والأمن والطمأنينة وكل متطلبات التنشئة الاجتماعية، والتي يتشرب بها الفرد قواعدها التنظيمية، ويخضع لعاداتها وأعرافها وتقاليدها الاجتماعية، ويتفاعل مباشرة مع بقيتة أفرادها، ويؤدي هذا التفاعل إلى درجات مختلفة من السوء أو المرض، ولأن الأسرة هي التي تقوم بالدور الرئيس في بناء المجتمع وتدعيم وحدته وتنظيم سلوك أفراده بما يتلاءم مع الأدوار الاجتماعية التي تؤديها لأعضائها، مما أعطى الأسرة الأحقية ولاء الأفراد لها وضرورة التمسك بها كنظام اجتماعي لا غنى للفرد والجماعة عنه (الهادي،2017).

ويتأثر شعور الأسرة بالضغوطات والمعاناة وقدرتها على مواجهة المشكلات بالخصائص الفردية لأعضائها، مثل: درجه ذكاء أفراد وأسلوب تفكيرهم وطبيعة العلاقات السائدة بينهم، كما يتأثر شعور الأسرة بالضغوطات والمعاناة بطريقة تنظيمها وبنيتها، كما تؤثر العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة على طبيعة الضغوطات، وهذه العلاقات تتمثل في التفاعل القائم بين أعضاء الأسرة من جهة، وفي الدور الذي يقوم به كل فرد من جهة أخرى، كما يعد العامل الاقتصادي من العوامل الضاغطة التي تعيشها الأسرة، فعدم توفر الماديات الأساسية يؤدي إلى مضاعفة ومعاناة الأسرة وبالتالي عدم قدرتها في القيام بوظائفها (عبد الحميد،2016).

إلى نوعين من الضغوطات: الضغوطات الإيجابية والضغوطات السلبية هي ما تهدد كيان1976) .)SELYE,H تشير الأسرة وتؤجج مشاعر اليأس والإحباط وخيبة الأمل، بينما تعمل الضغوطات الإيجابية إلى استقرار الأسرة وإمكانية أن تعيش حياة دافئة مما يحفز مشاعر الإنجاز والاجتهاد، كما يؤكد (بومار،1989) بأنه ليس بالإمكان تحديد مصادر الضغوطات الأسرية، وما إذا كانت سلبية أو إيجابية إلا عن طريق كيفية إدراكات أفراد الأسرة أنفسهم لطبيعة الحدث، أي إدراكات نظام الأسرة وردود أفعالها.

وقد تواجه بعض الأسر أحداثا ضاغطة تخل عملية التوازن في نظامها، مثل: ولادة طفل جديد، أو ولادة طفل معاق، أو انضمام الجد أو الجدة إلى الأسرة، أو طلاق، أو وفاة إحدى أفرادها، مما يضطر أفراد الأسرة إلى تغير نظام حياتهم، ويصبحون أكثر شعوراً بالضغط، إلا أن ترابط الأسرة ومصادر قوتها وتماسكها يحد من تأثير الضغوطات عليها، ويعجل باستعادة توازنها (شحاتة،2017).

وهكذا فالأسرة تقع دائما تحث مؤثرات ومصادر للضغوط تثير تغييرا في نظامها سواء من داخلها أو من خارجها، وقد تنجح بعض الأسر في شحن قواها وتبني أساليب لمواجهتها أو التكيف معها، بينما يفشل بعضها الآخر من الأسر في ذلك، ومعظم النظم الأسرية تخبر إلى حد ما ضواغط متشابهة خلال دورة حياتها، إلا أن بعض الأسر تكون أكثر نجاحا في إدارة الضغوطات عن الأخرى، وبالتالي فهي تحول هذه الضغوطات إلى قوى إيجابية نافعة، وهي الأسر التي تحافظ على ثبات نظامها وصلابتها، وهنالك أسر أخرى

تواجه نفس المتطلبات والمصاعب إلا انها تفقد القدرة على التحكم أو التصرف، بمعنى أن هنالك ضغوطا متعددة تقع على الأسرة بما يؤدي إلى أنعكاسات خطيرة على الأبناء (الحريري،2018).

ويعد مفهوم الضغوطات النفسية من المفاهيم الحديثة التي بدأ الاهتمام بها في الثمانيات من القرن العشرين من عدد قليل من الباحثين الأجانب والعرب؛ لذلك جاءت التعاريف حول هذا المفهوم قليلة.

وقد عرف (بدير،2016) الضغوطات الأسرية: بأنها خلل حقيقي أو تصوري في مطالب الأسرة وقدرتها على تلبية هذه المطالب التي تحدث داخل الأسرة يمكن أن يكون إيجابيا أو سلبيا يسبب تغيرا في أنماط تكيف العائلة. ويعرفها عطير (2019) بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر، والشدة الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق لدى الفرد، وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية نوقد تنتج الضغوطات كذلك بعض الاضطرابات، كالإحباط والاكتئاب والحرمان والقلق.

ومصادر الضغوطات الأسرية عديدة ومتنوعة، وعلى العموم هي الأحداث التي تسبب ردود فعل الضغط أو الشعور بالضغط، وقد تسهم كل من أحداث الحياة الطبيعية أو غير الطبيعية والتغيرات الحادثة في النظام العائلي في تصادم الضغوطات وبعددها، وقد حدد مجموعة من الباحثين (بومان،هاريس، ماك كوين، بارترسن،1983) ستة مجالات لمصادر الضغوطات الأسرية، تتمثل في التغير في عدد أفراد الأسرة وفي أدوارهم، وفي أساليب معيشتهم، والتغير في القضايا الجنسية في الأسرة (الحمل)، وتحمل أعباء تربية الأبناء، وفقدان عضو من أعضاء الأسرة أو إحدى الأقارب أو الأصدقاء، أو فقدان دخل أو ثروة، والمسؤوليات المرتبطة بالشؤون العائلية، أو المرتبطة بالرعاية الصحية، وقضايا إدمان المخدرات، وقضايا الصدام مع الآخرين (مؤمن،2014).

التسويف الأكاديمي:

تعد ظاهرة التسويف الأكاديمي من الظواهر الشائعة الانتشار بين الكثير من الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة وتختلف درجته وأسبابه من طالب إلى آخر، فنجد البعض يعاني من درجة تسويف مرتفعة بينما الآخر قد تكون درجة التسويف لدية متوسطة أو منخفضة نوعا ما، كما يرجع البعض إلى أسباب نفسية، أو معرفية، أو سلوكية، وفي كل الأحوال يؤثر التسويف الأكاديمي تأثيرا سلبيا على الطالب بشكل عام وعلى المستوى التحصيلي بشكل خاص. كما يعد التسويف من المفاهيم الحديثة في علم النفس والتي تعتني بالجانب التحصيلي لدى الطلبة، وقد استخدم هذا المصطلح على نطاق واسع، والذي يعني التأخر عن فعل شيء ما كان يجب القيام به، ولأن الفرد لا يرغب بفعله في الوقت الحالي.

