

الاغتراب النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

The relationship between psychological alienation and academic procrastination among university students

يونس كريمة

جامعة الجزائر 2 (الجزائر)

younsikarima15@gmail.com

ملخص:	معلومات المقال
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق بين الطلبة في درجة الاغتراب النفسي ودرجة التلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من جامعة "مولود معمري" بولاية تيزي وزو، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطبيق مقياس الاغتراب النفسي ومقياس التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الاغتراب النفسي تبعاً للجنس، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التلكؤ الأكاديمي تبعاً للجنس.	تاريخ الارسال: 2025/04/16 تاريخ القبول: 2025/06/02
	الكلمات المفتاحية: ✓ الاغتراب النفسي ✓ التلكؤ الأكاديمي ✓ الطالب الجامعي
Abstract	Article info
This study aimed to examine the relationship between psychological alienation and academic procrastination among university students, as well as the effect of gender differences on these variables. The sample consisted of a randomly selected sample of (200) students from the Mouloud Mammeri University in Tizi Ouzou. A descriptive correlational approach was applied using standardized scales for measuring the psychological alienation and academic procrastination variables. The findings indicated a statistically significant relationship between psychological alienation and academic procrastination, but no significant gender differences in the psychological alienation and academic procrastination variables.	Received : 16/04/2025 Accepted : 02/06/2025
	Keywords: ✓ Psychological alienation ✓ Academic procrastination ✓ University students

❖ **مقدمة:** شهد العالم في العقود الأخيرة تحولات مذهلة وسريعة شملت مختلف الجوانب الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية والتكنولوجية، وكان لهذه التحولات والتغيرات أثر عميق في تشكيل أنماط جديدة من التفكير والسلوك بين الأفراد، فقد أتاح الانفتاح الواسع الذي فرضته وسائل الاتصال والتواصل الحديثة إمكانية الاطلاع على ثقافات وأفكار متنوعة، ما أدى إلى حدوث تغير ملحوظ في المفاهيم والقيم المجتمعية والمعرفية، خصوصا بين فئة الشباب، وفي ظلّ هذا التغير المتسارع، ظهرت العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية أبرزها ظاهرة الاغتراب النفسي. إن الاغتراب بوصفه ظاهرة أخذت تشهد تزايدا ملحوظا بين الأفراد عموما وبين فئة الشباب خصوصا، يكتسب هذا الأمر أهمية بالغة بالنظر إلى أن الشباب يمثلون الفئة الأكثر تأثرا وتأثرا في مجريات التطور الاجتماعي في مختلف الميادين، لما لهم من دور محوري في صناعة التغيير وقيادة التحولات المصاحبة له، ويُعد طلبة الجامعات من أكثر شرائح الشباب اكتسابا للقيم والمفاهيم والاتجاهات، من خلال تفاعلهم مع مختلف المراحل النمائية التي يمرون بها، وغالبا ما تتخلل هذه المراحل ضغوطات حياتية وصراعات يومية. ويزداد هذا الشعور بشكل واضح بين الطلبة الجامعيين الذين يعيشون حالة من التوتر والضغط النفسية بسبب المتغيرات المحيطة وتزايد متطلبات الحياة الجامعية، ما يمهّد الطريق أمام نشوء مشاعر الاغتراب لديهم بدرجة أكبر مقارنة بباقي فئات الشباب، وشعورهم بالانعزال وفقدان الانتماء إلى البيئة الاجتماعية، إلى جانب الإحساس بعدم التوافق مع القيم والأفكار السائدة، لاسيما في ظل ظروف تنشئة اجتماعية غير داعمة، وأجواء تفتقر إلى التحفيز وتجهض الطموحات والآمال والغايات الشخصية. ينعكس هذا الوضع بشكل مباشر وغير مباشر على بناء الشخصية وتكوينها، حيث ترتبط الصحة النفسية والتكيف السليم للطلّاب الجامعي ليس فقط بمساره الفردي، وإنما يمتد أثره إلى الأسرة والمجتمع ومؤسساته المتعددة، بل يتعداه إلى حركة المجتمع وتماسكه بشكل عام. لعلّ، من أبرز السلوكيات التي ترتبط بحالة الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي هو التلكؤ الأكاديمي، الذي يظهر في تأجيل إنجاز الواجبات الدراسية وعدم الالتزام بالمواعيد الأكاديمية، وضعف الدافعية نحو التحصيل العلمي، ويُعزى هذا السلوك إلى عدة عوامل نفسية واجتماعية منها: القلق، ضعف الثقة بالنفس وضبابية الأهداف المستقبلية، فضلا عن الشعور بفقدان الدعم الاجتماعي، وتعد هذه الظاهرة من المشكلات المنتشرة في البيئة الجامعية.

عليه، تنصب الدراسة الحالية على فحص العلاقة التي تجمع الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة "مولود معمري" تيزي وزو.

❖ **الإشكالية:** يؤكد عبد الرشيد و السعيد (2019، 105) أنّ الاغتراب النفسي أحد المشكلات النفسية التي لاقت اهتماما بحثيا منذ عقود طويلة من قبل علماء النفس، الاجتماع، التربية، الفلسفة وغيرها، وقد ازداد الاهتمام بالبحث في تلك الظاهرة النفسية كظاهرة مستقلة بشكل متناغم ومتصاعد خلال الربع الأخير من القرن العشرين في أعقاب الثورات الصناعية التي شهدتها العالم.

بينت ربحان(2023، ص 74) أن الاغتراب النفسي "حالة يشعر فيها الفرد بأنه غريب عن ذاته ومنفصل عن وجوده الإنساني، حيث يعيش حالة من الصراع بين ذاته والبيئة المحيطة به، ويعبر عن هذا الشعور بالعزلة الاجتماعية، العجز، اللامعيارية، اللامعنى والتمرد".

كما أشارت مقدم (2023، ص 512) إلى الاغتراب النفسي أنه "إنفصال الفرد عن ذاته الحقيقية بسبب الانشغال بالمجردات، ما يؤدي إلى شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما".

