

الاكتئاب وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

Depression and Its relationship to Academic Procrastination among University Students

إعداد

رانيا جمال عبد الوهاب حميدة

أ.د.امحمد شعبان أحمد

أ.د. محمد عبد التواب أبو النور

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية

التربية - جامعة الفيوم

سابقاً - جامعة الفيوم

المستخلص:

هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الاكتئاب والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وكذلك بحث الفروق بين الجنسين في درجة كل من الاكتئاب والتسويف الأكاديمي لدى عينة البحث، ولتحقيق أهداف البحث، طُبِقَ مقياس بيك للاكتئاب (BDI-II) ترجمة غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠)، ومقياس التسويف الأكاديمي إعداد أحمد سمير صديق (٢٠١٧)، على عينة البحث التي تضم (٢٨٣) مشارك من طلبة كلية التربية بجامعة الفيوم من بينهم (٣٣ ذكور و ٢٥٠ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٨، ٢٥) عامًا، بمتوسط عمري مقداره (٢٠.٧٧) عامًا، وانحراف معياري يبلغ (١.٨٧٢)، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف البحث، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاكتئاب والتسويف الأكاديمي لدى الطلبة، كما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب أو التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، التسويف الأكاديمي، طلبة الجامعة.

Abstract:

The current research aimed to investigate the relationship between depression and academic procrastination among university students, as well as to investigate gender differences in the levels of both depression and academic procrastination within the study sample. To achieve the study aims, the Beck Depression Inventory (BDI-II), translated by Gharib Abdel-Fattah (2000), and the Academic Procrastination Scale developed by Ahmed Samir Seddik (2017), were administered to a sample of 283 students from the Faculty of Education at Fayoum University, including 33 males and 250 females. Their ages ranged from 18 to 25 years, with a mean age of 20.77 and a standard deviation of 1.872. The descriptive method was employed due to its relevance to the study's aims. The results revealed a statistically significant positive correlation between depression and academic procrastination among students. Additionally, no statistically significant gender differences were found in the levels of Depression or academic procrastination .

Keywords: Depression, academic procrastination, university students.

أولاً: مقدمة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة محورية في حياة الشباب، حيث تمثل انتقالاً جوهرياً من المراهقة إلى الرشد. يخوض خلالها الطلبة تجربة الاستقلال النسبي لأول مرة، مما يضعهم أمام سلسلة من التحديات والضغوط المتزايدة، كالتكيف مع بيئة تعليمية جديدة، وإدارة الوقت بين متطلبات الدراسة والحياة الاجتماعية، إلى جانب تحمل المسؤوليات الشخصية، والاستعداد للمستقبل، ومواجهة الأعباء الاقتصادية. ونتيجة لتلك الضغوط، تزداد مشاعر التوتر والقلق، وتنتشر الاكتئاب بشكل ملحوظ. فقد أوضحت دراسة Rosack (2003) أن أكثر من (١٨) مليون شاب وبالغ ممن تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٥) عاماً يعانون سنوياً من أعراض اضطراب اكتئابي. ويُعد الإجهاد الشديد، انخفاض مستوى الطاقة، ضعف التركيز، الشعور باليأس تجاه

المستقبل، إضافة إلى مشاعر الذنب وتدني تقدير الذات من أبرز هذه الأعراض انتشارًا بين طلبة الجامعة.

وتُظهر نتائج العديد من الدراسات، مثل دراسة (Jiang (2022)، ودراسة (Mohammed (2024)، ودراسة (Haruna (2025)، أن استمرار الأعراض النفسية السلبية، كالقلق والتوتر والافتقار، تعيق قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية ويضعف من أدائهم الأكاديمي، إذ يجد العديد منهم صعوبة في إنجاز المهام أو الالتزام بالمواعيد النهائية للتكليفات الدراسية، مما يدفعهم إلى تأجيلها أو التهرب منها رغم إدراكهم لأهميتها، وهو ما يُعرف بالتسويف الأكاديمي. ويُعد هذا السلوك من أكثر الممارسات المعطلة شيوعًا بين طلبة الجامعة، حيث يميلون إلى تأجيل المهام بغض النظر عن المدة المحددة للتسليم، فحتى لو كان الموعد النهائي أسبوعيًا واحدًا أو عدة أشهر، فإن الغالبية لا ينجزون مهامهم إلا في الأيام القليلة السابقة للموعد (Estremadoiro Parada & Schulmeyer, 2021). وتشير نتائج دراسة (Moonaghi & Beydokhti (2017) أن أكثر من ٧٠٪ من طلبة الكليات يقعون في التسويف بدرجات متفاوتة، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على جودة حياتهم وتواصلهم الاجتماعي بشكل عام، وعلى نجاحهم وتقدمهم الأكاديمي بشكل خاص.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط التسويف الأكاديمي بانخفاض تقدير الذات، وارتفاع مستويات التوتر والقلق، والخوف من الفشل، إلى جانب عوامل أخرى، مثل دراسة منذر بوبو وآخرون (٢٠١٤)، ودراسة إجابة عبد إجابة (٢٠١٩)، ودراسة حنان أحمد محمد علي (٢٠٢١). ورغم ذلك، فإن الأبحاث التي تناولت العلاقة المباشرة بين الافتقار والتسويف الأكاديمي ما تزال محدودة، بل ونادرة في البيئة العربية. وفي هذا السياق، توصي العديد من الدراسات مثل دراسة Yang et

(2022) al.، ودراسة (Jochmann et al., 2025) بدراسة (2022) Cao et al. (2025) إلى ضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تركز على العلاقة بين التسويق الأكاديمي والصحة النفسية، خصوصاً الاكتئاب، لما لهذه العلاقة من أثر مباشر على التحصيل الأكاديمي وجودة الحياة. وانطلاقاً من هذه الفجوة البحثية، يسعى هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: مشكلة البحث:

يعيش طلبة الجامعة مرحلة مليئة بالتحويلات والتحديات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، التي تتداخل فيما بينها لتجعل هذه المرحلة من أكثر الفترات حساسية في مسار حياتهم. فعلى الصعيد الأكاديمي، وفي ظل التغييرات المستمرة في اللوائح والمناهج الدراسية، يواجه الطالب ضغوطاً متزايدة ناجمة عن كثافة المقررات، وتعدد التقييمات والامتحانات، وارتفاع مستوى المنافسة بين الأقران، إلى جانب القلق المستمر بشأن المستقبل المهني، مما يؤدي إلى شعور متزايد من الإرهاق الذهني والعاطفي، وتراجع الدافعية، وانخفاض تقدير الذات. أما على الصعيد النفسي والاجتماعي، فإن قلة مصادر الدعم الاجتماعي يعزز لدى الطلبة مشاعر الوحدة والعزلة، ويزيد من حدة القلق والتوتر، وصولاً إلى ظهور الاكتئاب والتي تمثل خصماً شديداً، قادراً على استنزاف الدافعية، وتشويش الأفكار، وإفراغ الطاقة.

ولا يقتصر الأثر السلبي للاكتئاب على الحالة النفسية فقط للفرد، بل يمتد ليؤثر بصورة مباشرة على بعض السلوكيات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. ومن بين هذه السلوكيات التي تتفاقم حدتها في ظل الضغوط النفسية، يبرز التسويق الأكاديمي كأحد أكثر السلوكيات المعطلة انتشاراً. ويُعرّف بأنه التأجيل المتعمد للمهام الدراسية رغم إدراك الطالب للعواقب السلبية المترتبة على هذا التأجيل (Klingsieck,

(Steel, 2007; 2013). وتشير الدراسات إلى أن ما بين (٧٠٪: ٩٥٪) من طلبة الجامعات يمارسون التسوية بدرجات متفاوتة (Schouwenburg, 2004)، حيث يتجنبون البدء في المهام الشاقة أو يؤجلونها حتى اللحظات الأخيرة، مما يولد لديهم مشاعر الذنب والخجل والإحباط (Svartdal et al., 2016).

ويتجاوز أثر التسوية الأكاديمي حدود ضعف التحصيل الدراسي ليشمل تداعيات سلبية على تقدير الذات، والكفاءة الذاتية وصورة الطالب عن نفسه، وهو ما ينعكس بدوره على جودة الحياة وفرص النجاح المهني المستقبلي (Brian, 2004; Kennedy & Tuckman, 2013; Hennemann et al., 2018). كما بينت أبحاث عدة أن هذه الممارسات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستويات القلق والتوتر والاكنتاب (Beutel et al., 2016). ومن ثم، تُعد العلاقة بين الاكنتاب والتسوية الأكاديمي علاقة متداخلة ومتبادلة، يسهم كل منهما في تغذية الآخر داخل حلقة مفرغة تُضعف الصحة النفسية، وتهدد الدافعية والاستقرار الأكاديمي والمهني لدى طلبة الجامعة.