ولقد تناولت الدراسات العديد من الأبحاث المتعلقة بدراسة سلوك التسويف، ولقد تطرقت هذه الدراسات إلى التسويف الأكاديمي لدى الطلبة بسبب المهام الأكاديمي

الموكلة إليهم ومن ضمنها حل الواجبات المنزلية وإعداد المشاريع والاستعداد للاختبارات أو المحاضرات (مفتاح، 2015). إن السبب وراء وجود عدد كبير من الدراسات حول هذا الموضوع، يمكن تفسيره من خلال الانتشار الواسع لظاهرة التسويف الأكاديمي على وجه التحديد لدى الطلبة وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي لديهم، ولقد أوضحت الدراسات أن السلوكيات التأجيلية لها تأثير كبير على التحصيل الأكاديمي، وأشارت الدراسات إلى أن الطلبة يواجهون المشاكل المتعلقة بإعادة نفس المستوى الصفي بسبب الأداء الأكاديمي المنخفض، بالإضافة إلى وجود مشاكل وصعوبات صحية لديهم بسبب السلوكيات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي، ولقد تبين بأنه ومع اختلاف الدراسات يوجد هنالك علاقة ما بين سلوكيات التسويف والمخرجات السلبية، مثل: الفشل في الاختبارات واسقاط العديد من البرامج التدريبية بسبب عدم القدرة على إكمالها) ومتابعة متطلباتها. KinG,2013)

وقد بدأ ظهور مصطلح التسويف عندما بدأ هذا السلوك يظهر لدى العديد من الأفراد في المجتمعات المتقدمة تقنيا بسبب تزايد الأعمال والواجبات والضغوطات عليهم مما اضطروا إلى تأجيل أعمالهم والتهرب منها، فكان أول ظهوره مع الثورة الصناعية عام (1750) تقريبا، ودخل مصطلح التسويف كمفهوم في المجال النفسي والتربوي عام (1971) على يد العالم (نويس) تحت مسمى التسويف الدراسي أو الأكاديمي وقد عرفه (فريري، 2012) بأنه سلوك يتضمن تأجيل وتأخير الطالب لأداء الواجبات الدراسية أو ما يكلف به، وتنوعت التعريفات التي تناولت التسويف الدراسي، وربما يرجع ذلك إلى أن مفهوم التسويف هو مفهوم حياتي يستخدم بكثرة في الأعمال غير الأكاديمية، ولكنها اتفقت على أن المسوف يفعل ذلك طوعا منة، دون إجبار على ذلك من أي مؤثر خارجي، ولكنهم اختلفوا في الأسباب التي تقود الطلبة إلى التسويف الدراسي؛ لذا يعد التسويف إحدى المشاكل التي يعاني منها الطلبة، وبدأ الاهتمام الفعلي بدراسة التسويف الدراسي حديثا بشكل كبيير، وذلك لأثر هذه الظاهرة في التأخير الطوعي للمهام المختلفة، وتسبب في التوتر والشعور بالذنب لعدم القيام بالمهام في). Quispe&Araujo&Garcia,2020 الوقت المحدد لها.

ويعد التسويف في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد، إلا أن تكراره بصورة مستمرة تعتبر مشكلة، لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخليا كصوره الإحساس بالندم واليأس ولوم الذات أو خارجيا الذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة (علي، 2015).

ويشير تشوي وموران (Choi&Moran,2013) إلى وجود نوعين من التسويف أحدهما:

التسويف الإيجابي: ويتمثل في تأجيل الفرد المهام عندما يكون مجبورا على ذلك، وإعادة ترتيب أولوياته بسبب ظرف مفاجئ وغير متوقع ليتمكن من إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، وتحقيق نتائج مرضية وفعالة. أما النوع الثاني: فهو التسويف السلبي ويتمثل في تأجيل الفرد مهامه الضرورية باستمرار ودون مبرر، أو مع وجود مبرر غير منطقي وقيامه بإنجاز مهام غير ضرورية.

وقد عرف أحمد وياسين (2018): التسويف بأنه ما يتوقع اتمامه من مهام ومسؤوليات على الفرد للحصول على معارف ونتائج مرضية، ولا يتم إنهائها بسبب التأجيل.

كما عرفه هنريبانة ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية والانفعالية والسلوكية متمثلة في التأجيل المتعمد للمهام والتكليفات الأكاديمية التي يكلف بها الطلاب بالرغم من وعيه بالنتائج ((Henry,2011السلبية لهذا التأجيل.

في حين اعتبر بوبولا (2015) التسويف الأكاديمي بأنه سمة ترتبط بعناصر معرفية وسلوكية وعاطفية، ووصف أن الشخص المتلكئ شخص يعرف ما يريد إلى حد ما، ويستطيع القيام به ويحاول القيام به لكنه يماطل.

ويرى وولترز التسويف: بأنه الفشل في أداء نشاط في إطار الزمن المرغوب، أو تأجيله حتى آخر دقيقة، ويؤدي ذلك إلى درجة عدم الارتياح انفعاليا (أحمد 2014).

ويرى هولمز (2002) التسويف: بأنه تأخير ما هو ضروري للوصول إلى هدف، أو التأخير القيام بشيء ما يقرر الطالب القيام به.

وينتج التسويف الأكاديمي من أسباب وعوامل تتفاعل مع بعضها بعضا مسببة سلوك التأجيل البدء أو اتمام مهام أكاديمية محددة قد تكون واجبات منزلية، أو أنشطة، أو مشروع، أو بحث، أو مذاكرة امتحان، فيتعمد الطالب تأجيلها دون مبرر منطقي على الرغم من إمكانية إنجازها في الوقت المحدد ومعرفة آثارها السلبية لهذا التأجيل؛ ولذلك تعد معرفة أسباب التسويف الأكاديمي أمرا مهما وضروريا لتفاديها والمساعدة على خفض السلوك (لودويج وشكير، 2021).

ولقد اتفق العديد من الباحثين مثل: (هولمز، 2002) و(عطيه، 2008)على أن هنالك خمسة أنواع للتسويف:

- **التسويف العام:** ويتمثل في روتين الحياة اليومية وأنشطتها وصعوبة جدولتها وإنجازها.
- **التسويف في اتخاذ القرارات:** وهي عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب سواء كان ذلك للمواقف أو الموضوعات الأساسية والمتعلقة بأمور الحياة العامة.
- **التسويف الدراسي:** سلوك يتمثل في تأجيل الطالب للواجبات والمهام الأكاديمية حتى آخر دقيقة ممكنة.
- **التسويف القهري أو الاضطراب الوظيفي:** ويعد من أخطر الأنواع؛ لأنه يظهر كاضطراب وظيفي يعاني فيه الفرد من التسويف في اتخاذ القرار.
- **التسويف السلوكي:** يشعر الطالب في هذه الحالة بأنه غير قادر على التعايش في حياة اليومية بما يؤدي إلى عواقب وخيمة وشعوره بالتوتر وعدم الارتياح.

وأشار(البهاص، 2016) إلى أنواع التسويف، يذكر منها:

1: التسويف العام: وهو عبارة عن مشكلة عامة قد تحدث مع (General procrastination)

الأفراد في جميع مراحل حياتهم، فيؤخرون ما يجب أداؤه من أعمال، ويقدمون الأعمال الأقل أهمية على الأعمال الأكثر أهمية في المهام، ويرتبط هذا السلوك بسلوكيات الكسل وفقد الحماس، ويظهر هذا النمط في المهام الدراسية والحياتية.

2: التسويف الشخصي: ويعني قد يصبح سمة شخصية قد (Personal procrastination)-

يتميز فرد عن غيره، فيقوم بتأجيل مهامه إلى وقت غير محدد، ويظهر هذا النمط من التسويف في مواقف تقدير الذات حيث يكون الهروب إلى نشاطات أخرى بديلة عن مواجهة تلك المواقف.

3:التسويف البسيط: ويحدث هذا النوع في المهام والأنشطة(Simple procrastination)-

السهلة حيث يدرك المتسوف بأنها معقدة وصعبة فيقاوم الإقدام عليها ويتراجع عن أدائها، وهذا الإدراك يرتبط بخلل وظيفي في المخ خاصة في تقدير حجم المثيرات ودرجة الاستجابة لها؛ فيلجأ المسوف إلى تأجيل أداء الأعمال السهلة لسوء تقدير لها.

4:التسويف الاجتماعي: ويعني تأخير أداء المهام ذات الطابع الاجتماعي إلى وقت لاحق، مما يترتب علية آثار اجتماعية سلبية. (Social procrastination)-

هذا وقد ذكر كل من (فيصل وصالح، 2016). العديد من الأمثلة على المهام التي يؤجلها الطلبة، مثل تأجيل الدراسة وعمل الواجبات المدرسية وتأجيل الامتحانات الدراسية والتهرب من تنظيم الأغراض الدراسية بدلا من البدء فيها والتهرب من المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية والأعمال المهنية والتهرب من المشاركة في الأنشطة الصفية وأداء الواجبات الدراسية والجامعية.