مما لا شك فيه، أن دراسة الاغتراب النفسي تزداد أهمية نظرا لانتشاره وسط فئة الشباب، خاصة طلاب الجامعة، حيث تشهد المرحلة الجامعية العديد من التحولات النفسية، الاجتماعية والمعرفية في حياة الطالب، مما يجعلها فترة حساسة قد ترفقها مجموعة من التحديات الداخلية والخارجية، ومن بين هذه التحديات تبرز هذه الظاهرة أي الاغتراب النفسي كأحد هذه العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على التكيف الأكاديمي والاجتماعي للطالب، كما تترك أثارا سلبية على تفاعله مع البيئة الجامعية ومهامه الأكاديمية، فمشاعر الاغتراب النفسي لها تأثيرات جانبية قد تشكل عقبة في حياة الطالب، ومن بين تأثيراته فقدان الرغبة في انجاز المهام الأكاديمية والمماثلة بها وهذا ما يسمى بالتلكؤ الأكاديمي.

يعتبر التلكؤ الأكاديمي ظاهرة منتشرة بصورة كبيرة، فحسب مصيلحي والحسيني (2004) يظهر التلكؤ الأكاديمي في: "تأجيل الطلبة للواجبات الأكاديمية حتى آخر دقيقة في

جدولة وإتمام المهام والأنشطة الحياتية وتأخير الاستعداد للامتحان حتى اللحظات الأخيرة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار المرتبط بالمهام الأكاديمية" (أورد في: حسن، 2021 ص 263).

ولقد أثبتت الدراسات والأبحاث حسب الجعافرة (2016 ص 2) أن التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة يزداد انتشاره لدى الطلاب وخاصة طلبة الجامعات، الذين تنتقل إليهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بعد انتهاء المراحل الدراسية السابقة التي يشاركون فيها المسؤولية كلا من الآباء والمدرسين، كما أنهم يواجهون ضغوطا مستمرة بسبب مطالبتهم بتقديم أبحاث وتقارير أو الاستدكار لامتحانات، لذا فقد يلجأ البعض منهم إلى تأجيل عمل هذه المهام حتى آخر لحظة، مما يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل والنفسية أيضا.

تشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة بين الشعور بالاغتراب النفسي ومظاهر الأداء الأكاديمي المتعثر في المسار الأكاديمي للطلاب الجامعي، حيث أن نسبة مرتفعة من الطلبة يعانون من تأجيل أداء مهامهم الدراسية، الأمر الذي ينعكس سلبا على مستواهم التحصيلي من جهة، وصحتهم النفسية من جهة أخرى، ويرى الباحثون أن هناك علاقة ارتباط وثيقة بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي، إذ أن شعور الطالب بالانعزال وضعف الانتماء ينعكس بشكل مباشر على دافعيته نحو التعلم وقدرته على التنظيم الذاتي وإدارة وقته بفعالية، لذلك فدراسة العلاقة بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي تكتسب أهمية بالغة خاصة في مجال الإرشاد النفسي التربوي، لكونها تساهم في الكشف عن العوامل الخفية التي تعرقل نجاح الطالب الجامعي وتقدمه العلمي، وعليه جاءت الدراسة الحالية لفحص هذه العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو.

على ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مولود معمري؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور-إناث) لدى نفس الطلبة؟ ونفترض انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مولود معمري. وانها توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور - إناث) ، وأخيرا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكؤ الأكاديمي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور - إناث).

يمكن تحديد الأهمية العلمية لهذه الدراسة من خلال ما يلي:

- ✓ قلة الدراسات التي تناولت الاغتراب النفسي والتكؤ الأكاديمي خصوصا في الجزائر.
- ✓ محاولة إلقاء الضوء على مفهوم التكؤ الأكاديمي ومعرفة الأسباب المؤدية إليه وطرق قياسه.
- ✓ يمكن للعاملين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي والأكاديمي في الجامعات، الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية سواء كانت وقائية أو علاجية.
- ✓ كما يمكن الاستفادة من أدوات الدراسة بعد تكيفها على المجتمع الحالي.

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف يمكن إيجازها فيما يلي:

- ✓ الكشف عن العلاقة الإحصائية بين الاغتراب النفسي والتكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مولود معمري. وعن الفروق الإحصائية في الاغتراب النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور - إناث). وكذا عن الفروق الإحصائية في التكؤ الأكاديمي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور - إناث).

وأجريت الدراسة في إطار عينة ممثلة من طلاب الجامعة الذي بلغ عددهم (200) طالب وطالبة مسجلون بصفة رسمية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو، والذين يزاولون دراستهم بصفة نظامية خلال السنة الجامعية 2024-2025.

❖ تحديد المفاهيم إجرائيا:

- **الاغتراب النفسي (Psychological Alienation):** هو شعور الطالب الجامعي بالانفصال عن وجوده الإنساني وعن مجتمعه، وهو ما يعانيه من مظاهر مثل فقدان الشعور بالانتماء، عدم الالتزام بالمعايير، الشعور بالعجز، عدم الإحساس بالقيمة، فقدان الهدف والمعنى والتمركز حول الذات، وهو متوسط مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

▪ **التلكؤ الأكاديمي (Academic Procrastination):** هو سلوك يقوم به الطالب الجامعي بتأجيل البدء بانجاز المهام الأكاديمية أو المماثلة في انجازها بوقتها المحدد دون مبرر، مع الوعي بالنتائج السلبية والأضرار الذي قد يصاحبها هذا التأخير في المستقبل، مما يؤدي إلى شعور الطالب بالضيق وعدم الارتياح، ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التلكؤ الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

❖ **الإطار النظري للدراسة:** يتضمن الخلفية النظرية لمتغيري الدراسة الحالية وهما الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي، وتوظيف بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الدراسة وذلك على النحو الآتي:

أولاً: الاغتراب النفسي (Psychological Alienation):

▪ **تعريف الاغتراب النفسي:** يعد الاغتراب أحد المفاهيم الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام والبحث من قبل الباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية، بل وتعددت وجهات النظر الفلسفية والدينية وكذلك آراء المهتمين بهذه الظاهرة، وعليه لابد من تبين مفهوم الاغتراب لغة واصطلاحاً.

- **لغة:** جاء في لسان العرب حسب ميلود (2021، ص 659): "العَرَبَةُ والعَرَبُ: النوى والبُعْدُ، وقد تَغَرَّبَ ...، والتَّغَرَّبَ: النَّفْيُ من البلد، وَغَرَبَ أي بَعُدَ...، والتَّغَرَّبُ: البُعْدُ...، والعَرَبَةُ والعَرَبُ: النَّزُوحُ عن الوطن والاغتراب. يقابل مصطلح الإغتراب في اللغة العربية وفقاً لخليفة (2003، ص 23) مصطلح "Alienation" في اللغة الإنجليزية، ومصطلح "Aliénation" في اللغة الفرنسية، ومصطلح "Entfremdung" في اللغة الألمانية.