وفي هذا السياق، أوضحت مراجعة منهجية شملت (٢٠) دولة وبمجموع عينات بلغ (٧٦.٦٠٨) طالباً أن معدل انتشار الاكنتاب بين طلبة الجامعات بلغ (٢٤.٤٪)، ولم يختلف هذا المعدل باختلاف التخصصات أو أدوات القياس (Akhtar et al., 2020). كما تزداد حدة هذه الأعراض مع الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث أظهرت دراسات (Alonzo et al. و Keles et al., 2020) (2021) أن الانخراط المفرط في تلك المنصات يرتبط بارتفاع معدلات التسوية الأكاديمي والقلق والاكنتاب. ورغم خطورة هذه الظاهرة عالمياً، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت طبيعة العلاقة بين الاكنتاب والتسوية الأكاديمي ما زالت

محدودة في حدود علم الباحثة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى استكشافها في السياق الثقافي والاجتماعي العربي، وهو ما تتبثق منه مشكلة هذا البحث

ثالثًا: تساؤلات البحث:

١. ما العلاقة بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟
٢. ما الفروق في الاكتئاب لدى طلبة الجامعة التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث)؟
٣. ما الفروق في التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث)؟

رابعًا: أهداف البحث: يهدف البحث إلى الكشف عن:

١. العلاقة بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
٢. الفروق في الاكتئاب لدى طلبة الجامعة التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث).
٣. الفروق في التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث).

خامسًا: أهمية البحث:

أ. الأهمية النظرية:

يُسهّم البحث في سد فجوة متعلقة بدراسة العلاقة بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي في البيئة الجامعية المصرية، مما يساعد في توسيع الفهم حول العوامل النفسية المؤثرة على التحصيل الأكاديمي. كما تبرز أهميته في التركيز على شريحة عمرية تُعد من أكثر الفئات تأثرًا في المجتمع وهم طلبة

الجامعة. إضافة إلى التعرف على الفروق في درجة التسوية الأكاديمي والاكنتاب التي تعزى لمتغير النوع.
الأهمية تطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في توجيه أنظار الباحثين والمهتمين بالمجال النفسي للقيام بمزيد من الدراسات التدخلية؛ الوقائية والإرشادية للحد من الآثار السلبية للأعراض لاكتئابية، وكذلك التسوية الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتحسين مهارات التنظيم الذاتي لديهم، مما يسهم في تحسين جودة الحياة الأكاديمية.

سادسًا: مصطلحات البحث:

أ. الاكنتاب: Depression

يُعرف الاكنتاب في قاموس علم النفس الصادر عن الجمعية الأمريكية بأنه حالة وجدانية سلبية تتراوح بين الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا إلى الإحساس الشديد بالحزن والتشاؤم واليأس، وتؤثر على الحياة اليومية. وغالبًا ما تترافق هذه الحالة مع تغيرات جسدية وإدراكية واجتماعية، كاضطراب عادات الأكل أو النوم، وانخفاض الطاقة أو الدافعية، وصعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات، والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية (VandenBos, 2015).

وتتبنى الباحثة تعريف غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠) حيث تُقاس الاكنتاب من خلال مجموعة من المظاهر النفسية والجسمية والوجدانية، تتمثل في مشاعر الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الأفكار والرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز، الإرهاق أو الإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس. وتُقاس بدرجات مختلفة تعكس شدتها.

ب. التسويف الأكاديمي: Academic Procrastination

يُعرف التسويف الأكاديمي بأنه تأجيل الطالب الجامعي القيام بالأعمال والمهام الأكاديمية إلى وقت متأخر قبيل الامتحانات، أو عدم إتمامها في الوقت المحدد مع اللجوء إلى تقديم الأعذار والمبررات لهذا التأخير، رغم إدراكه للعواقب السلبية المحتملة (أحمد سمير صديق، ٢٠٢١).

ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي من خلال الأبعاد الثلاث؛ نقص الدافعية نحو الدراسة، الميل للتأجيل، الانفعالات المصاحبة للتسويف، وأقل درجة يحصل عليها المفحوص هي (٣٠) درجة، وأعلى درجة (٩٠)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى درجة عالية من التسويف.

سابقًا: محددات البحث:

أ. المحددات الموضوعية:

- ١ . منهج البحث: يعتمد البحث على المنهج الوصفي.
- ٢ . مجتمع البحث: طلبة جامعة الفيوم للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

٣ . عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في طلبة كلية التربية (عام/ أساسي) بجامعة الفيوم، وعددهم (٢٨٣) مشارك من بينهم (٣٣ ذكور و ٢٥٠ إناث)، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨، ٢٥) عامًا، بمتوسط عمري مقداره (٢٠.٧٧) عامًا، وانحراف معياري يبلغ (١.٨٧٢).

٤ . أدوات البحث:

- مقياس بيك للاكتئاب (BDI-II) ترجمة غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠).
- مقياس التسويف الأكاديمي إعداد أحمد سمير صديق (٢٠١٧).

٥ . الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.

- اختبار (ت) للعينات المستقلة لدراسة الفروق.

ب. المحددات المكانية: وتتمثل في مكان إجراء البحث "كلية التربية-جامعة الفيوم".

ج. المحددات الزمنية: تتمثل في الفترة الزمنية التي تم خلالها البحث، وهي الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م .

ثامناً: الإطار النظري:

أ. الاكتئاب:

١ . مفهوم الاكتئاب:

ميّز الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في نسخته الخامسة بين فئتين رئيسيتين من اضطرابات المزاج، إحداهما تتضمن الأعراض الاكتئابية، والتي تتباين شدتها من شعور الفرد بالكسل والبلادة وفقدان القيمة، وصولاً إلى الحالات العميقة من الاكتئاب التي يعاني خلالها المريض من فقدان الشهية واضطرابات النوم. ويُعبر الاكتئاب عن حالة من الحزن الشديد يبدو فيها الشخص وكأنه يعيش في حداد دائم، حيث تنعكس مشاعر الكآبة على ملامحه وسلوكه نتيجة ظروف أليمة ومحزنة، وقد لا يعي الشخص المصدر الحقيقي لمعاناته، فيُخيل إليه أنه مصاب بأمراض خطيرة يصعب الشفاء منها، أو يعتقد أنه ارتكب خطيئة لا يمكن غفرانها، مما يزيد من حدة ألمه النفسي ومعاناته (شيرى وآخرون، ٢٠١٦).

ويُعرف الاكتئاب في معجم مصطلحات الطب النفسي بأنه حالة نفسية تتسم بالقنوط واليأس وانقطاع الأمل والجزع، ويصاحبها اتجاهات انفعالية سلبية، ونقص

القوى الدافعة والمحركة للإنسان، إلى جانب تغيرات في الانطباعات المعرفية (لظفي عبد العزيز الشربيني، ٢٠٠٣).

كما يُعرف في قاموس كامبردج لعلم النفس بأنه حالة ذهنية تتميز بالمزاج السلبي، وانخفاض الطاقة، وفقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة، والتشاؤم، والأفكار السلبية غير الواقعية عن الذات والمستقبل، والانطواء الاجتماعي، وأحيانًا اضطرابات النوم والشهية (Matsumoto, 2009).

٢. المحكات التشخيصية للاكتئاب:

تحدد المعايير التشخيصية للنوبة الاكتئابية الكبرى كما وردت في النسخة الخامسة المعدلة للدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية (DSM-5-TR) فيما يلي:

(أ) يشترط وجود خمسة أعراض أو أكثر من القائمة التالية خلال نفس الفترة الزمنية التي تمتد لأسبوعين متتاليين، وتمثل تغييرًا واضحًا عن الأداء السابق. ويجب أن يكون أحد الأعراض الإلزامية هو إما: مزاج مكتئب أو فقدان الاهتمام أو الاستمتاع:

- مزاج مكتئب معظم اليوم، تقريبًا كل يوم، يُلاحظ إما من خلال تقرير الشخص (مثل شعوره بالحزن أو الفراغ أو اليأس)، أو من خلال ملاحظة الآخرين (مثل البكاء المتكرر). في الأطفال والمراهقين، قد يظهر المزاج المكتئب على شكل مزاج سريع الانفعال.

- انخفاض ملحوظ في الاهتمام أو الاستمتاع بجميع أو معظم الأنشطة اليومية، معظم اليوم تقريبًا كل يوم، سواء بوصف الشخص نفسه أو بملاحظة من حوله.

- فقدان كبير في الوزن دون اتباع حمية غذائية، أو زيادة في الوزن (تغير يتجاوز ٥% من وزن الجسم خلال شهر واحد)، أو تغير ملحوظ في الشهية بالزيادة أو النقصان، بشكل شبه يومي. وفي الأطفال، يؤخذ بعين الاعتبار عدم اكتساب الوزن المتوقع.
- الأرق أو فرط النوم تقريبًا كل يوم.
- اضطراب في النشاط الحركي النفسي (إما بطء أو تهيج حركي)، يُلاحظ من قبل الآخرين، وليس مجرد شعور ذاتي بالقلق أو البطء.
- التعب أو فقدان الطاقة بشكل شبه يومي.
- مشاعر متكررة بانعدام القيمة أو الذنب المفرط أو غير المناسب (قد تكون وهمية)، بشكل شبه يومي.
- تراجع في القدرة على التفكير أو التركيز أو اتخاذ القرارات، بشكل شبه يومي، إما كما يصفه الشخص نفسه أو كما يلاحظه الآخرون.
- أفكار متكررة عن الموت، أو أفكار انتحارية متكررة دون خطة محددة، أو محاولة انتحار، أو وجود خطة واضحة للانتحار.
- (ب) تسبب الأعراض في ضيق نفسي شديد أو خلل واضح في الأداء الاجتماعي أو المهني أو في مجالات حياتية أخرى مهمة.
- (ج) لا يمكن تفسير النوبة بشكل أفضل بوجود تأثيرات فسيولوجية مباشرة لمادة ما (مثل دواء أو مخدر) أو حالة طبية جسدية (American Psychiatric Association, 2022).

