مستوى التسويف الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدي طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات

د. صابر فاروق محمد*

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية والعلاقة بينهما في ضوء متغيرات الجنس، والسنة الدراسة، والتخصص، وتكونت العينة من (٧١٣) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج مستوى متوسط لكل من التسويف الأكاديمي والحصانة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في التسويف الأكاديمي تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق تعزى لأثر السنة الدراسية لصالح السنة الثالثة، ودلت النتائج على وجود فروق تعزى لأثر التخصص لصالح التخصصات الأدبية. كما كشفت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الحصانة النفسية تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، وفروق لأثر السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة، ووجود فروق لنوع التخصص على الحصانة النفسية لصالح طلبة التخصصات العلمية. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي والحصانة النفسية

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي، الحصانة النفسية.

* مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة عين شمس

Level of academic procrastination and its Relationship to level of psychological immunity among a Sample of Students in College of Education

Dr. Saber farouk Mohamed[١]

Abstract:

The study aimed to identify the level of academic procrastination and level of psychological immunity, and the relationship between them, in light of gender, academic year, and specialization variables. The sample of the study consisted of ٧١٣ students. The results showed an middle level of academic procrastination and level of psychological immunity. the results of the study also revealed statistically significant differences in academic procrastination due to the effect of gender in favor of males. There were differences due to the effect of the academic year in favor of the third year. The results indicated that there were differences due to the effect of the specialization in favor of the Literary Majors. That there were statistically significant differences in level of psychological immunity due to the effect of gender in favor Male, differences in the effect of the academic year in favor of the fourth year, and there were differences for the specialization in favor of the scientific specialties. The results showed a statistically significant negative relationship between the students' grades on the level of academic procrastination and level of psychological immunity

Keywords: Academic Procrastination, psychological immunity.

[١] Lecuter of Mental Health and psychological Counseling-Faculty of Education-Ain Shams university

مقدمة:

ساهم انتشار قلق المستقبل لدى عدد كبير من الناس، ومنهم طلبة الجامعات بزيادة مشكلة التسويف الأكاديمي، حيث للتسويف الأكاديمي نتائج سلبية على الأداء الأكاديمي للطلبة، يظهر من خلال تأجيل المهمات الأكاديمية وضعف الأداء فيها، أو الرسوب المتكرر الذي قد يؤدي للانسحاب من الدراسة، وما يتبعه من آثار سلبية على مستقبل الطلاب. (أحمد الزعبي ،٢٠١٧: ٤٤١)

واعتبرت (ناهد أيوب وعفاف البديوي ،٢٠١٧، ٨٣٠) التلكؤ الأكاديمي أو المماطلة أي التسويف الأكاديمي بأنه ظاهرة تستدعي القلق والمزيد من البحث، وذلك لتأثيرها السلبي في حياة الطلبة، حيث تسهم سنوات الجامعة في حياة الطلبة اسهاماً كبيراً في تطوير تقدير الذات، فالنجاح أو الفشل باستمرار يؤثر بقوة في الناحية الأكاديمية وبالتالي التأثير على شخصية الفرد.

ويعتبر سلوك التسويف من أكثر الظواهر شيوعاً بين الطلبة وخصوصاً في الإعداد الأكاديمي، وتأخذ مساراً واضحاً ومؤثر في العملية الأكاديمية التي تكمن في التأجيل غير الضروري لبعض المهام التي يجب القيام بها أو تأخيرها التخلي عنها، فبعض الأفراد لا يكملون واجباتهم ويتجنبون أداء المهام بسبب التسويف وضعف تقدير الذات، بالإضافة إلى المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب قدرات الفرد الشخصية، فالتسويف يظهر من خلال تأجيل السلوك المرغوب فيه إلى وقت لاحق، مما يضعف تحقيق أهداف الفرد، وقد يأخذ شكلا من أشكال المقاومة أو وسيلة لتجنب المهام الذي يعكس درجة متدنية من مستوى الحصانة النفسية .

وقد يعاني الطلبة الجامعيين من بعض المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم، وتقيد إمكاناتهم، ففي العديد من المواقف والأعمال التي يجب إنجازها يقول الطالب " سأعمل هذا في وقت لاحق" مسوفاً بذلك أعماله وواجباته التي يجب إنجازها، وقد اثار التسويف انتباه الباحثين في العقود القليلة الماضية. (Steel,٢٠٠٧:٦٥)

وأعتبر (Dept & Andres, ٢٠١٥) التسويف أنه أحد العوامل التي قد تضعف أداء الطالب الأكاديمي، لأنه سلوك نفسي معقد يؤثر على الجميع إلى حد ما، حيث إنه قد يمثل لدى بعض من الطلبة مشكلة طفيفة يمكن السيطرة عليها، وقد تكون لدى البعض الآخر مصدراً لضغوط كبيرة، وعدم التمكن من إدارة الوقت، ووجود العديد من النتائج السلبية في مجالات الحياة المختلفة، وأهمها الجانب الأكاديمي الذي قد يعيق إنجاز المهمات الأكاديمية.

ويشير (Steel & Ferrari,٢٠١٥) إلى أن التسويف واسع الانتشار داخل الأوساط الأكاديمية وخاصة بين طلبة الجامعات، حيث تشير التقديرات إلى ما بين (٥٠ – ٩٠ %) من طلاب الجامعات لديهم تسويف منتظم.

وبالنسبة للحصانة النفسية فهي تمكن الفرد من الوصول إلى حالة نفسية متزنة وإيجابية، تتعدد أبعادها عن طريق البعد الروحي أو ما يعرف بالالتزام الديني، وبعد التفاؤل المرتبط بتوقع أفضل النتائج والنظرة الإيجابية للأحداث، وبعد حل المشكلات المتعلق بقدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه وصولاً لشعوره بالرضا والراحة النفسية، وتعد المبادرة الذاتية التي تعني القيام بالفعل من الذات دون توجيه أو تأثير خارجي، وأخيراً بعد الثقة الدالة على الشعور بعلو القيمة بين الآخرين (Barbanell ,: ٧١٢٠٠٩)

فمن أهم أهداف الحصانة النفسية أنها تقوي توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، الأمر الذي يؤسس لجودة الحياة بأشكالها بشكل عام والنفسية بشكل خاص، على أساس أن جودة الحياة مفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي يعتبر من محددات عوامل النجاح والرضا عن الحياة وتقدير الذات، والتي تختلف من شخص لآخر وفق ما يراه مناسباً لحياته، (غفران الدهني، ٢٠١٨: ٣٠٠).

وبالتالي فالحصانة النفسية قد يكون لها دور كبير للحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي عند طلاب الجامعة وهو ما تسعى الدراسة الحالية في التعرف عليه.

مشكلة الدراسة:

يعتبر تسويف الطالب لأعماله وواجباته الدراسية من الأمور التي تعيق تقدم الطالب في الحياة الأكاديمية، فالتسويف في الجانب الأكاديمي قد يتسبب بالعديد من المشكلات التي تمنع الطالب من تحقيق أهدافه، ويعزز لديه الشعور بضعف تقدير الذات وانخفاض مستوى الحصانة النفسية والثقة بالنفس، وصعوبة في التركيز على أداء المهام الأكاديمية هذا من جانب، ومن جانب آخر يؤثر في الطالب بشكل سلبي من خلال عدم تجاوب الطالب مع المهام الأكاديمية المطلوبة والابتعاد عنها. وقد يكون ذلك بسبب انخفاض مستوى الحصانة النفسية لديه، الأمر الذي يؤدي به إلى ضعف تقديره لذاته وعدم تركيز انتباهه للأمور الدراسية. فانخفاض مستوى الحصانة النفسية قد يخلف دافعاً لترك الجانب الأكاديمي وتسويفيه أو تأجيله لوقت آخر ، فينقص لديه الاهتمام والدافع لدى الطالب الذي ينعكس على تقدير الطالب وأدائه الدراسي. وإذا كان مستوى الحصانة النفسية منخفضاً قد يؤدى بالطالب إلى تجنب المهام الدراسية الصعبة، والقيام بجهد أقل في متابعة أهدافه الشخصية والأكاديمية. ومن هنا نشأت مشكلة هذه الدراسة وهي هل توجد علاقة بين مستوى التسويف الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية.