- **اصطلاحاً:** أشارت الأدبيات تبعا لذياب (2024، ص ص 11-12) إلى معان مختلفة تتم حصرها في المعاني الآتية:

- المعنى القانوني: حيث تفسر القيام بتحويل شيء إلى شخص آخر.
- المعنى الاجتماعي: يشير إلى المشاعر الذاتية بالغرابة، أو الابتعاد عن الآخرين والذات.

• المعنى السيكلوجي: يفسر على أنه حالة من الابتعاد عن الواقع، والشعور بالعجز وفقدان جزء من القوة العقلية أو فقدان الحواس. وحسب (Schwart David 2009, p.6) مصطلح الاغتراب أستخدم على وجه الحصر تقريبا في العلوم النفسية والاجتماعية، وعلى الرغم من أن الغموض من مفهوم الاغتراب لم يتضاءل، ينظر إليه الآن على أنه نفور الفرد نتيجة لما يتعرض له في المجتمعات. ويرى عبد الرشيد والسعيد (2019، ص 109) أن الاغتراب النفسي هو: "الشعور بالعزلة والوحدة والعجز وعدم الانتماء، وما يصاحب ذلك من انسحابية وانعزال وعدم تفاعل مع الأسرة والمجتمع". كما تعرف لعيفي إيمان الاغتراب النفسي بأنه: "اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكانياته من جانب، والواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر، فيشعر بأنه غريب عن ذاته منفصل عن واقعه الاجتماعي وما فيه من قيم، فالحياة أصبحت لديه من دون هدف ملموس وعمل يتقن في انجازه" (أورد في: العتيري والأحرش، 2020، ص 228). ويرى اريك فروم أن الاغتراب النفسي ما هو إلا "انتقال الصراع بين الذات والموضوع من المسرح الخارجي إلى المسرح الداخلي في النفس الإنسانية، إنه اضطراب علاقة الذات بالموضوع على مستويات ودرجات مختلفة، تقترب حيناً من السواء وحيناً آخر من الاضطراب، وقد تصل إلى اضطراب الشخصية (أورد في: ميلود، 2021، ص 661).

✓ **أبعاد الاغتراب النفسي:** من أبرز أبعاد الاغتراب كما وردت في الدراسات السابقة التي تناولت الاغتراب بالدراسة والبحث نجد:

✓ **اللامعنى:** ويتمثل حسب كيوص (2022، ص 97) في إحساس الفرد أن الحياة لا معنى لها وأنها خالية من الأهداف التي تستحق أن نحيا وأن نسعى من أجلها، وأن كل ما يحيط به من وقائع وأحداث فقد دلالاته ومعنوياته، ومنه عدم اليقين، ولا يستطيع الفرد تحديد معنى لما يقوم به وما يتخذه من قرارات، حينما تكون المستويات الدنيا المطلوبة من الوضوح في اتخاذ القرارات غير متوفرة، فيسير الفرد وفق منطق غير مفهوم وغير معقول، وبالتالي يفقد واقعيته ويحيا باللامبالاة.

✓ **اللامعيارية:** تعني حسب العتيري والأحرش (2020، ص 230) في شعور الفرد بعدم وجود قيم أو معايير أخلاقية واحدة للموضوع الواحد، بل ممكن أن يجد القيمة ونقيضها

لنفس القضية أو الموضوع، ومن هنا تحدث الفجوة بين الغايات والوسائل فالغاية تبرر الوسيلة، مما يجعل الفرد يشعر بضياغ القيم وفقدان المعايير.

✓ **الإنسحاب:** يرى العازمي (2021، ص 153) أنه وسيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لكي يزيل القلق عن نفسه، من خلال انسحابه من المواقف وعدم مواجهتها.

✓ **العجز (اللاقوة):** يقصد به حسب العازمي (2021، ص 154) الشعور بقلّة الحيلة والقوة وبعجز الفرد عن السيطرة عن تصرفاته، رغباته ومجريات حياته، وشعوره بأنه مقهور ومسلوب الإرادة والاختيار، وافتقاره إلى الشعور بأنه قوة حاسمة ومقررة في حياته وفقدانه الشعور بتلقائيته ومرح الحياة.

✓ **غربة الذات:** و تمثل وفقا لمعارشة (2024، ص 62) في عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يريده ويرغبه، إذ تسير حياة الفرد بلا أهداف، وهي حالة يدركها الفرد عن ذاته أي أنه يصبح مغتربا عن ذاته ولا يعرف ماذا يريد، أي عدم القدرة على تواصل الفرد مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب أن يكون عليه وبين إحساسه بنفسه في الواقع.

✓ **العزلة الاجتماعية:** بيّن كل من (Hemingway and Jack (2013, p 27 أنه حالة موضوعية أين يكون للفرد فيها الحد الأدنى من الاتصال مع الآخرين، وعموما هي انخفاض في مستوى الاندماج في الحياة الاجتماعية، وتقاس عادة بعدد الاتصالات وشكلها ومدتها بين الأفراد والبيئة الاجتماعية.

✓ **التمرد:** أشار ربحان (2023، ص 76) إلى أنه الانفصال والابتعاد وعدم التقبل لمعايير المجتمع القيمية والحضارية والتاريخية والاجتماعية، وهو يظهر في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات وتتمثل في العنف والعذوانية ضد المجتمع ومعطياته الحضارية، أو تتجه إلى داخل الذات في شكل عزلة ونكوص وعدوان داخلي موجه إلى الذات.