٣. الأعراض والمظاهر الاكتئابية:

يتضمن الاكتئاب مجموعة من المظاهر والأعراض التي تظهر في مجالات متعددة، وتؤدي هذه الأعراض بشكل تراكمي إلى حرمان الفرد من المعززات البيئية (أي مصادر الدعم أو المتعة في محيطه)، الأمر الذي ينعكس سلباً وبصورة جوهرية على أدائه الوظيفي اليومي وحياته بوجه عام، وتتمثل تلك الأعراض في:

- المظاهر الانفعالية:

تتمثل في الشعور بالحزن والتعاسة والكآبة، يعقبها تبني الفرد لمشاعر سلبية تجاه ذاته كالإحساس بالذنب وتدني مستوى الرضا عن النفس. ومع مرور الوقت، تفقد خبرات الفرد الاجتماعية أي من مظاهر البهجة، ليتطور الأمر إلى ما يُعرف بفقدان الارتباطات الانفعالية، والذي يتجلى في انعدام الاهتمام بالأشخاص والأشياء والأنشطة، إضافة إلى تلاشي الإحساس بالقيمة أو الوجود. وفي المراحل الأخيرة من الأعراض الانفعالية للاكتئاب، قد يسيطر على الفرد نزوع متزايد نحو الأفكار الانتحارية (ألفت كحلة، ٢٠١١).

- الأعراض السلوكية أو الحركية:

تتمثل الأعراض السلوكية والحركية للاكتئاب في مجموعة من المظاهر، منها: التهيج أو البطء الحركي الملحوظ، ومحاولات الانتحار، فضلاً عن الكف العام وضعف القدرة على التعبير اللغوي. كما يُظهر الفرد ميلاً إلى البكاء المتكرر، والانخراط في سلوكيات إدمانية، إلى جانب علامات الوجه التي تعكس مشاعر اليأس والحزن. وتبرز هذه الأعراض أيضاً في صورة سلوك عدواني موجه نحو الذات، أو من خلال التعبيرات اللفظية السلبية وكثرة الشكوى، فضلاً عن إهمال المظهر الخارجي الذي يبدو غير مرتب (Bernard, 2018).

- الأعراض والمظاهر البيولوجية:

تظهر الأعراض البيولوجية للاكتئاب في صورة مجموعة من الاضطرابات الجسدية والوظيفية التي تؤثر على الفرد بشكل ملحوظ، كحدوث تغيرات في الوزن سواء بالزيادة أو النقصان دون أن يرجع ذلك لحمية غذائية محددة، واضطرابات في النوم تتراوح بين الأرق وفرط النوم. كما يُصاب بحالة من التعب العام وفقدان الطاقة، مصحوبة بخلل في الشهية واضطرابات في الأداء الجنسي. وإلى جانب ذلك، قد يشكو من آلام جسدية غير محددة، وآلام عضلية ومفصالية متكررة، وشعور دائم بالإرهاق (Bernard, 2018).

ب. التسويق الأكاديمي:

١. مفهوم التسويق الأكاديمي:

يُعرّف فعل المماثلة في قاموس ويبستر الجامعي (١٩٩٢) بأنه التأجيل عمدًا وبشكل مستهجن عادةً القيام بشئ ما يجب القيام به (in Brian, 2004).

ويُعرف التسويق الأكاديمي بأنه نمط متكرر من التأجيل غير المبرر للمهام الدراسية، يعكس قسورًا في التنظيم الذاتي يتمثل في عدم قدرة الطالب على التحكم في أفكاره، وانفعالاته، ودوافعه، وفي إدارة وقته بشكل فعّال، مما يعيقه عن أداء مسؤولياته الأكاديمية كما ينبغي (Gustavson et al, 2017; Zacks & Hen, 2018).

ويتفق كل من Binder (2000)، مصطفى خليل محمود عطا الله (٢٠١٧)، فاتن فاروق عبد الفتاح وشيري مسعد (٢٠١٨)، Yang (2022)، و Cjuno, et al. (2023)، على تعريف التسويق الأكاديمي بأنه ميل الطالب لتأجيل البدء في المهام الأكاديمية أو إكمالها، وذلك نتيجة لوجود تناقض وفجوة بين ما ينوي القيام به وما ينفذه فعليًا، الأمر الذي ينعكس سلبًا على مستوى تحصيله الأكاديمي.

ويؤكد كل من معاوية أبو غزال (٢٠١٢)، و Rozental & Carlbring (2013) على مصاحبة سلوك المماثلة أو التسويق لمشاعر التوتر والقلق، حيث يُفسر التسويق الأكاديمي بأنه استجابة غير تكيفية غالبًا ما ترتبط بالضغوط النفسية التي يخبرها طلبة الجامعة.

٢. أسباب التسويق الأكاديمي:

هناك عدد من العوامل التي تسهم في تشكيل سلوك التسويق الأكاديمي يمكن تقسيمها إلى شقين أساسيين من العوامل هما:

(أ) العوامل الداخلية (الشخصية):

وهي العوامل المرتبطة بشخصية الطالب وسماته النفسية والمعرفية، وتشمل:

- **الخوف من الفشل:** يعد الخوف من الفشل أحد العوامل المهمة التي قد تدفع الطالب إلى تجنب أداء المهام الأكاديمية، خوفًا من ارتكاب الأخطاء أو عدم تحقيق الأداء المثالي. ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن وجود هذه المخاوف بدرجة متوسطة فإنها تشكل دافعًا قويًا لهم للعمل بجدية أكبر من المعتاد لدى عدد من الطلاب، حيث عبّر أحدهم عن ذلك بقوله: "الخوف من الفشل يجعلني أعمل بجد أكثر من المعتاد (Schraw et al., 2007).
- **المشاعر السلبية تجاه المهمة:** تلعب المشاعر السلبية المرتبطة بالمهمة، مثل القلق أو الإحباط، دورًا مهمًا في ضعف الدافعية وفقدان الرغبة في البدء أو الاستمرار في الإنجاز. وقد أظهرت دراسات عدة (Hagbin et al., 2012; Sirois & Pychyl, 2023) أن التسويق يرتبط غالبًا بصعوبات في تنظيم الانفعالات، حيث يسعى الفرد لتجنب هذه المشاعر السلبية أو تشتيت انتباهه عنها من خلال الانخراط في أنشطة بديلة تمنحه شعورًا إيجابيًا مؤقتًا، مما يعزز استمرار سلوك التسويق.

- **ضعف القدرة على التنظيم الذاتي وصعوبة إدارة الوقت:** يواجه بعض الطلاب صعوبة في تحديد الأهداف ووضع خطط واضحة لإنجاز المهام، وينعكس نقص مهارات التنظيم الذاتي هذه سلبًا على إدارة الوقت، مما يدفع الطلاب إلى تأجيل الأعمال المطلوبة، كما أن وجود معتقدات معرفية خاطئة، مثل التقليل من أهمية الوقت المتاح أو المبالغة في تقدير القدرة على الإنجاز خلال فترات قصيرة، تؤدي إلى تكرار سلوك التسويف الأكاديمي (2017 Gustavson et al.).

- **نقص الدافعية للتعلم:** غياب الحافز الداخلي وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية يدفع الطالب لتأجيل المهام الأكاديمية. ومع ذلك، كشفت بعض الدراسات أن الطلاب المسوفين قد يظهرون كمجموعة تتمتع بدوافع عالية من حيث الرغبة في الإنجاز، لكنهم يعانون من ضعف في القدرة على مقاومة الإغراءات والمشتتات أثناء الدراسة، وهو ما يؤدي بهم في النهاية إلى التسويف، رغم نواياهم المبكرة لإنجاز المهام (Dewitte & Schouwenburg, 2002).

- **مشاعر الإحباط وضعف الثقة بالنفس:** يؤدي الشعور بعدم الكفاءة إلى التسويف خوفًا من الفشل أو النقد (أحمد سمير صديق أبو بكر، ٢٠٢١).

(ب) العوامل الخارجية (البيئية):

هي العوامل التي ترتبط بالمهمة الأكاديمية أو بالبيئة المحيطة، وتشمل:

- **طبيعة المهمة:** تُعد طبيعة المهمة من العوامل المهمة التي تؤثر في سلوك التسويف الأكاديمي، فكلما كانت المهمة أكثر تعقيدًا، أو تطلبت جهدًا ذهنيًا عاليًا، أو استغرقت وقتًا طويلًا لإنجازها، زاد احتمال تأجيلها. وترتبط بذلك

مجموعة من العوامل المعرفية والانفعالية، مثل الصعوبة المُدرَكة للمهمة، والخوف من الفشل، (Klingsieck, 2013; McCrea et al., 2008).

- **الملل أو عدم المتعة:** يُعد الملل أو غياب المتعة من أبرز العوامل التي تدفع الطلاب إلى تأجيل أداء المهام الأكاديمية، خاصة عندما تكون هذه المهام غير مرتبطة باهتماماتهم الشخصية أو تفننهم إلى الجاذبية. وتزداد احتمالية التسويف عندما تصاحب بمشاعر سلبية كالشعور بالقلق أو الضجر، مما يدفع الطالب إلى تجنبها والانشغال بأنشطة بديلة توفر له قدرًا أكبر من الراحة النفسية أو التسلية. وفي هذا السياق، يُخطط العديد من الطلاب لقضاء وقت مع الأصدقاء كوسيلة للهروب المؤقت من الضغط المرتبط بالمهمة المؤجلة (أحمد سمير صديق أبو بكر، ٢٠٢١).