وقد أشار تفيراري وجوزيف في دراساتهم بأن هنالك أنماطا للمسوفين حسب شخصية الفرد، وهي:

- النوع الأول: المسوف المتجنب: حيث يأخذ هذا الشخص التجنب دافعه الرئيس للتسويف، ويقوم بالهروب من المهام بسبب انزعاجه منها أو لأنها غير سارة أو لأنها تتطلب منه قدرة عالية على الإنجاز لذلك الهروب بسبب الخوف من الفشل.
- النوع الثاني فهو المسوف المتردد: وهذا النوع ببساطة لا يمكنه اتخاذ قرار، والذي يصعب عليه الحسم في أمره لأداء أي مهمة يريد القيام بها، وهو عادة يهرب من المسؤولية.
- النوع الثالث فهو المسوف الاستشاري: وهو الشخص الذي يؤدي عمله بشكل أمثل عندما يقع تحت ضغط العمل.

- النوع الرابع: المتسوف الساعي وراء الكمال: هؤلاء الأشخاص يقومون بوضع معايير عالية جدا للمهام، مما يشعر بالعجز وعدم القدرة على البدء في المهمة، وإن قام بالبدء فإنه يشعر بالفشل عند الانتهاء منها؛ لأنه لم يستطيع تلبية التوقعات غير الواقعية التي وضعوها لأنفسهم. (شفيق، 2014).

وفيما يتعلق بأسباب التسويف الأكاديمي فقد أشارت كل من (مي، 2021) و(عطية، 2014) وأبو (غزال، 2012) بأنها قد تعود إلى أسباب شخصية كـ: الخوف من الفشل، والإخفاق أو السعي نحو الكمال، وأسباب متعلقة بنظرة الطالب لقدراته ومعتقداته عن نفسه، كمفهومه لذاته واحترامها وتقديرها، وأسباب مرتبطة بطبيعة المهام وخصائصها من صعوبتها وسهولتها.

ويرتبط التسويف كسمة شخصية بمجموعة من السمات الأخرى، وتتضمن مستوى متدن في الكفاءة الذاتية، ووعي منخفض، وقلة دافعية، وتوجه نحو المستوى المنخفض في الأداء بالإضافة إلى قلة الجهد والإصرار وبالتالي انخفاض الإجادة، الأمر الذي يقود الطالب إلى مشاعر القلق والتوتر ولوم الذات، وترجع درجة ونوع أسباب التسويف الأكاديمي إلى درجة اختلاف الأفراد في هذه السمات، ويتوقف تحديد ذلك على المرحلة العمرية أو الأكاديمية على الفرد، وعلى المهام المكلف بها، والبيئة الأكاديمية، والظروف النفسية والاجتماعية للأفراد (علام، 2008).

كما أشارت (أحمد، 2015)إلى أن تأجيل المهمات الأكاديمية يؤثر على الفرد تأثيرا داخليا، ويظهر ذلك في الناحية النفسية مسببا الصراع النفسي ومشاعر الذنب ولوم الذات، والإحباط والاكتئاب واليأس مما قد يؤدي إلى اكتساب الطالب لبعض السلوكيات غير الأخلاقية كالكذب لمحاولة لتبرير موقفه من التسويف المستمر، وتأجيل تسليم مهامه الأكاديمية.

أسباب التسويف:

وقد ذكرت (الشافي، 2021) ان أسباب التسويف تنقسم إلى:

- أ- أسباب شخصية: وهي تعبر عن الفروق والسمات لدى الأفراد مثل الخوف من الفشل والسعي وراء الكمال.
- ب- أسباب تتعلق بالمهام: وهي أسباب قد تكون خاصة بنوعية ودرجة المهام مثل صعوبتها.
- ج- أسباب متعلقة برؤية الفرد لنفسة وقدراته، وهذه تشمل الانطباع الشخصي عن فعالية الذات ومفهوم الذات وتقدير الذات.

حيث توصلت عدة دراسات مثل دراسة نوران (Noran,2013) ودراسة (daley,2015)، إلى مجموعة من الأسباب، تنقسم إلى:

(أ)-أسباب داخلية، متمثلة في:

1. أسباب مرتبطة بالسمات الشخصية: كالخوف من الفشل والقلق، وتقدير الذات المنخفض، والكمالية السلبية، ومشاعر الذنب، الخجل، الاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس، اللامبالاة، نقص الدافعية، والضغوطات الحياتية:(ضغوط شخصية، ضغوط مهنية، ضغوط اجتماعية، ضغوط أسرية، ضغوط مالية، صراع)
2. أسباب معرفية: كنقص المعلومات والمعرفة، وكيفية تناول المشكلة، واكتساب معتقدات خاطئة عن القدرات.
3. أسباب فسيولوجية: كالمرض، والإرهاق الجسمي والعقلي، والضغوطات النفسية
4. أسباب متعلقة باتجاهات الطالب الدراسية: متعلقة بطبيعة المهمة وخصائصها كصعوبتها أو سهولتها.

(ب)- أسباب خارجية، متمثلة في:

- أسباب بيئية: كالمشتتات، والأمور الترفيهية المتمثلة في البيئة الأسرية، وأساليب التنشئة، ولأصدقاء، والضوضاء، وعدم الترتيب أو التنظيم وضعف إدارة الوقت وتنظيمه والبيئة الصفية، وأسلوب المعلم وطرق تدريسه.
- أسباب متعلقة بالمهمة الدراسية: وهي أسباب مرتبطة بطبيعة المهمة وخصائصها: كصعوبتها أو سهولتها أو كراهية المهمة وعدم الرضا عن الدراسة.

الدراسات السابقة

فقد أجرى العديد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع هذه الدراسة مرتبه من الأقدم إلى الأحدث:

- فقد أجرى التميمي (2013) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى التسويف الأكاديمي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة "، وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الضغوطات النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود التسويف الأكاديمي والضغوطات النفسية لدى عينة البحث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في الضغوطات النفسية، ولصالح الضغوطات الأسرية، وتوصلت النتائج أيضًا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التلكؤ الأكاديمي، والضغوطات النفسية والأسرية.
- وأجرى فضل (2014) دراسة سوريا هدفت إلى الكشف عن التسويف الأكاديمي وبيان علاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (268) طالباً بكلية التربية جامعة مدينة السادات، (172) طالباً بقسم اللغة العربية،

واستخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس إدارة الوقت ومقياس الرضا، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين التسويف وإدارة الوقت، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين التسويف والرضا عن الدراسة.

- وأجرى كوبي وريس (Kobus,Reyes,2015) دراسة في أمريكا، هدفت لفهم الضغوطات النفسية لدى الطلبة وكيفية مواجهتها، تكونت عينه الدراسة من (158) طالبا من طلبة الجامعة من مختلف التخصصات في ولاية تكساس، حيث استخدمت أداءه القياس الضغوطات النفسية، وقد أظهرت النتائج أن الضغوطات المؤثرة تمثلت بالضغوطات بالعائلة، وأن أكثر الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوطات كانت متمثلة بالدعم العائلي والاجتماعي، والاعتماد على الذات، وتجنب المشكلات.

- أجرى معاوية (2014) دراسة في الأردن، هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك، تكونت العينة من (396) طالباً وطالبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدم مقياس الضغوطات النفسية ومقياس التسويف الأكاديمي، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الضغوطات النفسية والتسويف الأكاديمي، وأن الضغط النفسي يختلف تبعاً للجنس، ولصالح الذكور، وتبعاً لتخصص لصالح الكلية الإنسانية، وتبعاً لسنة الدراسية، ولصالح طلبة السنة الرابعة، أما التسويف فقد ظهرت لصالح الذكور في المجال السلوكي والانفعالي، ولصالح الكلية العلمية، وطلبة السنة الثالث.

- كما أجرى الصريفي (2017) دراسة هدفت إلى معرفة الضغوطات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (200) طالباً وطالبة، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم بناء مقياس الضغوطات النفسية واستخدامه، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الجامعة، وجود فروق دلالة إحصائية للضغوط النفسية تبعا للجنس، ولصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا بين الضغوطات النفسية تبعاً للتحصيل الدراسي، ولصالح التخصص العلمي.

