التسويف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أ/ صلاح محمد عبد الله العبيسات

محاضر بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

المملكة العربية السعودية

المجلد (٧٨) العدد (الثاني) الجزء (الثاني) أبريل ٢٠٢٠م

ملخص الدراسة

هدف الدراسة الحالية الى التعرف على علاقة التسويف الأكاديمي بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل بالملكة العربية السعودية، وهل هنالك فروق بين متوسطات الذكور والاناث من طلاب الجامعة في مستوى التسويف الاكاديمي ومدى انتشاره لديهم، وكذلك التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وهل هنالك فروق دالة احصائياً بمستوى التسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٢٣) طالب وطالبة من طلبة الجامعة منهم (١٦٤) طالباً و(١٥٨) طالبة ، وقد استخدم الباحث مقياس التسويف الاكاديمي أعداد سيد احمد البهاص (٢٠١٠) ، ومقياس الكفاءة الذاتية اعداد سيد احمد البهاص (٢٠١١)، حيث تم استخراج معاملات الصدق والثبات اللازمة لهما بالبحث الحالي، وتوصلت نتائج الدراسة الى انه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية دالة عند مستوى عند مستوى دلالة(٠.٠١)،كما توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في درجة التسويف الاكاديمي ودرجة الكفاءة الذاتية لدى طلاب عينة الدراسة، وكما اشارت نتائج الدراسة الى ان الطلاب بالسنة الدراسة الأولى والرابعة أكثر تسويفاص من طلاب السنوات الدراسية الأخرى. وقد قام الباحث في تفسير نتائج البحث من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية : التسويف الاكاديمي، الكفاءة الذاتية

Abstract

The objective of this study is to identify the relationship of academic procrastination with self-efficacy among a sample of students of Imam Abdul Rahman bin Faisal University in Saudi Arabia. Are there differences between the average of male and female students in the level of academic procrastination and their prevalence, the study sample consisted of (323) male and female students (164) and (158) students. The researcher used the measure of academic procrastination (2010), and the scale of self-efficacy prepared by Sayed Ahmed Bahas (2011), where the coefficients of honesty and consistency required for the current research, The results of the study showed that there is a negative correlation between academic procrastination and self-efficacy at the level of (0.01). The results of the study also indicate that there are no statistically significant differences due to the gender variable in the degree of academic procrastination, the results of the study indicate that students in the first year and fourth year more students than students of other academic years. The researcher explained the results of the research through the theoretical framework and previous studies.

Keywords: academic procrastination, self-efficacy

- **اولاً: المقدمة**

يُمثل التسويف الأكاديمي إحدى المشكلات التي يعاني منها الكثير من الطـــلاب في مرحلة التعليم الجامعي، فكثير من الطلاب يتعثرون بصفة مؤقته أو دائمة في مسيرتهم الأكاديمية، ويخفقون في تحقيق أحلامهم، وكَثيرٌ من الوقت يتم هدره دون أي مبرر له، وهذا نتيجة التسويف مقارنة بأي مسبب آخـــر، فالتســـويف بطبيعته يشـــكل عقبـــة كبيرة في طريـــق أي طالب يريد الاستفادة من وقته. ويتحول التســـويف لـــدى بعـــض الطـــلاب إلى عـــادة مزمنـــة يمكـــن ان تـــدمر حيـــاتهم وسعادتهم. وكل طالب يسوف من حين إلى حين، لكن يغلب على بعض الطلاب الميل إلى التسويف بغض النظـــر عـــن الموقف الذي هم فيه، ويطلق على هذا النمط (التسويف الأكاديمي)، كما يطلق عـــلى الطـــلاب الـــذين لـــيس لـــديهم هذه العادة الملتزمين بالمواعيد غير المسوفين. ونجد بعض الطلاب يلجئون إلى التسويف لأنهم يعانون من نقص في دافعتيهم نحو التعليم أو نتيجة نظرتهم الدونية لأنفسهم وضعف في تقديرهم لـــذواتهم، فشعورهم بعدم الكفاءة والقدرة لديهم يجعلهم لا يتوقعون النجـــاح في أي شيء ولهذا فانهم لا يحاولون من البداية أصلا (سليمان آل جبير،٢٠١٤: ٦).

ويعتبر التسويف الأكاديمي مشكلة شائعة بين الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة سواء في التعليم المـــدرسي أو الجامعي، حيث يكون له تأثير واضح وصريح عـــلى العملية التعليمية من جانب، وعلى الطالب الجامعي من جانب أخر ولكن بصورة خاصة، إذ تظهر نتائجه على الطالب من خلال تـــدني التحصـــيل الدراسي والتعثر في مقرر محدد او عدة مقررات ونتيجة انخفاض المعدل التراكمي له، إضافة إلى تأخير في إنجاز المهـــمات والاعمال والأبحـــاث والانشـــطة اليومية أو الأســـبوعية للطلبة مـــما يؤدي إلى انخفاض المعدل التراكمي لدى طلاب الجامعة (Henry, 2011,236).

وبناء على ذلك يمكن القول ان مشكلة التسويف الاكاديمي لها عواقب سلبية متعددة تظهر آثاره في تدني مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب، وكذلك التسرب والفشل الدراسي في مرحلة التعليم الجامعي كما تظهر آثاره على الجانب النفسي لطالب ومنها

الشعور باليأس والنظرة السلبية للمستقبل، وتكوين اتجاهات سلبية عن الحاضر والمحيطين به، وكذلك تدني مستوى الكفاءة الذاتية لديهم وفقدان الثقة بالنفس وقصور في مستوى التواصل الاجتماعي الفعال وتدني في مستوى المثابرة على بذل الجهد لأداء المهام والواجبات التي تطلب منه، وهذه جميعها قد تودي الى إصابة الطالب بمشكلات نفسية وصحيه .

فالكفاءة الذاتية تعتبر من أهم مكانيزمات القوة الشخصية، حيث انها تحقق مؤشراً مهماً في دافعية الطالب للقيام باي عمل او نشاط تعليمي فهي تساعد الطالب على مواجهة الضغوط والمشاكل الاكاديمية التي تعترض أداءه التحصيلي وأهدافه الاكاديمية (منى بدوي،٢٠٠١).

وقد اشارت الدراسات السابقة الى ان الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعلمون ولديهم إحساس بالمتعة والارتياح، ويمتازون بثقتهم وقدرتهم على النجاح في الاختبارات وأداء جميع المهام الاكاديمية التي تطلب منهم، وان قدرتهم على إدارة العملية التعليمية تكون اكبر من الطلاب الذين يعانون من تدني في مستوى الكفاءة الذاتية، حيث انهم كثيرا ما يتعرضون الى الوقوع في المشكلات السلوكية او الاكاديمية او الفشل الدراسي مما يعرضهم الى خطر التعثر الدراسي والاصابة بمشكلات نفسية مثل القلق او التوتر او احد الامراض النفسية الناتجة عن تدني مستوى الثقة بالنفس والابتعاد عن التواصل مع الاخرين (Elias,Mahyuddin,Noordin Abdullah &Roslan,2009).

حيث اشار باندورا (Bandura, 1982) أن المعرفة والعمليات المعرفية ومهارات الكفاية ضرورية عند أداء مهمة معينة ولكنها ليست كافية. وفي الحقيقة فإن الأفراد لا يسلكون بالطريقة الأمثل حتى وإن كانوا يعرفون تماماً ماذا عليهم ان يفعلون، والسبب في ذلك؛ أن الأفكار ذاتية المرجع تتوسط العلاقة بين المعرفة والعمل، وهنا سوف يتم التعرف على كيفية حكم الأفراد على مقدراتهم، وكيف تؤثر إدراكاتهم الذاتية في دوافعهم وسلوكهم. وقد ظهر خلال الفترة الاخيرة إجماع متزايد في النظرية والبحث حول الدور المهم للأفكار ذاتية المرجع في الوظائف النفسية عند الفرد، ومع أن البحث أنطلق من مرجعيات متعددة الا أن الظاهرة الأساسية التي كانت محمور

الدراسة تتعلق بشعور الفرد بالكفاءة الشخصية من حيث صنع الأحداث وتنظيمها في حياته.

إن الكفاءة الذاتية ليست ببساطة تقدير ذاتي للأعمال المستقبلية، إن التقييم الذاتي للمقدرات الفعالة النشطة يعمل باعتباره أحد العوامل المحددة لطريقة سلوك الأفراد وأنماط تفكيرهم وردود أفعالهم العاطفية في المواقف الصعبة التي يتعرضون لها، ففي الحياة اليومية يتخذ الأفراد باستمرار قرارات تتعلق بالأفعال التي يتوجهون إليها وإلى أي مدى يتابعون تنفيذها، ولأن العمل أو السلوك المبني على أحكام خاطئة حول الكفاءة الذاتية يؤدي بالضرورة إلى تائج سلبية لذلك يصبح التقييم الدقيق للمقدرات أمراً في غاية الأهمية والضرورة. ان التقييم الذاتي للكفاءة سواء كان دقيقاً او خاطئاً يؤثر في اختيار الأنشطة والأوضاع البيئية؛ إذ يتجنب الأفراد الأنشطة التي يؤمنون أنها تفوق مقدراتهم، ويختارون الأنشطة التي يؤدونها بدقة عندما يحكمون بأنهم قادرون على معالجتها (Bandura, 1982).

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي وتدني درجة الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وكيفية التعرف عليهما والتخفيف من أثارها على صحتهم النفسية ودرجة التوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي لهم، نظرا الى أهمية المرحلة التعليمة الحالية في مسيرة حياة الطالب الجامعي.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تأتي مشكلة الدراسة الحالية استكمالاً لما توصلت إلية الدراسات البحوث السابقة في مجال التسويف الأكاديمي لدى الطلاب ومنها ما يعود الى مشكلة انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، وانطلاقا من الحاجة الى المزيد من البحوث والدراسات التجريبية حولهما بهدف الاستفادة التعرف على العلاقة بين التسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية، وذلك للتعرف على العلاقة بين تسويف الطلاب وتأجيلهم لواجباتهم ومسؤولياتهم الاكاديمية وما يمتلكونه من معتدات حول درجة الكفاءة الذاتية لديهم، وذلك من خلال النظر الى أهمية المتغيرات وعلاقتهما باستعداد الطلاب للدراسة ومستوى توجههم من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم الدراسية وعليه فان الدراسة الحالية تسعى من خلال

متغيراتها الى البحث بشخصية الطالب ودرجة كفاءته الذاتية نحو عملية التعلم ومدى اكتساب الخبرات الاكاديمية وقدرته على التفوق وإنجاز مهامه الدراسية والأكاديمية، كما انها تسعى الى التعرف على أنماط التسويف الاكاديمي لدى طلاب الجامعة ضمن درجة الكفاءة الذاتية لديهم.

وقد أثبتت نتائج الدراسات والأبحاث ان التسويف الأكاديمي بصفة خاصة يزداد انتشاره لدى الطلاب وخاصة طلبة الجامعات الذين تنتقل إليهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بعد انتهاء المراحل الدراسية السابقة التي يشاركهم فيها المسؤولية كلاٌ من الإباء والمدرسين، كما انهم يواجهون ضغوطاً مستمرة بسبب مطالبتهم بتقديم أبحاث وتقارير أو الاستذكار للامتحانات، لذا فقد يلجأون إلى تأجيل عمل هذه المهام حتى آخر لحظة، مما يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل والنفسية أيضاً (سيد احمد، ٢٠١٠).

كما تعد الكفاءة الذاتية إحدى القضايا المهمة المرتبطة بالطلاب في الموقف التدريسي بالجامعة، وتتضمن حالة المتعلم الداخلية، وما ينتابه من أفكار ومعتقدات واتجاهات نحو ما يقدم له من انشطة ذهنية، ومدى استثارة هذه الانشطة له للاشتراك فيها والتفاعل معها بهدف النمو والتطور، كما يتميز سلوك الطالب بالنشاط والرغبة في بعض المواقف دون مواقف أخرى، وذلك يرجع إلى مستوى دافعية الطالب نحو ممارسة السلوك في هذه المواقف دون غيرها، ولذلك تعتبر الكفاءة الذاتية حالة ناشئة لديه في موقف تعليمي معين نتيجة بعض العوامل الداخلية، أو وجود بعض المثيرات الخارجية في هذا الموقف، وهذه المتغيرات هي التي توجه سلوكه وجهة معينة دون غيرها بطريقة محددة حتى يستطيع ان يحقق الهدف من السلوك في الموقف التعليمي (مريم الحمد ونوبي سالم والشامي احمد، ٢٠١٢) وقد برزت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

١. طبيعة عمل الباحث كمرشد طلابي بمركز الارشاد الجامعي بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل بالمملكة العربية السعودية فقد لاحظ أن الطلاب لديهم اختلاف في درجة التسويف الأكاديمي ومستوى الكفاءة الذاتية نحو الدراسة وخصوصاً الطلاب الذين يعانون من تعثر دراسي.

٢. الاستطلاع الذي قام به الباحث وقد تبين له من خلال الاستطلاع على ٢٠٠ طالباُ بأن أكثر من (٦٥) طالباً منهم يعانون من التسويف الأكاديمي وتدني في مستوى الكفاءة الذاتية.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية لتعرف على أكثر أنماط التسويف الأكاديمي لدى الطلاب وعلاقتها بدرجة الكفاءة الذاتية لديهم، ومن هنا بمكن صياغة مشكلة الدراسة بالسؤال التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة؟ ويتفرع عن التساؤل الرئيس التساؤلات التالية:

١. هل تختلف درجة التسويف الأكاديمي باختلاف الجنس بين الذكور والاناث من طلاب الجامعة؟

٢. هل تختلف درجة الكفاءة الذاتية باختلاف الجنس بين الذكور والاناث من طلاب الجامعة؟

٣. هل تختلف درجة التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة باختلاف السنة الدراسية؟

ثالثاً: – أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الآتي:

١. التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

٢. التعرف على درجة الفروق بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدارسة حسب متغير الجنس (ذكور – اناث).

٣. التعرف على درجة الفروق بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدارسة حسب متغير السنة الدراسية.