■ **أسباب الاغتراب النفسي:** حدّدت معارشة (2024، ص 63-64) وربابعة والصمادي (2020، ص 2217-2218) أسباب الاغتراب النفسي في:

✓ **الأسباب النفسية:** تتمثل في:

- الصراع: يحدث الصراع بين الدوافع والحاجات وبين الرغبات المتعارضة، بالتحديد الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد، هذا ما يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، بالتالي نشوء القلق واضطراب الشخصية.
 - الإحباط: عندما يعجز الفرد في تحقيق الرغبات الأساسية أو الحوافز والمصالح الشخصية، يتولد لديه الشعور بالفقر والعجز التام وعدم احترامه لذاته وتحقيرها طيلة الوقت.
 - الخبرات الصادمة: هذه الخبرات التي تعمل كمحرك أساسي للتذكير بالاغتراب مثل: المشاكل الاجتماعية، الحروب، الكوارث الطبيعية، الأزمات الاقتصادية والأزمات السياسية.
 - عوامل ذاتية: تتمثل في داخل الفرد و في تكوينه واستعداداته، مهاراته وقدراته الجسمية والعقلية والنفسية، تقديره لذاته واتزانه النفسي والانفعالي.
- ✓ الأسباب الاجتماعية: تلخص فيما يأتي:
- ضغوط البيئة الاجتماعية والفشل في مواجهة هذه الضغوط.
 - التطور الحضاري السريع وعدم توفر القدرة النفسية للتكيف معه.
 - نقص التفاعل الاجتماعي.
 - التغيير الاجتماعي.
- ✓ الأسباب الاقتصادية: تتمثل في:
- التحديات المدركة ضمنا لمهام عمل الفرد، هذه التحديات الكبيرة يمكن أن تتشأ وتتحول إلى صعوبات كبيرة في العمل مما يجلب الملل واللامعنى في أداء العمل.
 - غياب المرونة في تطبيق القوانين والانضباط التام لها في بعض المنظمات قد يخلق اغترابا لدى الموظفين فيها، وفقدان الاستقلالية والشعور بعدم الرضا الوظيفي.
- ✓ الأسباب الفكرية: يمكن تلخيصها في:
- إدراك الفرد بأن حقائق الحياة وما يحيط به بمستوى يختلف عن غيره فيرى نفسه غريبا وأن الآخرين لا يفهمونه.

- قد يجد الإنسان نفسه معزولا عن المجتمع نتيجة الافتراق بينه وبين محيطه في القيم والمفاهيم الفكرية التي يؤمن بها ويسعى لأن يراها تتحقق، ثم لا يجد من يؤيده في ذلك أو يقبل بآرائه.

ثانيا- التلكؤ الأكاديمي (Academic Procrastination):

■ **تعريف التلكؤ الأكاديمي:** تختلف تعريفات التلكؤ الأكاديمي باختلاف اتجاهات الباحثين والأطر النظرية التي يتبنوها، حيث تعددت التعريفات تبعا لتعدد مدارسهم الفكرية التي حاولت فهم هذا المصطلح وسبر أغواره والغوص في أعماقه، ولعل من أهم هذه التعريفات ما يأتي:

✓ **التعريف اللغوي:** حسب ابن منظور التلكؤ لغويا يعني: اعتلّ أو تباطأ أو توقف، ويطلق عليها أيضا التأجيل والمماطلة (أورد في: الجعافرة، 2016، ص 16). في اللغة الانجليزية حسب الجعافرة (2016) تعني كلمة التلكؤ (Procrastination) وهي كلمة أصلها لاتيني (Procrastinare) المماطلة أو التأخير، وتنقسم إلى قسمين (Pro) تعني "إلى الأمام" و (Crastinus) تعني "الغد" ليصبح معنى الكلمة "أماما للغد".

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعرف التلكؤ الأكاديمي وفقا لـ (Onwuegbuzie 2004, p5) بأنه: "عبارة عن التأجيل المتعمد وغير الضروري لبدء أو إنهاء المهام التي يؤديها الطالب". يرى الجعافرة (2016، ص 18) التلكؤ الأكاديمية بأنه "سلوك يقوم به الفرد بتأجيل البدء بانجاز المهام الأكاديمية أو المماطلة في انجازها بوقتها المحدد دون مبرر، مع الوعي بالنتائج السلبية والأضرار الذي قد يصاحبها هذا التأخير في المستقبل، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالضيق وعدم الارتياح". وفي نفس المعنى، التلكؤ الأكاديمي عند أبو ضيف وإسماعيل والسهولي (2021، ص 526) هو: "تأجيل الطالب القيام بالمهام الأكاديمية المطلوبة منه كمذاكرة الدروس، وأداء الواجبات الدراسية وكتابة الأبحاث والمذاكرة للامتحانات في اللحظات الأخيرة دون مبرر منطقي مع قدرته على انجازها في وقتها المحدد، وينتج عن هذا التأجيل شعوره بالضيق والتوتر وعدم الارتياح النفسي".

نستنتج من التعاريف السابقة أنها تتفق في عدة نقاط وهي:

- ✓ تأجيل البدء بانجاز المهام أو المماثلة في إكمالها.
- ✓ عدم وجود هدف للتأجيل والمماثلة كما وصفها أغلبية الباحثين.
- ✓ الشعور بالضيق وعدم الارتياح بسبب عدم انجاز هذه المهمة في وقتها.
- ✓ المعرفة بعواقب التأخير السالبة.

■ **أنواع التلكؤ:** حدّد كل من الجابري والحصونة (2023، ص 9-10) أنواع التلكؤ على النحو التالي:

✓ **التركؤ الأكاديمي:** ذلك من خلال تأجيل العمل الأكاديمي حتى اللحظة الأخيرة، ما يؤدي إلى تأخير إتمام الواجبات المطلوبة والمهام الدراسية، وضعف الاستعدادات للامتحانات.

✓ **التركؤ العام:** الذي يشير إليه بصعوبة التخطيط وجدولة المهام والمسؤوليات.

✓ **تركؤ اتخاذ القرار:** أي عدم القدرة على اتخاذ القرار في وقته، سواء للمواقف أو الموضوعات الأساسية أو الثانوية مثلاً: في اتخاذ قرار شراء سيارة أو الاتجاه نحو تخصص دراسي معين.

✓ **التركؤ القهري أو الغير وظيفي:** يعد أكثر الأنواع خطورة على الفرد بوضعه عادة سلوكية، فهو حالة مرضية، ولا بد من التمييز بين التلكؤ الوظيفي والتركؤ غير الوظيفي، فالتأجيل المرضي للمهام المطلوب انجازها يمكن أن يكون مقبولا عند الحاجة نحو جمع مزيد من المعلومات وإعطاء الأولوية لأداء بعض المهام التي تتطلب أن تقوم بها، وغالبا ما لا يكون هناك خيار إلا أن يتأجل أداء بعضها إلى وقت لاحق وهذا النوع من التلكؤ الوظيفي لما يتضمن إطار الأولوية لبعض النشاطات من دون غيرها مما يساعد في زيادة احتمالية نجاح المهام، وعلى العكس من ذلك عندما يمارس الفرد أسباب التلكؤ الأكاديمي.