- **البيئة الأسرية والاجتماعية:** تلعب البيئة الأسرية والاجتماعية دورًا محوريًا في تشكيل سلوكيات الطالب وعاداته، فغياب الدعم الأسري أو التعرض لمستويات مرتفعة من الضغوط يسهم في نشأة سلوك التسويف. كما يظهر تأثير الأقران بوصفه عاملاً داعماً لهذا السلوك، إذ يميل الطالب إلى تقليد زملائه في حال كانوا معتادين على ممارسة التسويف (أحمد سمير صديق أبو بكر، ٢٠٢١).

- **خصائص المعلم:** يشير (Schraw, et al. (2007 أن خصائص المعلم تؤثر بشكل مباشر في سلوك التسويف لدى الطلاب، فالمعلمون الذين يتساهلون في المعايير ويتفاوضون بشأن المواعيد النهائية، يشجعون التسويف. بينما يقل التسويف لدى طلاب المعلمين الذين يطلبون مهامًا أكثر وذات جودة أعلى. إضافة إلى أن توقعات المعلم تمثل عاملاً مهمًا في تحديد درجة التسويف.

٣. النظريات المفسرة للتسويق الأكاديمي:

- تفسير النظرية السيكودينامية لسلوك التسويق:

تُعد النظرية السيكوديناميكية من أقدم الأطر النظرية التي فسرت سلوك التسويق، حيث تنطلق من فرضية أن التسويق هو انعكاس لصراعات نفسية لاواعية، نشأت في مراحل الطفولة المبكرة، وتُعاد صياغتها لاحقًا في مرحلة البلوغ والرشد، وفقًا لفرويد، فإن التسويق قد ينجم عن مشاعر الذنب أو القلق المرتبطة برغبات مكبوتة، فيستخدم الفرد آليات دفاع نفسية كالإسقاط أو الكبت أو الإنكار لحماية الأنا من الألم النفسي، ويظهر التأجيل كوسيلة غير واعية لتجنب المهام التي تهدد الإحساس بقيمة الذات أو تنطوي على احتمالية الفشل (in Farran, 2004).

وعُزز هذا التصور، حيث أشار بيرنر (١٩٩٣) إلى أن مشاعر الشك والتأخير الحالية ما هي إلا إعادة تمثيل لصراعات لم تُحل في الماضي، تعود إلى مشكلات في النمو النفسي لم تصل إلى وعي الفرد بعد. وهنا يمثل التسويق الأكاديمي تمرّدًا لا واعيًا ضد السلطة المتمثلة في الأستاذ الجامعي، بوصفه امتدادًا رمزيًا للوالدين، لاسيما عندما يكون مصدر المطالب طرفًا واحدًا. وبهذا يُنظر إلى العلاقة بين الطالب والأستاذ كامتداد للعلاقة الأصلية بين الطفل ووالديه، ما يجعل التسويق تعبيرًا عن صراع داخلي مع السلطة الأبوية (in Farran, 2004).

كما سلطت النظرية الديناميكية الضوء على أثر أنماط التنشئة الأسرية في تشكيل هذا السلوك. فترى أن التربية الصارمة القائمة على الإنجاز المشروط بالحب تزرع في الطفل شعورًا دائمًا بالقلق من الفشل، مما يدفعه في المستقبل لتجنب المهام ذات الطابع التقييمي كوسيلة لحماية الذات من الشعور بالرفض أو عدم الكفاءة. في المقابل، وأن التربية المتساهلة جدًا قد تؤدي إلى ضعف الالتزام وتدني التحصيل نتيجة غياب التنظيم الذاتي والدافعية. وبالتالي فإن كلا طرفي النطرف في التربية -

التساهل أو التسلط - يمكن أن يُنتج أطفالاً يميلون إلى التسوية، إما بسبب القلق أو التمرد اللاواعي على السلطة الأبوية. ومن جهة أخرى، يمكن أن يكون التسوية شكلاً من "الانتقام المؤجل"، حيث يُوجَّه الغضب المكبوت تجاه الوالدين بشكل غير مباشر من خلال سلوك التسوية بدلاً من التعبير عنه صراحة. كما قد يُستخدم كوسيلة عدوانية سلبية للتفيس عن الغضب أو الشعور بعدم العدالة (Steinert, et al., 2021).

إجمالاً تُفسر النظرية السيكوديناميكية التسوية على أنه سلوك رمزي دفاعي يعكس صراعات داخلية لاواعية، ترتبط بالقلق، والخوف من الفشل، والغضب المكبوت، ويعود منشأه غالباً إلى أنماط تنشئة مبكرة غير صحية، ويُستخدم كألية هروب نفسي من المواقف التقييمية أو من السلطة.

- تفسير النظرية المعرفية السلوكية للتسوية:

تفترض النظرية المعرفية أن السلوك الإنساني يتأثر بتفاعل معقد بين العوامل البيئية والشخصية والمعرفية، فالمشاعر والسلوكيات لا تعود إلى الأحداث الخارجية فحسب، بل إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الأحداث، فالإدراك يلعب دوراً وسيطاً مركزياً في تشكيل الاستجابة السلوكية والانفعالية. وبعض هذه الإدراكات تكون عقلانية وتكيفية، بينما يكون البعض الآخر غير عقلاني وغير تكيفي، مما يؤدي إلى مشاعر سلبية وسلوكيات مضطربة، وتُعد المعتقدات السلبية عن الذات، والتصورات المشوهة، ومخططات الذات غير الواقعية، من أبرز المحددات المعرفية التي تغذي التسوية، لذا يُعد تعديل هذه الأفكار من خلال تقنيات مثل إعادة الهيكلة المعرفية أمراً أساسياً في علاج التسوية (Steinert et al., 2021).

وقد أوضح إليس (Solomon & Rothblum 1984) أن الأشخاص الممارسين لسلوك المماثلة أو التسوية يعانون من أنماط تفكير غير عقلانية تدفعهم إلى هزيمة الذات. ووصف دورة مكونة من (١١) خطوة يمر بها المماثل عادةً؛ تبدأ

بالرغبة في إنجاز المهمة، يليها اتخاذ قرار بالقيام بها، ثم تأجيل غير مبرر، يليه وعي بسلبية التأخير، ثم استمرارية في التسوية، يرافقها لوم الذات أو تبرير السلوك، ثم استكمال المهمة في اللحظة الأخيرة أو عدم إتمامها، يعقب ذلك شعور بالذنب، وتأكيد بعدم تكرار التأخير، ثم العودة لاحقًا للتسوية من جديد. ويُرجع إليس التسوية إلى ثلاثة أسباب معرفية أساسية، تتمثل في:

- **تحقير الذات:** ويشير إلى ميل الأفراد إلى التقليل من شأن أنفسهم عبر نقد داخلي دائم، يحدث غالبًا نتيجة لرغبتهم الشديدة في التفوق، والحصول على الحب والموافقة. وعندما تتحول هذه الرغبات إلى مطالب مطلقة وغير واقعية، فإن عدم تحقيقها يؤدي إلى إدانة الذات، والشعور بعدم الكفاءة، والدخول في حالات من القلق والاكتئاب.

- **انخفاض تحمل الإحباط:** وهو يُمثل اعتقادًا مشوهًا مفاده أن الانزعاج المرتبط بالمهام الحالية لا يُطاق. فيتجنب الأفراد أداء المهام للحصول على راحة فورية، رغم إدراكهم لعواقب ذلك على المدى البعيد. وقد وُجد أن هذا النمط يرتبط بمفهوم "المكافآت الزائفة"، والذي يصف ميل الإنسان لتفضيل مكافآت فورية منخفضة القيمة على مكافآت مستقبلية أكبر، وهو ما يُعد جوهر سلوك التسوية.

- **العداء:** وأخيرًا، يشار إلى أن التسوية قد يكون تعبيرًا غير مباشر عن الغضب تجاه شخصيات سلطوية مرتبطة بالمهمة المؤجلة، مثل المعلمين أو الوالدين. رغم أن هذا البُعد يرتبط بالنظرية السيكديناميكية، إلا أن إليس فسره بوصفه مظهرًا لانحراف معرفي يتجلى في توقعات ومطالب غير واقعية موجّهة نحو الآخرين.

تاسعًا: فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتتاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الاكتتاب تعزي لمتغير النوع (الذكور والإناث).
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس التسويق الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (الذكور والإناث).

عاشراً: إجراءات البحث:

أ. عينة البحث:

١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تم التحقق من ثبات مقياس التسويق الأكاديمي بتطبيقه على عينة من طلاب كلية التربية- جامعة الفيوم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الفرق الدراسية الثانية والثالثة للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، عددهم (١٧٥) مشارك، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٠: ٢٢) بمتوسط عمرى مقداره (٢٠.٦٣) عاماً، وانحراف معيارى مقداره (٠.٥٩).