٤. التعرف على درجة الفروق بالكفاءة الذاتية لدى عينة الدارسة حسب متغير الجنس (ذكور – اناث).

٥. التعرف على درجة الفروق بالكفاءة الذاتية لدى عينة الدارسة حسب متغير السنة الدراسية الثانية.

- **رابعاُ: أهمية الدراسة:**

تنظر جميع المجتمعات المتقدمة الى أن طلاب الجامعة على أنهم أهم فئة من الفئات المجتمعية وذلك لانهم اكثر قدرة على البذل والعطاء بحكم العمر الزمني لهم ن حيث هذه المرحلة التعليمية تعتبر المرحلة الوردية من حياة الطالب وتعد مرحلة التعليم الجامعي من اهم المراحل التعليمية الدقيقة والتي تشكل مرحلة مفصلية في مستقبل طلاب الجامعة كونها مرحلة انتقالية من مراحل النمو للطالب الجامعي وهو الانتقال من مرحلة المراهقة الى مرحلة الرشد والتي فيها يكون الطالب قادر على اتخاذ قراره بنفسه ولديه الاستقلالية والتفكير في بناء خطوات الأولية نحو المستقبل، حيث ان العملية التعليمة في هذه المرحلة تسعى الى إيجاد طالب جامعي يتسم بعقلية سليمة ويملك مهارات مرتفعة من الثقة بالنفس وفردا مؤثراً في بناء مستقبل المجتمع الذي ينتمي اليه، ومن هنا تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتصدى له حيث تسعى الى التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى المتعثرين دراسياً من طلاب الجامعة، من الناحتين النظرية والتطبيقية :

اولاً: الأهمية النظرية:

١. أهمية مجتمع الدراسة وعينته وهم الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.

٢. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تبحث في ظاهرة منتشرة وخطيرة ولها العديد من الاثار السلبية، حيث انها وجدت الاهتمام والبحث من قبل العديد من الباحثين التربويين، وذلك لما لها من تأثير وواضح وكبير على العملية التعليمية مما ينجم عنها أثر كبير بما يعرف بالهدر التربوي والبشري.

٣. أهمية الفئة العمرية التي تجرى عليها الدراسة عليها، وهي مرحلة التعليم الجامعي والتي تعتبر من اهم المراحل التعلمية في حياة الطالب كونها محدد مهم في البدء في رحلة المستقبل المهني والعلمي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. تسهم الدراسة الحالية في التعرف على درجة انتشار التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حسب الأنماط المختلفة له، تلك المعرفة تساعد في تحسين وتطوير أساليب التدريس والتوجيه والإرشاد التربوي والنفسي والمهني.

٢. تساعد الدراسة الحالية في تحديد درجة الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة وذلك حسب متغير الجنس والكلية والسنة الدراسية، مما يقدم رؤية واضحة في اليات تنميتها لدى طلاب الجامعة.

٣. تساعد الدراسة الحالية في الحد من الاثار النفسية التي يتسبب بها التعثر الدراسي على الطلاب ومنها الشعور بالقلق والتوتر ولوم الذات والشعور بالذنب ونقص دافعية والإحباط والاكتئاب وغيرها من الاثار النفسية الأخرى.

٤. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تطوير وتصميم برامج ارشادية وعلاجية قائمة على اسس نظرية مختلفة لخفض التسويف الأكاديمي وتنمية درجة الكفاءة الذاتية لدى الطلاب المتعثرين دراسياً.

- **ثالثاً: – المصطلحات الإجرائية للدراسة:**

١. **التسويف الأكاديمي:Academic procrastination** ميل إرادي الى تأخير وتأجيل المهام والواجبات الدراسية عن المواعيد المحددة لها، ويظهر هذا السلوك في تأخير بدء تلك المهام أو عدم الانتهاء من أنجازها في الوقت المناسب مع تقديم الاعذار والتبريرات لتجنب اللوم والعقاب وأنه يتمثل في الابعاد التالية " نقص الدافعية نحو الدراسة، الخوف من الفشل، الانشغال بأمور أخرى، النفور من الدراسة"(سيد احمد البهاص، ٢٠١٠: ١١٨). ويتبنى الباحث هذا التعريف كما يستخدم المقياس الذي يقيسه.

٢. **الكفاءة الذاتية Self-efficacy**

يعرفه (سيد احمد البهاص، ٢٠١٠) بانها عبارة عن إدراك الفرد ان لديه القدرة على ضبط سلوكه والتحكم فيه والمواجهة الفاعلة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمر بها، وتتحدد من خلال ثلاثة ابعاد هي (الثقة بالنفس، والمثابرة في بذل الجهد، والتواصل الاجتماعي الفعال) وهذا ما يقيسه المقياس المستخدم في الدراسة الحالة وقد تبنى الباحث التعرف السابق كونه استخدم نفس المقياس للدراسة الحالة.

رابعاً: محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

١. **محددات مكانية:** تم تطبيق الدراسة بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل بالمملكة العربية السعودية

٢. **محددات بشرية:** تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على طلاب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل والمسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

٣. **محددات زمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨/ ٢٠١٩م.

٤. **محددات اجرائية: تمثلت بما هو آتي:**

- **اولاُ: العينة:**
- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت من (٤٠ طالباً) من طلاب الجامعة لحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- **عينة الدراسة الوصفية:** لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة وعددهم (٣٧٣ طالباً وطالبة).
- **ثانياً: أدوات الدراسة**

اولاً: المقاييس

- **استخدم الباحث في الدراسة الحالية عدداً من الأدوات وهي:**

١. مقياس التسويف الأكاديمي إعداد (سيد احمد البهاص، ٢٠١٠م).

٢. مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (سيد احمد البهاص، ٢٠١١).

- **ثالثاً: الأساليب الإحصائية:**

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢. معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات أدوات الدراسة.

٣. اختبار (ت).

٤. اختبار تحليل التباين الأحادي تحليل التباين الأحادي للفروق بين متغيرات الدراسة حسن الجنس.

٥. اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد وجهة الفروق بين متغيرات الدراسة حسب السنة الدراسة.

▪ **رابعاً: المجال المنهجي:** تتحدد نتائج البحث في ضوء المنهج المستخدم، وهو المنهج الوصفي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

▪ تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة الحالية وهي التسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز والإرشاد الانتقائي والعلاقة بين المتغيرات وتوظيف بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة والعلاقة بينمها، وفيما يلي عرض لهذه المتغيرات بالتفصيل.

▪ **اولاً: التسويف الأكاديمي Academic procrastination:**

أصبح التسويف الأكاديمي من أكثر الظواهر السلبية انتشاراً بين الطلاب في السنوات الأخيرة. وهنالك الكثير من الدراسات والبحوث التي اهتمت بالبحث بمشكلة التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي عبر المستويات التعليمة المختلفة للطلبة وربطها بالتعثر الدراسي لدى الطلاب خلال المراحل التعليمة لهم (Li Cao,2012).

ومن منظور التعلم الذاتي والتنظيم والمقارنة بين أنواع التسويف والدافعية بين الطلاب الجامعيين والخريجين في دراسة(Li Cao,2012)) تم تطبيق أدوات الدراسة على ١٣٢ طالبًا جامعيًا بمقرر علم النفس التربوي. وقد أظهرت نتائج الدراسة ميل الطلاب للتسويف الأكاديمي نتيجة نقص في مستوى دافعية الإنجاز لديهم. كما أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك ارتباط بين التسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز وانخفاض المستوى التحصيل الدراسي كما ظهر لديهم التسويف السلبي بصورة مرتفعة جدا (Li Cao,2012:39).

١. **مفهوم التسويف الأكاديمي:**

يعتبر مفهوم التسويف الأكاديمي من المفاهيم التي حظيت بالاهتمام والبحث في مجال التربية وعلم النفس من قبل الباحثين والأكاديميين والقائمين على دراسة المشكلات التي يعاني منها الطلاب في مراحل التعليم بالمجتمع العربي مثل دراسة حسن احمد علام ٢٠٠٨، ودراسة سيد احمد البهاص ٢٠١٠، ودراسة مسعد عبدالعظيم صالح ٢٠١٣، ودراسة معاوية أبو غزالة ٢٠١٣، ودراسة مفتاح أبو جناح ٢٠١٥، ودراسة طارق السلمي ٢٠١٥، ومنها يمكن تحديد مفهوم التسويف الأكاديمي بأنه هو التأجيل الطوعي في إكمال المهمات الأكاديمية والواجبات ضمن الوقت المحدد او المرغب فيه للإنجاز .

ويُعرف (Díaz et al , 2008:555) التسويف الأكاديمي بأنه عبارة عن سمة شخصية ذات ارتباط وثيق بمجموعة متعددة من السمات الأخرى في شخصية الفرد مثل نقص دافعية الإنجاز وتدني توجه الهدف نحو التمكن والارتفاع نحو الهدف وتجنب الأداء، وضعف في مستوى المثابرة وقلة الجهد وضعف في استراتيجيات التعلم وعدم القدرة على تنظيم الذات وانخفاض في مستوى الكفاءة الذاتية والوعي والاكتئاب والقلق.

ويُعرف (سيد احمد البهاص ،٢٠١٠: ١١٨) التسويف الأكاديمي بأنه ميل إرادي الى تأخير وتأجيل المهام والواجبات الدراسية عن المواعيد المحددة لها، ويظهر هذا السلوك في تأخير بدء تلك المهام او عدم الانتهاء من أنجازها في الوقت المناسب مع تقديم الاعذار والتبريرات لتجنب اللوم والعقاب وأنه يتمثل في الابعاد التالية " نقص الدافعية نحو الدراسة، الخوف من الفشل، الانشغال بأمور أخرى، النفور من الدراسة".

ويُعرف (Mortazavi,2016) التسويف الأكاديمي بأنه هو عملية التأجيل في البدء بأداء المهام الأكاديمية مثل مذاكرة الدروس، والاستعداد للامتحانات، وإنجاز المشاريع الأكاديمية.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن لنا استخلاص تعريف التسويف الأكاديمي بأنه ميل إرادي الى تأخير وتأجيل المهام والواجبات الدراسية عن المواعيد المحددة لها،

ويظهر هذا السلوك في تأخير بدء تلك المهام او عدم الانتهاء من أنجازها في الوقت المناسب مع تقديم الاعذار والتبريرات لتجنب اللوم والعقاب وأنه يتمثل في الابعاد التالية " نقص الدافعية نحو الدراسة، الخوف من الفشل، الانشغال بأمور أخرى، النفور من الدراسة "(سيد احمد البهاص ،٢٠١٠: ١١٨)، وهو تعريف متناسب مع المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

٢. أسباب انتشار ظاهرة التسويف الأكاديمي:

أشار (Noran, 2000) الى أن هنالك ثلاثة أسباب الى حدوث التسويف لدى الطلاب وقد تمثلت في:

١. القلق والخوف الدائم لدى الطلاب المسوفين من الوقوع في الأخطاء عند أداء المهمة التي تطلب منهم.

٢. ضعف التركيز من قبل الطلاب المسوفين اثناء أنجازهم للمهمات المطلوب إنجازها مما يولد لديهم حالة من تشتت الانتباه وضعف التركيز.

٣. الطلاب المسوفون يعانون من حالة من عدم القدرة على وضع جدول زمني لإنجاز المهمات مما يؤدي الى تأجيل دائم في استكمالهم للمهمات المطلوبة وإنجازها.

الا أن (Ferrari,2008) تحدث عن ثلاثة أسباب لظاهرة التسويف لدى الطلاب وهي:

١. نظام التنشئة الاسرية القائم على السلطوية في تربية الأبناء. وأن التسويف هو ردة فعل مضادة من الأبناء تجاه النظام التسلطي في التنشئة الاسرية.

٢. ميل الفرد الى طريقة التفكير القائمة على التمني في تحقيق أهدافه والاستغراق في أحلام اليقظة.

٣. وجود مشكلات في البنية التفكيرية لدى الطلبة.

وقام (عباس، حسام حمّد ٢٠١٧، ٢٢) بتقسيم أسباب التسويف الأكاديمي الى قسمين هما:

- **اولا: الأسباب النفسية :** والتي تتمثل في حالة القلق المستمر والشعور بتدني مفهوم وتقدير الذات والشعور بالهزيمة الذاتية والتوتر، والميل الى تحديد الازمات والخوف من عواقب النجاح والنفور من أداء المهمة.

▪ **ثانياً: الأسباب الفسيولوجية** : وقد دلت الجذور الفسيولوجية بأن معظم التسويف يكون مركزه في القشرة الامامية للمخ، وذلك بحكم أن هذه المنطقة من الدماغ هي المسؤولة عن وظائف المخ التنفيذية من التخطيط والسيطرة على الجوانب الانفعالية، وهذا الجزء من المخ هو من يقوم بعمليات الضبط والتقليل من حالات التشتت التي تحصل من مثيرات يكون سببها الأجزاء الأخرى من المخ، وفي حالة حدوث انخفاض في هذا القسم من المخ او أنه يعمل بكفاءة فهذا يعني أن التشتت الذي يحدث بسبب المثيرات القادمة من الأطراف الأخرى لم يتم عمل فلترة لها وهنا يحدث سوء تنظيم وفقدان في التركيز وارتفاع درجة التسويف حيث يعتبر قلة النشاط هو المؤشر الشائع له.

وفي دراسة (سناء مجول، ٢٠١٦) اشارت الى أن أسباب التسويف الأكاديمي تتمثل في تدني الكفاية الذاتية المدركة وأنها تسهم في ظهور التسويف الأكاديمي، ومن أسباب التسويف هو نمط الشخصية الطلابية التي تتمثل في الساعي نحو الكمال.

وفي دراسة (علام، حسن أحمد، ٢٠٠٨. ٢٤٦) اشار الى أن أسباب التسويف الأكاديمي تكون نتيجة نقص في مهارة إدارة الوقت أو تدني قدرة الطالب المسوف على تنظيم وتقدير وإدارة مهامه مع الاوقات الزمنية لها الميل الى الانسحاب من أداء المهمة التي يكلف بها الطلاب المسوفين. والشعور الدائم لدى الطالب المسوف بالضجر وعدم الراحة. كما ان التسويف الأكاديمي يكون نتيجة حالة من الاضطراب الانفعالي لدى الطالب المسوف.