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما درجة تقدير عينة من طلبة كلية التربية لمستوى التسويف الأكاديمي لديهم؟
٢. ما درجة تقدير عينة من طلبة كلية التربية لمستوى الحصانة النفسية لديهم؟
٣. هل يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة تبعاً لمتغيرات: الجنس، ونوع التخصص، والسنة الدراسة؟
٥. هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات تقدير أفراد العينة لمستوى التسويف الأكاديمي ودرجة تقديرهم لمستوى الحصانة النفسية؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف على درجة تقدير أفراد العينة محل الدراسة لمستوى التسويف الأكاديمي من وجهة نظرهم.
٢. التعرف على درجة تقدير أفراد العينة محل الدراسة لمستوى الحصانة النفسية من وجهة نظرهم.
٣. التعرف على الفروق في مستوى التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس ونوع التخصص والسنة الدراسية.
٤. التعرف على الفروق في مستوى الحصانة النفسية تبعا لمتغير الجنس ونوع التخصص والسنة الدراسية.
٥. تحديد العلاقة بين درجة تقدير أفراد العينة لمستوى التسويف الأكاديمي لديهم ودرجة تقديرهم لمستوى الحصانة النفسية.

أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة إلى:

الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية الدراسة من الناحية النظرية من أهمية المعلومات التي ستوفرها للمختصين في مجالات التربية وعلم النفس وخاصة المجالين التعليمي والنفسي

- ولفت أنظار المسؤولين في مؤسسات التعليم العالي إلى أهمية الحصانة النفسية بالنسبة للطلبة الجامعيين
- وعليه فقد توفر هذه الدراسة بالإضافة للأدب التربوي المتوافر إطاراً نظرياً يساعد في زيادة مستوى الفهم لطبيعة هذه المتغيرات ومستوى تواجدها لدى الطلبة الجامعيين
- بالإضافة إلى معرفة مدى مساهمة التسويف الأكاديمي في عدم تحقيق النجاح والتفوق الدراسي، حيث تتناول الدراسة موضوعاً ذا علاقة بسمات الشخصية السوية وأثر الحصانة النفسية في بناء وتحصين الإنسان، وتعد جانباً وقائياً للتسويف الأكاديمي

الأهمية التطبيقية:

- مساعدة الطلبة من الذين يعانون من مستوى حصانة نفسية منخفض ويكون سببا في التسويف الأكاديمي لديهم، حيث يتم تصميم بعض البرامج الإرشادية التي من الممكن أن تسهم في رفع مستوى الحصانة النفسية وتوجيه الطلبة إلى ما يمكن مساعدتهم في ذلك بالإضافة الى وضع البرامج العلاجية للتسويف الأكاديمي.
- من المتوقع أن تفيد نتائج الدراسة الجامعات ودور رعاية الشباب في تحديد أدوارهم في تعزيز الحصانة النفسية للشباب.
- قد تثير هذه الدراسة اهتمام الباحثين في دراسة سبل تعزيز الحصانة النفسية، وقد تلفت انتباه المسؤولين في الجامعات إلى تضمين مساقات خاصة بتعزيز الحصانة النفسية كأساس وقائي للحد من التسويف الأكاديمي
- توفر أداتي قياس بخصائص سيكومترية مقبولة لكل من التسويف الأكاديمي، والحصانة النفسية.

مصطلحات الدراسة:

التسويف الأكاديمي: هي عملية تأجيل أو تأخير مهمة أكاديمية بشكل مقصود، وبشكل دائم أو في بعض الأحيان، ويكون الفرد مدركاً لما ينتج عن ذلك من تأثير سلبي في مستوى الأداء ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب/ة على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم بالدراسة الحالية.

الحصانة النفسية: امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية، وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأفكار تجعله في مأمن مقارنة مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحصانة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعيش الأفراد اليوم بشكل عام والشباب بشكل خاص زخماً من المؤثرات الضاغطة والمتغيرات السلبية التي قد تنعكس على سلوكهم، وتشكل خطراً يهدد المجتمع، وعليه كان التحصين النفسي والتفكير السليم له دور كبير في التعامل مع هذه المؤثرات

ويعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي في القرن الحادي والعشرين؛ باعتبارها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها (ميرفت سوبعد، ٢٠١٦: ١٣).

وقد أشار (Olah, ٢٠٠٩ :٢) إلى أنه رغم تعدد أنواع الحصانة غير الحصانة النفسية، كالحصانة القيمية والصحية والفكرية، إلا أن الحصانة النفسية وحدة متعددة الأبعاد تتكامل فيما بينها من حيث موارد القدرة على الصمود والقدرات التكيفية، وتوفر القدرة على تحمل الإجهاد، مما يثري فاعليته الفرد وقدرته التنموية والمشاركة النشطة.

وتتحدد خصائص الحصانة النفسية عند (Kagan,٢٠٠٦:٩٠) في أنها تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال، وتساعد على تفتيح المشاعر والوجدانيات السلبية اليومية، كما أنها تولد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال، وهو ما يعرف بعقلنة المشاعر السيئة.

وحول الأفراد الذين يتسمون بالحصانة النفسية فإنهم يشعرون بالتقدير والمكانة الخاصة ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى العثرات على أنها فرص للتعلم والتحدي، وليست محيطات؛ لأنهم يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها، والتحكم فيها (جولدستين وبروكس، ٢٠١١: ٥١٤).

وعليه فإن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم الحصانة النفسية أظهرت دوراً وأثراً إيجابياً لها على كثير من المتغيرات.

فقد أجرى كلا من عايش صباح و عمر الشجيري (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر والعراق، وتحديد العلاقة بينهما، ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس سويعة (٢٠١٦) للحصانة النفسية، ومقياس Daaleman & Frey,٢٠٠٤ ( )لجودة الحياة الروحية على عينة من طلبة جامعة الأنبار في العراق وسعيدة في الجزائر، عددهم (١٨٧) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى جودة الحياة الروحية لدى طلبة العراق وانخفاض مستواها لدى طلبة الجزائر، وارتفاع مستوى الحصانة لدى العينتين، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لصالح طلبة العراق، ووجود علاقة ارتباطية دالة طردية بين المتغيرين.

وفي دراسة قامت بها ميرفت سويعد (٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء

في محافظة غزة، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس الحصانة النفسية وجودة الحياة من إعدادها على عينة عشوائية مكونة من (٣٦٨) فرداً، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة مرتفعان، في حين أن مستوى قلق المستقبل منخفض، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، في حين وجدت فروق تعزى إلى عامل الجنس ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق وجودة الحياة تعزى إلى (العمر –الجنس–الحالة الاجتماعية).

وقام تسيكس (Tsiakalis, ٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الحصالة النفسية والنصح النفسي على توضيح معنى (الخوف من الموت) لدى عينة مكونة من (٣٤٣) رجلا وامرأة من استراليا، ولتحقيق ذلك اثبتت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق استطلاع وجيز عن الخوف من الموت، وقد أظهرت النتائج أن النساء يرهبن الموت أكثر من الرجال، وأن المرونة والنضج النفسي كانا منبئين ذوي دلالة على الخوف من الموت، ولكن الحصالة النفسية كانت مؤشراً دالا على فهم الخوف من الموت لدى النساء فقط ، وأن المتغيرات النفسية يمكن أن توفر المعلومات أكثر من المتغيرات الاجتماعية في توضيح معنى الموت، وتكوين صورة إيجابية مهمة في توضيح المعنى الصحيح للخوف من الموت.

وأجرى لابسلي وهيل (Lapsley & Hill, ٢٠١١) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين الحصانة النفسية، والتفاؤل والتكيف في مرحلة البلوغ، وارتباطها بسلوكيات المخاطرة، ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي لقياس الحصانة الذاتية لدى المراهقين (ALS) ومقياس التفاؤل النسبي على عينة مكونة من (٣٥٠) طالباً وطالبة من أوروبا وأمريكا، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة الذاتية كانت من عوامل البناء مع القدرات المختلفة للتكيف وتنبؤ المخاطر، وأنها مرتبطة بسلوكيات المخاطرة أكثر من التفاؤل، وأنها ترتبط ارتباطاً عكسياً بالاكتئاب والمشاكل الشخصية

وقام دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية التي تخفف الضغط والإنهاك النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أطباء الطوارئ في مدينة جوراخبور بكبونهاجن، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت أربعة مقاييس: (الإنهاك النفسي، وإدراك الضغوط، والحصانة النفسية، والمواجهة) على عينة مكونة من (٢٠٠) طبيباً وطبيبة، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية تظهر كمنبئ أفضل لاستخدام استراتيجيات فعالة، وأن ذوي الحصانة المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي، وأنها أكثر النظم تأثيراً على تقليل أثر الضغط النفسي، كما أنها تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الإيجابية للمواقف .