من جهة أخرى نجد إيفرت وفيراري (Effert and Ferrari, 1989) قدم نوعان من التلكؤ هما:

✓ **التلكؤ التجنبى:** حيث نجد الأفراد يتجنبون البدء بالقيام بالمهمة أو إنهاءها، وذلك بسبب مخاوف وقلق من النتائج النهائية التي قد تكون تهديدا للفرد وذاته الداخلية الواعية.

✓ **التلكؤ القطعى:** عدم إمكانية الفرد من القيام باتخاذ قرارات مصيرية ومهمة خلال وقت محدد (أورد في: حسن، 2023).

■ **مكونات التلكؤ الأكاديمي:** حدّد Bezci and Vural (2013) ثلاث مكونات للتركؤ الأكاديمي هي:

✓ **المكون المعرفي:** يقصد به عدم التوافق بين القصد أو النية في عمل مهمة معينة وبين التنفيذ الفعلي لهذه المهمة، أو هو نقص اعتيادي ومزمن في التطابق بين مقاصد وأولويات وأهداف الفرد وبين أدائه لانجاز تلك الأهداف والمقاصد.

✓ **المكون السلوكي:** يقصد به التأجيل غير المبرر للبدء في مهمة ما، وكذلك تأجيل إكمالها وعدم الانتهاء منها في الوقت المحدد أو تأخيرها إلى اللحظات الأخيرة، وسعي المتعلم إلى الاندماج في المهام والأنشطة الأكثر سرورا وسعادة من الأنشطة التي تتطلب المثابرة وبذل الجهد وتحمل الصعاب.

✓ **المكون الوجداني:** يقصد به ضيق وعدم ارتياح ذاتي يشعر به الفرد في ما يتعلق بميله الاعتيادي للتأجيل أو عدم البدء في المهمة المطلوبة منه، أو بسبب عدم الانتهاء منها في الوقت المناسب.

■ **سمات المتلكئين:** لخصها (Motie, Heidaria , Sadeghic (2013, P 80 فيما يلي:

- ✓ تجنب عملية القراءة والاستذكار.
- ✓ شعورهم بالقلق والانفعالات السلبية.
- ✓ يعززون الفشل والنجاح إلى عناصر خارجية غير ثابتة.
- ✓ عدم إمكانياتهم على صياغة وتحديد الأهداف، إذ نجدهم غير قادرين على تحديد المدة الكافية واللازمة لانجاز الأهداف.
- ✓ التأكيد على الصعوبات التي تواجههم تعود أسبابها إلى قصور ذاتي في شخصية الفرد مثل: العجز والشعور بالكسل وعدم التنظيم والترتيب للوقت بشكل صحيح.

- أسباب التلكؤ الأكاديمي: ذكر ميلر (Miller, 2007) العديد من أسباب التلكؤ الأكاديمي أهمها:
 - ✓ أسباب تتعلق بالطالب وتوجيهاته: تشمل شعوره بالنقص الذاتي وعدم قدرته على النجاح وشعوره بأنه مذنب وخجول.
 - ✓ أسباب تتعلق بالجانب المعرفي للفرد: تشمل عدم تقبل التطور المعرفي والإفادة منه، ما يؤدي إلى فشله بسبب نقص المعلومات وضعف البناء المعرفي، وعدم إمكانية تناول المشكلة وإيجاد الحلول لها بالشكل الصحيح.
 - ✓ أسباب فسيولوجية: تتضمن شعور الفرد بالتعب الجسدي والذهني، وعدم إمكانية انجاز المهمات بالشكل الصحيح (أورد في: حسن، 2023).

❖ المنهجية:

- منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من أجل تحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الحالية من 140 طالبة بنسبة 70% و 60 طالبا بنسبة 30%، بمجموع كلي يعادل 200 طالبا، وتتراوح أعمارهم ما بين 18-21 سنة.
- أدوات الدراسة: لغرض تحقيق أهداف هذه الدراسة قامت الباحثة باستعمال المقاييس التالية:

✓ مقياس الاغتراب النفسي: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الاغتراب النفسي للباحث "ذياب فراس" (2024) من أجل الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي بالجامعة العربية الأمريكية. والذي تم تكيفه وتطويره ومواءمته من طرف الباحثة لأغراض هذه الدراسة على عينة قوامها (60) طالب وطالبة بجامعة تيزي وزو، وتم في ضوئها حساب الخصائص السيكومترية للمقياس والمتمثلة في صدق المحكمين حيث عرضت أداة الدراسة على مجموعة من ذوي الاختصاص بلغ عددهم (7) من أعضاء هيئة التدريس وذوي التخصص، وقد تم إجراء بعض التعديلات على بعض فقرات المقياس بينما إتفق المحكمون على

(80%) مما جاء فيها. وفي قياس ثبات المقياس من خلال طريقتين أولها طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث عرض الاختبار على العينة الاستطلاعية (60) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد بلغ معامل الثبات الكلي لمقياس الاغتراب النفسي (0.89) وهي درجة عالية، ثانيها طريقة ألفا كرونباخ: حيث توصلت نتائج الدراسة إلى معامل الثبات الكلي لمقياس الاغتراب النفسي هو (0.82) وهي درجة مقبولة لأغراض الدراسة، وتعطي دلالة على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات. ويتكون المقياس من (35) فقرة، توزعت على ستة محاور تضم كل منها (5) فقرات على النحو التالي: فقدان الشعور بالانتماء، عدم الالتزام بالمعايير، الشعور بالعجز، عدم الإحساس بالقيمة، فقدان الهدف، فقدان المعنى. كما تم تصحيح الفقرات على النحو الآتي: موافق بشدة (5) نقاط، موافق (4) نقاط، محايد (3) نقاط، معارض (2) نقطة، معارض بشدة نقطة واحدة (1)، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية، أما الفقرات السلبية فتم تصحيحها بالعكس.