٣. **أنواع التسويف الأكاديمي:**

من خلال الاستعراض السابق للتسويف الأكاديمي من حيث المفهوم والأسباب ونسبة الانتشار يتضح أن التسويف الأكاديمي لا يقتصر على نوع محدد وإنما هنالك أنواع مختلفة حيث قدم هولمز (Holmes .2002) خمسة أنواع رئيسة من التسويف وهي:

▪ **اولاً: التسويف الأكاديمي** " **Academic procrastination**" وهو عبارة عن تأجيل الطلاب الى أداء الواجبات والمهام والاستعداد للاختبارات والمذاكرة الفورية حتى اللحظات الأخيرة من وقت الإنجاز للمهمة.

▪ **ثانيا: التسويف في اتخاذ القرار" Procrastination in decision-making** " وهو عبارة عن تأجيل الفرد الى اتخاذ القرار في القضايا التي تكون مصيرية له في الوقت المناسب.

▪ **ثالثاً: التسويف العام "" General procrastination** " وهو أن الفرد يجد نفسه في حالة ضعف عام عن جدولة اعماله اليومية واداءها في الاوقات المحددة لها.

▪ **رابعاً: التسويف القهري "Compulsive procrastination** " حيث يعتبر هذا النوع من التسويف من اصعبها وأكثرها حدة لأنه يظهر كنوع قهري وحالة من الاضطراب الوظيفي حينما يعاني الفرد من تأثير التسويف على اتخاذ القرار والتسويف السلوكي في ذات الوقت.

▪ **خامساً: التسويف العصابي " Psychological procrastination** " وهو قيام الفرد بتأجيل كافة القرارات المصيرية وذات الأهمية العالية في حياته بشكل عام.

كما قدم (البهاص، سيد أحمد، ٢٠١٠) مختصراً واضحاً لأنواع التسويف الأكاديمي والتي اشتملت على:

▪ **اولاً: التسويف العام " General procrastination** ": وهو عبارة عن مشكلة لدى الافراد ولا تقتصر على مرحلة عمرية محددة، فيعمدون الى تسويف أداء الاعمال المطلوبة منهم، ويميلون الى تقديم الاعمال ذات الأهمية الأقل على الاعمال ذات الأهمية المرتفعة.

▪ **ثانيا: التسويف الشخصي " Personal procrastination** ": ويعني هنا التسويف بأنه أصبح سمة شخصية يتميز بها الفرد عن غيره، فيقوم على تأجيل مهام الحاضر الى وقت غير محدد.

▪ **ثالثاً: التسويف البسيط Simple procrastination**" " يظهر هذا النوع من التسويف في أداء الافراد للمهام والأنشطة ذات الطابع الميسر والسهل جدا، حيث يكون أدارك الفرد المسوف لها على أنها معقدة وصعبة ويظهر هنا المقاومة والامتناع عن الاقدام عليها ويتراجع ويترهب من اداءها.

▪ **رابعاً: التسويف المعقد Complex procrastination**": وهو عبارة عن تسويف الفرد للمهام التي ترتبط بظروف حياته، ويأتي تسويفه المعقد لها نتيجة ما يترتب عليها من اثار نفسية.

▪ **خامساً: التسويف الاجتماعي**" **Social procrastination** ": وهو تأخير الفرد الى أداء المهام ذات الطابع الاجتماعي الى وقت لاحق مثل تسديد فواتير الكهرباء والماء والأنترنت والغاز والمخالفات المرورية.

بينما صنف جوزيف فراري (Ferrari , 2011) أنواع التسويف حسب شخصية الفرد كالآتي:

١- **الباحث عن الإثارة (The thrill-Seeker):** يقوم الشخص بالتسويف لأنه في الواقع يريد الحصول على الاندفاع في انجاز المهام في اللحظة الأخيرة بحثاُ عن الاثارة فقط.

٢- **الشخص المتجنب (The Avoider):** يقوم بالهروب من المهام بسبب انزعاجه منها او انها غير سارة او انها تتطلب قدرة عالية للإنجاز.

٣- **الشخص المتردد (المماطل)The Indecisive procrastinator** : هذا النوع ببساطة لا يمكنه اتخاذ قرار، ولكن الشخص المتردد عادة يهرب من المسؤولية.

٤- **الساعي وراء الكمال (The perfectionist):** هؤلاء الأشخاص يقومون بوضع معايير عالية جداً للمهام مما يشعر بالعجز وعدم القدرة على البدء في المهمة .

٥- **المشغول المتلكئ (The Busy Procrastinator):** هم الأشخاص الذينَ لا يستطيعون ترتيب اولوياتهم ولديهم جميع المهام على قدر واحد من الأهمية ولا يستطيع ان يقرر ما يبدأ به اولاً.

٤. الاتجاهات النظرية في تفسير التسويف الأكاديمي:

اولاً: نظرية التدفق(Flow theory)

تعتبر نظرية التدفق احدى الاتجاهات النظرية في علم النفس الإيجابي، حيث أن مفهوم التدفق في هذا الاتجاه يعني الحالة العقلية للأنسان أثناء تكليفه بالمهمة والذي يؤدي نشاطًا كاملاً مع شعوره بدرجة مرتفعة من التركيز المحفز، والمشاركة الكاملة، والشعور بالمتعة في جهور أداءه للمهمة المطلوب منه أنجازها كما يرى أصحاب هذا

الاتجاه بأن التدفق هو شعور الفرد بالقدرة الكاملة والقناعة التامة اثناء اداءه للمهمة والنشاط، وأن الفشل في الإنجاز يكون نتيجة إحساس الفرد بتدني مستوى دافعية الإنجاز ونقص في استثمار الوقت لديه وتعود تسمية هذا الاتجاه من الىCsikszentmihalyi في عام ١٩٧٥"، وقد تم استثماره في العديد من مجالات الحياة ولا سيما الجانب التعليمي بشكل خاص في العلاج والإرشاد المهني(Csikszentmihályi,2005).

ويشترك الافراد في العديد من الخصائص القائمة على الحالة العقلية والشعور في الأنماط السلوكية في أداء المهام والواجبات والأنشطة التي يتم تكليفهم بها، ولا يتم دائمًا وصف التركيز الفائق في ضوء إيجابي. وقد تمت الإشارة الى أن التسويف للمهام والأنشطة والواجبات يعود الى قضاء وقت أكثر من اللازم في لعب ألعاب الفيديو او الحصول على متابعة جانبية او نتيجة الشعور بالمتعة بشكل ممتع من جانب واحد من المهمة او المهمة على حساب الواجب العام.

ومن هنا يمكن تفسير التسويف بأنه عبارة عن نقص في المكونات التي حددها(Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M.2001) بالعوامل التالية والتي تقوم على تجربة التدفق وهذه العوامل يمكن أن تظهر بشكل مستقل عن بعضها البعض او متكاملة معاً بحيث تشكل حالة من التدفق:

١. ضعف في درجة التركيز غير المحدد على اللحظة الراهنة.

٢. الابتعاد عن دمج العمل او المهمة او النشاط بحالة الوعي لدى الفرد

٣. تدني درجة الوعي الذاتي والانعكاس لدى الافراد.

٤.نقص في حالة الشعور بالسيطرة الشخصية على الوضع او النشاط.

ومن خلال ما تم ذكره سابقاً حول نظرية التدفق يمكن تلخيص الأسباب التي تقف وراء مشكلة التسويف حسب مبادى واتجاهات ومفاهيم هذه النظرية على أن التسويف هو نتيجة:

١. نقص في مستوى التحديات لدى الفرد.

٢. الشعور باللامبالاة لدى الافراد المسوفين عندما تكون التحديات منخفضة ومستوى مهارة الفرد منخفضًا مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بشكل عام بالمهمة المطلوبة.

٣. شعور الفرد المسوف بالملل وهو حالة مختلفة قليلاً حيث أنه يحدث عندما تكون التحديات منخفضة، ولكن مستوى المهارة يتعدى تلك التحديات التي تجعل المرء يسعى إلى تحقيق تحديات أعلى.

٤. يكون التسويف نتيجة الشعور بالضجر والقلق. وتحدث حالة القلق عندما تكون التحديات عالية جدًا لدرجة أنها تتجاوز مستوى المهارات

- **ثانيا: نظرية الفعالية الذاتية Self-Efficacy Theory**

يعتبر عالم النفس بَاندورا (Bandura,1997) أن التسويف الأكاديمي مرتبط بالكفاءة الذاتية للفرد وهو عبارة عن مجموعة من معتقدات الفرد بقدراته الخاصة والتي ترتبط بدافعية الإنجاز لديه والتي تتمثل في معالجة المعلومات والأداء وإنجاز المهام ومفهوم الفرد عن ذاته وتقديره لها والقدرة على اختيار الأنشطة ولذلك تعتبر تلك المعتقدات والأفكار المهمة مرتبطة بالإنجازات الخاصة بالفرد للمهام التي يكلف بها وقدرته على تحدي المعيقات والصعوبات التي تواجهه والقدرة لديه على تغيير سلوكه بما يتوافق مع تلك المهام المطلوبة منه (حسام حميد،٢٠١٧: ٢٩).

وأن مفهوم الفعالية الذاتية لدى الفرد تعتبر مركزاً مهماً ووسيطاً معرفياً للسلوك الذي يقوم به وتعطي مؤشراً على مقدار الجهد الذي يقوم الفرد في بذله ودرجة المثابرة التي يبذلها في مواجهة صعوبات المهام المناطة به (معاوية أبو غزال، ٢٠١٣: ٢١٩).

فهي ترى بأن التسويف الأكاديمي يرتبط كلياً بمستوى التفكير غير المنطقي وأن الطلاب المسوفين يلجئون الى سلوك التسويف نتيجة عدم القدرة على التنظيم والترتيب لمهامهم ونتيجة لتدني مستوى الفعالية الذاتية لديهم (Bandura,1986:33).

وأن الطالب عندما يصل لمرحلة عدم القدرة والتأكد من أداء المهام الأكاديمية المطلوبة منه ستحقق له النتائج التي يسعى في الوصول اليها فأنه سوف يقوم بتأجيل تلك المهام نتيجة نظرته اليها على أنها صعبة التحقيق، وهنا سوف يكون قد اكتسب مجموعة من المعتقدات المتعقلة في قدرته من الأداء الفعلي في تلك المواقف والمهام الأكاديمية (حسام حميد،٢٠١٧: ٢٩).

وأن الطلاب الذين يكون لديهم كفاءة عالية يكون لديهم توجه أكثر من الطلاب المسوفين الذين يكون درجة تنظيمهم لذواتهم منخفض، ويعانون من الفشل وتدني في مستوى الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف التي يسعون اليها، وأنهم يتجنبون المهام الصعبة ويميلون الى ممارسة سلوك التسويف الموجه نحو الذات والأداء والهروب من القيام بالواجبات والأنشطة التي يكلفون بها لعدم قدرنهم على الإنجاز في الاوقات المحددة لمهامهم (معاوية أبو غزالة ،٢٠١٣: ٢١٩).

ثالثاً: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy

يعتبر السلوك الانفعالي هو العنصر الأساسي في هذا الاتجاه وهو الذي ينتج عن الحديث الداخلي للفرد مما يولد لديه مجموعة الأفكار والمشاعر حول موضوع ما، مما يكون لديه الانفعالات حيال موضوع ما وهنا يكون التفكير بكلمات ومشاعر مما يجعل الفرد يعيش اثناء هذا الحوار حالات من الابداع والتصورات الانفعالية الخاصة وهنا يتشكل السلوك نحو المواقف لدى الافراد (فرج واخرون، ١٩٩٢: ٢٥٤).

وأن الافراد الذين لديهم اعتقاد بأنه لا يوجد لديهم قدرة على تحمل الإحباط يميلون الى تسويف أعمالهم ومهامهم وواجباتهم وأنشطتهم خوفاً من الفشل والهروب من الاثار السلبية، او أنهم يملون الى التسويف وذلك لتعبير عن مشاعرهم الناجمة عن التسويف لمهامهم بطريقة غير مباشرة وذلك من خلال مقاومة التوقعات الداخلية من أنفسهم والخارجية من قبل الاخرين المحطين بهم (Sadeghi,2011:281).

وقد أشار (العنزي، ٢٠٠٧: ٨١) الى أن الطلاب الذين يميلون الى التسويف الأكاديمي إذا لم يتم إجبارهم على البدء في أنهاء المهام والواجبات والأنشطة المكلفون بها او أنه لم يتم تأجيلها الى الموعد المحدد فذلك حتماً سيؤدي بهم الى الشعور بفقدان الثقة بالنفس وشعور بحالة من عدم الرضا وهذا يؤدي الى تأكيد مثل هذه المعتقدات لديهم بدرجة عالية جدا وهذا سيؤدي الى ارتفاع في درجة الخوف لديهم والميل الى تجنب أداء أي مهمة جديدة مستقبلاً.

التسويف لدى طلاب الجامعة:

يَعتبر المختصين في حقل التربية إن التعليم في مرحلة التعليم الجامعي مرحلة مهمة في حياة الطالب وذلك لما يكلف به الطالب خلال مسيرة التعليمية بالعديد من المهام

الدراسية، حيث يتم تكليف الطالب الجامعي بالمهام اليومية والأسبوعية، وكذلك الاختبارات التحصيلية والتي تعد أهم مرتكزات العملية التعليمية في المرحلة الدراسية من حياة الطالب الجامعي، مما يكون لها الأَثر في تعزيز مكتسبات الطالب العلمية والمهنية وتزويده في الإرث العلمي والخبرة الأكاديمية المناسبة له ،ومن هنا يمكننا القول بأن مرحلة التعليم الجامعي تلعب دوراً مهماً في التعليم وهي احد المؤشرات الناجحة في عملية التقويم لمدى نجاح الجامعة في تزويد الطلاب بالمفاهيم والمفردات الدراسية، وكذلك أثرها في تقويم مدى نجاح تلك العمليات والخطط التعليمة، وبذلك يكون لتلك الواجبات الإسهام في تمثيل واستيعاب ما يطرح لهم من خبرات تعليمية تهدف الى إعداد اولئك الطلاب لمهنة المستقبل على اختلاف العلوم الحياتية.