ويتصف التسويف الأكاديمي بالميل إلى تأخير الأنشطة والسلوكيات، أو الإقلاع عن أداء عمل ما، وقد يحدث لدى الطلبة من مختلف الأعمار، سواء كان هؤلاء الطلبة في المدرسة أو التعليم الجامعي أو من مجالات التعليم الأخرى، وفي الغالب ينتشر التسويف بين طلبة المرحلة الجامعية بشكل خاص، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن أكثر من (٧٠%) من طلبة الجامعات يعترفون بأنهم مسوفون ومؤجلون في إنجاز المهمات الأكاديمية (Schraw & Olafson,٢٠٠٧)

وأشار (Chui & Moran, ٢٠٠٩) إلى نوعين من التسويف الأكاديمي، وهما: التسويف الإيجابي، يمتاز المسوفون بهذا النوع بالدافعية المرتفعة لاتخاذ قرارات تحت ضغط الوقت، حتى يتمكنوا من إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، وتحقيق نتائج مرضية، أما التسويف السلبي؛ فالأفراد في هذه الفئة يقومون بتأجيل ما يجب أن يتم إنجازه إلى اللحظة الأخيرة، لعدم قدرتهم على التصرف في الوقت المناسب، وهم أكثر عرضة للفشل في إنجاز المهام.

فقد عرف (Steel, ٢٠٠٧) التسويف بأنه تأجيل طوعي للعمل المقصود وتوقع نتائج سيئة ناتجة عن هذا التأخير،

بينما عرفه (Klingsieck, ٢٠١٣) بأنه التأخير الطوعي للهدف المقصود والضروري، وتوقع عواقب سلبية محتملة تفوق العواقب الإيجابية المترتبة على ذلك التأخير. فهو سلوك يتميز بتأجيل أو تجنب المهام التي يجب القيام به إلى وقت لاحق، وهو يتضمن تأخير طوعي في البداية، أو إكمال مسار العمل المقصود مع عدم وجود تنظيم سلوكي، وضعف في مهارات إدارة الوقت، وصعوبات في تبني أو الحفاظ على نهج منظم للدراسة.

وأشار (Blunt & Pyehyl, ٢٠٠٠) إلى سببين من أسباب التسويف الأكاديمي أولهما: المعنى الشخصي، أي مدى شعور الأفراد بأهمية هذا العمل، وهل يشمل على المتعة والمنفعة، حيث كلما انخفض المعنى الشخصي أدى ذلك إلى احتمال أن للقيام بإنجاز المهمات الأكاديمية، الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من التسويف، وثانيهما: تنظيم المهام؛ فعندما تكون المهمة أقل تنظيما تكون أكثر صعوبة في التنسيق، مما يؤدي للعديد من الأمور التي يجب اتخاذ قرار حولها.

وهناك مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالتسويف الأكاديمي، منها: المعتقدات المتعلقة بالقدرات، وهي المعتقدات والأفكار حول القدرة على العمل تحت الضغط (Sokolowska, ٢٠٠٩). والتحول عن المهمة، فالأفراد يتحولون باستمرار إلى أنشطة أخرى، فينتقلون من التركيز على مسار العمل المقصود إلى التركيز على أنشطة أكثر إثارة ومتعة، وقد يكون ذلك بسبب طبيعة المهمة وصعوبتها أو خصائص الأفراد (Klassen, Krawchuk & Rajani, ٢٠٠٨) ، العوامل الاجتماعية المتمثلة بالأصدقاء أو الأسرة، باعتبارها واحدة من الأسباب الرئيسية للمماطلة وتأجيل العمل الدراسي، ويمكن للعوامل الاجتماعية أن تعزز عدم الانشغال بالمهمة أو تجنب المهمة، ويمكن لطلبة الجامعات الابتعاد عن أداء الأعمال الدراسية والمواعيد النهائية، أو التواصل مع الأصدقاء بدلاً من القيام بالأعمال المطلوبة، إدارة الوقت وهي التمكن من السيطرة بوعي على الأنشطة والسلوكيات لمعظم الوقت المتاح، وسوء إدارة الوقت

يمكن يؤدي إلى نسيان المهمة، أو التحويل لمهمة أخرى أقل أهمية بدلاً من المهام الأكاديمية، المبادرة الشخصية التي سببها المواقف أو الخصائص الشخصية والاستعداد، أو القدرة على بده أو تنفيذ المهام بنشاط. ويكون الطلبة أكثر فعالية عندما يكون لديهم دوافع تحركهم لتحقيق النجاح في الناحية الأكاديمية، فالطلبة الذين لديهم مبادرة شخصية ودافعية لاستكمال أعمالهم الأكاديمية يكون مستواهم في التسويف متدني جدا (Carden, Bryant, & Moss, ٢٠٠٤)، الكسل وهو الميل لتجنب العمل بالرغم من امتلاك القدرة على أنجاز المهمات، وهو ما يشكل (١٨٪) من التباين في أسباب التسويف لدى الطلبة (Klassen et al., ٢٠٠٨).

ومن خصائص الطلبة المسوفين، انخفاض ضبط النفس والانضباط الذاتي، وضعف التنظيم الانفعالي، وسوء إدارة الوقت، وانخفاض مستوى الاستمرار في المهمة، وانخفاض مستوى الجهد، وضعف التنظيم والأداء، والتشتت، وضعف تحديد الأهداف، وضعف القدرة على تحديد الأولويات، ونقص استراتيجيات التخطيط لإنجاز المهمة، وانخفاض في الدافعية للتحصيل (Schraw et al., ٢٠٠٧).

وبالنسبة للدراسات التي بحثت العلاقة بين التسويف الأكاديمي ومجموعة من المتغيرات فقد قام كلا من محمودي ومحمودي وشهراكي وشمسي وكاكاي (Kakaei, ٢٠١٩ & Mahmoudi, Mahmoudi, Shahraki, Shamsaei بدراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق الأكاديمي لدى عينة من الطلبة الجامعيين في إيران، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن الذكور كانوا أعلى من الإناث في تقدير الذات، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات بين الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين تقدير الذات والاحتراق الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغيرات الإقامة، والتخصص، والمستوى التعليمي للأب والأم، والدخل الشهري للأسرة.

وأجرت أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) دراسة حول علاقة التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس على (١١٨) طالبا وطالبة من قسم علم النفس في كلية التربية، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التسويف الأكاديمي كان متوسطا، كذلك كان مستوى الثقة بالنفس.

وفي دراسة احمت ومودا ونيو (Ahmat, Muda & Neoh, ٢٠١٧) فقد هدفت إلى معرفة مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعيين في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) طالباً وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات جاء بدرجة متوسطة، بينما وجدت النتائج ارتباط سالب ضعيف بين مستوى تقدير الذات والأداء الأكاديمي. وأشارت النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى من الإناث، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، والإقامة، والسنة الدراسية.

أما دراسة بتول وخورشيد وجهانگير (Batool, Khursheed & Jahangir, ٢٠١٧) فقد هدفت إلى معرفة دور تقدير الذات والفاعلية الذاتية الاكاديمية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالباً، كشفت النتائج أن تقدير الذات تتوسط العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتسويف الأكاديمي، وأن ١٨٪ من نسبة التباين في التسويف الأكاديمي تعود إلى تقدير الذات. كما دلت النتائج أن الطلاب الذكور أعلى من الإناث في نسبة التسويف الأكاديمي.

وهدفت دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) إلى مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك، تكونت عينة الدراسة من (٧٥١) طالباً وطالبة، كشفت نتائج الدراسة أن (٢٥،٢%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، و(٥٧.٧٪) من ذوي التسويف المتوسط، و (١٧٠٢%) من ذوي التسويف المتدني، وكشفت نتائج الدراسة من فروق دالة إحصائيا في انتشار الشريف الأكاديمي تعزى

لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة، ولم تكشف نتائج الدراسة من فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

وقام يونج (Yong, ٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة التسويف بين طلبة إحدى الجامعات في ماليزيا في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (١٧١) طالباً من تخصصات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة إدارة الأعمال يسوفون أكثر من طلبة الهندسة في واجباتهم الجامعية، وأن الذكور يسوقون أكثر من الإناث، وأن الطلبة الأكبر سنا يسوقون أكثر من الأصغر سناً.