٢. عينة البحث الأساسية:

طبقت أدوات البحث على عينة من طلبة الجامعة بكلية التربية (عام/ أساسي) خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، بلغ عددهم (٢٨٣)، من بينهم (٣٣) ذكور، و(٢٥٠) إناث، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨: ٢٥)، بمتوسط عمرى مقداره (٢٠.٧٧) عاماً، وانحراف معيارى مقداره (١.٨٧٢). والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للنوع والفرق الدراسية:

جدول(١): توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً للنوع والفرق الدراسية

الفرقة الدراسية	عدد الطلبة

الإجمالي	الإناث	الذكور	
٩٦	٨٣	١٣	الأولى
٦٤	٥٦	٨	الثانية
٧٢	٧٢	-	الثالثة
٥١	٣٩	١٢	الرابعة
٢٨٣	٢٥٠	٣٣	المجموع

ويوضح جدول (٢) الإحصاءات الوصفية لعينة البحث، على مقياسي الاكتئاب والتسويق الأكاديمي:

جدول (٢): الإحصاء الوصفي لبيانات عينة البحث (ن = ٢٨٣)

المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	التفطح	الخطأ المعياري
الاكتئاب	٢٠.٨٥٥	٢٠.٠٠	١٠.٦٢١	٠.٤٧٠	٠.١٤٥	٠.١٤٩	٠.٢٨٩
التسويق الأكاديمي	٥٨.٠٨٨	٥٨.٠٠	١٠.٨١٠	٠.١٨٦	٠.١٤٥	٠.٣٦٤-	٠.٢٨٩

يوضح الجدول (٢) قيم الإحصاءات الوصفية لعينة البحث؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الاكتئاب (٢٠.٨٥٥) وهو قريب من قيمة الوسيط (٢٠.٠٠)، كما بلغ الانحراف المعياري (١٠.٦٢١)، مما يشير إلى تشتت متوسط في استجابات العينة. وبالنسبة لقيم معاملي الالتواء (٠.٤٧٠) والتفطح (٠.١٤٩)، فقد جاءت ضمن الحدود المقبولة إحصائياً (± 1)، وهو ما يعكس تقريباً اعتدالية التوزيع. وتقربت أيضاً قيمتي المتوسط الحسابي للتسويق الأكاديمي (٥٨.٠٨٨) والوسيط (٥٨.٠٠)، مع انحراف معياري (١٠.٨١٠)، وهو ما يعكس درجة تباين معتدلة بين أفراد العينة. كما وقعت قيمتي الالتواء (٠.١٨٦) والتفطح (-٠.٣٦٤) في الحدود المقبولة، مما يؤكد أن توزيع البيانات يقترب من التوزيع الطبيعي. وبناءً على ما

سبق، يمكن القول إن بيانات متغيري الاكتئاب والتسويق الأكاديمي تتسم باعتدالية مقبولة، مما يسمح باستخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية في تحليل الفروض.

ب. أدوات البحث:

١. قائمة بيك للاكتئاب (د-٢) BDI-II: ترجمة غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠)

(أ) هدف المقياس: التعرف على مستوى الاكتئاب لدى الفرد (خفيف - متوسط - شديد)، يُطبق على الأفراد من سن (١٣) سنة فأكثر.

(ب) وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢١) بند تمثل أعراض الاكتئاب تتشعب على عاملين، يتضمن العامل الأول (الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، صعوبة التركيز)، ويسمي هذا البعد بالبعد المعرفي الوجداني، والعامل الثاني يمثل البعد الجسدي، ويتضمن (فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات في الشهية، الإرهاق أو الإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس، الأفكار أو الرغبات الانتحارية).

(ج) تصحيح المقاس: يوجد تحت كل بند أربعة اختيارات تأخذ الدرجات (٠، ١، ٢،

٣)، ومن ثم تتراوح درجة المفحوص من صفر: ٦٣.

(د) صدق المقياس: قام مترجم المقياس بالتحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

- صدق المفهوم:

تم دراسة صدق المفهوم لمقياس بيك وذلك بتقدير الصدق التقاربي والصدق التمييزي، وقد تمت دراسة الصدق التقاربي بتطبيق كلا من الصورة الأولى المعدلة لمقياس بيك ومقياس بك الثاني للاكتئاب على مجموعة من المفحوصين (ن=

(١١٤)، وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٨٧) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وتؤكد تلك النتيجة صدق المفهوم بأسلوب الصدق التقاربي لمقياس بيك الثاني للاكتئاب.

ولحساب صدق المفهوم من خلال الصدق التمييزي تم حساب معامل الارتباط بين مقياس بيك الثاني للاكتئاب ومقياسي القلق وتوكيد الذات. وأظهرت النتائج وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين مقياسي القلق والاكتئاب، ومعامل ارتباط سالب ودال عند ٠.٠٠١ بين الاكتئاب وتوكيد الذات. وتتفق معاملات الارتباط هذه مع الحقيقة المؤكدة في التراث النفسي والتي تقر بوجود علاقة طردية بين الاكتئاب والقلق، وعلاقة عكسية بين الاكتئاب وتوكيد الذات.

- الصدق العاملي:

تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية Component Principal، وتدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Rotation Varimax، واستخدم محك جذر واحد صحيح كحد أدنى لقبول العامل، و٠.٣ محك التشعب الجوهري للعبارة بالعامل. وفسر العامل الأول ٢٤.٣٤٪ من التباين، بينما فسر العامل الثاني ٨.١٤٪ من التباين.

(د) ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما، إعادة التطبيق بفواصل زمني اسبوعين، وجاءت قيمة الثبات تساوي ٠.٧٤. والطريقة الثانية تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وكانت ٠.٨٣. ثم قامت الباحثة بإعادة حساب ثبات المقياس على عينة البحث، عن طريق حساب معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وجاءت قيم معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول (٣):

جدول (٣): قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس بيك للاكتئاب

أبعاد المقياس	قيمة معامل ثبات ألفا
البعد الأول	٠.٨٣٠
البعد الثاني	٠.٧٢٠
المقياس ككل	٠.٨٧٨

يوضح الجدول (٣) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وأبعاده. وتراوحت قيم معاملات الثبات من (٠.٧٢ إلى ٠.٨٧٨). وتشير هذه القيم جميعها إلى مستويات مقبولة ومرتفعة من الثبات الداخلي، إذ إن القيم تجاوزت الحد الأدنى المقبول (٠.٧٠) في الدراسات النفسية والتربوية، مما يعكس اتساق الفقرات في قياس الأبعاد المستهدفة، ويؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

٢. مقياس التسويق الأكاديمي:

(أ) مُعد المقياس: أحمد سمير صديق (٢٠١٧).

(ب) هدف المقياس: قياس التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

(ج) وصف المقياس: يتكون المقياس من ثلاثين مفردة مشبعة على ثلاثة عوامل، نقص الدافعية نحو الدراسة، الميل للتأجيل، الانفعالات المصاحبة للتسويق. ووضعت ثلاث بدائل للإجابة على كل مفردة من مفردات المقياس وهي؛ دائما (٣)، وأحيانا (٢)، ونادراً (١). وعليه تتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص ما بين (٣٠: ٩٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التسويق الأكاديمي.

(د) صدق المقياس: قام مُعد المقياس بحساب الصدق العاملي للمقياس، من خلال إجراء تحليل بطريقة المكونات الأساسية Principal Component، وتدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة Rotation Varimax، وأسفرت النتائج عن ثلاث عوامل، الجذر الكامن لها أكبر من الواحد الصحيح، ومحك التشعب الجوهري للعبارة

بالعامل ≤ 0.3 وفقاً لمحك جيافورد، فسرت مجتمعة (٤٥.٧٢٦) من التباين الكلي بين المفردات.

(هـ) **ثبات المقياس:** قام معد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: ثبات التجزئة النصفية، ثبات ألفا كرونباخ، حيث تم حساب معامل ثبات ألفا للأبعاد الثلاثة وللدرجة الكلية المقياس، وجاءت قيم معاملات الثبات جميعها دالة وتتراوح ما بين (٠.٦٣، ٠.٨٩). ثم قامت الباحثة بإعادة حساب ثبات المقياس على عينة البحث بطريقتي ماكdonلد أوميجا، وإعادة التطبيق، وفيما يلي توضيح لقيم معاملات الثبات:

- **ثبات ماكdonلد أوميجا:** تم حساب معامل ثبات أوميجا للأبعاد الثلاثة وللدرجة الكلية المقياس، على عينة من طلبة كلية التربية بالفرقتين الثانية والثالثة للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، بلغ عددهم (١٧٥) مشارك، وجاءت قيم معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول (٤):

جدول (٤): معاملات ثبات ماكdonلد أوميجا لمقياس التسويق الأكاديمي

أبعاد المقياس	قيمة معامل ثبات أوميجا
البعد الأول	**٠.٩٠
البعد الثاني	**٠.٨٧
البعد الثالث	**٠.٧٩
المقياس ككل	**٠.٩٢

يوضح جدول (٤) قيم معامل ثبات أوميجا للمقياس ككل وأبعاده الفرعية، حيث تراوحت بين (٠.٧٩ - ٠.٩٢). وتشير إلى مستويات مرتفعة من الثبات، حيث

تجاوزت جميع القيم الحد المقبول إحصائيًا (٠.٧)، مما يعكس صلاحية المقياس للاستخدام على عينة البحث الحالي.

- **الثبات بإعادة التطبيق:** تم إعادة تطبيق مقياس التسويق الأكاديمي على جزء من عينة التحقق من الخصائص السيكومترية عددهم (٥٠) طالب وطالبة بفواصل زمني أسبوعين. وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المشاركين في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٨١)، وهي قيمة دال عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات على عينة البحث.