ومما لا شك فيه فإن تأجيل الفرد الى أداء المهمات والواجبات لأمر خارج عن إرادته او مشكلة ما او رغبة منه في الاطلاع على المزيد من المعلومات حيال تلك المهمة، او رغبة في إعادة ترتيب الاولويات الخاصة به، والبدء في تنفيذ المهمة التي تكون ذات صفة عاجلة وهامة له دون غيرها، مما يعطي إمكانية النجاح في تنفيذها بشكل طبيعي ومقبول، وقد اعتبر فيراري هذه الحالة شكلاً من أشكال الإتقان (Ferrar ,1991)، الا أنه يُنظر الى التأجيل في اداء المهام والوظائف دون وجود مبرر مقبول لذلك، ويعتبر مشكلة تؤدي الى اعاقة اداء المهام وتدني نسبة نجاح مسيرة حياة الفرد(الكفيري، وداد ٢٠١٥).

وقد أشار(البهاص، سيد احمد، ٢٠١٠) إلى أن نسبة أنتشار سلوك التسويف الاكاديمي كما اثبتتها الدراسات المسحية الحديثة أن نسبة الطلاب الذين يتسمون بالسلوك التسويف تتراوح ما بين (٨٠ – ٩٠ %) بين طلاب الجامعة، وأن ما نسبته (٧٥ %) من هؤلاء المسوفين يعترفون بهذا السلوك لديهم، وأن (٥٠ %) منهم يسوفون بشكل دائم ومستمر في أنشطتهم الدراسية وأنشطتهم العامة، كما أكد على أنه ومن المتوقع أن نسبة التسويف الأكاديمي قابلة الى الزيادة وعلى ذلك فأنها تعد شكلاً من اشكال هدر الطاقات ومعوقاً كبيرا من معوقات الدراسة والإنجاز، ويشير سكروا وزملاءه (٢٠٠٧، Schraw et .al) الى أن هنالك ثلاث شروط يجب أن تظهر لدى الطلاب الذين لديهم تسويف وهي :

١. أن يكون للتأجيل نتائج عكسية.
٢. ألا يتسم التأجيل باي معنى، أي انه لا يكون له هدف مبرر لتأجيل.
٣. أن يترتب على التأجيل ضعف بإنجاز المهام وصعوبة في اتخاذ القرارات في الوقت المحدد.

وقد تناولت العديد من الدراسات والأبحاث سلوك التسويف، ولقد بحثت هذه الدراسات في ظاهرة التسويف الأكاديمي لدى الطلاب بسبب المهام الأكاديمية التي تؤكل لهم ومن ضمنها حل الوجبات البيتية أو اعداد المشاريع العملية والاستعداد للاختبارات والمحاضرات الدراسية، وإن السبب وراء وجود عدد كبير من الدراسات حول التسويف الأكاديمي يُفسر من خلاله الانتشار الواسع لظاهرة التسويف الأكاديمي لدى الطلاب وأثرها على التحصيل الأكاديمي لديهم، كما أظهرت نتائج تلك الدراسات أن سلوك التسويف له تأثير كبير على التحصيل الدراسي للطلبة، وأنهم يواجهون مشاكل بإعادة نفس المستوى الصفي لهم بسبب الأداء الأكاديمي المنخفض لهم، كما أنه يوجد لهم مشاكل وصعوبات صحية بسبب السلوكيات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي، وقد تبين بأنه باختلاف الدراسات يوجد علاقة ما بين سلوك التسويف الأكاديمي والمخرجات السلبية مثل الفشل في الاختبارات واسقاط العديد من البرامج التدريبية بسبب عدم القدرة على اكمالها ومتابعة متطلباتها(الجعافرة، إبراهيم ٢٠١٦: ٧) .

ومن هنا يمكن لنا القول بأن التسويف هو ظاهرة أكثر شيوعا بين الطلاب من أي وقت مضى. لأن لديهم الكثير من الأشياء للقيام بها ولكن لديهم وقت محدود. وبعد استعراض الادب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالتسويف الأكاديمي، يمكن القول بسهولة أن الأسباب التي تجعل من سلوكيات التسويف مختلفة. وبسبب هذه الأسباب نحن لا ندخل في العمل حتى اللحظة الأخيرة، ولا نبدأ العمل بعد انتهاء الوقت المحدد او أننا لا نمارس العمل أبدًا. على وجه الخصوص يظهر الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي وبشكل متكرر سلوك التسويف تجاه مهامهم الأكاديمية مثل إعداد الواجبات المنزلية، والدراسة والتحضير للامتحانات. وقد اشارت الدراسات حول هذا الموضوع بوضوح أنه من المستحيل تفسير سلوك التسويف بمتغير واحد فقط. لذا كان من أهدف هذه الدراسة هو التحقق مما إذا كان التسويف الأكاديمي له

علاقة بنقص مستوى دافعية الإنجاز لدى الطلاب المتعثرين في مرحلة التعليم الجامعي، وهل من الممكن أن يكون نقص دافعية الإنجاز كمنبئ للتسويف الأكاديمي بهم.

وأن التسويف يرجع الى فروق بين طموحات الطلاب المسوفين وإمكانيتهم وقدراتهم من جانب والحالة المزاجية لهم من جانب اخر، والشعور بفقدان الثقة بالنفس والشعور بحالة من عدم الرضا، والتفكير غير المنطقي وأن الطلاب المسوفين يلجئون الى سلوك التسويف نتيجة عدم القدرة على التنظيم وترتيب لمهامهم ونتيجة لتدني مستوى الكفاءة الذاتية لديهم ونقص في مستوى التحديات لدى الطلاب المسوفين، والشعور باللامبالاة لدى الطلاب المسوفين عندما تكون التحديات منخفضة ومستوى مهارة الطالب منخفضًة مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بشكل عام بالمهمة المطلوبة. وشعور الطالب المسوف بالملل.

كما ان التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة يرتبط سلبياً بكفاءتهم الذاتية وان الطلاب المسوفين يفتقدون الثقة بالنفس والمثابرة على بذل الجهد، كما انهم يعانون من مشكلات صحية بالإضافة الى بعض الاضطرابات الاخرى التي يمكن ان يصابون بها (سيد البهاص، ٢٠١٠: ١١٥).

وتشير سالي علوان (٢٠١٠: ٢٢٥) الى ان الكفاءة الذاتية تعد من أهم العوامل المؤثرة في الاداء الأكاديمي للطلاب والتي تظهر لديهم على شكل افكار ومتعقدات حول الذات وعلاقتها بمدى كفاءتها، ومن خلاله يمكن لنا التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي للطالب.

ثانيا: الكفاءة الذاتية:

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد باندورا في عام ١٩٧٧ م عندما نشر مقالة له بعنوان "كفاءة الذات نحو نظرية تعديل السلوك" وفي هذا المقال تناول مصطلح الكفاءة الذاتية باعتبارها عامل وسطي في تعديل السلوك وانها تعتبر احد المؤشرات المهمة التي تعبر عن قدرة الفرد في التغلب على جميع المهام المختلفة وقدرته على أداءها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية تتسم في قدرته على أدراك قدراته الذاتية التي يمتلكها في تنفيذ المهام بصورة مقبولة وممتازة ومدى قدرته على التحمل عند

البدء في تنفيذها، كما انها تؤثر بشكل مباشر على نمط السلوك والتفكير للفرد، وقد تكون إيجابية او سلبية، فالأفراد الذين لديهم شعور إيجابي بكفاءتهم الذاتية يميلون في تفكيرهم نحو تحليل المشكلات في محاولة منهم للوصول الى حلول أكثر منطقية مما يؤثر على سلوكهم بشكل فعال ومؤثر في حين ان الافراد الذين يشعرون بتدن في كفاءتهم الذاتية يتجه تفكيرهم الى الداخل مما يجعلهم مضطربين عند مواجهتهم لمهامهم ومترددين في سلوكياتهم ومقللين من كفاءتهم الشخصية وغير قادرين على الاستخدام الفعال لقدراتهم المعرفية (Bandura,1987:90 -92.)

تعتبر الكفاءة الذاتية من أهم مكانيزمات القوة الشخصية، حيث انها تحقق مؤشراً مهماً في دافعية الطالب للقيام باي عمل او نشاط تعليمي فهي تساعد الطالب على مواجهة الضغوط والمشاكل الاكاديمية التي تعترض أداءه التحصيلي وأهدافه الاكاديمية (منى بدوي٢٠٠١).

وقد حظي مفهوم الكفاءة الذاتية في السنوات الأخيرة بأهمية بالغة، فهو يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي جاءت بها نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي للعالم ألبرت باندورا ولقد ورد هذا المفهوم بعدى تسميات في المراجع المتخصصة والمختلفة، مثل: توقعات الكفاءة، وتقدير توقعات الكفاءة، وتوقعات الكفاءة الذاتية، وهناك مراجع الأخرى تستعمل مرادف آخر للكفاءة الذاتية وهو الفاعلية الذاتية، وعلى ففي الدراسة الحالية سيتبنى مصطلح الكفاءة الذاتية "Efficiency Self."

- **اولاً: مفهوم الكفاءة الذاتية:**

لم يتفق الباحثون العرب على ترجمة المصطلح الأجنبي Self- efficacy، فقد رأى البعض منهم ان ترجمته الى مصطلح فعالية الذات، وفرقوا بينه وبين فعالية الذات Self- effectiveness في حين ترجمه اخرون الى مصطلح الكفاءة الذاتية . حيث وردت عدة تعاريف لهذا المفهوم وذلك بسبب اختلاف وجهات النظر حول تحديد تعريف محدد له (سيد البهاص، ٢٠١٠: ١٢٤)، ولهذا سوف يتم عرض مجموعة من التعاريف التي تناولت هذا المفهوم ومنها:

يعرفها عادل العدل بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة (بندر بن محمد العتيبي، ٢٠٠٨، ٨).

يعرفها ألبرت باندورا بأنها: معتقدات الناس حول قدرتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم (سامي عيسى حسونة، ٢٠٠٩، ١٢٨).

يعرف (سيد احمد البهاص، ٢٠١٠: ١١٨) بأنها: عبارة عن إدراك الفرد ان لديه القدرة على ضبط سلوكه والتحكم فيه والمواجهة الفاعلة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمر بها، وتتحدد من خلال ثلاثة ابعاد هي (الثقة بالنفس، والمثابرة في بذل الجهد، والتواصل الاجتماعي الفعال).

وعرفها سامي محمد زيدان على أنها: "إدراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب فيه بإتقان ورغبة في أداء الأعمال الصعبة، وتعلم الأشياء الجديدة والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابرة وإصرار (فيصل قريشي، ٢٠١١، ٩٤).

وترى (سامية عسكر، ٢٠١٣: ٩٧) ان الكفاءة الذاتية هي عبارة عن تنظيم إدراكي انفعالي يأتي على شكل نسق ذاتي من قبل الرد ويكون على درجة عالية من التخصيص والتحديد، ويحتوي على وعي الفرد بوجوده ونشاطاته وقيميه واتجاهاته واستجابته نحو نفسه ككل ويرتبط بأسلوب متميز للحياة.

إن مصطلح الكفاءة الذاتية يعد مصطلحاً محورياً في النظرية الاجتماعية- المعرفية، حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه ان مفهوم الكفاءة الذاتية يمثل مكوناً حاسماً في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع احداث الحياة وان الإحساس بالضبط والسيطرة الشخصية والتوافق يعملان على التقليل من مستوى الضغوط النفسية (النصاصرة،٢٠٠٩: ١)

وتتكون الكفاءة الذاتية عند باندورا (Bandura) من ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية السلوكية والمرتبطة بالمهارات الاجتماعية، والكفاءة الذاتية المعرفية والمرتبطة بالمعتقدات والسيطرة على الأفكار، والكفاءة الذاتية الانفعالية والمرتبطة بالسيطرة (بيروتي، وحمدي،٢٠١٢: ٢٨٥) .

وقد اشارت الدراسات السابقة الى ان الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعلمون ولديهم إحساس بالمتعة والارتياح، ويمتازون بثقتهم وقدرتهم على النجاح في

الاختبارات وأداء جميع المهام الاكاديمية التي تطلب منهم، وان قدرتهم على إدارة العملية التعليمية تكون اكبر من الطلاب الذين يعانون من تدني في مستوى الكفاءة الذاتية، حيث انهم كثيرا ما يتعرضون الى الوقوع في المشكلات السلوكية او الاكاديمية او الفشل الدراسي مما يعرضهم الى خطر التعثر الدراسي والاصابة بمشكلات نفسية مثل القلق او التوتر او احد الامراض النفسية الناتجة عن تدني مستوى الثقة بالنفس والابتعاد عن التواصل مع الاخرين (Elias,Mahyuddin,Noordin Abdullah &Roslan,2009).

حيث اشار باندورا (Bandura, 1982) أن المعرفة والعمليات المعرفية ومهارات الكفاية ضرورية عند أداء مهمة معينة ولكنها ليست كافية. وفي الحقيقة فإن الأفراد لا يسلكون بالطريقة الأمثل حتى وإن كانوا يعرفون تماماً ماذا عليهم ان يفعلون، والسبب في ذلك؛ أن الأفكار ذاتية المرجع تتوسط العلاقة بين المعرفة والعمل، وهنا سوف يتم التعرف على كيفية حكم الأفراد على مقدراتهم، وكيف تؤثر إدراكاتهم الذاتية في دوافعهم وسلوكهم. وقد ظهر خلال الفترة الاخيرة إجماع متزايد في النظرية والبحث حول الدور المهم للأفكار ذاتية المرجع في الوظائف النفسية عند الفرد، ومع أن البحث أنطلق من مرجعيات متعددة الا أن الظاهرة الأساسية التي كانت محمور الدراسة تتعلق بشعور الفرد بالكفاءة الشخصية من حيث صنع الأحداث وتنظيمها في حياته.