أما دراسة (Ozer, Demir & Ferrari, ٢٠٠٩) فقد سعت الى تحديد انتشار التسويف حسب الجنس والمستوى الدراسي لدى عينة من الطلبة الأتراك، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٤٨) طالباً، وأظهرت النتائج ان (٢٥%) من الطلبة أشاروا إلى وجود تسويف أكاديمي، وأن الذكور أكثر تسويفاً " للمهمات الأكاديمية من الإناث، ولم تدل النتائج عن فروق دالة إحصائياً في كل من مستوى التسويف الأكاديمي تعزى إلى المستوى الدراسي.

وهدفت دراسة (عامر صابر وآخرون ،٢٠٢٠) اختبار العلاقة بين التسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الاستقلال، والكشف عن الفروق في العلاقة بين التسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التقدير الأكاديمي).وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة من جامعة الاستقلال المسجلين في الفصل الأول من العام الأكاديمي (٢٠١٩/٢٠٢٠). تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة. واعتمدت هذه الدراسة المنهجين المسحي والارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها: أن فروق التسويف الأكاديمي بدافعية الانجاز لدى طلبة جامعة الاستقلال على متغير الأول (متغير التسويف الأكاديمي) كانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة جداً،

إضافة إلى أن فروق التسويف الأكاديمي بدافعية الانجاز لدى طلبة جامعة الاستقلال على متغير الثاني (متغير دافعية الإنجاز) كانت مرتفعة.

حدود الدراسة

يتحدد نطاق تطبيق الدراسة الحالية على ما يأتي:

- حدود العينة: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس.
- حدود المكان: تم إجراء الدراسة الحالية في كلية التربية جامعة عين شمس
- حدود الزمان: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثانى من عام
- ٢٠٢٠/٢٠٢١م.
- حدود موضوعية: تتحدد نتائج الدراسة بأدوات الدراسة التي استخدمت فيها، وما تتمتع به من دلالات صدق وثبات، لذلك تتحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة فقط، وبمدى تمثيل العينة لمجتمعها.

إجراءات الدراسة الميدانية:

يتضمن هذا الجزء من الدراسة الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب الميداني من حيث المنهجية المتبعة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات أدوات الدراسة، ومن ثم جمع البيانات من العينة الكلية للتوصل إلى النتائج.

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، إذ بحثت علاقة مستوى التسويف الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية في ضوء بعض المتغيرات.

مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية جامعة عين شمس، المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وقد تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة بتوزيع مفرداتها بنسب تكافئ التوزيع الحقيقي، ونظرا لطبيعة الدراسة، فقد تم تقدير حجم العينة المبدئي من القانون: (Bartlett, Kotrlik & Higgins ٢٠٠١: ٣٥)

$$n_0 = \frac{z^2 pq}{e^2}$$

وحيث إن احتمال موافقة أفراد العينة على فقرات المقياس غير معروف في أي من الدراسات السابقة، فإننا نفترض أن قيمة P تساوي ٠.٥ ومن ثم تكون قيمة ٧ تساوي ٠.٥)، وباعتبار أن مقدار الخطأ في التقدير يساوي ٠.٠٥ فإن التقدير المبدئي لحجم العينة من كل المناطق يحسب كالاتي:

وحيث إن حجم مجتمع الدراسة الكلي كبير جدا، فبالإمكان تخفيض حجم العينة منها قليلاً باستخدام القانون الآتي

$$n_0 = \frac{(١,٩٦)^٢ (٠,٥)(٠,٥)}{(٠,٠٥)^٢}$$

$$n = \frac{n_0}{١ + \frac{(n_0 - ١)}{N}}$$

وعليه كان حجم العينة الفعلية المطلوب للتطبيق هو (٣٧٨) طالباً وطالبة، وبعد التطبيق ثم استرداد ما مجموعه (٣١٣) استجابة فقط، وبنسبة استرداد ٨٢.٨٪.

والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات التصنيفية:

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية	الإجمالي
المستوى الدراسي	أولى	٩٥	٣٠.٣٪	٣١٣
	ثانية	٧٠	٢٢.٣٪	

	ثالثة	٨٥	٪٢٧.٢	
	رابعة	٦٣	٪٢٠.٢	
الجنس	ذكور	١٠٧	٪٣٤.٢	٣١٣
	إناث	٢٠٦	٪٦٥.٨	

العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٣٠) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم تطبيق المقياس المستخدم على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الفعلية، وذلك عن طريق حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة ذات العلاقة، قام الباحث بإعداد المقياسين إذ تكونت من قسمين رئيسين، بالإضافة إلى المتغيرات الشخصية للعينة (الجنس، والمستوى الدراسي).

الأول: يتكون من (٣٨) مفردة موزعة على ثلاث مجالات: (الحصانة النفسية الذاتية والحصانة النفسية الدينية والحصانة النفسية الاجتماعية).

الثاني: يتكون من (٣٥) فقرة موزعة على أربعة مجالات متعلقة بالتسويف الأكاديمي: (تسويف تسجيل المقررات ، الحضور ، أداء المهام العملية ، الاختبارات)

وقد استخدمت الدراسة مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale) المكون من خمس رتب تتراوح بين كبيرة جداً إلى ضعيفة جداً لتحديد درجة الموافقة بحيث أعطيت درجة معينة لكل استجابة كما يظهر في الجدول (٢).

جدول (٢) أوزان الخيارات في مقياس ليكرت الخماسي

التوافر	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جداً
الدرجة	٥	٤	٣	٢	١

ومن ثم تتراوح الدرجة على المقياس الأول بين (٣٨- ١٩٠ درجة) وفي هذه الدراسة تم اعتماد الوسط الحسابي للمقياس إذ تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني الموافقة على ما جاء في الفقرة من وجهة نظر أفراد العينة، بينما تدل الدرجات المرتفعة على ارتفاع درجة الموافقة.

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس الثاني بين (٣٥-١٧٥ درجة)، وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على مستوى أعلى من التسويف الأكاديمي.

تدريج ليكرت الخماسي هو (٤-١-٥) وطول الفترة (٠.٨) بوزن نسبي (١٦٪)، كما في الجدول الآتي:

المعادلة الآتية: (الحد الأعلى – الحد الأدنى) / عدد المستويات ومن ثم فإن مدى الفئة = (٥-١) /٤ = ١-٠.٨

جدول (٣) درجات التقدير لفقرات مجالات أداة الدراسة.

طول الخلية	الوزن النسبي	درجة الإحتياج
١ – ١.٨	من ٢٠ إلى ٣٦	ضعيفة جداً
أكبر من ١.٨ – ٢.٦	أكبر من ٣٦.٠ إلى ٥٢	ضعيفة
أكبر من ٢.٦ – ٣.٤	أكبر من ٥٢ إلى ٦٨	متوسطة
أكبر من ٣.٤ – ٤.٢	أكبر من ٦٨ إلى ٨٤	كبيرة
أكبر من ٤.٢ – ٥	أكبر من ٨٤ إلى ١٠٠	كبيرة جداً

دلالات الصدق:

أ. دلالات صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من استجابات العينة الاستطلاعية، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لكل فقرة من فقرات الاستبانة. وجدول (٤) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال في المقياس.