- وأجرى شرين (2021) دراسة هدفت إلى فهم الضغوطات النفسية لدى الطلبة وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (438) طالبا وطالبة من طلاب الجامعات في سيلشوك وسامص في تركيا، حيث استخدمت الباحثة أداة لقياس الضغوطات النفسية ومقياس التسويف الأكاديمي، وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ما بين الضغوطات النفسية والتسويف الأكاديمي ولصالح الإناث.

- وأجرى محمود (2017) دراسة هدفت للتعرف على درجة التسويف الأكاديمي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى طلبة النجاح الوطنية في نابلس، تكونت العينة من (200) طالبا وطالبة واستخدم الباحث مقياس الضغوطات الأسرية ومقياس التسويف الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يواجهون ضغوط نفسية تتمثل بالضغوطات الأسرية والاجتماعية بدرجة متوسطة، كما أن درجة التسويف لدى أفراد العينة جاءت متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لمقياس الضغوطات النفسية والقيمة المحكية ولصالح متوسطات المجتمع، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوطات النفسية والتسويف تبعا لمتغيرات الدراسة: (الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي والكلية).

ولدى استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الدراسات فئة طلبة الدراسات العليا في ضوء المتغيرات والعلاقة فيما بينما، وفي حين جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى كل من الضغوطات الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي والعلاقة بينهما واختلاف العلاقة باختلاف كل من الجنس والكلية.

مشكله الدراسة وأسئلتها:

يواجه طلبة الدراسات العليا في مؤسسات التعليم العالي جملة من التحديدات والصعوبات والضغوطات والمشكلات التي من الممكن أن تنتج نتيجة لتدخلات الأهل في الإنجاز الأكاديمي بما قد يدفع هؤلاء الطلاب إلى اللجوء إلى التسويف الأكاديمي. وأما فيما يتعلق بطلبة الدراسات العليا في جامعة مؤته، فهم فئة ربما يواجهون بعض الضغوطات، ولا سيما الأسرية منها، والتي تكمن في إصرار الأهل على إنهاء المواد الدراسية بأسرع وقت، مع عدم التشجيع لهم وعدم توفير الجو المناسب للدراسة، دون إدراك الأهل إلى الصعوبات التي قد تواجه الطلبة في هذه المرحلة، وما تتطلب من جهد وعناء، ولهذا تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الشباب والواقعة ضمن المرحلتين العمريتين من عمر (22 30-) سنه فما فوق، وهي من الفئات التي ذكرها أريكسون وأوضح فيها بأن الشباب يمتلكون فيها الألفة والإنتاجية مقابل العزلة والركود، حيث يمكن أن يصبح الطلبة من خلالها متألفين ومنتجين مع المجتمع أو الركود والعزلة عنه من خلال الضغوطات التي تفرض عليهم.

وقد أشارت نتائج دراسة الخالدي (2020) أن طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية لديهم ضغوطات نفسية، وخاصة في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات (العلمية والإنسانية)، حيث تمثلت هذه الضغوطات في المجال الأكاديمي والضغط الخاص بأعضاء الهيئة التدريسية والضغط الاقتصادي والضغط الأسري والضغط الشخصي، حيث احتلت الضغوطات النفسية الأسرية المرتبة الأولى، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن التسويف الأكاديمي يزداد لدى طلبة الجامعات وخاصة طلبة الدراسات العليا الذين تنتقل لديهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بشكل أوسع بما كانوا عليه في المراحل الدراسية السابقة التي يشاركهم فيها كل من الأهل وأساتذتهم في الجامعات.

ومن خلال وجود الباحثين في الميدان كطالبة من طلبة الدراسات العليا، فقد لاحظا أن بعض الطلبة يقومون بتأجيل إنجاز الواجبات التي تطلب منهم من قبل المدرسين، وربما يكون من أسباب التأجيل الضغوطات التي ربما تفرض عليهم من قبل الأهل (أولياء الأمور أو الأزواج)، حيث قامت بمقابلة (20) طالباً عشوائياً، وقد وجهت إليهم الأسئلة التالية: هل تعتقد /تعتقدي بأنك تماطل في أداء واجباتك الأكاديمية في الجامعة إلى أخر وقت؟ هل تشعر/تشعري بالضغط الأسري بسبب تلك المماطلة، وقد عبر بعضهم عن المماطلة في إنجاز المهام لآخر لحظة، فيشعرون بالضغط، كما عبر بعضهم عن وجود ضغوط نفسية أخرى ولا سيما الأسرية لديهم بما يشعرهم ذلك بعدم الإنجاز، وعليه فإن مشكلة الدراسة تدور حول التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين الضغوطات الأسرية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤته في ضوء بعض المتغيرات؟

اسئلة الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى كل من الضغوطات الأسرية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة؟
2. هل هنالك علاقة بين الضغوطات الأسرية التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة ومستوى التسويف الأكاديمي ؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0. 05 ≤) حسب تقديرات أفراد عينة الدراسة بين الضغوطات النفسية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لأثر: (الحالة الاجتماعية، والكلية)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- التعرف إلى مستوى الضغوطات الأسرية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لديهم والكشف عن العلاقة بين الضغوطات الأسرية التي تواجه هذه الفئة وبين مستوى التسويف الأكاديمي لديهم، واختلافها باختلاف الحالة الاجتماعية والتخصص.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في:

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة من أهمية موضوعها والفئة التي استهدفتها وتناولها لمعرفة مستوى الضغوطات الأسرية لدى طلبة الدراسات العليا، مما يساعد في تقديم خدمة ارشادية للأهل للتعامل مع أبنائهم كما تبرز أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي استهدفتها وهي طلبة الدراسات العليا الذين يواجهون ضغوطا أسرية متعددة، كما تنبثق أهميتها من

أهمية المرحلة العمرية المستهدفة أو ما يؤثر على الطلبة في هذه المرحلة من ضغوطات أسرية ونفسية واجتماعية وأكاديمية لديهم، والتي تسهم هذه الدراسة في إيجاد العلاقة بين الضغوطات الأسرية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

الأهمية التطبيقية:

تنبثق أهمية الدراسة في أنها ستوفر بعض البيانات التي ربما يستخدمها صناع القرار والمختصين لرعاية هذه الفئة ولمساعدتهم على مواجهة كافة التحديات والصعوبات والضغوطات التي تعترضهم.

مصطلحات الدراسة:

تضمنت الدراسة المفاهيم الآتية:

- **الضغوطات النفسية:** وهي استجابة تكيفية لإحداث الفروق الفردية بين الأفراد والتي تسهم العمليات النفسية فيها، والتي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي للفرد (1981:9، سيلي).
- **الضغوطات الأسرية:** هي:" التوتر الناتج من مثير أو قوى تحدث داخل أو خارج الحدود البيئية للنظام الأسري وتؤدي إلى عدم الاستقرار هذا النظام" (1991:38، بركي وهانسون). وتعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المعد لأغراض الدراسة.
- **التسويف الأكاديمي:** ويشير إلى ميل الفرد إلى تأجيل المهام الدراسية اختياريا وطوعيا للقيام بها لاحقا، وذلك في وقت غير مناسب على الرغم من أدراك الآثار السلبية لهذا التأجيل. Abood,Gazo, ALhabi &Mhaidat, 2019، يعرف إجرائيا: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التسويف الأكاديمي المعد لأغراض الدراسة.
- **طلبة الدراسات العليا:** هم جميع الطلبة المسجلين في برنامجي الماجستير والدكتوراه من مختلف التخصصات في جامعة مؤتة المسجلين على الفصل الدراسي الأول (2023/2022). وحدة القبول والتسجيل
- **حدود ومحددات الدراسة:** اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة الدراسات العليا في برنامجي الماجستير والدكتوراه في جامعة مؤته، للعام الدراسي (2023/2022). حيث حددت الأداة، واقتصرت هذه الدراسة على إجابة طلبة الدراسات العليا على فقرات مقياس مستوى الضغوطات النفسية الأسرية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة المكونة من(40) فقرة، وما تتمتع به من خصائص سيكومترية.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا والبالغ عددهم (1922) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية موزعين في برامج (الماجستير والدكتوراه) للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2022-2023). تكونت عينة الدراسة من (418) طالباً وطالبة منهم: (189) طالبا و(229) طالبة: (180) طالباً وطالبة ملتحقين في برنامج الدكتوراه، و(238) طالباً وطالبة ملتحقين في برنامج الماجستير في جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

أداتا الدراسة:

لقد تم تطوير مقياسين، وهما:

- مقياس الضغوطات الأسرية
- مقياس التسويف الأكاديمي،

وسيتم التأكد من دلالات صدقها وثباتها بالطرق العلمية المناسبة.