يحدد الحكم الذي يصدره الفرد حول كفاءته الذاتية مقدار الجهد الذي سيبذله لإنجاز مهمة ما ومحاولته لتخطي الصعوبات والعوائق، إن الأفراد الذين لديهم شكوك حقيقية حول مقدراتهم سوف يقللون من الجهد المبذول عند ظهور العقبات أو يشعرون بالاستسلام، أما الأفراد الذين لديهم حس قوي بالكفاءة الذاتية فإنهم يبذلون مزيدا من الجهد للسيطرة على مواقف التحدي وبالتالي فإن الدرجة العالية من المثابرة تؤدي إلى أداء أفضل ويعتمد إصدار الأحكام حول الكفاءة الذاتية على أربعة مصادر رئيسة سواء أكانت هذه الأحكام دقيقة أم خاطئة كما يذكرها باندورا وهي خبرات الإتقان، ويمثل المصدر الأكثر تأثيراً للمعلومات؛ لأنه يبنى على معلومات حقيقية حول خبرات الإتقان حيث إن خبرات النجاح ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، في حين أن

الفشل المتكرر يخفض من مستواها، خاصة إذا ظهر الفشل في المراحل المبكرة من أداء مهمة ما، ولم يرتبط بنقص الجهد أو بظروف خارجية سلبية . أما المصدر الثاني، فهو الخبرات الإبدالية؛ حيث إن مشاهدة الفرد لأفراد آخرين يشبهونه يؤدون مهام معينة بنجاح يؤدي إلى يملك المقدرة لإتقان أنشطة مشابهة لتلك التي يمارسها هؤلاء الافراد مما يجعله يقدر بأنه هو أيضا وبالطريقة ذاتها فإن مشاهدة الفرد لأفراد الآخرين يشبهونه يفشلون في أداء المهام بالرغم من بذل الجهد مما يؤدي إلى إضافة إلى عملية المقارنة الاجتماعية (مقارنة الفرد لنفسه مع آخرين)، فإن عملية النمذجة توفر معلومات حول طبيعة وقيمة التنبؤ لأحداث البيئة، فالنماذج الكفؤة تعلم المراقب أو الملاحظ استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحدي ومواقف التهديد.

أما المصدر الثالث للكفاءة الذاتية فهو الاقتناع اللفظي؛ حيث يستخدم بشكل واسع لجعل الافراد يؤمنون أنهم يملكون المقدرات التي تمكنهم من تحقيق ما يسعون إليه، ومع أن تأثير الإقناع الاجتماعي محدود في قوته لإحداث زيادة في الكفاءة الذاتية، إلا أنه يمكن أن يسهم في الأداء الناجح في حالة بقائه ضمن الحدود الواقعية. وفي هذه الحالة فإن الكفاءة الإقناعية تكون ذات تأثير في الأفراد الذين لديهم أسباب ليؤمنوا أن بإمكانهم أحداث تأثير من خلال أفعالهم. وتتحدد أهمية الإقناع اللفظي بمدى فعاليته على تحفيز الأفراد للعمل الجاد لتحقيق النجاح، حيث يسعى الفرد بناء عليه إلى تطوير مهاراته وشعوره مما يؤدي إلى تطوير الكفاءة الشخصية. أما المصدر الرابع للمعلومات عن الكفاءة الذاتية فهو الحالة الفسيولوجية؛ حيث يفسر الفرد الاستثارة الشديدة في مواقف الضغط والتوتر باعتبارها مؤشرا يدل على خلل وظيفي سلبي، ولأن الدرجة العالية من الاستثارة تعيق الأداء، فإن الأفراد يميلون إلى توقع النجاح عندما لا يواجهون درجة عالية من الاستثارة أكثر مما لو كانوا يشعرون بالقلق. وفي الأنشطة التي تتطلب القوة فإن الأفراد يفسرون التعب والألم باعتبارها مؤشرات على عدم الكفاءة الجسمية. اصدراه حكم بتدني كفاءته الذاتية .

ثانياً: ابعاد الكفاءة الذاتية:

حدد باندورا (Bandura, 2002) ثالثة أبعاد للكفاءة الذاتية تبعا لها هي:

١- قدرة الفاعلية Magnitude :

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، وتبدو قدرة الكفاءة بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة والمتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى كفاءة الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة .

ويؤكد باندورا(Bandura) على أن طبيعة التحديات التي تواجه كفاءة الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل وأهمها: مستوى الإتقان، ومستوى بذل الجهد، ومستوى الدقة، ومستوى الإنتاجية، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي المطلوب، حيث أنه من خلال التنظيم الذاتي لم يعد الفرد ينجز أي عمل عن طريق الصدفة، ولكن كفاءة الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل(نيفين عبد الرحمان المصري، ٢٠١١، ٤٦).

٢- العمومية Generality :

ويشير فتحي الزيات الى ان مفهوم العمومية هو عبارة عن انتقال توقعات الكفاءة إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالكفاءة في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها. وتتباين درجة العمومية بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية (سلوكية، معرفية، انفعالية)، والخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك (فتحي مصطفى الزيات، ٢٠٠١: ٥١٠)

ويرى (سيد البهاص ،٢٠١٠: ١٢٥) ان مفهوم العمومية يعني قدرة الفرد على تعميم خبراته في المواقف المتشابهة، وان كانت تلك العمومية تختلف من فرد الى أخر ومن موقف الى آخر للفرد ذاته.

٣- القوة Strength :

وهي تتحدد في ضوء خبرة الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات الكفاءة الذاتية تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف.

ويؤكد باندورا (Bandura) في هذا الصدد أن قوة الشعور بالكفاءة الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدى بنجاح، ويذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للكفاءة فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم خلال فترات زمنية محددة. (بندر بن محمد العتيبي،٢٠٠٨: ٢٨-٢٩).

وعبر عنها (سيد البهاص، ٢٠١٠: ١٢٥) على انها عي عبارة عن الفروق الفردية في مواجهة الفشل، فيشعر البعض بالإحباط، في حين ان البعض الاخر يثابر في مواجهة تلك المواقف للتغلب عليها.

ويصنف (محمد عبد السميع،٢٠٠٩: ١٤٢) الكفاءة الذاتية الى ستة ابعاد وهي: الكفاءة الاجتماعية، والكفاءة الاكاديمية، والكفاءة الظهور الفيزيقي، وكفاءة العاب البدنية، الكفاءة في التصرف، والكفاءة العاطفية.

حدد باندوار مجموعة من العوامل الخاصة بالكفاءة الذاتية لها تأثيرات فعالة على مستوى دافعية الطالب وهي كما يلي:

- **اولاً: اختيار النشاط:** يختار الطالب النشاط الذي يؤديه بنجاح لأن النجاح يدفع إلى كفاءة ذاتية أعلى، ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل ويختار الطلبة الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح، وتجنب الأنشطة التي تفوق قدرتهم ولا يستطيعون التكيف معها.
- **ثانياً: الجهد والمثابرة** أن الطالب مهما واجه من صعوبات ولديه كفاءة ذاتية لأن يبذل مثابرة عالية لإزاحة المعيقات والصعوبات للوصول إلى تحقيق درجة عالية في

موضوع دارسي ما، تنتج جهدا مثابر يؤدي إلى تخطي تلك الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه.

- **ثالثاً: التعلم والإنجاز:** أن الطالب الذي يطور كفاءة ذاتية عالية ويدركها فإن ذلك يساعد على تحقيق درجات تعلم أعلى وكذلك درجه عالية من الإنجاز، أن فكرة الفرد هذه تساعده على توليد قدرته فعليه ذاتية ملبية لتحقيق التعلم والإنجاز.

- **رابعاً: التفكير واتخاذ القرار:** أن الأفراد الذين لديهم أيمان بفاعليتهم في حل المشاكل، يكون لديهم القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند انجاز، المهمات المعقدة، وعلى عكس الأفراد الذين لديهم شك وعدم ثقة بكفاءتهم الذاتية عند حل المشاكل يكون نمط تفكيرهم سطحيا وليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشاكل وتدني تفكيرهم عند أداء العمل.

- **خامساً: ردود الفعل العاطفية:** ان الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المرتفعة يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوبون مع تحديات المهمة او النشاط بأداء حماسي ومتفائل، وبالمقابل فان الأفراد الذين يعانون من الشعور بعدم الكفاءة الذاتية يشعرون بالقلق والإحباط وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهمات أو الأنشطة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية تقاس عن طريق تقديم فقرات لفظية في قائمة أو مقياس يستجيب لها المفحوص عن طريق التقرير الذاتي (حوراء كرماش،٢٠١٦: ٥٣١).

- **ثالثاً: خصائص الكفاءة الذاتية :**

هناك خصائص عامة للكفاءة الذاتية وخصائص عامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية وخصائص عامة لمنخفضي الكفاءة الذاتية، وهذه الخصائص هي :

١- **الخصائص العامة للكفاءة الذاتية:**

-ثقة الفرد بنفسه في النجاح أداء عمل ما

- وجود قدر كاف من الاستطاعة سواء كانت عقلية أو نفسية أو جسمية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف المختلفة

- الكفاءة الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات الشخصية ترتبط بالتوقع والتنبؤ

-ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوبة فيها وامكاناته ومشاعره.

- هي مجموعة القرارات والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد تتحدد بعدة عوامل مثل صعوبة الموقف وكمية الجهد ومدى مثابرة الفرد (فيصل قريشي، ٢٠١١: ١١).

٢- الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية :

وقد اشارت (نصيرة دبي، ٢٠١٧، ٢٨-٣٠) الى ان باندورا فرق بين مجموعة من الخصائص العامة التي يتصف بها ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة ومنخفضة وهي كما يلي:

الخصائص العامة لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة	الخصائص العامة لذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة
يتميزون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس ويتحملون المسؤولية بجهد مرتفع	يخجلون من المهام الصعبة ويستسلمون بسرعة
يملكون مهارات اجتماعية فائقة وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين	لديهم طموحات منخفضة ينشغلون بنقائصهم ويهولون المهام المطلوبة
يتصدون للعوائق التي تواجههم بمثابرة مرتفع ويملكون طاقة عالية.	يركزون على النتائج الفاشلة
عندهم مستوى طموح عال، فهم يسطرون أهدافا صعبة وال يفشلون في تحقيقها	ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات
ينسبون الفشل للجهد غير الكافية ويتفاءلون في الأمور كلها يخططون للمستقبل ويتحملون المسؤولية.	يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

تمهيد:

يستعرض الباحث في هذا الفصل بعض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث تتنوع هذه الدراسات بين الدراسات الوصفية والتشخيصية، وفيما يلي عرض لها:

جاءت دراسة احمد عطية (٢٠٠٨) بهدف التعرف على علاقة التسويف الأكاديمي بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية. وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب من كلية اللغة العربية وكلية الشريعة. وأشارت نتائج الدراسة الى طلبة كلية اللغة العربية لديهم تسويف أكاديمي أعلى من طلبة كلية الشريعة، وأن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين

التسويف والرضا عن الدراسة، وبين التسويف والإنجاز الأكاديمي بغض النظر عن التخصص الأكاديمي.واجراء احمد يحيى الزق (٢٠٠٩) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، حيث توصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة كانت بدرجة متوسطة، وتوصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية وفقا للمستوى الدراسي لصالح اعلى مستوى كما انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية وفقا للجنس اما من حيث الكلية فكانت لصالح الكليات الإنسانية، كما أجراء سيد احمد البهاص (٢٠١٠) دراسة بعنوان التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدارسة من (٤٥٢) طالبا وطالبة بكلية التربية بجامعة طنطا من الفرق الدراسية الاربع بشعبتيها العلمية والأدبية، واستخدم معهم مقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس الكفاءة الذاتية وقائمة الافكار اللاعقلانية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباطات سالبة دالة بين جميع أبعاد التسويف الأكاديمي وجميع ابعاد الكفاءة الذاتية، وعدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في الأفكار اللاعقلانية، كما ان هناك علاقة سلبية بين الكفاءة الذاتية والافكار اللاعقلانية. وفي دراسة (Erkan Faruk irin,2011) التي هدفت الى التعرف على دور الكفاءة الذاتية كمنبئ للتسويف الأكاديمي بين الطلاب الجامعيين الذين يدرسون في الأقسام التابعة لكلية التربية البدنية والرياضة، تم فحص التسويف الأكاديمي من حيث النوع الاجتماعي ومتغيرات القسم والدرجة. تألفت عينة الدراسة من ٧٧٤ طالباً في كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة Selçuk وجامعة Samsun وجامعة Nide في تركيا. تم استخدام مقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس التسويف العام، ومقياس دافعية الإنجاز، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتم استخدام نموذج البيانات الشخصية كأدوات قياس. وتم التوصل الى ان التسويف هو ظاهرة أكثر شيوعا بين الطلاب من أي وقت مضى. لأن لديهم الكثير من الأشياء للقيام بها ولكن لديهم وقت محدود. وأن الأسباب التي تجعل من سلوكيات التسويف مختلفة. ومنها نحن لا ندخل في العمل حتى اللحظة الأخيرة، وفي

بعض الأحيان، نبدأ العمل بعد انتهاء الوقت المحدد أو أننا لا نمارس العمل أبدًا، يظهر الطلاب بشكل متكرر سلوك التسويف تجاه مهامهم الأكاديمية، وفي دراسة (Li Cao.2012) يرى بأن التسويف أكثر انتشارًا بين الطلاب في السنوات الأخيرة. ومع ذلك، تم العثور على القليل من البحوث التي تقارن مباشرة التسويف الأكاديمي عبر مستويات الدرجات الأكاديمية المختلفة. وقد استخدمت الدراسة الحالية منظور التعلم الذاتي لمقارنة أنواع التسويف والدوافع المرتبطة بين الطلاب الجامعيين والخريجين. وتكونت عينة الدراسة من ١٤٣طالباُ جامعيًا في مقرر علم النفس التربوي حيث تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم. وأظهرت النتائج أن معتقدات الطلاب حول فائدة التسويف كانت مؤشراً أفضل للتسويف الأكاديمي من معتقدات الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز. كما توصلت الى أن عمر الطالب مرتبطًا بأنواع التسويف. كان الطلاب الأصغر سنا من بين المسوفين ومن المتخلفين عن الدراسة، أكثر عرضة للانخراط في التسويف النشط في حين أن الطلاب الأكبر سنا يميلون إلى الانخراط في التسويف السلبي. كما أجراء حرب خلف الحجاج (٢٠١٤) دراسة هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى التسويف الاكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الاكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، ومعرفة إذا مستوى التسويف الاكاديمي يختلف باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الاكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من ٤١١ طالب وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية والمسجلين في الفصل الدراسي الصيفي الثاني ٢٠١٣/ ٢٠١٤ حيث تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية متعددة المراحل، وتم استخدام مقياس التسويف الاكاديمي لي معاوية أبو غزالة ومقياس مفهوم الذات الاكاديمي الذي تم تطويره من قبل الباحث وقد أظهرت النتائج أن ٥% من الطلبة أظهروا مستوى من التسويف ٧٦% أظهروا مستوى متوسطا من التسويف و١٩% مستوى منخفضاً من التسويف كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويف لدى الذكور اعلى من الاناث، وكذلك في المستوى الدراسي إذ ان مستوى التسويف الاكاديمي لطلبة السنة الرابعة أعلى من باقي السنوات الدراسية، وكذلك فيما يخص التخصص حيث وجدت ان مستوى التسويف في التخصصات الإنسانية اعلى منه في التخصصات العلمية، وان هنالك