جدول (٤) ارتباط درجة كل فقرة من المقياس مع درجة المجال الذي تنتمى اليه

م	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	م	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
المقياس الاول: الحصانة النفسية								
المجال الاول: الحصانة النفسية (الاجتماعية)								
١	عند ٠.٠١	٠.٩٠٠	٤	عند ٠.٠١	٠.٨٩٥	٧	عند ٠.٠١	٠.٨٦٧
٢	عند ٠.٠١	٠.٨٧٢	٥	عند ٠.٠١	٠.٩١٧	٨	عند ٠.٠١	٠.٨٨٩
٣	عند ٠.٠١	٠.٨٦٨	٦	عند ٠.٠١	٠.٨٦٠	٩	عند ٠.٠١	٠.٩٠٥
١٠	عند ٠.٠١	٠.٧٧٨						
المجال الثاني: الحصانة النفسية (الدينية)								
١	عند ٠.٠١	٠.٨٩٦	٤	عند ٠.٠١	٠.٨٨٧	٧	عند ٠.٠١	٠.٩٣٣
٢	عند ٠.٠١	٠.٨٦٥	٥	عند ٠.٠١	٠.٨٤٩	٨	عند ٠.٠١	٠.٩٠٤
٣	عند ٠.٠١	٠.٩٠٠	٦	عند ٠.٠١	٠.٨٥٦	٩	عند ٠.٠١	٠.٩٠٣
١٠	عند ٠.٠١	٠.٩٤٣						
المجال الثالث: الحصانة النفسية (الذاتية)								
١	عند ٠.٠١	٠.٨٢٨	٤	عند ٠.٠١	٠.٧٩١	٧	عند ٠.٠١	٠.٧٢٠

٢	عند ٠.٠١	٠.٨٦٤	٥	عند ٠.٠١	٠.٧٢٥	٨	عند ٠.٠١	٠.٧٠٠
٣	عند ٠.٠١	٠.٩٠٨	٦	عند ٠.٠١	٠.٨٤٧	٩	عند ٠.٠١	٠.٧٩٨
١٠	عند ٠.٠١	٠.٨٧٩	١١	عند ٠.٠١	٠.٨٧٨	١٢	عند ٠.٠١	٠.٧٦١
١٣	عند ٠.٠١	٠.٨٠٦	١٤	عند ٠.٠١	٠.٧٦٧	١٥	عند ٠.٠١	٠.٦٢١
١٦	عند ٠.٠١	٠.٨٢٥	١٧	عند ٠.٠١	٠.٨٣٠	١٨	عند ٠.٠١	٠.٧١٠
المقياس الثاني: التسويف الأكاديمي								
المجال الأول: تسويف تسجيل المقررات								
١	عند ٠.٠١	٠.٨٥١	٤	عند ٠.٠١	٠.٨١١	٧	عند ٠.٠١	٠.٨٦٧
٢	عند ٠.٠١	٠.٨٧٠	٥	عند ٠.٠١	٠.٩٠١	٨	عند ٠.٠١	٠.٩١٤
٣	عند ٠.٠١	٠.٩١٠	٦	عند ٠.٠١	٠.٧٤٨	٩	عند ٠.٠١	٠.٩٠٧
١٠	عند ٠.٠١	٠.٧٩٥						
المجال الثاني: تسويف الحضور								
	عند ٠.٠١	٠.٩١٣	٤	عند ٠.٠١	٠.٩١١	٧	عند ٠.٠١	٠.٨٧٥
٢	عند ٠.٠١	٠.٩٠٣	٥	عند ٠.٠١	٠.٩٠٨	٨	عند ٠.٠١	٠.٨٠٧

٣	عند ٠.٠١	٠.٨٧٠	٦	عند ٠.٠١	٠.٩٢١			
المجال الثالث: تسويف أداء المهام العملية								
١	عند ٠.٠١	٠.٨٦٨	٤	عند ٠.٠١	٠.٩١٨	٧	عند ٠.٠١	٠.٨٩٩
٢	عند ٠.٠١	٠.٨٥٦	٥	عند ٠.٠١	٠.٨٧٧	٨	عند ٠.٠١	٠.٨٧٩
٣	عند ٠.٠١	٠.٩٠٤	٦	عند ٠.٠١	٠.٨٥٧	٩	عند ٠.٠١	٠.٨٢٤
المجال الرابع: تسويف الاختبارات								
١	عند ٠.٠١	٠.٧٦٣	٤	عند ٠.٠١	٠.٩٤٧	٧	عند ٠.٠١	٠.٩٤٩
٢	عند ٠.٠١	٠.٨٣٠	٥	عند ٠.٠١	٠.٩٢٨	٨	عند ٠.٠١	٠.٩٢٨
٣	عند ٠.٠١	٠.٩٤٤	٦	عند ٠.٠١	٠.٩٦١			

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، مما يدلل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات الأداة.

ب. صدق الاتساق البنائي

يوضح الجدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للفقرات، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ إن القيمة الاحتمالية لكل مجال أقل من (٠.٠٥) وقيمة ٢ المحسوبة أكبر من قيمة ٣ الجدولية والتي تساوي (٠.٣٦١).

جدول (٥) ارتباط درجات مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

م	المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المقياس الأول: الحصانة النفسية			
١	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	٠.٨٤٨	دالة عند ٠.٠١
٢	الحصانة النفسية (الدينية)	٠.٩٠١	دالة عند ٠.٠١
٣	الحصانة النفسية (النفسية)	٠.٩٣٧	دالة عند ٠.٠١
المقياس الثاني: التسويف الأكاديمي			
١	تسويف تسجيل المقررات	٠.٩٦٣	دالة عند ٠.٠١
٢	تسويف الحضور	٠.٩١١	دالة عند ٠.٠١
٣	تسويف أداء المهام العملية	٠.٩٤٠	دالة عند ٠.٠١
٤	تسويف الاختبارات	٠.٩٠٥	دالة عند ٠.٠١

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية "٢٨" تساوي ٠.٣٦١.

دلالات الثبات Reliability:

١- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرات فردية الرتبة ودرجة الفقرات زوجية الرتبة لكل بعد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح (Spearman Brown Coefficient) حسب المعادلة:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{٢ر}}{\text{١ + ر}}$$

حيث ر معامل الارتباط، وجدول (٦) يبين أن هناك معامل ثبات كبير نسبياً الفقرات المقياسين.

جدول (٦) قيم الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس

م	مجالات المقياس	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الثبات	الدالة الإحصائية
المقياس الأول: الحصانة النفسية					
١	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	١٠	٠.٨٩٢	٠.٩٤٣	دالة عند ٠.٠١
٢	الحصانة النفسية (الدينية)	١٠	٠.٩٠٨	٠.٩٥٢	دالة عند ٠.٠١
٣	الحصانة النفسية (الذاتية)	١٨	٠.٧٩٤	٠.٨٨٥	دالة عند ٠.٠١
	الدرجة الكلية	٣٨	٠.٨٢٠	٠.٩٠١	دالة عند ٠.٠١
المقياس الثاني: التسويف الأكاديمي					
١	تسويف المقررات	١٠	٠.٨٣٠	٠.٩٠٧	دالة عند ٠.٠١
٢	تسويف الحضور	٨	٠.٨٦٧	٠.٩٢٩	دالة عند ٠.٠١
٣	تسويف أداء المهام العملية	٩	٠.٨٥٩	٠.٩٢٤	دالة عند ٠.٠١
٤	تسويف الاختبارات	٨	٠.٩٤٥	٠.٩٧٢	دالة عند ٠.٠١
	الدرجة الكلية	٣٥	٠.٩١٧	٠.٩٥٧	دالة عند ٠.٠١

طريقة كرونباخ ألفا:Cronbach's Alpha

استخدم الباحث معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات المقياس كطريقة ثانية لقياس الثبات، ويوضح الجدول (٧) قيم معامل ألفا لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) معاملات الثبات لمجالات المقياس باستخدام معامل ألفا

	مجالات المقياس	**عدد الفقرات**	**قيمة ألفا**
	المقياس الأول: الحصانة النفسية		
١	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	١٠	**٠.٩٦٩**

	مجالات المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
٢	الحصانة النفسية (الدينية)	١٠	٠.٩٧٢
٣	الحصانة النفسية (الذاتية)	١٨	٠.٩٦٥
	الدرجة الكلية	٣٨	٠.٩٨٠
	المقياس الثاني: التسويف الأكاديمي		
١	تسويف تسجيل المقررات	١٠	٠.٩٦٠
٢	تسويف الحضور	٨	٠.٩٦٣
٣	تسويف أداء المهام العملية	٩	٠.٩٦١
٤	تسويف الاختبارات	٨	٠.٩٦٩
	الدرجة الكلية	٣٥	٠.٩٨٦

يتضح من جدول (٧) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل كانت مرتفعة، فجميعها فوق (٠.٩٠)، وهي قيمة تطمئن الباحث للتطبيق.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض النتائج المتعلقة بكل سؤال من الأسئلة التي حاولت الدراسة الإجابة عنها.