خطوات التطوير لمقياس الضغوطات الأسرية:

- أ- الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالضغوطات الأسرية والاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوطات الأسرية مثل: دراسة (الخالدي، 2020) و(خزاعلة، 2014) و(جيوسي، 2014) و(التميمي، 2015) و(كابلن، 2010).
- ب- تم اشتقاق فقرات هذا المقياس من هذه المقاييس بالصيغة الأولية تنتمي إلى أربعة مجالات، وعدد فقراتها (40) فقرة (المجال النفسي وعدد فقراته 12 فقرة)، والمجال (المادي /الاقتصادي وعدد فقراته 8 فقرات)، والمجال (الاجتماعي وعدد فقراته 14 فقرة)، والمجال (الأكاديمي وعدد فقراته 6)

-4 للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: الصدق

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (12) محكمين من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص بهدف التعرف على درجة توافق وارتباط العبارات بالأهداف والأبعاد المخصص لها من ناحية الصياغة والارتباط بالبعد والارتباط بالمضمون، واستبعاد الفقرات غير المناسبة واقتراح العبارات الجديدة، كذلك تحديد العبارات الغامضة أو التي تحتمل أكثر من معنى حتى يتم تعديلها. تم الاستفادة من آراء وتوجيهات المحكمين على أبعاد وفقرات المقياس لصياغتها بالشكل المناسب وقد تم اختيار معيار (80%) للاتفاق على حذف الفقرات أو تعديلها الجوهري، وبناء على آراء المحكمين، تم إجراء تعديلات لغوية على بعض فقرات المقياس وهي (8) فقرات حيث تم حذف (فقرتين وهما فقرة 4، 42)، حيث أصبح العدد النهائي (40) فقرة تنتمي للأربع أبعاد، وجاءت الفقرات في هذا المقياس باتجاه الإيجابي.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام (معامل الارتباط بيرسون)، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية والدرجة على الفقرة والدرجة على البعد، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية (0. 408 0-. 891). وتراوحت الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد ما بين (0. 408 - 0. 891) وهي مناسبة لأغراض الدراسة، وقد تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعية (30) طالبا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها.

- حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات الاستقرار الداخلي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (30) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراه) وبلغ معامل الثبات(0. 837) وللأبعاد (النفسية 0. 833)، (الاقتصادية 0. 868)، (اجتماعية، 0. 886)، (أكاديمية 0. 736)، وعند إعادة الاختبار بلغ معامل الثبات ككل (0. 807)، وللأبعاد (النفسية 0. 799)، وللبعد (الاقتصادي 0. 822)، وللبعد (الاجتماعي 0. 860) وللبعد (الأكاديمي 0. 748)، وقد حددت استجابة الفقرات المقياس حسب التدريج الخماسي: تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، وأخذت الرقم (5)، وتنطبق بدرجة كبيرة على الرقم (4)، وتنطبق بدرجة متوسطة على الرقم (3) وتنطبق بدرجة منخفضة على الرقم (2)، وتنطبق بدرجة منخفضة جدا على الرقم (1)، علما بأن العدد النهائي لفقرات المقياس هي (40) فقرة وبمدى (40 - 200).

تصحيح المقياس:

- (كبيرة جدا تأخذ الرقم 5)،
- (كبيرة تأخذ رقم 4)،
- (ومتوسطة رقم 3)،
- (وقليلة 2)
- (نادرة 1)

وبالتالي تتراوح العلامة التي يحصل عليها الطالب في المقياس ككل بين (40 - 200).

وتفسر الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال المدى لثلاث مستويات على النحو التالي: المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة /عدد القيم. أعلى خيار - أصغر خيار =5-1=4، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3)، كما يلي: 3/4 = 1. 33

ثم إضافة 1. 33 إلى الحد الأدنى لكل فئة. فتصبح(2. 33 فأقل مستوى منخفض) و(2. 34-3. 66 متوسط) و(3. 67-5 مرتفع).

ثانيا: مقياس التسويف الاكاديمي:

هو مقياس تم تطويره من قبل الباحثة للتعرف على مستوى وجود التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة، وذلك من خلال الخطوات التالية:

- تم الاطلاع عند تطوير المقياس بالدراسات والأدب النظري التالي: (أبو غزال، 2012)، (شواشرة وحجازي والربيع، 2014).
- تم اشتقاق فقرات من هذه المقاييس بالصيغة الأولية إلى مجالات (سلوكية، معرفية، انفعالية) وعدد فقراتها(29) فقرة وثلاثة أبعاد، هي: البعد الأول: المجال السلوكي وتمثله الفقرات من (1 11-). والبعد الثاني: المجال المعرفي وتمثله الفقرات من (12-19). والبعد الثالث: المجال الانفعالي وتمثله الفقرات من (20-29). هذا وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات. وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم ما يلي:

أولا: الصدق

-1 الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص بهدف التعرف على درجة توافق وارتباط العبارات بالأهداف والأبعاد المخصص لها من ناحية الصياغة والارتباط بالبعد والارتباط بالمضمون. استعاد الفقرات غير المناسبة واقتراح العبارات الجديدة، ومدى

تم الاستفادة من آراء وتوجيهات المحكمين. تحديد العبارات الغامضة أو التي تحتمل أكثر من معنى حتى يتم تعديلها على أبعاد وفقرات المقياس لصياغتها بالشكل المناسبة تم اختيار معيار (80%) للاتفاق على حذف الفقرات أو تعديلها الجوهري، وبناء على آراء المحكمين تم إجراء تعديلات لغوية على بعض فقرات المقياس وهي (13) فقرة، فيما لم يتم حذف أي من فقرات المقياس، وجاءت الفقرات في هذا المقياس باتجاه إيجابي.

2: صدق الاتساق الداخلي

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام (معامل الارتباط بيرسون)، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية والدرجة على الفقرة والدرجة على البعد، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية (0. 573 0-. 821). وتراوحت الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد ما بين (0. 691 - 924) وهي مناسبه للأغراض الدراسة، وقد تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعية (30) طالبا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها..

حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات الاستقرار الداخلي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (30) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراه)، وبلغ معامل الثبات(0. 912) وللأبعاد السلوكي(0. 986)، وللبعد المعرفي (0. 923) وللبعد الانفعالي (0. 888)، وعند أعادة الاختبار بلغ معامل الثبات ككل (0. 934)، وللأبعاد: السلوكي (0. 925)، والبعد المعرفي(0. 899)، والبعد الانفعالي (0. 842). وقد حددت استجابة الفقرات المقياس حسب تدريج ليكرت الخماسي كمايلي: (كبيرة جدا تأخذ الرقم 5) و(كبيرة 4 تأخذ الرقم)، (متوسطة تأخذ رقم 3)، (وقليلة رقم 2) و(نادرة رقم 1).

وبالتالي تتراوح العلامة التي يحصل عليها الطالب في المقياس ككل بين (29 - 145).

وتفسر الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال المدى لثلاثة مستويات على النحو التالي: المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة /عدد القيم

أعلى خيار - أصغر خيار=5-1=4 ///ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات وعددها (3) كمايلي.

تم إضافة 1. 33 إلى الحد الأدنى لكل فئة حيث تصبح 33. 2 فأقل مستوى منخفض) و(2. 34-3. 66 مستوى متوسط) و(3. 67-5 مرتفع).