حادى عشر: نتائج البحث وتفسيرها:

أ. نتيجة الفرض الأول وتفسيرها:

ونصه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب، والدرجة الكلية لمقياس التسويق الأكاديمي، كما هو موضح بجدول (٥):

جدول (٥): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

العلاقة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاكتئاب * التسويق الأكاديمي	٠.٣٣٦	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاكتئاب والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٣٣٦)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠٥). وعليه تم قبول الفرض الأول.

وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، والتي أكدت وجود صلة وثيقة بين اضطرابات المزاج وسلوكيات التأجيل، باعتبار أن الاكتئاب يؤثر سلبًا على دافعية الطالب، وقدرته على التخطيط والتنفيذ، والتزامه بالمواعيد المحددة لأداء المهام، ومن أبرز هذه الدراسات دراسة Huang et. al (2025) والتي هدفت إلى إجراء تحليل شبكي لسبعة عوامل مرتبطة بالتسويق، وهي؛ الخوف، الضمير المهني، الكفاءة الذاتية، الاندفاعية، الاكتئاب، طبيعة المهام، سمات المعلم، حيث تم إنشاء شبكتين باستخدام تحليل الشبكة بالارتباطات الجزئية المنتظمة، إحداهما على مستوى الدرجة الكلية والأخرى على مستوى البنود، لتحديد دور العوامل النفسية والبيئية الخارجية في التسويق الأكاديمي، وأظهرت جميع المتغيرات ارتباطات دالة إحصائية، إلا أن الاندفاعية والاكتئاب، خاصة صعوبة التركيز وكره الذات برزتا كعنصرين مركزيين وجسريين في شبكة التسويق الأكاديمي لدى الطلاب.

وأيضًا دراسة Cjuno et al. (2023) والتي هدفت إلى تحديد العلاقة بين التسويق الأكاديمي، والاكتئاب، والأفكار الانتحارية لدى طلاب كلية العلوم الصحية، وأوضحت النتائج أن المشاركين الذين سجلوا درجات مرتفعة في التسويق الأكاديمي وفي مقياس الاكتئاب (BDI-II) سجلوا أيضًا مستويات أعلى من الأفكار الانتحارية مقارنة بمن سجلوا درجات أقل، كما وجدت علاقة ارتباط إيجابية ودالة إحصائية بين مجموع درجات التسويق الأكاديمي، وجميع أبعاده الفرعية، والأفكار الانتحارية وظلت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية حتى بعد ضبط تأثير الاكتئاب، كما أظهر تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن التسويق الأكاديمي، وأبعاده، والاكتئاب تفسر مجتمعة حوالي ٢٠٪ من التباين في الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة.

وقد دعمت نتائج دراسة Saddler & Buley (1999) تلك الفرضية حيث أخبر الطلاب مرتفعي التسويق الأكاديمي، مستويات عالية من الاكتئاب والقلق،

بالإضافة إلى معتقدات سلبية تجاه تقديرهم العام لذواتهم، وإدراكهم لكفاءتهم الذاتية، وقيمتهم في الدور الأكاديمي، وتضيف دراسة (Akkaya 2007) أن المستويات المرتفعة من الاكتئاب تُسهم في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي، وأكدت كذلك نتائج دراسة (Yang 2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الضغط النفسي المدرك، والتسويق الأكاديمي، والاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

كما يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال ما تسببه الاكتئاب -كفقدان الدافعية، وضعف التركيز، والشعور بعدم الكفاءة أو انعدام القيمة وكذلك المزاج السلبي والإرهاق الجسدي المستمر- من فقدان الطالب للرغبة في المبادرة والإنجاز، مما يدفعه إلى تجنب المهام الدراسية أو تأجيلها كاستراتيجية هروبية تخفف بشكل مؤقت من الشعور بالضغط النفسي، ويدعم هذا التفسير ما ذهبت إليه النظرية المعرفية والتي ترى أن السلوكيات غير التكيفية إنما هي انعكاس لأنماط غير عقلانية من الأفكار، فالأفكار السلبية عن الذات والبيئة والمستقبل تضعف السلوك الموجه نحو الهدف، فينشأ التسويق كاستجابة غير تكيفية.

نجد كذلك أن الطلاب مرتفعي الاكتئاب يعانون قصوراً في بعض المهارات المرتبطة بالتنظيم الذاتي، مثل اتخاذ القرارات الدراسية، وتحديد الأولويات، وإدارة الوقت، وجميعها مهارات ضرورية للالتزام بأداء المهام الأكاديمية، الأمر الذي يُفضي إلى التسويق، وبذلك ينبغي النظر إلى التسويق الأكاديمي ليس فقط كقصور في الجانب الأكاديمي، بل أيضاً كمؤشر نفسي مهم يتطلب الاهتمام في سياقات التشخيص والتقويم والعلاج النفسي، وعلى الصعيد التربوي، تعكس هذه العلاقة أيضاً أهمية الصحة النفسية في دعم التكيف الأكاديمي، الأمر الذي يتطلب تدخلاً إرشادياً وعلاجياً.

وفي سياق الواقع المعاصر، قد تتعزز هذه العلاقة نتيجة للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وما يرتبط به من زيادة مستويات الاكتئاب، واضطراب النوم، وتشتت الانتباه، واستنزاف الوقت، الأمر الذي ينعكس سلبًا على قدرة الطلاب على الالتزام بالمهام الأكاديمية المطلوبة، وهذا ما تؤكدته دراسة Wolniczak (2013)، وتضيف دراسة Hammad & Awed (2023)، ودراسة Bolaños & Rodríguez (2017) أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط سلبًا بالرضا عن الحياة وإيجابًا بالتسويق الأكاديمي، ويمكن أن يُعزى ذلك جزئيًا إلى المقارنة المستمرة التي يعيشها الطلبة عبر تلك المنصات، والتي تُسهم في تنمية مشاعر النقص وعدم الرضا وانخفاض تقدير الذات، ومن ثمّ ضعف القدرة على تحمل الضغوط بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص مما يؤدي إلى تأجيلها كنوع من التخفيف المؤقت من وطئة تلك الضغوط، ويستمر الفرد داخل دائرة مفرغة من التسويق والشعور بالذنب ثم الهرب من هذا الشعور بتأجيل آخر.

ب. نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها:

ونصه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الاكتئاب تعزى إلى متغير النوع (الذكور والإناث)". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار T-test للعينات المستقلة لحساب الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس بيك للاكتئاب، كما هو موضح بالجدول (٦):

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس بيك للاكتئاب

المتغير	الفئة	المتوسط	قيمة (ت)	الدلالة
الاكتئاب	الذكور	٢٠.٣٦	-٠.٢٣١	٠.٨١٧
	الإناث	٢٠.٨١		

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة في الاكتئاب تعزى إلى متغير النوع (الذكور/ الإناث)، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائية. وبالتالي تم رفض الفرض الثاني وقبول الفرض الصفري.

وقد اختلفت نتائج الدراسات والبحوث السابقة في حسم وجود فروق بين الذكور والإناث من عدمه في متغير الاكتئاب، ومن الدراسات التي اتفقت مع نتيجة الفرض الثاني وهي عدم وجود فروق في الاكتئاب تعزى إلى متغير النوع؛ دراسة Wang (2024) والتي أجريه على (٣٥١٠) مشارك من المراهقين بمدينة شنغهاي، ودراسة Salk, Hyde & Abramson (2017) والتي هدفت إلى تحليل بيانات مستمدة من (٩٥) مقالة من قواعد بيانات مختلفة، تمثل بيانات (١,٩٢٢,٠٦٤) شخصاً في أكثر من ٩٠ دولة، وكان العمر هو العامل الأقوى في التنبؤ بحجم التأثير، إذ ظهرت الفروق بين الجنسين في التشخيصات في وقت أبكر مما كان يُعتقد سابقاً، حيث بلغت $OR = 2.37$ عند سن ١٢ عاماً، وبلغت الفروق بين الجنسين ذروتها خلال فترة المراهقة، حيث سجلت $OR = 3.0$ ، ثم بدأت الفروق في التراجع واستقرت في مرحلة البلوغ.

ومن الدراسات التي اختلفت مع نتيجة الفرض دراسة أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (١٩٨٩)، ودراسة أحمد محمد عبد الخالق وعبد الغفار عبد الحكيم الدمياطي (٢٠٠٨)، ودراسة حسين علي محمد فايد (٢٠٠٣)، والتي تؤكد وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير الاكتئاب، وقد تناولت دراسة Nolen-Hoeksema (1987) خمس فئات من التفسيرات لهذه الفروق، إلا أن أيًا منها لم يُفسر حجم الفروق بشكل كافٍ، وفي نهاية الدراسة، تم طرح تفسير "نمط الاستجابة (Response Set Explanation)"، وهو أن الاستجابات النشطة التي يعتمدها الرجال في أثناء التعرض للمواقف الضاغطة قد تكون أكثر تكيفًا مقارنة بالاستجابات السلبية والاجترارية التي تميل إليها النساء.