فيما يتعلق بالإجابة على السؤال الأول في مشكلة الدراسة:

ما درجة تقدير عينة من طلبة كلية التربية لمستوى التسويف الأكاديمي لديهم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة، وجدول (٨) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات التسويف الأكاديمي.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
١	٩	أشعر بتعب عند القيام بإنجاز واجباتي الدراسية	٣.٦٦	١.١٤	متوسط
٢	١٢	مشاهدة الميديا تشغلني عن القيام بالمذاكرة	٣.٥٣	١.١٢	متوسط
٣	٦	انشغالي بالأمور الأخرى يدفعني الى عدم أداء مهماتي وواجباتي الدراسية في وقتها	٣.١٩	١.٢٧	متوسط
٤	٥	لا أستطيع أنجاز المهام والواجبات الدراسية أولاً بأول دون تأخير	٣.٤٨	١.١٤	متوسط
٥	١٦	أفشل في تحقيق الأهداف الدراسية التي وضعتها لنفسي	٣.٤٦	١.١٧	متوسط
٦	٧	أشعر بنقص الثقة عندما لا أقوم بالواجبات الدراسية بالشكل الجيد	٣.٤٥	١.١٩	متوسط
٧	١٣	لا أهتم بعمل المهام الدراسية	٣.٤٣	١.٠٦	متوسط
٨	١١	أعمل على تأجيل المهام والواجبات	٣.٤١	١.٠٩	متوسط
٩	١٠	أقوم بتأجيل مشاريعى الدراسية حتى اللحظة الاخيرة	٣.٣٩	١.٢٣	متوسط
١٠	٤	استغرق وقتاً طويلاً قبل البدء بالمهام الدراسية	٣.٣٨	١.١٢	متوسط
١١	٢	صعوبة المقررات الدراسية تدفعني لتأجيلها	٣.٣٧	١.٢٧	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
١٢	٨	قلقي من عدم تحقيق أهدافي الدراسية يدفعني الى تأجيلها	٣.٣١	١.١٦	متوسط
١٣	١	أعمل على تأجيل مهامي الدراسية حتى اللحظة الأخيرة	٣.٢٥	١.٢٧	متوسط
١٤	٣	لا التزم بمواعيد تسليم وتنفيذ الواجبات الدراسية	٣.١٩	١.٠٥	متوسط
١٥	١٥	أعمل على تأجيل واجباتي الدراسية التي يجب على أنجزها	٣.١٤	١.٢٥	متوسط
١٦	١٤	أميل الى الاستعداد للاختبارات قبل موعدها بوقت قصير	٣.٠٧	١.٣٠	متوسط
١٧	٢٢	اتأخر في حضوري المحاضرات	٣.٦١	١.١٤	متوسط
١٨	٢٦	أشعر بعدم القدرة على متابعة المهام الدراسية وتنفيذها	٣.٥٣	١.١٢	متوسط
١٩	٢١	قلقي من المستقبل بعد التخرج يدفعني الى تأجيل دراسة المقررات	٣.١٩	١.٢٧	متوسط
٢٠	٢٥	لا اهتم بالجانب العملي والتطبيقي للمقررات	٣.٤٨	١.١٤	متوسط
٢١	٢٨	ارغب في عدم التخرج من الكلية	٣.٤٦	١.١٧	متوسط
٢٢	٢٤	توجد أسباب لدى تدفعني الى التسويف الأكاديمي	٣.٤٥	١.١٩	متوسط
٢٣	١٧	التعامل مع الأصدقاء يشغلني عن القيام بالأمور المتعلقة بدراستي	٣.٤٣	١.٠٦	متوسط
٢٤	٢٩	اتعمد عدم تسجيل المقررات في موعدها	٣.٤١	١.٠٩	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
٢٥	٢٠	صعوبة المشاريع تمنعي من تقديمها في وقتها	٣.٣٩	١.٢٣	متوسط
٢٦	٣٥	اشعر براحة نتيجة عدم دخولي امتحانات المقررات	٣.٣٨	١.١٢	متوسط
٢٧	١٩	ليس لدى الدافعية لإنجاز مشاريعي الدراسية	٣.٣٧	١.٢٧	متوسط
٢٨	٢٣	أغلب المقررات لدى موجودة في الترم الصيفي	٣.٣١	١.١٦	متوسط
٢٩	١٨	ليس لدى القدرة على تنظيم وقت الاستذكار بفاعلية	٣.٤٦	١.١٧	متوسط
٣٠	٢٧	لا اتواصل نهائيا مع أساتذة المقررات	٣.٤٥	١.١٩	متوسط
٣١	٣٣	لا اهتم بصعوبة او سهولة المقررات	٣.٤٣	١.٠٦	متوسط
٣٢	٣٤	لا اهتم بمواعيد المحاضرات	٣.٤١	١.٠٩	متوسط
٣٣	٣٢	لا انتظم في حضوري للمحاضرات	٣.٣٩	١.٢٣	متوسط
٣٤	٣١	لدى قلق من مستقبلي المهني يدفعني الى عدم التخرج	٣.٣٨	١.١٢	متوسط
٣٥	٣٠	لا اهتم بمواعيد امتحانات المقررات	٣.٤٦	١.١٧	متوسط
مقياس التسويف الأكاديمي			**٣.٣٨**	**٠.٨٩**	**متوسط**

يظهر جدول (٨) أن المتوسطات الحسابية لمفردات مقياس التسويف الأكاديمي تراوحت ما بين (٣.٠٧-٣.٦٦) وبدرجة متوسطة، حيث جاءت الفقرة رقم (٩) والتي تنص على " أشعر بتعب عند القيام بإنجاز واجباتي الدراسية " في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٣.٦٦)، بينما جاءت الفقرة رقم (١٤) ونصها " أميل إلى

الاستعداد للاختبارات قبل موعدها بوقت قصير" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣.٠٧). وبلغ المتوسط الحسابي للتسويف الأكاديمي ككل (٣.٣٨) وبدرجة متوسطة.

فيما يتعلق بالإجابة على السؤال الثانى في مشكلة الدراسة:

" ما درجة تقدير عينة من طلبة كلية التربية لمستوى الحصانة النفسية لديهم؟"

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب، والجدول التالي يوضح. ذلك:

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات مقياس الحصانة النفسية

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة التقدير
الحصانة النفسية (الاجتماعية)	٣٠.٢١	١٠.٢٩	٦٠.٤	١	متوسطة
الحصانة النفسية (الدينية)	٢٩.٨١	٩.٧٠	٥٩.٦	٢	متوسطة
الحصانة النفسية (الذاتية)	٤٩.٢١	١٤.٠٨	٥٤.٧	٣	متوسطة
الدرجة الكلية	**١٠٩.٢٣**	**٢٨.٦٨**	**٥٧.٥**		**متوسطة**

يتضح من الجدول (٩) أن درجة التقدير الكلية لمستوى الحصانة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة كانت عند مستوى متوسط بوزن نسبي (٥٧.٥٪). إذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (١٠٩.٢٣) بانحراف معياري (٢٨.٦٨). وقد يعزى السبب في ذلك إلى اضطراب طبيعة المرحلة التي يعيشها الشباب، إذ إن المرحلة ينتابها مجموعة من المؤثرات والضغوط المتعلقة بالتوفيق بين الرغبات والمسؤوليات، وصعوبة الانخراط في الواقع المعاش نظراً للانشغال في التحصيل الدراسي والأمور المتعلقة به.

وقد جاء مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية)) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٦٠.٤٪) ثم مجال (الحصانة النفسية (الدينية)) بوزن نسبي (٥٩.٦٪) وأخيرا مجال (الحصانة النفسية (الذاتية)) بوزن نسبي (٥٤.٧٪) وجميعها بدرجات متوسطة.

وقد يعزى السبب في أن جاء مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية) في المرتبة الأولى إلى أن هذا المجال مرتبط بقضايا ذات مفاهيم تتعلق بعلاقة الطالب بمحيطه المجتمعي، كما أن الحصانة الاجتماعية من الأنواع التراكمية التي لا تتكون فجأة، كما أنها تتكون بفترات طويلة ولا تنتهي بزمن محدد، فهي نتيجة أشكال متعددة من العلاقات مع الآخرين والمواقف المتعددة.

وربما يعزى السبب أن جاء مجال (الحصانة النفسية (الذاتية)) في المرتبة الأخيرة إلى أن الحصانة النفسية تتكون نتيجة للتعرض إلى العديد من المعاناة والابتلاءات بشكل متكرر.