إجراءات الدراسة:

ولغايات استكمال تنفيذ إجراءات الدراسة تم أجراء ما يلي:

1. تم تحديد عينة الدراسة وهم طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة ومن هم على مقاعد الدراسات في برنامجي الماجستير و الدكتوراه، والبالغ عددهم (1922) طالبا وطالبة الملتحقين في برامج الدراسات العليا للعام الجامعي الفصل الدراسي الأول 2023/2022، وسيتم تحديد ما ونسبته 15%من حجم مجتمع الدراسة، ويتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي الارتباطي.
2. تم تطوير أداتا الدراسة: (الضغوطات النفسية - ومقياس التسويف الأكاديمي) حيث تم التأكد من دلالات صدقها وثباتها.
3. تم توزيع أدوات الدراسة (مقياس الضغوطات الأسرية، ومقياس التسويف الأكاديمي) كرزمة واحدة على الطلبة، حيث طلب منهم تعبئة المعلومات والبيانات العامة، والإجابة على أدوات الدراسة، كما تم تقديم شرح واف عن كل أداء وكيفية الإجابة على فقراتها.
4. تم تدقيق كل الاستبانات، واستثنيت منها (7) استبانات، وذلك لعدم اكتمال عدد الإجابات، وبذلك بلغ العدد النهائي (418) استبانة وتم إدخال البيانات إلى الحاسوب، وتم تحليلها باستخدام برنامج، تم استخراج النتائج واشتقاق التوصيات وعرض النتائج SPSS

ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينه الدراسة حسب متغيري الجنس والبرنامج.

البرنامج / الجنس	ماجستير	دكتوراه	المجموع
ذكر	88	82	189
أنثى	150	98	229
المجموع	238	180	418

الجدول (2) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس والحالة الاجتماعية والكلية

المتغير		التكرار
الجنس	ذكر	189
	أنثى	229
المجموع		418
الحالة الاجتماعية	أعزب	150
	متزوج	215
	مطلق	53
المجموع		418
الكلية	العلوم التربوية	80
	العلوم الاجتماعية	62
	الشريعة	51
	الآداب	67
	علوم الرياضة	51
	ادارة الأعمال	65
	الحقوق	42
المجموع		418

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى الضغوطات الأسرية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة؟ للإجابة عن السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فقرات المقياس وللدرجة الكلية والجدول (3) يوضح ذلك:

أ. الضغوطات النفسية الأسرية:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوطات الأسرية لطلبة الدراسات العليا، مرتبة تنازليا.

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
8	أعاني من تقلب مزاجي بسرعة	4. 349	0. 8410	1	مرتفع
17	أعاني من عدم تقديم الجامعة مساعدات مالية لطلبة الدراسات العليا من صندوق البحث العلمي	4. 246	0. 789	2	مرتفع
18	أعاني من ارتفاع أجور النقل والمواصلات	3. 811	0. 810	3	مرتفع
12	يشكل تقاعد أحد الوالدين عن العمل مشكلة لأفراد أسرتي	3. 789	0. 890	4	مرتفع
14	أشعر بأن الظروف المادية تضيق من أنهائي لدراسات العليا	3. 724	0. 836	5	مرتفع
36	أشعر بالقلق من موعد الامتحان	3. 691	0. 872	6	مرتفع
33	تشكل الواجبات الدراسية علي عبئا	3. 684	0. 805.	7	مرتفع

32	أشعر بالضيق لكثرة الواجبات الاجتماعية	3. 641	0. 813.	8	متوسط
29	أعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الأسرة	3. 602	0. 924.	9	متوسط
39	تسبب لي المنافسة الدراسية التوتر في علاقاتي مع بعض الزملاء	3. 586	0. 930	10	متوسط
25	يزدحم مسكن أسرتي بعدد كبير من الأفراد	3. 641	0. 813	11	متوسط
28	أجد صعوبة في التواصل السليم داخل أسرتي	3. 452	0. 986	12	متوسط
13	أعاني من تدني دخل الأسرة	3. 449	0. 934	13	متوسط
38	أعاني من التميز بين الطلبة من قبل بعض المدرسين	3. 418	0. 804	14	متوسط
26	يزعجني امتثال أسرتي لبعض العادات والتقاليد	3. 4139	0. 951	15	متوسط
31	أعاني من صعوبة في التوفيق بين متطلباتي الشخصية ومتطلبات أسرتي	3. 4139	0. 912	15	متوسط
26	يجبرني أفراد أسرتي على القيام ببعض المناسبات العائلية	3. 411	0. 898	16	متوسط
1	أعاني من عدم قدرتي على شراء العديد من المواد الكمالية رغم حاجتي لها	3. 406	0. 885	17	متوسط
15	أجد صعوبة في توفير المبالغ المادية لشراء مستلزمات الدراسة	3. 299	0. 933	18	متوسط
21	أختصر ممارسة مسؤولياتي اتجاه أفراد أسرتي	3. 284	0. 917	19	متوسط
22	أعاني من سلوكيات وتشاجر أطفال أسرتي	3. 201	0. 938	20	متوسط
26	يزعجني تدخل الوالدين في اختيار أصدقائي	3. 1411	0. 998.	21	متوسط
20	أرى أن دور كل فرد من أفراد أسرتي غير واضح	3. 136	0. 987	22	متوسط
22	تنظم أسرتي النشاطات الرياضية لأفرادها	3. 0909	0. 997	23	متوسط
24	أشعر بالضيق عند عدم تلبية حاجاتي في أسرتي	3. 0909	0. 869	23	متوسط
4	تقلل أسرتي من أهمية الدراسة الجامعية	3. 050	0. 788	24	متوسط
7	أستطيع مصارحة والدي بمشكلاتي الخاصة	3. 0455	0. 939	25	متوسط
2	يشعرني أفراد أسرتي بالذنب	2. 976	0. 899	25	متوسط
11	أشعر بعدم الرضا عن ما يوجهني من مشكلات	2. 959	0. 876	26	متوسط
6	أشعر بالتهديد من قبل أسرتي	2. 945	0. 958	27	متوسط
5	أعاني من التميز الوالدي بيني وبين أخوتي	2. 811	0. 845	28	متوسط
40	أعاني من شعوري بالملل داخل المحاضرات	2. 772	0. 838.	29	متوسط
19	يصعب علي التعامل مع أطفال أسرتي	2. 765	.0. 988	30	متوسط
10	أعاني من نقص الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه	2. 217	0. 829	31	متوسط
1	أشعر ان أفراد أسرتي لا يقدروني	2. 588	0. 969	32	متوسط
4	يشعرني أفراد أسرتي بعدم مقدرتي على أنجاز مهامي	2. 5502	.0. 889	33	متوسط
34	أعاني من اخفاقي المتكرر في دراستي	2. 413	0. 785	34	متوسط
37	أعاني من عدم الرغبة في القسم الذي قبلت فيه	2. 3876	0. 960.	35	متوسط
35	أعاني من انخفاض مستوى التحصيلي	2. 363	0. 950	36	متوسط
30	أعاني من الشعور بعدم انسجام مظهري وهندامي مقارنة مع الزملاء	2. 219	. 0. 965	38	منخفض
	المجموع الكلي	3. 23			0. 760. متوسط

يتضح من الجدول (3) أن مستوى الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا من وجهة نظرهم جاءت متوسطاً بمتوسط حسابي (3. 23) وانحراف معياري (0. 43) للدرجة الكلية، وقد جاءت (7) فقرات بمستوى مرتفع وهي الفقرات(8، 17، 18، 12، 14، 36، 33)، بينما جاءت فقرة واحدة بمستوى منخفض وهي فقرة (30)، وباقي الفقرات جاءت متوسطة فيما بينهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: ما الضغوطات الأسرية التي تواجه طلبة الدراسات العليا من وجهة نظرهم ؟

أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوطات الأسرية لدى طلبة الدراسات العليا جاءت متوسطة، وقد يعزى السبب في أن طلبة الدراسات العليا هم جزء من المجتمع الأردني عموماً، حيث يتأثروا بما في المجتمع من مشاكل نفسية واجتماعية وأكاديمية واقتصادية، لذا فطلبة الدراسات العليا يعانوا من الضغوطات الأسرية ولكن ليس بشكل كبير، كما يعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة الدراسات العليا استطاعوا التكيف مع هذه الظروف والتي هي جزءاً من حياتهم، وعلاوة على التفاوت في المراحل العمرية التي يمر بها طلبة الدراسات فقد تتفاوت الضغوطات الأسرية التي يمرون بها تبعا للمرحلة العمرية التي يمر بها، فقط نلاحظ بأن الضغوطات الأسرية التي يمر بها الطالب الأعزب مختلفة عن الطالب المتزوج أو المطلق لذلك جاءت نتائج الدراسة متفاوتة في مستوياتها ما بين (المرتفع إلى المتوسط والمنخفض) حسب الظروف المحيطة بطلبة، كما أن الأسرة تعد الحاضنة الحقيقية للطلبة حيث تساعدهم، وتشد من أزرهم، وتخفف من آلامها، كما أن الأسر في هذه الايام أصبحت أكثر وعيا وادراكاً بمتطلبات وحاجات أفرادها للتخفيف من الضغوطات الأسرية لديهم، وهذا الوعي نتيجة ارتفاع مستوى التعليم بين أفرادها والتخفيف من الضغوطات لديهم، ولا سيما الضغوطات النفسية والأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية. واتفقت نتائج السؤال مع نتائج كل من دراسة كوبي وريس (2015)، ودراسة الصريفي (2017)، والتي أظهرت أن الضغوطات النفسية الأسرية جاءت بمستوى متوسط، واختلفت مع دراسة البدانة والتي جاءت بأن الضغوطات الأسرية جاءت منخفضة.

ب- التسويف الأكاديمي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فقرات مقياس التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا من وجهه نظرهم كما في الجدول (4):

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفرد عينه الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
9	أميل إلى الأعمال التي تجلب الثناء والمدح والمثابرة	4. 153	0. 897	1	مرتفع
1	أحرص على أكمال واجباتي بشكل منتظم	3. 890	0. 898	2	مرتفع
21	أشعر بالإثارة عند إنجاز مهماتي الأكاديمية في اللحظات الأخيرة	3. 843	0. 839	3	مرتفع
8	أميل إلى الجانب الكمالي في تقديم الأعمال	3. 831	0. 937	4	مرتفع

15	أشعر بالندم عندما أفشل في أداء واجباتي المدرسية	3. 687	0. 879.	5	مرتفع
18	أقلق بشأن تحقيق وإنجاز أهدافي بسبب معاييري المرتفعة	3. 653	0. 825	6	متوسط
20	ينتابني الشعور بالخوف أثناء الدراسة	3. 626	0. 695	7	متوسط
29	أبتعد عن الواجبات التي تتطلب السرعة	3. 502	0. 834	8	متوسط
17	أميل إلى تأجيل المهام الصعبة	3. 480	0. 893	9	متوسط
24	أنجز مهامي الدراسية بوقتها ليس حبا بالدراسة وإنما خوفاً من الاحراج	3. 465	0. 803	10	متوسط
11	أرى ان الوقت ليس كافيا لإكمال الواجبات الدراسية	3. 463	. 0. 733	11	متوسط
12	أشعر بضعف قدرتي في إدارة الوقت	3. 461	0. 836	12	متوسط
13	أنظم وقتي بشكل جيد حتى أنهي الأشياء قبل الموعد المحدد	3. 458	0. 927	13	متوسط
23	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية	3. 417	0. 712	14	متوسط
27	أميل إلى تأجيل الواجبات خوفاً من مواجهة قلق الامتحان	3. 380	0. 792	15	متوسط
4	لا أقوم بتأجيل مذاكرة اليوم إلى الغد	3. 343	0. 868	16	متوسط
2	أجد نفسي مشغولا بأمور أخرى عند قرب الامتحان	3. 322	0. 784	17	متوسط
5	أحاول أن أبرر لنفسي عدم قيامي بأداء الواجبات المطلوبة مني	3. 309	0. 712	18	متوسط
16	أتعمد تأجيل واجباتي لأزيد من دافعتي	3. 297	0. 793	19	متوسط
7	من عاداتي البدء بواجباتي الدراسية في اللحظات الأخيرة من موعد تقديمها	3. 243	0. 911	19	متوسط
25	أشعر بغياب الدافع لإنجاز مهامي الدراسية	3. 226	0. 906	29	متوسط
12	أجد صعوبة باتخاذ القرار في أداء المهام الموكلة الي	3. 202	0. 733	21	متوسط
6	أمارس الأنشطة الممتعة بدلا من المهام الدراسية	3. 202	0. 876	22	متوسط
10	يربكني كثرة المهام التي يطلبها بعض المدرسين	3. 182	0. 957	23	متوسط
19	استسخف المهام الموكلة إلي وأني استطيع القيام بها في أي وقت	3. 173	0. 926	24	متوسط
26	أشعر بعدم الاكتراث لا يشي يسبب فقداني من أحب	2. 880	0. 988	25	متوسط
3	أرى أن سبب تأجيل أنجاز واجباتي هو الهروب من تحمل المسؤولية	2. 824	. 0. 908	26	متوسط
22	أشعر بالنعاس عند البدء بإنجاز واجباتي الدراسية	2. 756	0. 078	27	متوسط
28	يقلل اهتمامي العاطفي بشخص من الجنس الآخر يقلل من تفكيري بإنجاز مهامي الدراسية	2. 175	0995.	28	منخفض
	الدرجة الكلية	3. 374	0. 85	متوسط	

يتضح من الجدول (5) أن مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا جاءت متوسطا، وبمتوسط حسابي(3. 367)، وانحراف معياري بلغ: (0. 35)، حيث جاءت (5) فقرات بمستوى مرتفع وهم: (9، 1، 21، 8، 15)، وفقرة واحدة جاءت منخفضة، وهي فقرة (28)، وباقي الفقرات جاءت متوسطة فيما بينهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتسويف الأكاديمي:

توصلت النتائج الدراسة إلى أن مستوى التسويف الأكاديمي جاء بدرجة متوسطة، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الظروف التي يعاني منها الطلبة (السلوكية والمعرفية والانفعالية)، والتي تعكس سلبا عليهم مما يؤدي إلى تأجيل مهامهم الدراسية بسبب ما يعانون من ظروف، فقد تكون هذه الظروف تتعلق بمشكلات وضغوطات أسرية وظروف العمل ورغبة الطلبة في إظهار التميز في عملهم ورغبه منهم في إظهار الكمالية في أدائهم الدراسي قد يقود بعض الطلبة إلى إحداث التأجيل رغبة منهم في إظهار عملهم على أكمل وجه وخوفا من انتقاد المدرسين وبعض الطلبة لديهم وغيرها من المشكلات التي تحول دون قدرة الطالب على إحداث توازن ما بين ظروف حياته من جهة ودراساته العليا من جهة أخرى. اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة التميمي (2013) وفضل(2014).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد علاقة بين الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤته وبين التسويف الأكاديمي ؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين الضغوطات الأسرية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا وبين التسويف الأكاديمي.

جدول (5) معامل ارتباط بيرسون

معامل بيرسون	الضغوطات الأسرية	التسويف الأكاديمي
معامل بيرسون تسويف ضغوط أسرية	22. 2 1. 000	1. 000 22. 2
Sig. (1-tailed)	004. .	.. 004.
N	418	418

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية بين الضغوطات الأسرية والتسويف الأكاديمي، حيث أظهرت النتائج بأن قيمة الارتباط تساوي (22. 2)، وتدل على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوطات الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني لقد تعزى النتائج إلى نضج الطلبة في تلك المرحلة، فمرحلة الدراسات العليا تتميز بمرحلة النضج العاطفي والانفعالي والتي من شأنها أن تحفز وتنمي قدرة الطلبة على مواجهة الظروف المحيطة بهم ولا سيما الضغوطات الأسرة، وهنالك عدة عوامل تلعب في التسويف الأكاديمي كرغبة الطلبة في إظهار الواجبات الدراسية بشكل محترف ومنظم مما يؤدي في نهاية الأمر إلى تأجيل الواجبات خوفا من عدم القدرة على أنجاز الواجبات بشكل مميز، بالإضافة إلى عدة عوامل أخرى، كظروف العمل وضغوطات الحياة المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (التميمي، 2013)، وكوبي ورايس (2015)، إذ أشارتا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوطات النفسية، والتي تمثلت بالضغوطات الأسرية والاجتماعية والتسويف الأكاديمي.