✓ **مقياس التلكؤ الأكاديمي:** تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التلكؤ الأكاديمي المعد من طرف الباحث "الجعافرة إبراهيم" (2016) من أجل الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بجامعة مؤتة، والذي تم موافقه من طرف الباحثة في هذه الدراسة على عينة مكونة من (60) طالب وطالبة بجامعة تيزي وزو، وتم في ضوءها حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

✓ اما فيما يخص الخصائص السيكومترية الخاصة بالصدق الظاهري فقامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على (7) من أعضاء هيئة التدريس وذوي التخصص. وبناء على آراء المحكمين، تم إجراء بعض التعديلات اللغوية على بعض فقرات المقياس، فيما لم يتم حذف أي من فقرات المقياس، وبذلك بقيت العبارات النهائية للمقياس (33) عبارة. وتم التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية، وقد تم استخدام أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددهم (60) طالبا وطالبة، توصلت النتائج أن جميع العبارات دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط لمقياس التلكؤ الأكاديمي بين (0.63-0.77)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات البناء الداخلي،

مما صدق المقياس. اما فيما يخص الثبات فقد تم قياسه من خلال طريقتين وهما: طريقة التطبيق واعادة التطبيق، حيث عرض الاختبار على العينة الاستطلاعية (60) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد بلغ معامل الثبات الكلي لمقياس التكؤ الأكاديمي (0.84) وهي درجة عالية. وطريقة ألفا كرونباخ فقد توصلت نتائج الدراسة إلى معامل الثبات الكلي لمقياس التكؤ الأكاديمي الذي يقدر بـ (0.79) وهي درجة مناسبة لتطبيق المقياس. ويتكون المقياس من (33) فقرة وثلاثة أبعاد لها علاقة بالمجال السلوكي، وتمثلت في الفقرات 1-13. وبالمجال المعرفي المتمثلة في الفقرات 14-21. وبالمجال الانفعالي والمتمثلة في الفقرات 22-33. وتصحح كل الفقرات من خلال إعطاء التقديرات التالية: 5 = الفقرة التي تدل على وجود التكؤ الأكاديمي بدرجة كبيرة جدا. 4 = الفقرة التي تدل على وجود التكؤ الأكاديمي بدرجة كبيرة. 3 = الفقرة التي تدل على وجود التكؤ الأكاديمي بدرجة متوسطة. 2 = الفقرة التي تدل على وجود التكؤ الأكاديمي بدرجة بسيطة. 1 = الفقرة التي تدل على عدم وجود التكؤ الأكاديمي لدى الطالب. وبالتالي تتراوح العلامة التي يحصل عليها الطالب في المقياس ككل بين (33-165).

➤ عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

تتص الفرضية الأولى على "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتكؤ الأكاديمي لدى الطالب الجامعي". للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "برسون"، و يلخص الجدول التالي النتائج المحصل عليها.

جدول رقم (01): علاقة الاغتراب النفسي بالتكؤ الأكاديمي

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة	القرار
الاغتراب النفسي	200	0,48	0,00	0.01	دالة
التكؤ الأكاديمي					

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01)، أن قيمة الدلالة المحسوبة والمقدرة بـ (0.00) أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة والمقدرة بـ (0.01)، بالتالي نقبل الفرضية التي تنص أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتكؤ الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

يمكن أن نرجع هذه النتيجة باعتبار الاغتراب النفسي في مضمونه هو وجود هوة لدى الفرد، مما يولد لديه مشاعر الرفض للعادات والتقاليد والمبادئ المجتمعية، وتشكل من خلالها العزلة والانسحاب الذاتي والاجتماعي، هنا يمكن القول أن الطالب الذي يفقد لمشاعر الراحة النفسية، ونمو الإحساس بالفراغ الكبير بين ذاته والمحيط الذي يعيش به، فتبتعد الرؤيا لديه عن الواقع، وتشكل لديه صورة سلبية على الذات والجانب النفسي، ما يولد لديه عدم التكيف مع محيطه الاجتماعي والثقافي، وشعوره بالوحدة النفسية والضيق والتوتر والشعور باليأس وفقدان الهدف، والميل بذلك إلى التكؤ الأكاديمي وهذا بتأجيل القيام بالمهام الموكلة إليه، وهذا ما أشارت إليه دراسة "الجباري والحصونة" (2023)، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التكؤ الأكاديمي والاضطراب لدى طلبة الجامعة.

تنص الفرضية الثانية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في الاغتراب النفسي كما يدركها الطالب تبعا لمتغير الجنس".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للفروق، والجدول التالي يلخص النتائج المحصل عليها.

جدول رقم (02): نتائج الفروق في الاغتراب النفسي تبعا للجنس

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
الاضطراب النفسي	ذكور	60	46.96	42.35	0.10	0,91	0,05
	إناث	140	46.91	13,33			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن مستوى الدلالة المحسوبة بلغت (0,91) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05) إذن، ليس هناك فروق دالة إحصائية في الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة سواء كانوا ذكورا أو إناثا، قد انفتحوا لأفكار ومعتقدات جديدة، ويتميزون بعدم تقيدهم كثيرا بالعادات والتقاليد، مما يعرضهم لأحداث تجعلهم يتجاوزون بعض المعايير، بالإضافة إلى ذلك فإن نمط التنشئة الاجتماعية في المجتمعات العربية تغير، إذ سمح للإناث بالتفاعل والاختلاط مع المجتمع مثل الذكور، مما يجعلهم عرضة لمواجهة الإحباطات والانتكاسات التي بدورها تولد الشعور بالاغتراب، وبالأخص رغبتهم في كسر بعض المعايير المجتمعية التي يعتبرونها غير ملائمة.

تتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة "يونسى" (2012) ودراسة "بوسعيد" (2018)، دراسة الجباري والحصونة (2023) ودراسة "ذياب" (2024) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب النفسي وفقا لمتغير الجنس، ولا تتفق هذه الدراسة مع دراسة "عبد الله" (2020) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظاهرة الاغتراب لدى الطلاب تبعاً للجنس.

تنص الفرضية الثالثة على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في التكؤ الأكاديمي، كما يدركها الطالب تبعاً لمتغير الجنس". للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للفروق، والجدول التالي يلخص النتائج المحصل عليها.

جدول رقم (03): نتائج الفروق في التكؤ الأكاديمي تبعاً للجنس

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
التكؤ الأكاديمي	ذكور	60	39,28	8.34	0.86	0.39	0,05
	إناث	140	38.16	8.28			

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03)، أن مستوى الدلالة المحسوبة بلغت (0.39) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.