علاقة عكسية بين التسويف الاكاديمي ومفهوم الذات الاكاديمية. كما جاءت دراسة احمد محمد الزعبي (٢٠١٥) بهدف معرفة العلاقة بين التسويف الاكاديمي وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٢١) طالب و(١٧٩) طالبة، وتم استخدام مقياس التسويف الاكاديمي وفاعلية الأنا وقلق المستقبل من أعداد الباحث، حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ايجابية دالة عند مستوى(0.01) بين التسويف الاكاديمي وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل، كما توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في التسويف الاكاديمي وكل من فعالية الذات وقلق المستقبل لصالح الذكور، والى عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث في فاعلية الذات الاكاديمية، والى عدم وجود تفاعل بين التسويف وفاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل حسب التخصص الدراسي، كما اشارت نتائج الدراسة الى إمكانية التنبؤ بالتسويف الاكاديمي من خلال فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل. وفي دراسة محمد ذياب السرحان (٢٠١٦) هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة المساهمة التنبئية لكل من الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتياً بالمتنبئ به التسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة ال البيت، ومعرفة اذا كانت هذه المتغيرات تختلف باختلاف الجنس والكلية بالإضافة الى معرفة مستوى كل منها، حث تكونت عينة الدراسة من ٥٦١ طالب وطالبة من طلبة البكالورس، وقد تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد تم بناء مقياس التسويف الاكاديمي ودافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية، واستخدام مقياس Purid لتعلم المنظم ذاتياً، أظهرت النتائج ان مستوى الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتيا كان مرتفع وان التسويف الاكاديمي كان متوسط لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج ان هنالك مساهمة تنبؤيه للكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتيا في التسويف الاكاديمي . وان الطلبة الذكور لديهم تسويف أكثر من الطالبات، وانه لا يوجد فروق دالة تعزى لمتغير الكلية. في متغيرات الدراسة. وفي دراسة سناء مجول و علي عبدالرحيم (٢٠١٦) والتي هدفت الى التعرف على انماط التسويف وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين

دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من الفاشلين دراسياً في كلية الآداب – بجامعة القادسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث قام الباحثين ببناء مقياس أنماط التسويف ومقياس الكفاية الذاتية المدركة وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان الطلبة الفاشلين دراسياً لديهم درجة مرتفعة من التسويف ولديهم تدني في مستوى الكفاءة الذاتية، كما توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط التسويف الساعي نحو الكمال وتدني الكفاية الذاتية المدركة ، وفي دراسة حسام حميد عباس (٢٠١٦) التي هدفت الدراسة الى قياس درجة التسويف الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بالإخفاق المعرفي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من ٧٠٠ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، ومن التخصص العلمي والإنساني، في مديرية تربية القادسية للعام الدراسي ٢٠١٥- ٢٠١٧ حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وعلى أساس التوزيع المتناسب، وقد قام الباحث في بناء مقياس التسويف الاكاديمي على أساس نظرية وينر حيث تكون من ٣٩ فقرة، واعتماد مقياس الإخفاق المعرفي الذي قام بأعداده الدوري ٢٠١٢ والذي يتكون من ٤٠ فقرة، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى وجود التسويف الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف تبعا الى متغير النوع الاجتماعي حيث ظهرت لدى الذكور اعلى من الاناث كما أظهرت نتائج ان هنالك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التسويف والاخفاق المعرفي .

- **تعقيب على الدراسات السابقة:**

أ- **عينة الدراسة:**

١. **جنس العينة:** يلاحظ أن معظم الدراسات قد تم اجراءها على عينات اشتملت على كلا الجنسين ذكور واناث معاً باستثناء بعض الدراسات.

٢. **العينة:**

نلاحظ ان حجم العينة في غالبية الدراسات السابقة جاءت عينة كبيرة جدا كما جاء في دراسة احمد عطية (٢٠١٠) حيث بلغت عينة الدراسة ٢٠٠ طالب، ودراسة سيد احمد البهاص (٢٠١٠) حيث بلغت عينة الدراسة ٤٥٦ طالباً وطالبة، دراسة حرب خلف الحجاج (٢٠١٤) بلغت عينة ٤١١ طالب وطالبة، دراسة حسام حميد عباس

(٢٠١٦) وتكونت عينة الدراسة من ٧٠٠ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، ودراسة محمد ذياب السرحان (٢٠١٦) حيث تكونت عينة الدراسة من ٥٦١ طالب وطالبة من طلبة البكالورس، وقد تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد تم بناء مقياس التسويف الاكاديمي ودافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية، واستخدام مقياس Purid لتعلم المنظم ذاتياً . وفي دراسة احمد محمد الزعبي (٢٠١٥) وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٢١) طالب و(١٧٩) طالبة.

٣. **الأدوات:**

استخدامات جميع الدراسات السابقة مجموعة من الأدوات التي تمثلت في مقاييس من اعداد الباحثين او الاستعانة بمقاييس لباحثين أخرين، ففي دراسة سيد احمد البهاص (٢٠١٠) قام بتطوير مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية، وقائمة الافكار اللاعقلانية، ودراسة محمد ذياب السرحان (٢٠١٦) وقد تم بناء مقياس التسويف الاكاديمي ودافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية ، واستخدام مقياس Purid لتعلم المنظم ذاتياً، وفي دراسة احمد محمد الزعبي (٢٠١٥) وتم استخدام مقياس التسويف الاكاديمي وفاعلية الأنا وقلق المستقبل من أعداد الباحث. ولذلك ستستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير المقاييس والبرنامج الارشادي وفي منهجية الدراسة وفي مناقشة النتائج .

- **فروض الدراسة:**

من خلال استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الاتي:

١.توجد علاقة ارتباطية سلبية بين درجة التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب عينة الدراسة

٢.لا توجد فروق ذات دالة احصائياً بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لَدى افراد عينة الدارسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٣.لا توجد فروق ذات دالة احصائياً بين متوسطات درجات الكفاءة الذاتية لَدى افراد عينة الدارسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية تعزى للسنة الدراسية.

- **إجراءات الدراسة وإجراءاتها:**

تضمن هذا الفصل عرضا مفصل لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها فضلاً عن الأدوات التي تم استخدامها، كما تناول الباحث الخطوات الإجرائية للبحث لاختبار مدى قبول الفروض التي تمت صياغتها على ضوء ما أسفر عنه الإطار النظري في هذا البحث بالإضافة إلى نتائج الدراسات السابقة، ثم الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات.

- **اولاً: منهج الدراسة:**

اعتمدت الدراسة الحالية في تصميمها على المنهج الوصفي، لمناسبتها لأهداف الدراسة الحالية بهدف معرفة التعرف على العلاقة ما بين التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة وذلك نظرا لاختلاف الجنس والسنة الدراسية لدى العينة البحثية.

- **ثانياً: مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل بالمملكة العربية السعودية والذي بلغ عددهم (٢٨.٨٦٦) طالباً وطالبة موزعين على الكليات الجامعية المختلفة، ونظراً الى تعدد الكليات العلمية بالجامعة وتخصصاتها الفرعية، ارتأى الباحث أجراء الدراسة الحالية على أربع كليات علمية لتشكل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية، حيث بلغ مجموع الطلبة المقيدين للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩م (٦٤١٠) طالب وطالبة والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والكليات العلمية .

جدول (١) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب المسار الدراسي والجنس

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية	المجموع الكلي
الجنس	ذكور	٢١١٢	%٣٢	٦٤١٠ طالب وطالبة
	اناث	٤٢٩٨	%٦٨	
الكليات العلمية	الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع	٣١٠٣طالب وطالبة	%٤٨	٣١٠٣طالب وطالبة
	علوم الحاسب وتقنية المعلومات	١٥٣٩طالب وطالبة	%٢٤	١٥٣٩طالب وطالبة
	إدارة الاعمال	١٤٤٦ طالب وطالبة	%٢٣	١٤٤٦ طالب وطالبة
	العلوم الطبية التطبيقية بالجبيل	٣٣٢ طالبة	%٥	٣٣٢ طالبة

- **ثالثاً: عينة الدراسة:**

تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من ٣٢٢ طالب وطالبة من طلبة جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل والمسجلين بالكلية(إدارة الاعمال ، وكلية علوم الحاسب وتقنية المعلومات، وكلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع، وكلية العلوم الطبية التطبيقية بالجبيل) ومن سنوات دراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة) حيث شكلت ما نسبته ٥% من افراد المجتمع الأصلي للدراسة الحالية، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة غير القصدية وذلك من خلال استجابتهم على اداوت الدراسة التي تم ارسالها للطلبة على الايميل الجامعي بعد عملها على رابط الكتروني، وقد بلغ عدد الطلاب من الذكور(١٦٤) طالباً ، في حين بلغ عدد الاناث (١٥٨) طالبة وقد تراوحت أعمارهم بين (١٨– ٢٤) عام .

- **رابعاً: أدوات الدراسة:**

استخدم الباحث في الدراسة الحالية عدداً من الأدوات والتي تمثلت بمايلي:

١. **أولا:** مقياس التسويف الأكاديمي أعداد (سيد احمد البهاص، ٢٠١٠).
٢. **ثانيا:** مقياس الكفاءة الذاتية أعداد (سيد احمد البهاص، ٢٠١١)

- **أولا: مقياس التسويف الأكاديمي:**

تم اعتماد مقياس التسويف الأكاديمي المعد من قبل سيد احمد البهاص (٢٠١٠) وهو عبارة عن مقياس لتحديد درجة التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، حيث انه يتكون من ٣٦ عبارة موزعة على أربعة ابعاد للمقياس وهي نقص الدافعية نحو الدراسة، والخوف من الفشل، والانشغال بأمور أخرى، والنفور من الدراسة وتقع الإجابة على

عبارات المقياس وفقاً لمدرج ليكرت الرباعي (دائماً- غالباً – احياناً – ابدا) وتأخذ الدرجات(٤-٣-٢-١) على الترتيب باستثناء العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التدرج وهي العبارات (٣-٩-١٨-٢٣) وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٦-١٤٤) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من التسويف الاكاديمي لدى الطالب والعكس صحيح .

صدق وثبات المقياس في الدراسة الاصلية:

تم حساب صدق وثبات المقياس على عينة تقنين بلغت (ن =١٦٦) بإستخدام الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hoteling وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس Varimax لكايزر Kaiser حيث وجد أربعة عوامل قد استوعبت (٥٧،١٢) من التباين الكلي وقد تشبع عليها ٣٦ بنداً وقد زادت تشعباتها عن (٠،٣٠). كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق التلازمي (المحكي)، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٧٧, ٠) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠،٠١. كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام (سبيرمان – بروان وقد بلغت الدرجة الكلية له (٠،٧٩٠)، وجتمان وقد بلغت الدرجة الكلية له (٠،٨١٢)، ومعامل ألفاكرونباخ وقد بلغت الدرجة الكلية له (٠،٧٧٢)، مما دل على ان المقياس على درجة مناسبة من الثبات. وبالتالي اعتبر هذا المقياس صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه (سيد أحمد البهاص، ٢٠١٠).

- **حساب الصدق والثبات للمقياس في الدراسة الحالية:**
- **أولاً: الصدق:**

١- الصدق التجريبي (صدق المحك):

حيث تم حساب صدق المقياس الحالي على عينة التقنين من خارج العينة الاصلية للدراسة (ن = ١٢٠) من طلبة الجامعة بالتلازم مع مقياس التسويف الأكاديمي من اعداد هيفاء جبار المطيري (٢٠١٦)، وقد تم اختيار هذه الأداة المحكية نظراً لتمتعها بخصائص سيكو مترية مناسبة، فضلاً عن تطبيقها على مجتمع الدراسة بجامعة الإمام

عبد الرحمن بن فيصل. وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠،٧٣) وهو دال عند مستوى (٠،٠١).

٢- الصدق التمييزي

تم التأكد من صدق مقياس التسويف الأكاديمي عن طريق حساب صدق المجموعات الطرفية المميزة من خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين البالغ عددها (١٢٠) طالب وطالبة، ثم اختيار نسبة (٢٥%) من الدرجات العليا وعددها ٣٠ طالب وطالبة، ونسبة (٢٥%) من الدرجات الدنيا وعددها ٣٠ طالب وطالبة، وتم استخدام اختبار ت Test-T لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وقد وجد الباحث فروق جوهرية بين المجموعتين في التسويف الأكاديمي، كما هو موضح في جدول(٢).