المجال الأول: الحصانة النفسية (الاجتماعية)

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الاجتماعية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
١	أشارك الحديث في النقاشات التي تثار أمامي	٢.٩٦	١.٢٤	٥٩.٢	٦	متوسطة
٢	آخذ بالنصائح والمقترحات التي يقدمها لي أقراني	٢.٨١	١.٣١	٥٦.٢	٩	متوسطة
٣	أقدم المساعدة لمن يحتاجها منى	٣.٤٢	١.١٨	٦٨.٤	١	كبيرة
٤	أحافظ على حدودي في أدب الحوار.	٣,٠٥	١,٢٧	٦١,١	٤	متوسطة
٥	أتقبل النقد البناء وأستفيد منه.	٣,١١	١,٢٣	٦٢,٢	٣	متوسطة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
٦	مشاركة الأخرين يساعد في الحد من أثار المشكلات التي تواجهني .	٢,٩٩	١,٣٠	٥٩,٨	٥	متوسطة
٧	أشارك زملائي المشورة.	٢,٨	١,٢٥	٥٦,٠٠	١٠	متوسطة
٨	يصفنى الأخرون بأني شخص اجتماعي	٢,٩٣	١,٢٩	٥٨,٧	٧	متوسطة
٩	أمارس حياتي اليومية دون ضغوط.	٣,٢٢	١,٢٠	٦٤,٣	٢	متوسطة
١٠	أستطيع التأثير في الآخرين.	٢,٩١	١,٢٥	٥٨,٣	٨	متوسطة
الدرجة الكلية		**٣.٠٢**	**١.٢٥**	**٦٠.٤٢**		**متوسطة**

يتضح من جدول (١٠) أن تقديرات مظاهر مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية) من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (٥٦٪-٦٨.٤٪) وبدرجات متوسطة إلى كبيرة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٣.٠٢) بانحراف معياري (١.٢٥) وبدرجة متوسطة. وقد جاءت أعلى الفقرات، الفقرة (٣) " أقدم المساعدة لمن يحتاجها مني." وقد يعزى السبب إلى أن هذه الفقرة تدل على طبيعة العلاقة بين الشباب قد تكون أكثر قرباً من غيرها مع الأجيال الأخرى من حيث الميول والأفكار والاتجاهات.

في حين كانت أدنى الفقرات، الفقرة (٧)" أشارك زملائي المشورة." في المرتبة الأخيرة، وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن التغيرات في طبيعة العلاقة بين الأشخاص فرضت عليهم نوعاً من التخصص في تقديم المشورة ومشاركتها، على اعتبار أنها من الأمور المتعلقة بالحرية الشخصية.

المجال الثاني: الحصانة النفسية (الدينية)

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الدينية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الر تبة	درجة التقدير
١	أؤدي جميع الصلوات المفروضة	٣.٣٠	١.٢٣	٦٦.١	١	متوسطة
٢	أجتهد في صلاة قيام الليل	٣.٢٠	١.١٩	٦٤.١	٢	متوسطة
٣	أصدق في حديثي مع الأخرين	٣.٠٦	١.٢٠	٦١.٣	٣	متوسطة
٤	أعترف بذنوبي وأتوب الى الله	٢.٨٢	١.١٦	٥٦.٤	٩	متوسطة
٥	أؤمن بأن كل ما يحدث لي هو خير من الله	٢.٩٩	١.١٨	٥٩.٧	٤	متوسطة
٦	أحمد الله في السراء والضراء	٢.٩٣	١.٢٤	٥٨.٧	٦	متوسطة
٧	أتجنب ارتكاب المعاصي	٢.٩٥	١.١٦	٥٩.٠	٥	متوسطة
٨	أتضرع الى الله ليخرجني من محنتي	٢.٨٨	١.٢٠	٥٧.٧	٧	متوسطة
٩	أصبر وأحتسب عندما تواجهني الصعاب	٢.٨٠	١.٣٠	٥٦.٠	١٠	متوسطة
١٠	أستثمر أوقاتي فيما يرضى الله	٢.٨٦	١.٣١	٥٧.٢	٨	متوسطة
الدرجة الكلية		**٢.٩٨**	**١.٢٢**	**٥٩.٦٢**		**متوسطة**

يتضح من جدول (١١) أن تقديرات مظاهر مجال الحصانة النفسية الدينية من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (٥٦-٦٦.١٪) وبدرجة متوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢.٩٨) بانحراف معياري (١.٢٢) وبدرجة متوسطة. جاءت أعلى الفقرات، الفقرة (١)" أؤدي جميع الصلوات المفروضة." في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (٦٦.١٪) وقد يعزى السبب في ذلك إلى قناعة أفراد العينة ووعيهم بقيمة

وأهمية الصلاة كفرض، وكحصانة روحية، كما أنها دليل على الالتزام الديني والأخلاقي، وتساعد الإنسان على التسليم بقضاء الله وقدره، كما أن المستويات العالية من الروحانية ترتبط بالتوافق الجامعي ومواجهة الضغوط وتعزيز التكيف.

في حين جاءت أدنى الفقرات، الفقرة (٩)، أصبر وأحتسب عندما تواجهني الصعاب والشدائد." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٥٦٪)، وقد يعزى السبب في ذلك إلى طبيعة النفس البشرية، فالإنسان عدو للأمر، إضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية للشباب (٢٠-٣٠ سنة) سريعة التأثير بالمشكلات والصعاب، وسريعة الغضب والتأثير بالانفعالات العاطفية والعناية بطريقة وأسلوب الكلام أكثر من مضمونه.

المجال الثالث: الحصانة النفسية (الذاتية)

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الذاتية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة التقدير
١	يجعلني التفكير في المستقبل متفائلاً	٢.٦٤	١.١١	٥٢.٨	١٥	متوسطة
٢	تراودني فكرة بأنني سأصبح مهماً في المستقبل	٢.٩٧	١.١٢	٥٩.٤	١	متوسطة
٣	أستطيع تحديد المشكلات التي أوجهها	٢.٦٨	١.٠٧	٥٣.٧	١١	متوسطة
٤	لدى القدرة على إيجاد حلول سريعة للمشكلات	٢.٨٤	١.١٢	٥٦.٩	٣	متوسطة
٥	أبقى ذهني في حالة يقظة ونشاط ذهني قدر الإمكان	٢.٨٠	٠.٩٩	٥٦.٠	٦	متوسطة
٦	اسبق الاخرين في التفكير والحركة	٢.٨٣	١.١٥	٥٦.٥	٤	متوسطة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة التقدير
٧	أثق بقدرتي على النجاح في حياتي	٢.٨١	٠.٩٦	٥٦.١	٥	متوسطة
٨	أستثمر الأفكار الجديدة أفضل استثمار	٢.٧٠	١.١٣	٥٤.٠	١٠	متوسطة
٩	أستفيد من أخطاء الأخرين في حل مشكلاتي	٢.٥٢	١.١٢	٥٠.٤	١٨	متوسطة
١٠	يصفني الأخرون بأني شخص متفائل	٢.٩٦	١.٠٩	٥٩.٢	٢	متوسطة
١١	أنظر للجانب الإيجابي في كل ما حولي	٢.٨٠	١.٠٥	٥٦.٠	٧	متوسطة
١٢	أحاول أن أكون مستقلاً/حيادياً في آرائي	٢.٥٣	١.٠٨	٥٠.٥	١٧	متوسطة
١٣	يصفني الأخرون بأني حكيم في تصرفاتي	٢.٦٦	١.٠٦	٥٣.٣	١٣	متوسطة
١٤	كل ما أقوم به ذو قيمة ومفيد.	٢.٧٧	١.١٠	٥٥.٥	٨	متوسطة
١٥	أبادر في طرح الافكار	٢.٦٥	١.٢٤	٥٣.٠	١٤	متوسطة
١٦	أتحمل مسئولية أقوالي وأفعالي بكل شجاعة	٢.٧٤	١.١٢	٥٤.٨	٩	متوسطة
١٧	أسعى لتحقيق أهدافي الواضحة في الحياة	٢.٦٧	١.٢٤	٥٣.٣	١٢	متوسطة
١٨	أتكيف مع الظروف المحيطة بإيجابية.	٢.٦٣	١.١٢	٥٢.٧	١٦	متوسطة
	الدرجة الكلية	٢.٧٣	١.١٠	٥٤.٦٧		متوسطة

يتضح من جدول (١١) أن تقديرات مظاهر مجال الحصانة النفسية الذاتية من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (٥٠.٥-٥٩.٤٪) وبدرجات ضعيفة ومتوسطة. كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢.٧٣) بانحراف معياري (١.١٠) وبدرجة متوسطة. وجاءت أعلى الفقرات، الفقرة (٢) " تراودني فكرة بأنني سأصبح مهماً في المستقبل " في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (٥٩.٤٪) والفقرة (١٠) " يصفني الآخرون بأنني شخص متفائل." في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (٥٩.٢٪). وقد يعزى السبب في ذلك إلى تميز الشباب بقدرتهم على التفكير الإيجابي بأشكاله وطرائقه المختلفة في بيئة صحية وظروف سوية، الأمر الذي يدفعهم إلى رفع سقف التوقعات والأمل بالمستقبل.