يمكن أن يعزى ذلك إلى أن التلكؤ أحياناً ما يكون شكل من أشكال المقاومة، أو كطريقة لتجنب عمل شيء ما يراه الطالب (ذكور وإناث) على أنه غير سار وغير ممتع، فالطلاب من كلا الجنسين يعيشون نفس الظروف الأكاديمية ويواجهون نفس الضغوط المستمرة بسبب الاستذكار والاستعداد للامتحانات، وتقديم أبحاث وتقارير في العديد من المناهج وفي نفس الوقت، وكلها أمور غير مشوقة وغير ممتعة مما يجعل من الطالب والطالبة يدخلونها في دائرة المهام المنفرة، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن من أهم أسباب التلكؤ لدى الطلاب هو النفور من المهمة والاتجاهات السلبية نحو الدراسة، وهذا ما أشارت إليه دراسة "عطية أحمد" (2008). كما تتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة "ميسون وآخرون" (2018) ودراسة "الفقي" (2021) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التلكؤ الأكاديمي ترجع إلى متغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلاب الجامعة، ولا تتفق هذه الدراسة مع دراسة "الجعافرة" (2016)، ودراسة الجباري والحصونة (2023).

❖ **خاتمة:** إنعكس التطور والتغير الذي يحدث في العالم على واقع المجتمعات وحياة الأفراد، مما أتاح فرصة الاطلاع على أفكار متعددة ومختلفة أدت إلى حدوث تغير في الكثير من مفاهيم الحياة الاجتماعية والثقافية والمعرفية، وقد نتج عن ذلك ظهور مصطلح الاغتراب النفسي كأحد المشكلات النفسية التي لاقت اهتماماً بحثياً منذ عقود طويلة من قبل علماء النفس والاجتماع والتربية والفلسفة وغيرها، ومما لا شك فيه، أن مشاعر الاغتراب النفسي لها تأثيرات جانبية قد تشكل عقبة في حياة الفرد ومن بين تأثيراته فقدان الرغبة في انجاز المهام الأكاديمية والمماثلة بها وهذا ما يسمى باللكؤ الأكاديمي، وهو سلوك شائع في البيئة الجامعية، يتجلى في تأجيل إنجاز المهام الدراسية وضعف الدافعية نحو التحصيل العلمي.

إن العلاقة الوثيقة بين الاغتراب النفسي واللكؤ الأكاديمي تؤكد أهمية دراسة هذه الظواهر النفسية والاجتماعية في الوسط الجامعي، لما لها من آثار سلبية على مستقبل الطلبة الأكاديمي

والمهني لذا، من الضروري العمل على وضع برامج إرشادية ودعم نفسي واجتماعي يستهدف هذه الفئة، ليعزز من شعورهم بالانتماء ويحفزهم على التفاعل الإيجابي مع بيئتهم الجامعية، ويساعدهم على تجاوز المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تعيق مسيرتهم التعليمية.

❖ **الاقتراحات:** تقترح هذه الدراسة في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يأتي:

✓ **تعزيز الدعم النفسي في الجامعات:** من الضروري أن توفر الجامعات خدمات الدعم النفسي والاستشارات الإرشادية بشكل أكثر فاعلية، هذه الخدمات يمكن أن تساعد الطلاب في التعامل مع مشاعر الاغتراب النفسي وتقلل من معدلات التلكؤ الأكاديمي، فالاهتمام بدراسة العوامل النفسية من شأنها تخفيف الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

✓ **تحفيز الانتماء الجامعي:** ينبغي تشجيع الأنشطة الجامعية التي تساهم في بناء روح الانتماء لدى الطلاب، مثل النوادي الطلابية، والمجموعات الدراسية المشتركة، وورش العمل التي تجمع بين الطلاب من مختلف الخلفيات الثقافية والاجتماعية هذا من جهة، ومن جهة أخرى، العمل على عقد لقاءات متبادلة بين الطلاب وأساتذتهم، وذلك لكسر الحاجز النفسي والمساعدة في حل مشكلات الطلاب.

✓ **تحديث المناهج وطرق التدريس:** وذلك بالاهتمام بتطوير المناهج الدراسية، واستخدام طرق ووسائل تدريسية جذابة تثير انتباه الطلاب وتشجعهم على الالتزام بحضور المحاضرات وأداء المهام الأكاديمية، وعدم الاعتماد على الحفظ والتلقين فقط، ما يولد لدى الطلاب الشعور بالنفور من الدراسة وبالتالي يؤدي إلى لجوء الطلاب للتلكؤ في أداء المهام الأكاديمية، وبالعجز والاغتراب النفسي.

✓ **تقديم إرشادات حول تحديد الأهداف:** العمل على مساعدة الطلاب في تحديد أهدافهم الشخصية والأكاديمية من خلال برامج توجيه أكاديمي، حتى يتمكنوا من تحفيز أنفسهم وضبط مسارهم الجامعي بوضوح، والاهتمام بالبرامج والأنشطة الإرشادية التي تخفف من حدة الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

✓ **تنمية الوعي حول التلكؤ الأكاديمي:** ضرورة اهتمام المؤسسات التربوية خصوصا الجامعات بظاهرة التلكؤ الأكاديمي بوضع استراتيجيات وخطط بهدف خفض هذه

الظاهرة والتصدي لها، حيث يجب أن تتضمن البرامج الأكاديمية توعية الطلاب حول أهمية التنظيم الزمني وإدارة المهام الدراسية، كما ينبغي توفير ورش تدريبية لتعزيز مهارات إدارة الوقت والتحفيز الذاتي، وعقد دورات تدريبية للطلاب لاكتسابهم مهارات إدارة الوقت وإنجاز المهام الدراسية في مواعيدها المحددة، كما أنه من الضرورة عقد الندوات والدورات لتوعية الطلاب بالآثار السلبية الناتجة عن التلكؤ الأكاديمي على دراستهم الجامعية.

✓ **إشراك الأسرة والمجتمع:** يعد دعم الأسرة والمجتمع عاملاً رئيسياً في تقليل حالات الاغتراب النفسي لدى الطلبة وبالتالي التصدي لظاهرة التلكؤ الأكاديمي، فمن المهم توفير برامج توعية للأسر حول كيفية دعم أبنائهم في فترة التعليم الجامعي.