جدول (٢) نتائج الصدق التمييزي لمقياس التسويف الأكاديمي

المجموعات / المتغيرات	الربيع الأعلى ن = ٣٠		الربيع الأدنى ن = ٣٠		قيم (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
التسويف الأكاديمي	١٢٤,٧٧	٥,٢٦	٩٠,٩٧	٩,٤٢	١٧,٣٨	٠,٠٠١

- **ثانياً: الثبات:** قام الباحث بحساب الثبات لمقياس التسويف الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية (سبيرمان براون- جتمان) ومعامل ألفا كرونباخ والجدول رقم (٣) يوضح ذلك،

جدول (٣) معامل الثبات لمقياس التسويف الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

معامل الثبات / المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (جتمان)	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
نقص الدافعية نحو الدراسة	٠,٨٧	٠.٨٨	٠.٨٩
النفور من الدراسة	٠.٨٦	٠.٨٧	٠.٨٧
الخوف من الفشل	٠.٧٩	٠.٧٧	٠.٧٨
الانشغال في أمور أخرى	٠.٨٥	٠.٨٥	٠.٨٥
الدرجة الكلية	٠,٨٩	٠,٨٧	٠,٨٨

ويظهر جلياً من خلال الجدول رقم (٣) بان المقياس يتمتع بدرجات مرتفعة ومقبولة من الثبات مما يعطي مؤشرا على الوثوق بنتائجه.

- **ثانيا: مقياس الكفاءة الذاتية:**

تم اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل سيد احمد البهاص (٢٠١١) وهو عبارة عن مقياس لتحديد درجة الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة ، حيث انه يتكون من ٣٦ عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد للمقياس وهي الثقة بالنفس ، والمثابرة على بذل الجهد ، والتواصل الاجتماعي الفعال وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لمدرج ليكرت الثلاثي (نعم، الى حد ما، لا) وتأخذ الدرجات(٣-٢-١) على الترتيب باستثناء العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التدرج وهي العبارات (٦-١٢-١٦-٢٠-٢٥-٢٩) وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٦- ٩٠) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية لدى الطالب والعكس صحيح .

- **صدق وثبات المقياس في الدراسة الاصلية:**

تم حساب صدق وثبات المقياس على عينة تقنين بلغت (ن =١٦٦) باستخدام الصدق المحكي مع مقياس "القائمة النفسية لقوة الانا " أعداد احمد احمد متولي ٢٠٠٩حيث بلغ معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لقوة الانا وابعاد مقياس الكفاءة الذاتية على الترتيب(٠.٧٦، و٠.٧١، و٠,٧٩، و٠.٨٤) حيث كانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، وكذلك تم حساب معامل الارتباط لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية مع الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي أعداد سيد بهاص ٢٠١٠ حيث بلغت معاملات الارتباط على التوالي (-٠.٦٥، -٠.٦٩، -٠.٥٨، -٠.٧٣) حيث كانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١، حيث انها تدل على ان المقياس على درجة مناسبة من الصدق ، وتم التحقق من الثبات للمقياس بإعادة الثلاثة من خلال إعادة التطبيق على عينة (ن = ١٦٦) بفاصل زمني بلغ ثلاثة أسابيع، كما تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ على نفس العينة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على ان المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

- **حساب الصدق والثبات للمقياس في الدراسة الحالية:**
- **أولاً: الصدق:**

١- **صدق البناء**تم حساب معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، ومعاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد عينة التقنين والبالغ عددهم (١٢٠) طالب وطالبة، من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتبين من جدول رقم (٤) أنه لم تحصل أي عبارة من عبارات على معامل صدق أقل من (٠،٠٠١).

جدول (٤) نتائج الصدق البنائي من خلال الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

م	البعد	معامل الصدق	الدلالة
١	الثقة بالنفس	٠,٤٧	٠,٠٠١
٢	المثابرة على بذل الجهد	٠,٩٣	٠,٠٠١
٣	التواصل الاجتماعي	٠,٨٤	٠,٠٠١

جدول (٥) نتائج الصدق البنائي من خلال الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

العبارة	معامل الصدق	الدلالة	العبارة	معامل الصدق	الدلالة
١	٠,٥٨٣	٠,٠٠١	١٩	٠,٢٥٥	٠,٠٠١
٢	٠,٣٠٧	٠,٠٠١	٢٠	٠,٥٤٧	٠,٠٠١
٣	٠,٢٩٥	٠,٠٠١	٢١	٠,٦٢٥	٠,٠٠١
٤	٠,٦٤٩	٠,٠٠١	٢٢	٠,٦٠١	٠,٠٠١
٥	٠,٥٩٣	٠,٠٠١	٢٣	٠,٤٢٦	٠,٠٠١
٦	٠,٤٠٥	٠,٠٠١	٢٤	٠,٥٧٨	٠,٠٠١
٧	٠,٧٧١	٠,٠٠١	٢٥	٠,٧٧١	٠,٠٠١
٨	٠,٤٨٠	٠,٠٠١	٢٦	٠,٦٦٠	٠,٠٠١
٩	٠,٦٢١	٠,٠٠١	٢٧	٠,٧٦٣	٠,٠٠١
١٠	٠,٧٣١	٠,٠٠١	٢٨	٠,١٨٧	٠,٠٠١
١١	٠,٦١٨	٠,٠٠١	٢٩	٠,٥٣٥	٠,٠٠١
١٢	٠,٣١٦	٠,٠٠١	٣٠	٠,٧٢٤	٠,٠٠١
١٣	٠,٤٦٤	٠,٠٠١	٣١	٠,٥١١	٠,٠٠١
١٤	٠,٦٦٤	٠,٠٠١	٣٢	٠,٤٩١	٠,٠٠١
١٥	٠,٦٩١	٠,٠٠١	٣٣	٠,٦٥٤	٠,٠٠١
١٦	٠,٦٨٢	٠,٠٠١	٣٤	٠,٧٥١	٠,٠٠١
١٧	٠,٣٤٣	٠,٠٠١	٣٥	٠,٧٢٣	٠,٠٠١
١٨	٠,١٨٧	٠,٠٠١	٣٦	٠,٤٤٢	٠,٠٠١

٢- الصدق التمييزي

تم التأكد من صدق مقياس الكفاءة الذاتية عن طريق حساب صدق المجموعات الطرفية المميزة من خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين البالغ عددها (١٢٠) طالب وطالبة، ثم اختيار نسبة (٢٥%) من الدرجات العليا وعددها ٣٠ طالب وطالبة، ونسبة (٢٥%) من الدرجات الدنيا وعددها ٣٠ طالب وطالبة، وتم استخدام اختبار ت Test-T لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وقد وجد الباحث فروق جوهرية بين المجموعتين في التسويف الأكاديمي، كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦) نتائج الصدق التمييزي لمقياس الكفاءة الذاتية

المجموعات / المتغيرات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيم (ت)	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الكفاءة الذاتية	٨٤,٤٥	٢,٦٥	٤٨,٧٨	٣,٦٤	٧٥,٩٤	٠,٠٠١

- **ثانياً: الثبات**

قام الباحث بحساب الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية باستخدام التجزئة النصفية (سبيرمان براون- جتمان) ومعامل ألفا كرونباخ والجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧) معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

معامل الثبات / المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (جتمان)	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الثقة بالنفس	٠.٧٨٨	٠.٧٥٣	٠.٧٦٠
المثابرة على بذل الجهد	٠.٧٤٧	٠.٦٨٩	٠.٧١٧
التواصل الاجتماعي الفعال	٠.٨٣٧	٠.٨٣٧	٠.٨٣٨

ويظهر جلياً من خلال الجدول رقم (٧) بان المقياس يتمتع بدرجات مرتفعة ومقبولة من الثبات مما يعطي مؤشرا على الوثوق بنتائجه.

- **نتائج الدراسة ومناقشتها:**

نتائج فرضيات الدراسة:

- **الفرض الاول: توجد علاقة ارتباطية سلبية بين درجة التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب عينة الدراسة.**

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على ابعاد الكفاءة الذاتية مع درجاتهم على الابعاد الفرعية لمقياس التسويف الأكاديمي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (٨).

جدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد الكفاءة الذاتية والتسويف الأكاديمي

أبعاد لكفاءة الذاتية	أبعاد التسويف الأكاديمي				
	نقص الدافعية نحو الدراسة	النفور من الدراسة	الخوف من الفشل	الانشغال بأمور أخرى	الدرجة الكلية
الثقة بالنفس	-٠.١٦٥ **	-٠.١١٤*	-٠.١٨٢ **	-٠.١٩١ **	-٠.٢٠٣ **
المثابرة في بذل الجهد	-٠.٠٩٣	-٠.١٣٥*	-٠.١١٧ *	-٠.١١٩*	-٠.١١٤ *
التواصل الاجتماعي مع الاخرين	-٠.٢٤٠ **	-٠.١٨٢ **	-٠.٢١٤ **	-٠.٢٢٩**	-٠.٢٧٢ **
الدرجة الكلية	-٠.١٨٠ **	-٠.١٥٥ **	-٠.١٨٤ **	-٠.١٩٤**	-٠.٢٢٢ **

*** عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ** عند مستوى دلالة ٠.٠١**

يتضح من خلال الجدول (٨) ان معاملات الارتباط جميعها بين ابعاد مقياس الكفاءة الذاتية وابعاد مقياس التسويف الاكاديمي سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في جميع الأبعاد لمقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية، وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) في بعد المثابرة في بذل الجهد مع ابعاد مقياس التسويف الأكاديمي ما عدا بعد نقص الدافعية نحو الدراسة لم يكون هنالك اي ارتباط بينهما. وبذلك فانه يتم قبول الفرضية التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل – عينة الدراسة. ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق الاطار النظري للتسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية حيث ان نقص الكفاءة الذاتية يعتبر احد العوامل الرئيسية التي تؤدي الى التسويف وذلك لاعتقادهم بضعف قدراتهم وامكانياتهم الذاتية في الدافعية نحو الدراسة والنفور منها والانشغال في امور اخرى وهذا ما اشار اليه البرت باندورا(١٩٧٧) بان الطلبة الذين لديهم تدني في

مستوى الكفاءة الذاتية يعانون من نقص القدرة على تجاوز المشكلات والصعوبات وانهم لا يظهر عليهم اي درجة من المثابرة او الثقة بالنفس ونقص في مهارة التواصل مع الاخرين وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع توصلت اليه دراسة حرب خلف الحجاج (٢٠١٤) ودراسة احمد الزعبي (٢٠١٥) ودراسة سناء مجول وعلي عبدالرحيم (٢٠١٦) .

- **الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دالة احصائياً بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لَدى افراد عينة الدارسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور- اناث).**

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة من الجنسين على مقياس التسويف الاكاديمي، ومن ثم تم حساب قيمة (ت) (T-test) وذلك للكشف عن اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (٩).

جدول (٩) للفروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي

المجموعات / المتغيرات	الذكور (١٦٤)		الإناث (١٥٨)		قيم (ت)	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
نقص الدافعية نحو الدراسة	٢٣.٦٦٤	٥.٣٠٢	٢٣.٧٧٨	٥.٤٨٤	٠.١٨٩-	٠.٨٥٠غ دالة
النفور من الدراسة	٢٣.٠٤٢	٤.٥٤٠	٢٣.٤٣٦	٤.٤٦٩	٠.٧٨٥-	٠.٤٣٣ غ دالة
الخوف من الفشل	١٧.١٤٠	٣.٨٦٢	١٧.٥٠٠	٣.٩٢٨	٠.٨٢٨-	٠.٤٠٨ غ دالة
الانشغالبامور أخرى	١٦.٨٢٩	٤.٤١٢	١٧.٧٤٠	٤.٢٢٣	١.٨٩٤-	٠.٠٥٩ غ دالة
الدرجة الكلية للتسويف	٨٠.٦٧٦	١٤.٧٦٠	٨٢.٤٥٥	١٤.٢٣٨	١.١٠٠-	٠.٢٧٢ غ دالة

يظهر من خلال نتائج الجدول السابق ان متوسط درجات الطلاب من كلا الجنسين ذكور واناث الذكور والاناث من الطلاب على مقياس التسويف الأكاديمي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-١.١٠٠) وكانت عند مستوى دلالة (٠.٢٧٢) وهي غير دالة أحصائية، وهذا يوكد صحة الفرض على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس التسويف الأكاديمي وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة كل من سيد احمد البهاص (٢٠١٠)، ودراسة (Erkan Faruk irin,2011).

▪ **الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دالة احصائياً بين متوسطات درجات الكفاءة الذاتية لَدى افراد عينة الدارسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور- اناث).**

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة من الجنسين على مقياس التسويف الاكاديمي، ومن ثم تم حساب قيمة (ت) (T-test) وذلك للكشف عن اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (١٠).

جدول (١٠) يوضح الفروق بين الجنسين في الكفاءة الذاتية

المجموعات / المتغيرات	الذكور (١٦٤)		الإناث (١٥٨)		قيم (ت)	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الثقة بالنفس	٢١.٢٤٣	٤.٩٤٦	٢١.٤٨٧	٤.٤٥١	٠.٤٦٤-	٠.٦٤٣ غ دالة
المثابرة على بذل الجهد	٢٣.٧٦٢	٤.٨٠٩	٢٤.٠٥٠	٤.٥١٤٣	٠.٥٥٥-	٠.٥٧٩ غ دالة
التواصل الاجتماعي ا لفعال	١٩.١٢٨	٥.١٢٩	١٩.٣٤٨	٥.٤٠٤	٠.٣٧٤-	٠.٧٠٨ غ دالة
الدرجة الكلية	٦٤.١٣٤	١٣.٩٩٦	٦٤.٨٨٦	١٣.٤٦٧	٠.٤٩١-	٠.٦٢٤غ دالة

يظهر من خلال نتائج الجدول السابق ان متوسط درجات الطلاب من كلا الجنسين ذكور واناث الذكور والاناث من الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٠.٤٩١) وكانت عند مستوى دلالة (٠.٦٢٤) وهي غير دالة احصائياً، وهذا يوكد صحة الفرض على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس الكفاءة الذاتية وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة كل من احمد يحيى الزق (٢٠٠٩)، ودراسة سيد احمد البهاص (٢٠١٠).

▪ **الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية تعزى للسنة الدراسية.**

قام الباحث بحساب مصدر التابين لمتوسطات درجات الطلبة من الجنسين على مقياس التسويف الاكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية، ومن خلال تحليل التابين الاحادي وذلك للكشف عن اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية ومستوى الدلالة اختبار شيفيه

للمقارنات البعدية لتحديد وجهة الفروق بين المستويات الدراسية في مقياسي التسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (١١و ١٢).