وتقر دراسة (Akkaya 2007) بأن الانتشار المرتفع لاضطراب الاكتئاب بين النساء أمر مثبت علمياً، لكنه لم يُفسر بشكل مقنع، واستعرضت الدراسة عدة اتجاهات بحثية لتقييم دور العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية في تفسير هذه الفروق، منها: المتغيرات الاجتماعية العامة، تأثيرات العمر، السمات النفسية كالشخصية، أساليب العزو، والتكيف، إضافة إلى الشدائد النفسية الاجتماعية، مع التركيز على قابلية النساء لضغوط معينة، لا سيما المرتبطة بالأدوار الاجتماعية، مما قد يزيد من خطر إصابتهن بالاكتئاب. في حين تركز التفسيرات البيولوجية غالباً على تأثير الهرمونات الجنسية، إلا أن العلاقات الأقوى ترتبط بالكورتيكوستيرويدات، التي لا تختلف بين الجنسين، وتبقى المشكلة الأساسية في عجز النماذج الجينية عن تفسير هذه الفروق.

وتُظهر اثنين من الأدلة الحديثة أن الفروقات في أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث باتت صغيرة جداً أو غير دالة إحصائياً، وهو ما يتفق مع نتيجة البحث الحالي، بينما تختلف تلك النتيجة مع غالبية الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت حتى العقد الأول من الألفية الثانية، والتي أظهرت باستمرار تفوقاً نسبياً في معدلات الاكتئاب بين الإناث مقارنة بالذكور، ويدعو هذا التغير اللافت إلى إعادة النظر في العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للذكور والإناث لا سيما في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية والتكنولوجية الضخمة التي طرأت خلال السنوات العشر الأخيرة.

فالتزايد العالمي لمصادر الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية خلال العقد الأخير أثر بشكل مباشر على البناء النفسي لطلبة الجامعة كجزء ركينى من المجتمع، فارتفاع التوقعات المجتمعية والأكاديمية من الطلبة ذكورا وإناثا، والمنافسة الشديدة في المجال الدراسي والمهني، فرض ضغوطاً متزايدة على كليهما، وبالتالي أصبح الذكور أكثر عرضة للتوتر والقلق من ذي قبل، إضافة إلى الآثار

الممتدة للأزمات العالمية مثل جائحة كورونا، والتوترات السياسية، والتغيرات المناخية، ساهمت جميعها في شعور عام بعدم الاستقرار النفسي لدى الشباب من الجنسين، وأثرت على تصوراتهم وتطلعاتهم المستقبلية، وأضعفت من قدرتهم على التكيف، مما أدى إلى ارتفاع معدلات القلق (من ٦.٣٣٪ إلى ٥٠.٩٪)، والاكتئاب (من ١٤.٦٪ إلى ٤٨.٣٪) (Salari, 2020; Xiong, 2020).

هذا إضافة إلى التأثير المتقارب للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي خلال السنوات الأخيرة، والذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للمراهقين والشباب الجامعي، والذي يمكن أن يُفسر تلاشي الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب فالضغط الناتج عن التنمر الإلكتروني والبحث الدائم عن القبول، وثقافة الكمال التي تفترض نموذجاً مثاليًا للجسد، والنجاح، والمكانة الاجتماعية، أدى إلى شعور متزايد بالنقص وعدم الكفاية لدى الجنسين (Alsunni & Latif, 2021; Waqas, 2018).

ج. نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها:

ونصه "لا توجد فروق دالة إحصائية في التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة تعزى إلى متغير النوع (الذكور والإناث)". وللتحقق من صحة الفرض استخدام اختبار ت للعينات المستقلة لحساب الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي في الدرجة الكلية والأبعاد، كما هو موضح بالجدول (٧):

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي

المتغير	الفئة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدرجة الكلية	الذكور	٥٧.٦٩	١١.٤١	-٠.٢٩٠	٠.٧٧٢
	الإناث	٥٨.٢٧	١٠.٧٦		

٠.٥٤٨	٠.٦٠٢	٥.٩٠٠	٢٧.٢٤	الذكور	البعد الأول
		٥.٢٥٠	٢٦.٦٥	الإناث	
٠.٧٩٣	٠.٢٦٢-	٤.٠٩٥	١٨.٠٩	الذكور	البعد الثاني
		٣.٩٢٠	١٨.٢٨	الإناث	
٠.٠٩٣	١.٦٨٥-	٢.٥٤٧	١٢.٣٦	الذكور	البعد الثالث
		٢.٩٣١	١٣.٢٧	الإناث	

يتضح من الجدول (٧) عدم وجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التسوية الأكاديمي في الدرجة الكلية والأبعاد. حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائية، إلا أن البعد الثالث "الانفعالات المصاحبة للتسوية" أظهر فرقاً غير دال لكنه قريب من الدلالة في إتجاه الإناث، وعليه تمّ قبول الفرض الثالث.

اختلفت نتائج الدراسات والبحوث السابقة بين مؤيدة ومعارضة لنتيجة هذا الفرض، والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير النوع بين طلبة الجامعة في التسوية الأكاديمي، ومن الدراسات التي اتفقت مع هذه النتيجة دراسة (Brian, 2004)، ودراسة (Olawole & Oniemola, 2022)، ودراسة Singla (2021)، وأضافت دراسة (Vij, 2016) أن الذكور والإناث يستخدمون نفس الأنواع من الأعدار، مثل الكسل وسوء إدارة الوقت بالتساوي، وأكدت هذه النتيجة أيضاً دراسة فاتن فاروق عبد الفتاح وشري مسعد حليم (٢٠١٨)، حيث لم تجد فروقاً دالة إحصائية في الدرجة الكلية للتسوية الأكاديمي أو أبعاده الفرعية بين الجنسين، باستثناء بعد "التسوية المعرفي" الذي سجل فيه الذكور متوسطاً أعلى.

في المقابل أظهرت دراسات أخرى فروقاً دالة إحصائية في التسوية الأكاديمي لصالح الذكور، مثل دراسة (Özer et al. 2009)، ودراسة Khan et al. (2014)، ودراسة (Balkis & Duru 2017)، ودراسة (Kassim 2022)،

ودراسة لطيفة عبد الله سعيد (٢٠٢٤)، وتوصلت أيضًا دراسة حنان أحمد محمد علي (٢٠٢١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي، وفي بُعد التسويق التجنبي، بينما لم تُوجد فروق في أبعاد التسويق الاستشاري والقراري.

وبذلك نجد أن بعض الدراسات أظهرت فروقًا ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويق الأكاديمي لصالح الذكور، في حين توصلت دراسات أخرى إلى وجود تلك الفروق في أحد أبعاد التسويق الأكاديمي وليس في كل مكونات المتغير، وفي المقابل توصلت بعض الدراسات والأبحاث بما في ذلك البحث الحالي إلى عدم وجود تأثير لمتغير الجنس في التسويق الأكاديمي، وهو ما يعكس التوجه نحو فهم التسويق كاستجابة مشتركة متأثرة بعدد من الضغوط والتغيرات البيئية والتكنولوجية المعاصرة، وليس فقط كسلوك مقصور على جنس دون الآخر. وبالتالي يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدد من المتغيرات لعل من أبرزها الضغوط الأكاديمية والنفسية التي يعيشها الطلبة في البيئة الجامعية؛ كزيادة الأعباء الدراسية في ظل التغيرات الدائمة في الأنظمة واللوائح الدراسية، وضغط الامتحانات، والمنافسة بين الأقران، مما يؤثر على قدرتهم على التنظيم الذاتي، ويدفعهم إلى تأجيل المهام بشكل متقارب كنوع من التخفيف من تلك الضغوط.

وهناك عوامل وسمات نفسية ومعرفية أخرى ترتبط بالتسويق الأكاديمي عند الجنسين؛ كالكمالية، وانخفاض الكفاءة الذاتية، والخوف من الفشل، أو ضعف مهارات إدارة الوقت، وكذلك الرغبة في التمرد على السلطة، ورغم أن هذا العوامل ربما تختلف درجتها من جنس لآخر إلا أن تأثيرها النهائي على سلوك التسويق يبدو متقاربًا في شدته، وهذا ما أكدته دراسة Singla (2021) والتي أظهرت أن عددًا أكبر من الطالبات أفدن بأن التسويق لديهن ناتج عن الخوف من الفشل والكسل، في

حين أن الذكور برروا تسويقهم بدرجة أكبر بكونه نتيجة للمخاطرة والتمرد على السيطرة.

وتُفسر أيضًا تلك النتيجة في ضوء تأثير الوسائط الرقمية والتكنولوجيا الحديثة، حيث يتعرض جميع الطلبة بغض النظر عن النوع لمشتتات خارجية ممثلة في وسائل التواصل الاجتماعي، وتعدد المنصات الرقمية، الأمر الذي يعزز من احتمالات التسويق، ويجعل الالتزام في البيئة التعليمية أمرًا أكثر تحديًا من حيث القدرة على التركيز والانتباه وترتيب الأولويات وإدارة الوقت.

المراجع

اجبارة عبد تلاحمة (٢٠١٩). التسويق الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة الخليل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. ١٠ (٢٨)، ٥٠-٥٨. [10.33977/1182-010-028-005](https://doi.org/10.33977/1182-010-028-005)

أحمد سمير صديق (٢٠١٧). الفروق في مستوى التسويق الأكاديمي بين ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية والعاديين بالمرحلة الجامعية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا. ٢٩ (٢)، ٣٦٤-٤٠٨.

أحمد سمير صديق أبو بكر (٢٠٢١). العلاج بالقبول والالتزام: برنامج تطبيقي لخفض التسويق الأكاديمي. القاهرة: المؤسسة الدولية للكتاب.