السؤال الثالث: هل تختلف العلاقة بين الضغوطات الأسرية والتسويف الأكاديمي عند مستوى لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة باختلاف (الحالة الاجتماعية/ الكلية). (a<_0. 05)الدلالة

للإجابة على السؤال تم إجراء ما يلي: تم حساب قيم (Z) الفشرية لمعاملات ارتباط بيرسون بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا باستخدام برمجية r-to-z transformation لاختبار دلالة الفروق بين معاملات الارتباط لمستويات متغيري الحالة الاجتماعية والكلية، الجدول (6) يبين نتائج ذلك.

جدول (6) قيم (Z) الفشرية لمعاملات ارتباط بيرسون بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا لاختبار دلالة الفروق بين مستويات متغير الحالة الاجتماعية

الرقم	المستوى الاول	المستوى الثاني	الفشرية (Z) قيم	مستوى الدلالة
1	أعزب	متزوج	2. 10	0. 0357
2	أعزب	مطلق	1. 13	0. 2585
3	متزوج	مطلق	-0. 26	0. 7949

الحرجة =1,96(z) قيمة

يتبين من الجدول ما يلي:

- أن العلاقة بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا تختلف عند مستوى الدلالة (a>-0. 05) باختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب) والحالة الاجتماعية (متزوج) وكان معامل الارتباط الأعلى للحالة الاجتماعية (أعزب).
- أن العلاقة بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا لا تختلف عند مستوى الدلال (a>-0. 05) باختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب) والحالة الاجتماعية (مطلق) وكذلك باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوج) والحالة الاجتماعية (مطلق). مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث فرع أ -إلى أن العلاقة أقوى بالنسبة للأعزب، وقد يعود السبب في ذلك إلى قلة المسؤوليات المتوكلة إليهم من قبل الأهل، كذلك بسبب قلة الأعباء الاجتماعية المفروضة عليهم، وكذلك متطلبات الحياة بالنسبة للأعزب أقل بكثير منها مقارنة بالمتزوج والمطلق.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة التميمي (2013) ودراسة العيد (2014)، والتي توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين التسويف والضغوطات الأسرية لدى عينة البحث، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتسويف والضغوطات الأسرية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول (7): قيم (Z) الفشرية لمعاملات ارتباط بيرسون بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا لاختبار دلالة الفروق بين مستويات متغير الكلية

الرقم	المستوى الاول	الفشرية (Z) قيم	مستوى الدلالة
1	كلية العلوم التربوية	0. 14	0. 8887
2	كلية العلوم الاجتماعية	-1. 05	0. 2937
3	كلية الشريعة	0. 69	0. 4902
4	كلية الآداب	-0. 11	0. 9124
5	كلية الرياضة	-0. 63	0. 5287
6	كلية إدارة الأعمال	0. 33	0. 7414
7	كلية الحقوق	-0. 24	0. 8103

يتبين من الجدول أن العلاقة بين الضغوطات النفسية الأسرية ومستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا لا تختلف عند مستوى الدلالة (a>-0. 05) باختلاف الكلية مناقشة السؤال الثالث فرع ب_ ويمكن عزو ذلك إلى ما يلعبه التعليم والنضج من دور مهم في قدرة الطلبة في مواجهة الضغوطات الأسرية وتقدير احتياجاتهم، ومعالجة ما قد يتعرضون له من مشكلات وعقبات أو إحباطات.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة العيد (2014)، والتميمي (2013)، والتي توصلا إلى أن الضغط النفسي يختلف تبعا لجنس ولصالح الذكور وتبعا لتخصص ولصالح الكلية الإنسانية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، فإن الدراسة توصي بمجموعة من التوصيات من أهمها:

1. ضرورة تفعيل دورات برامج الإرشاد الأسري في الجامعة والتى تسهم بدورها في خفض الضغوطات الأسرية التي يعاني منها الطلبة.
2. ضرورة تبني الجامعة لطلبة الدراسات العليا وذلك من خلال المساهمة في وضع قروض مالية لمساعدتهم.
3. اجراء دراسات تشتمل علاقة متغيرات أخرى بالضغوطات الأسرية نحو التسويف الأكاديمي.
4. تدريب طلبة الدراسات على مهارات من شانها تخفيف التوتر والقلق لديهم، مثل: تدريب الطلبة على مهارات الاسترخاء لتخفيف التوتر والقلق لديهم.

المراجع:

- أبو أسعد، أحمد وغرير، أحمد.(2009). التعامل مع الضغوطات الأسرية. الأردن:عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- البدارن، عادل. (2016). الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البترا. مجلة التربية، جامعة الأزهر،169(1).
- أبو غزالة، معاوية، (2014). مستوى الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الاكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتواه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- التميمي، حسن. (2013). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهه نظر طلبة جامعه فلسطين. مجله اتحاد الجامعات العربية للبحوث، 11 (2).
- إيناس، عبد الفتاح. (2010). الأسرة والطفولة:القاهرة، دار النهضة المصرية.
- الخالدي، رائدة. (2020). مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية. أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الربيع، فيصل؛ وشواشرة، تغريد. (2014). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعين في الأردن، مجلة المنار 20(1)، جامعة اليرموك.
- العزة، سعيد. (2016). الإرشاد الأسري ونظرياته وأساليبه العلاجية. مكتبه دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو غزال، معاوية (2012). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهه نظر الطلبة الجامعين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 8 (2)، 131-149.
- خزاعلة، أحمد. (2014). الضغوطات النفسية التي يواجه الطلبة في جامعة القصيم، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية (الكويت). 5(2)، 34-45.
- الصريفي، أنعام. (2017). الضغوطات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعه.، مجلة كلية التربية للعلوم الصرفة، 5 (1).
- فضل، أحمد. (2014). التسويف الاكاديمي وعلاقتة بمهارات الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعات. المجلة التربوية المخصصة 2 (2).
- - وحده القبول والتسجيل. (2022). احصائيات مسجل الدراسات العليا. الكرك، جامعه مؤته.
- - التميمي، حسن. (2015). التلكؤ وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعات. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الموصل، بغداد.

- جيوسي، مجدي (2014). الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهه نظر الطلبة الجامعين في فلسطين التقنية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث التعليم العالي، 34 (1).

Referances:

- Abood,M; Gazo,A;ALharbi ;B,B. ,&Mhaidat ,. (2019). The Relationship between Academic procrastination and Personality traits According to the Big Five Personality Factors Model among Students of University. Dirasat:Educational Sciences ,46(1),784793-.
- Berkey,Karevy M. &Hanson ,Shirley , M. (1991). Family assess- ment and in tervention. Mosby- year book, Ine. U. S. A.
- Caplan ,C,D. (2010). Mastry of stress:Psychological aspects Amer. j. Psychic,pp. 413420-.
- Klassen , R , M,. ; Krawchuk,L. L. ,&Rajani ,S. (2008). Academic procrastination of undergraduates. Contemporary Education Psychology. (33),915931-.
- Kobuk. & Reyes. (2015). Five days of stress and coping in the lives of college students. Unpublished PH. D. Dissertation. Texas Teach universally DAI,-B624827/10/.
- Selye ,H(1981). Stress Without distress. New York: New American library.
- Sirin. B(2021) Acadeim Procrastion among undergraduation and relationship stress attending and school of physical education of garner procrastination academic motivation and academic self -efficacy,21 (3).