تقترح الباحثة إجراء الدراسات والبحوث الآتية:

✓ **دراسات شاملة حول العلاقة بين الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي:** لا بد أولاً من إجراء المزيد من البحوث الشاملة التي تبحث في أسباب الاغتراب النفسي والتلكؤ الأكاديمي والعلاقة بينهما، وثانياً إجراء المزيد من الدراسات حول الاغتراب النفسي ودوره في رفع أو خفض التلكؤ الأكاديمي.

✓ **توسيع عينات الدراسة لتشمل فئات مختلفة من الطلبة:** بحيث يتم إجراء دراسة مشابهة على فئات أخرى غير طلاب الجامعة، وإجراء دراسات واسعة تشمل مجموعات مختلفة من الطلاب مثل: طلاب المراحل الدراسية المختلفة، بهدف فهم أعمق لآليات هذه العلاقة والبحث في كيفية تأثير العوامل النفسية والثقافية المختلفة على السلوك الأكاديمي للطلاب.

✓ **استكشاف برامج التدخل النفسي والتعليمي:** يساهم البحث في تطوير برامج تدخل تكون شاملة تجمع بين الدعم النفسي والتوجيه الأكاديمي، مما يساعد في تعزيز الدافعية لدى الطلاب وتقليل التلكؤ الأكاديمي بشكل فعال.

✓ **التفاعل بين الجامعات والمؤسسات النفسية:** يجب أن تتعاون الجامعات مع المؤسسات النفسية والاجتماعية لتقديم حلول مبتكرة للتعامل مع مشكلات الطلاب النفسية

والاجتماعية، مما يساهم في تحسين جودة الحياة الجامعية والأكاديمية، ويقلل من معدلات الاغتراب والتكؤ الأكاديمي.

✓ التوسع في استخدام التكنولوجيا في التعليم: يمكن استكشاف دور وسائل التكنولوجيا الحديثة في تحفيز الطلاب، وتسهيل عملية التعلم عن طريق منصّات تعليمية تفاعلية تشجع الطلاب على التفاعل والمشاركة، مما قد يقلل من مشاعر الاغتراب النفسي وظاهرة التكؤ الأكاديمي.

على العموم، تهدف هذه الاقتراحات إلى تحسين تجربة الطالب الجامعي وضمان بيئة أكاديمية صحيّة تساعده في التغلب على التحديات النفسية والأكاديمية، وعلى رأسها الاغتراب النفسي والتكؤ الأكاديمي.

❖ قائمة المراجع:

1. أبو ضيف، إيمان وإسماعيل، أمّنة والسهولي، نوره (2021). التكؤ الأكاديمي وعلاقته ببقطة الضمير لدى عينة من طلاب كلية التربية بسوهاج. مجلة شباب الباحثين، العدد 7، ص 517-546.
2. أبو علام، رجاء (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
3. الجباري، عبد الكريم والحصونة، أسراء (2023). التكؤ الأكاديمي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة ذي قار، المجلد 13، العدد 3، ص 1-37.
4. الجعفرية، أحمد (2016). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة مؤتة.
5. العازمي، سميرة (2021). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 1، ص 148-180.
6. العتيري، منصور والحرش، يوسف (2020). الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية الآداب، العدد 29، ص 223-245.
7. الفقي، السيد (2021). الاستقواء الالكتروني وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية جامعة الأزهر، المجلد 1، العدد 190، ص 355-396.
8. بوسعيد، سليمة (2018). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لطلاب الجامعة. دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة "الشهيد حمه لخضر". مجلة الإبراهيمي للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 2، العدد 1، ص 114-143.
9. بوعلاق، محمد (2009). الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. دار الأمل: الجزائر.
10. حسن، رغد (2023). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية للبنات، المجلد 3، العدد 22، ص 294-320.
11. حسن، مروه. (2021). التكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية المهنية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. بحث مشتق من رسالة الماجستير في التربية. جامعة مدينة السادات.
12. خليفة، عبد اللطيف (2003). دراسات في سيكولوجية الإغتراب. دار غريب: القاهرة.
13. نيا، فراس (2024). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي- الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعات محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي. الجامعات العربية الأمريكية.
14. ربابعة، الهام والصمادي، أحمد (2020). مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة من الطالبات اللاجنات السوريات للمرحلة الثانوية في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، المجلد 34، العدد 12، ص 2213-2240.

15. ربحان، آية. (2023). الاغتراب النفسى وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بجامعة بورسعيد. المجلد 2، العدد 26، ص 67-107.
16. عبد الرشيد، ناصر والسعيدى، منذر (2019). الاغتراب النفسى وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المعلمين الوافدين بمدارس محافظة ظفار. مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 63، 103-145.
17. عبد الله، عبد الله. (2020). الاغتراب النفسى وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 4، العدد 1، 523-560.
18. كيوص، ربيعة (2022). إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي. جامعة غرداية.
19. معارشة، دليلة. (2024). مقارنة سوسولوجية لواقع الاغتراب النفسى والضعف النفسى التي فرضتها جائحة كورونا على الفرد. مجلة التواصل، المجلد 30، العدد 1، 58-75.
20. مقدم، صافية (2023). أثر الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسى لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 6، العدد 1، 508-520.
21. ميسون، سميرة وقبائلي، رحيمة وخويلد، أسماء (2018). التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة استكشافية لدى عينة من الطلبة بجامعة ورقلة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، 713-726.
22. ميلود، فضة. (2021). الاغتراب في شعر "يحيى بختي". مجلة إشكالات في اللغة والآداب، مجلد 10، العدد 2، 657-676.
23. يونسى، كريمة (2012). الاغتراب النفسى وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير في علم النفس. جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
24. Bezci, & Vural, S. (2013). Academic procrastination and gender predictors of science achievement. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 3(2), 64-68.
25. Hemingway, A., Jack, E. (2013). Reducing social isolation and promoting well being in older people. *Quality in ageing and older adults*, 14(1), p 25-35.
26. Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. (2013). Predicting Academic Procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308.
27. Onwuegbuzie, A. (2004). Academic Procrastination and Statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
28. Schwarts, D (2009). *Political Alienation and Political Behavior*. , New Brunswick and London: Aldine Transaction.