جدول (١١) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المستويات الدراسية لدرجات الطلاب على مقياس التسويف الاكاديمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
نقص الدافعية	بين المجموعات	254.749	3	84.916	2.978	.032
	داخل المجموعات	9038.211	317	28.512		
	المجموع	9292.960	320			
النفور	بين المجموعات	247.894	3	82.631	4.188	.006
	داخل المجموعات	6254.505	317	19.730		
	المجموع	6502.399	320			
الخوف	بين المجموعات	350.537	3	116.846	8.209	.000
	داخل المجموعات	4512.310	317	14.234		
	المجموع	4862.847	320			
الانشغال	بين المجموعات	513.964	3	171.321	9.860	.000
	داخل المجموعات	5508.092	317	17.376		
	المجموع	6022.056	320			
الدرجة الكلية للتسويف الاكاديمي	بين المجموعات	5057.221	3	1685.740	8.547	.000
	داخل المجموعات	62525.844	317	197.242		
	المجموع	67583.065	320			

جدول (١٢) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المستويات الدراسية لدرجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	998.906	3	332.969	17.295	.000
	داخل المجموعات	6102.894	317	19.252		
	المجموع	7101.801	320			
المثابرة على بذل الجهد	بين المجموعات	751.076	3	250.359	12.758	.000
	داخل المجموعات	6220.531	317	19.623		
	المجموع	6971.607	320			
التواصل الاجتماعي الفعال	بين المجموعات	1391.330	3	463.777	19.841	.000
	داخل المجموعات	7409.685	317	23.374		
	المجموع	8801.016	320			
الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	بين المجموعات	9055.906	3	3018.635	18.675	.000
	داخل المجموعات	51239.932	317	161.640		
	المجموع	60295.838	320			

يتضح من خلال الجدول (١١و١٢) ان قيمة (ف) المحسوبة لم تصل الى مستوى الدلالة الإحصائية على الابعاد الفرعية الدرجة الكلية على مقياس التسويف الاكاديمي و مقياس الكفاءة الذاتية للسنوات الدراسية باستثناء بعد نقص الدافعية نحو الدراسة في مقياس التسويف الاكاديمي حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة بين المجموعات دالة عند مستوى دلالة(٠.٠٣٢)، وهذه النتائج الجدولية في مجملها توكد صحة الفرض الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياسي التسويف الاكاديمي والكفاءة الذاتية تعزى للسنة الدراسية، ولعمل مقارنات بعدية لتحديد وجهة الفروق بين السنوات الدراسية على مقياس التسويف الاكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه لتعديد وجهة الفروق حيث كانت النتائج كما هو آتي:

جدول (١٣) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد وجهة الفروق بين المستويات الدراسية في التسويف الأكاديمي

الابعاد	(I) المستوى	(J) المستوى	متوسط الفروق (J-I)	مستوى الدلالة
نقص الدافعية نحو الدراسة	1	2	-2.48077-	٠.011
		3	-1.75534-	٠.116
		4	-1.13876-	٠.598
	2	3	.72543	.920
		4	1.34201	.693
	3	4	.61659	.913
النفور من الدراسة	1	2	-1.77137-	.226
		3	-1.34509-	.171
		4	-2.24533*	.015
	2	3	.42628	.970
		4	-.47396-	.967
	3	4	-.90024-	.654
الخوف من الفشل	1	2	-2.86966*	.001
		3	-1.81624*	.006
		4	-2.05542*	.007
	2	3	1.05342	.556
		4	.81424	.784
	3	4	-.23918-	.984
الانشغال بامور أخرى	1	2	-3.33547*	.001
		3	-2.10577*	.003
		4	-2.71394*	.001
	2	3	1.22970	.508
		4	.62153	.916
	3	4	-.60817-	.839
الدرجة الكلية للتسويف الاكاديمي	1	2	-10.45726*	.002
		3	-7.02244*	.004
		4	-8.15345*	.003
	2	3	3.43483	.660
		4	2.30382	.892
	3	4	-1.13101-	.968

جدول (١٤) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد وجهة الفروق بين المستويات الدراسية في الكفاءة الذاتية

الابعاد	(I) السنة الدراسية	(J) السنة الدراسية	متوسط الفروق(I-J)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	1	2	5.23718*	.000
		3	2.76603*	.000
		4	3.23718*	.000
	2	3	-2.47115*	.039
		4	-2.00000-	.190
	3	4	.47115	.928
المثابرة على بذل الجهد	1	2	4.55769*	.000
		3	2.54060*	.001
		4	2.61151*	.003
	2	3	-2.01709-	.138
		4	-1.94618-	.219
	3	4	.07091	1.000
التواصل الاجتماعي الفعال	1	2	4.96581*	.000
		3	3.47009*	.000
		4	4.83908*	.000
	2	3	-1.49573-	.466
		4	-.12674-	.999
	3	4	1.36899	.367
الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	1	2	14.76068*	.000
		3	8.77671*	.000
		4	10.68777*	.000
	2	3	-5.98397-	.118
		4	-4.07292-	.501
	3	4	1.91106	.827

ويظهر من خلال الجدول (١٣و ١٤) انه كانت دالة احصائياً لطلاب السنة الدراسية الأولى والرابعة حيث يمكن تفسير ذلك بان الطلاب في السنة الدراسية الاولى نظراً لتدني مستوى الكفاءة الذاتية لديهم يكون لديهم نفور من الدراسة كون مرحلة التعليم الجامعي تعتبر مرحلة انتقالية لهم، اما طلاب السنة لدراسية الرابعة فيفسر النفور من الدراسة لديهم نظراً لتقدمهم في المسار الدراسي وارتفاع المتطلبات الدراسية عليهم، كفايتهم المعرفية والذاتية على بعد النفور من الدراسة .

- **استنتاجات الدراسة:**

١- لا يوجد فروق بين طلاب الجامعة ذكوراً واناثاً في مستوى التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية.

٢- توصلت نتائج الدراسة الى ان طلاب السنة الدراسية الأولى والرابعة لديهم درجة من التسويف الأكاديمي أعلى من طلاب السنوات الاخرى

- **التوصيات:**

١. الاستفادة من ادوات البحث الحالي وتطبقيه على طلاب المقبولين جدد بالجامعة لرصد على مستوى التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لديهم.

٢. رصد احتياجات الطلاب الارشادية وربطها بمستوى التسويف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لديهم بشكل دوري.

٣. تعزيز الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة عن طريق تفعيل دور الخدمات الارشادية

- **المقترحات البحثية:**

١. اجراء دراسات بحثية على عينات وكليات جامعية أخرى لم يشملها البحث الحالي.

٢. اجراء دراسات تجريبية لخفض التسويف الأكاديمي وتنمية مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

٣. تفعيل برامج الارشاد الجامعي وحدات الخدمات الارشادية بالكليات الجامعية.

٤. اجراء بحوث ودراسات لربط متغيرات الدراسة الحالية مع متغيرات نفسية أخرى.

- **قائمة المصادر والمراجع:**

١. أبو غزالة، معاوية (٢٠١٢) **التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين**، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. م ٨. ع ٢. ص ١٣١- ١٤٩.

٢. احمد، عطية (٢٠٠٨) **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية**، جامعة الزقازيق، مصر.

٣. آل جبير، سليمان بن محمد (٢٠١٤) **العلاقة بين التسويف وتقدير الذات**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، ع ٢٠، ص١-٤٣.

٤. بدوي، منى حسن (٢٠٠١)، **أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الذاتية للطلاب على فاعلية الذات**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢٩)، ١٥١- ٢٠٠.

٥. بروتي، عائدة، وحمدي، نزيه (٢٠١٢) **فاعلية تدريب الأمهات على التعزيز التفاضلي واعادة التصور في خفض سلوك عدم الطاعة لدى أطفالهن وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأمهات**، بحث منشور، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (٨)، العدد (٤)، ص (٢٨٣-٣٠٢).

٦. بندر بن محمد العتيبي (٢٠٠٨) **اتخاذ القرار وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين**، رسالة ماجستير، محافظة الطائف.

٧. البهاص، سيد أحمد محمد (٢٠١٠) **التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية**، مجلة كلية التربية –جامعة طنطا- مصر، ع ٤٢، ١١٣- ١٥٣.

٨. الجعافرة، إبراهيم موسى (٢٠١٦). **مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤته**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤته، الأردن.

٩. الحجاج، حرب خلف باجس (٢٠١٤). **التسويف الأكاديمي وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن

١٠. حسام، حميد عباس (٢٠١٧) **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الإعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق.

١١. حوراء عباس كرماش (٢٠١٦). **الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية في جامعة بابل**، كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد ٢٩.

١٢. سالي طالب عطوان (٢٠١٠). **الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة بغداد**، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٣٣، ٢٢٣- ٢٤٨.

١٣. سامي عيسى حسونة (٢٠٠٩) **الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة**، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ٩، العدد ٧ ٧.

١٤. السرحان، محمد ذياب مرجي (٢٠١٦). **الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتيا كمتنبئات بالتسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة ال البيت**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن .

١٥. سناء مجول فيصل، علي عبد الرحيم صالح (٢٠١٦) **أنماط التسويف وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسياً**، مجلة أماراباك – الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، مجلد (٧)، العدد (٢٢)، ص (١٥١-١٧٤).

١٦. عسكر، سامية السيد (٢٠١٣) **فاعلية برنامج ارشادي قائم على الأنشطة المدرسية لتخفيف حدة العنف وتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.

١٧. علام، حسن أحمد عمر عبدالله (٢٠٠٨) **محددات التسويف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية بأسيوط–مصر، م ٢٤، ع٢، ص٢٥٤-٣٠٦.

١٨. العنزي، بدر عليان (٢٠٠٩): **فعالية برنامج ارشادي جمعي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الخجولين في مدارس المرحلة المتوسطة بمدينة تبوك**، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤته، الأردن.

١٩. العنزي، فريح و الدغيم ، محمد (٢٠٠٣) . **سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض**

٢٠. العنزي، فهد حامد (٢٠٠٧): **علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية "دراسة مقارنة بين الاحداث المنحرفين وغير المنحرفين" في مدينة الرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدارسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

٢١. فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١) **علم النفس المعرفي**، مداخل و نماذج و نظريات، الجزء الثاني، ط١، دار النشر للجامعات، مصر.

٢٢. فيصل قريشي (٢٠١١) **التدين وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن**، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر بباتنة، الجزائر.

٢٣. فيصل، سناء مجول (٢٠١٦) **أنماط التسويف وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا** ، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماراباك) – الولايات المتحدة الأمريكية ، م ٧، ع ٢٢، ١٥١-١٧٤.

٢٤. الكفيري، وداد (٢٠١٦)، **التسويف الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل**، مجلة الدراسات التربوية والنفسية – سلطنة عمان، مج ١٠، ع٢، ص ٢٩٩-٢٩٠.

٢٥. محمد عبد السميع رزق (٢٠٠٩). **بروفيل الكفاءات الذاتية المدركة والدافع المعرفي لدى الطلاب العاديين والمتفوقين دراسياً بالصف الأول الثانوي**، مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة، مجلد ٦٩، ١٤٠– ١٦٩.

٢٦. مريم الحمد ونوبي سالم والشامي أحمد محمد، (٢٠١٢). **أثر تصميم الانشطة الالكترونية وفق الذكاءات المتعددة على التحصيل ودرجة الرضا نحو التعلم في مقرر تربية الموهوبين لدى طلبة جامعة الخليج العربي**، تكنولوجيا التربية – دراسات وبحوث – مصر، ص ٨٧ – ١١٣.

٢٧. النصاصرة، فؤاد صالح محمد (٢٠٠٩) **الكفاءة الذاتية وعلاقتها بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر سبع**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

المراجع الأجنبية

28. Bandura, A. (1987) **Social foundations of thought and action**: A social- cognitive theory .N J: print ice- Hall.
29. Bandura, A. 1982. **Self-efficacy mechanism in human agency**, American Psychologist, 37 (2): 122-147.
30. Csikszentmihályi, M.; Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005), "Flow", in Elliot, A., **Handbook of Competence and Motivation**, New York: The Guilford Press, pp. 598–698A
31. Díaz-Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR (2008). **An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination**. Pers. Indiv. Differ, 45(6): 554-558.
32. Elias, H.,Mahyuddin, R., Noordin, N., Abdullah, M., &Roslan, S. (2009). **Self efficacy beliefs of at risk students in Malaysian secondary schools**. The International Journal of Learning,16 (4),202-209.
33. Erkan Faruk Sirin(2011).**Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports**: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. Educational Research and Reviews Vol. 6(5), pp. 447-455
34. Ferrari JR (1991). **Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. Psychol**. Rep., 68: 455-458.
35. Henry P.H. chow(2011).**Procastintion Among under Graduate students effect of emotional intelligence** , school life self-evaluation and self-efficacy ,ablerta. Journal of educational research ,57(2).
36. Holmes, E.(2002). **The effect of task structure and task order on subjective distress and dilatory behavior procrastinators**: Doctor of philosophy, Hofstra University.

37. Li Cao (2012). **Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate student**, Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, Vol. 12, No.2, pp. 39-64.

38. Mortazavi, F. (2016). **The Prevalence of Academic Procrastination and its Association with Medical Students' Well-being Status**. International Journal of Humanities and Cultural Studies, 3(2), 1256-1269.
39. Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (2001). "**Flow Theory and Research**". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez. Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press. pp. 195–206.
40. Noran, F. Y.(2000). **Procrastination among students in institutes of higher learning:** Challenges for Economy. Available at.
41. Ozer,R.J,U&Ferrari.B (2011),**Gender orientation and academic procrastination:Exporing Turkish school student** .Individual Differences Research ,9(1),p 33-40.
42. Sadeghi, H. (2011). **The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination Among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabil Universities**. Procedia – Social and Behavioral Sciences, Vol. (30)
43. Schraw, Gregory ,wadkins, theresa, olafson ,lori(2007) **Doing the things we do**: AGROUNDED OF ACADEMIC procreating journal of Educational psychology 99:12.