أحمد محمد عبد الخالق، السيد عبد الغني، مایسة أحمد مصطفى النیال، عبد الفتاح محمد دويدار، وعادل شكري محمد كريم (١٩٨٩). الفروق في القلق والاكتئاب بين مجموعات عمرية مختلفة من الجنسين. المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر، طنطا: الجمعية المصرية للدراسات النفسية بكلية

التربوية. ٩٧- .١١٣ .مسترجم

من <http://search.mandumah.com/Record502972>

أحمد محمد عبد الخالق والسيد فهمي على (٢٠١٣). الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية ومعدلات الانتشار لدى عينات من الأطفال والمراهقين في مصر والكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ١٤(٢). ١٠٥-١٢٨.

أحمد محمد عبد الخالق وعبد الغفار عبد الحكيم الدمياطي (٢٠٠٨). معدلات انتشار الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين السعوديين. الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، مجلة الطفولة العربية. ٩(٣٦). ٣٣-٥٤. [10.29343/1/0130-009-036-002](https://doi.org/10.29343/1/0130-009-036-002)

ألفت كحلة (٢٠١١). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

شيرى م. جونسون أن م كرينج جون م. نيل وجيرالد ج. دافيسون (٢٠١٦). علم النفس المرضي الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية الإصدار الخامس (ط١٢). (ترجمة أمثال هادي الحويلة وآخرون). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠). مقياس الاكتئاب (د-٢): BDI-II الصورة المعدلة لمقياس بيك للاكتئاب طبقاً لدليل DSM-IV. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (٩٤)، ٢٨٣-٣٣٢.

حسين علي محمد فايد (٢٠٠٣). الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب. مجلة كلية الآداب جامعة عين شمس. ٣١، ٥٩-١٠٨.

حنان أحمد محمد على (٢٠٢١). اليأس والخوف من الفشل كمنبئين بالتسويق الأكاديمي. مجلة الخدمة النفسية. (١٤)، ٢٩٢-٣٣.

<http://search.mandumah.com/Record1231840/>

فاتن فاروق عبد الفتاح وشيري مسعد حليم (٢٠١٨). التسوية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية لهم. مجلة كلية التربية ببها. ١١٦ (٨).

لطيفة عبد الله سعيد (٢٠٢٤). المناخ الأسري وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية: جامعة السلطان قابوس.

لظفي عبد العزيز الشربيني (٢٠٠٣). معجم مصطلحات الطب النفسي. مركز تعريب العلوم الصحية (مراجعة عادل صادق)، الكويت مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

مصطفى خليل محمود عطاالله (٢٠١٧). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالتوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، ٣٣ (٢)، ١٥٨ : ١٩٥.
[DOI: 10.12816/0042492850](https://doi.org/10.12816/0042492850)

معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسوية الأكاديمية: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. ٨ (٢)، ٣١٣ - ١٤٩.

منذر بوبو، هناء صالح شبيب وبشري شبرية (٢٠١٤). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالقلق بوصفه «سمة وحالة»: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. ٣٦ (٦)، ٤٧٣-٤٨٨.

Akhtar, P., Ma, L., Waqas, A., Naveed, S., Li, Y., Rahman, A., & Wang, Y. (2020). Prevalence of depression among university

- students in low and middle income countries (LMICs): a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 911-919.
- Akkaya, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression (*Master's thesis, Middle East Technical University*(Turkey).
<https://open.metu.edu.tr/handle/11511/17388>
- Alsunni, A. A., & Latif, R. (2021). Higher emotional investment in social media is related to anxiety and depression in university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(2), 247-252.
- American Psychiatric Association (2022). *DSM-5-TR diagnostic criteria for a major depressive episode. Reprinted with permission from the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition.
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). *Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance*.
<http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
- Bernard, J. E. R. (2018). Depression: A review of its definition. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 5 (1), 6-7.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *Plo. one*, 11(2), e0148054.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being* (Doctoral dissertation, Carleton University).
- Bolaños, S. C., & Rodríguez, K. M. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios

- de Lima Metropolitana. *Avances en psicología*, 25(2), 189-197. doi: [10.18502/ijps.v18i1.11408](https://doi.org/10.18502/ijps.v18i1.11408)
- Brian, F. (2004). *Predictors of academic procrastination in college students*. Fordham University.
- Cao, C., Chen, D., & Zhou, Y. (2025). Perceived stress and academic procrastination among higher vocational nursing students: the mediating roles of positive and negative emotions. *BMC nursing*, 24(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02672-8>
- Cjuno, J., Palomino-Ccasa, J., Silva-Fernandez, R. G., Soncco-Aquino, M., Lumba-Bautista, O., & Hernández, R. M. (2023). Academic procrastination, depressive symptoms and suicidal ideation in university students: a look during the pandemic. *Iranian journal of psychiatry*, 18(1), 11.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of personality*, 16 (6), 469-489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Estremadoiro Parada, B., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66.
- Farran, B. (2004). *Predictors of academic procrastination in college students*. Fordham University.
- Gustavson, D. E., du Pont, A., Hatoum, A. S., Rhee, S. H., Kremen, W. S., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2017). Genetic and environmental associations between procrastination and internalizing/externalizing psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 5(5), 798-815. <https://doi.org/10.1177/2167702617706084>

- Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 249-263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2023). The use of social media and its relationship to psychological alienation and academic procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332-340.
- Haruna, U., Mohammed, A. R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC psychiatry*, 25(1), 632. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>
- Hennemann, S., Böhme, K., Baumeister, H., Bendig, E., Kleinstäuber, M., Ebert, D. D., & Witthöft, M. (2018). Efficacy of a guided internet-based intervention (iSOMA) for somatic symptoms and related distress in university students: study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ open*, 8(12), e024929. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024929>
- Huang, S., Li, Z., Li, J., & Ding, X. (2025). A network analysis of academic procrastination, psychological and environmental factors among medical students. *BMC psychology*, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02916-5>
- Jiang, Z., Jia, X., Tao, R., & Dördüncü, H. (2022). COVID-19: a source of stress and depression among university students and poor academic performance. *Frontiers in public health*, 10, 898556. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.898556>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the

mediating role of perceived stress. *BMC psychology*, 12(1), 276.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>

Kassim, F., Samiun, N. S., Ahmad, N., Zamri, N. A. A. Z. A., & Kamarulzaman, W. (2022). Gender difference in procrastination among university students. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 4(3), 11-22.

DOI: <https://doi.org/10.55057/ajress.2022.4.3.2>

Kennedy, G. J., & Tuckman, B. W. (2013). An exploration into the influence of academic and social values, procrastination, and perceived school belongingness on academic performance. *Social psychology of education*, 16, 435-470.

Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European psychologis* 18(1).24-34.

<https://doi.org/10.1027/10169040/a000138>

Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press.

McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological science*, 19(12), 1308-1314. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02240.x>

Mohammed, H. E., Bady, Z., Abdelhamid, Z. G., Elawfi, B., AboElfah, H. E., Elboraay, T., & Abdel-Salam, D. M. (2024). Factors influencing stress and resilience among Egyptian medical students: a multi-centric cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 24(1), 393. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05820-1>

- Moonaghi, H. K., & Beydokhti, T. B. (2017). Academic procrastination and its characteristics: a narrative review. *Future of medical education journal*, 7(2), 43-50. [10.22038/fmej.2017.9049](https://doi.org/10.22038/fmej.2017.9049)
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Olawole, A. O., & Oniemola, R. F. (2022). Statistical insignificance of gender and personality trait on academic task procrastination reduction using cognitive restructuring and time management training technique among secondary school students. *Gender and Behaviour*, 20(2).
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241-257.
- Rosack, J. (2003). Depression most costly illness for employers. *American Psychiatry Association*, 38(14), 19. <https://doi.org/10.1176/pn.38.14.0019>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2013). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 2(2), e2801.
- Singla, A. (2021). Gender difference study on the effects of self-efficacy and personality on procrastination. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 159-166. <https://doi.org/10.25215/0903.019>
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688.

- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 57.
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological bulletin*, 143(8), 783.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational psychology*, 99(1), 12.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2023). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steinert, C., Heim, N., & Leichsenring, F. (2021). Procrastination, perfectionism, and other work-related mental problems: Prevalence, types, assessment, and treatment—A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 736776.

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1),36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom-Ylänne, S., & Rębkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in psychology*, 7,1307. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307>
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Vij, J. (2016). Gender does not influence delaying excuses: An exploratory study of the reasons of academic procrastination among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 144-154. <https://doi.org/10.25215/0303.016>
- Wang, Y., Zhang, X., Li, Y., Qin, H., & Li, X. (2024). Gender differences in the prevalence, correlated factors and comorbidity of depression in adolescents: a cross-sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1436413.
- Waqas, A., Khurshid, Z., Ali, M., & Khaliq, H. (2018). Association between usage of social media and depression among young adults. *Journal of Management Info*, 5(4), 26-30. DOI: <https://doi.org/10.31580/jmi.v5i4.115>
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S. & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS one*, 8(3),e59087.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on

mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

Yang, L., Liu, Z., Shi, S., Dong, Y., Cheng, H., & Li, T. (2022). The mediating role of perceived stress and academic procrastination between physical activity and depressive symptoms among Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 773.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010773>

Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 117-130.