في حين جاءت أدنى الفقرات، الفقرة (٩) " أستفيد من أخطاء الآخرين في حل مشكلاتي." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٥٠.٤٪)، والفقرة (١٢) " أحاول أن أكون مستقلاً حيادياً في آرائي." في المرتبة قبل الأخيرة وبوزن نسبي (٥٠.٥٪). وقد يعزى السبب في ذلك إلى حالة الاغتراب التي تعيشها الأجيال الجديدة نتيجة لانتشار ظاهرة البطالة، وقلة الثقة، حيث إن الشباب هم الفئة التي تعد من أكثر الفئات العمرية التي تميل نحو الثبات، ومحاولات التفرد بالرأي والقرارات التي تخص مستقبلهم أو المتعلقة بحل مشكلاتهم.

فيما يتعلق بالإجابة على السؤال الثالث في مشكلة الدراسة:

هل يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التسويف الأكاديمي حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة والجدول أدناه يبين ذلك.

جدول رقم (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التسويف الأكاديمي

حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	٣.٧٤	٠.٧٤	١٠٧	السنة الدراسية	أولي	٣.٥٠	٠.٧٩	٩٥
	أنثي	٣.٦١	٠.٨٦	٢٠٦		ثانية	٣.٦٦	٠.٨٤	٧٠
التخصصات	عملية	٣.٣٧	٠.٨١	١٥٣		تالثة	٣.٧٣	٠.٧١	٨٥
	ادبية	٣.٨٦	٠.٦٩	١٦٠		رابعة	٣.٣٦	٠.٨٩	٦٣

يبين الجدول (١٢) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التسويف الأكاديمي بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (١٣).

جدول رقم **(١٣)** تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة على مستوى التسويف الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	١٨.٩٢٧	١	١٨.٩٢٧	٩.٤٣٥	٠.٠٠٠
السنة الدراسية	١٣.٤٩٥	٣	٤.٤٩٨	٨.١٩٢	٠.٠٠٠
التخصص	٨.٦١٧	١	٨.١٦٧	٥.٢٤٩	٠.٠٠٠
الخطأ	٢٤١.٣٨٩	١٠٩٢	٠.٢٢١		
الكلي	٢٩٤.٢٤٨	١٠٩٧			

يتبين من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٠٥) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة (ف=٩.٤٣٥) وبدلالة احصائية بلغت (٠.٠٠٠)، وجاءت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٥) تعزي للأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف=٨.١٩٢) وبدلالة الحالية بلغت (٠.٠٠٠)، ولبيان الفروق الدالة إحصائياً ثم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول (١٤). ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٥) تعزى لأثر التخصص لصالح التخصصات الأدبية، حيث بلغت قيمة (ف= ٥.٢٤٩) وبدلالة إحصائية بلغت (٠.٠٠٠).

جدول (١٤) المقارنات المعدية بطريقة شفيه لأثر السنة الدراسية على مستوى التسويف الأكاديمي

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	أولي	ثانية	ثالثة	رابعة
		٣.٥٠	٣.٥٥	٣.٧٣	٣.٣٥
أولي	٣.٥٠				
ثانية	٣.٦٦	٠.١٤			
ثالثة	٣.٧٣	٠.٠٩	٠.٤٩		
رابعة	٣.٣٥	٠.١١	٠.٠٨	٠.٠٩	

• دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

يتبين من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (= ٠.٠٥) بين السنة الثانية من جهة والسنة الثالثة من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح السنة الثالثة.

فيما يتعلق بالاجابة على السؤال الرابع في مشكلة الدراسة :

هل يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الحصانة النفسية تبعاً لمتغيرات: الجنس، ونوع الكلية، والسنة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحصانة النفسية حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة والجدول أدناه يبين ذلك.

جدول رقم (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحصانة النفسية حسب المتوسط متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	٣,٧٩	٠.٦٧	١٠٧	السنة الدراسية	أولي	٣.٤٨	٠.٨١	٩٥
	أنثي	٣.٥١	٠.٨٩	٢٠٦		ثانية	٣.٥٩	٠.٧٩	٧٠
التخصصات	عملية	٣.٨٦	٠.٧٣	١٥٣		ثالثة	٣.٦٤	٠.٧٢	٨٥
	أدبية	٣.٦٥	٠.٨١	١٦٠		رابعة	٣.٧٩	٠.٦٨	٦٣

يتبين الجدول (١٥) تبايناً ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحصانة النفسية بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (١٦).

جدول رقم (١٦) تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس، والتخصص، والسنة الدراسة على مستوى الحصانة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	١٦.٨٧٣	١	١٦.٨٧٣	٨.٤٩٦	٠.٠٠٠
السنة الدراسية	١٧.١٦٨	٣	٥.٧٢٣	٧.٩٨٣	٠.٠٠٠
التخصص	٨.١٧٥	١	٨.١٧٥	٤.١٥٨	٠.٠٠٠
الخطأ	٢٦١.٢٨٩	١٠٩٢	٠.٢٣٩		
الكلي	٢٩٨.٤٦٨	١٠٩٧			

يتبين من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٥) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة (ف=٨.٤٩٦) وبدلالة إحصائية بلغت (٠.٠٠٠)، وجاءت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٠٥) تعزى لأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف= ٧.٩٨٣) وبدلالة أحصائية بلغت (٠.٠٠٠)، ولبيان الفروق الدالة إحصائياً تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في جدول (١٧). ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٥) تعزى لأثر التخصص لصالح التخصصات العلمية، حيث بلغت قيمة (ف=٤.١٥٨) وبدلالة احصائية بلغت (٠.٠٠٠)

جدول (١٧) المقارنات البعدية بطريقة شفيه لأثر السنة الدراسية على الحصانة النفسية

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	أولي	ثانية	ثالثة	رابعة
		٣.٤٨	٣.٥٩	٣.٦٤	٣.٧٩
أولي	٣.٣٨				
ثانية	٣.٥٩	٠.٠٨			
ثالثة	٣.٥٣	٠.١١	٠.٠٩		
رابعة	٣.٧٩	٠.١٠	٠.٣٦	٠.٠٧	

• دالة عند مستوى الدلالة (= ٥...).

يتبين من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين السنة الرابعة من جهة والسنة الثالثة من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح السنة الرابعة.

فيما يتعلق بالإجابة على السؤال الخامس في مشكلة الدراسة:

هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات تقدير أفراد العينة لمستوى التسويف الأكاديمي ودرجة تقديرهم لمستوى الحصانة النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياسي التسويف الأكاديمي والحصانة النفسية لدى عينة الدراسة، وجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الحصانة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

الحصانة النفسية	
معامل الارتباط (ر)	٠.١٤٢ *-
الدالة الاحصائية	٠.٠٠١
العدد	٣١٣

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يظهر جدول (١٨) ان معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، حيث يوجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي والحصانة النفسية.

مناقشة النتائج

أشارت النتائج إلى أن مستوى التسويف الأكاديمي جاء بدرجة متوسطة، حيث يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن العملية التعليمية والتربوية تجعل الطلبة يلجئون لنفس المستوى من السلوكيات، كما أن أسلوب أعضاء هيئة التدريس وطرق تدريسهم أدت إلى تعويد الطلبة على ذلك، وقد يلجأ الطلبة إلى تأجيل الدراسة وخصوصا على الامتحانات لاعتمادهم على الملخصات والأسئلة السابقة. كما يعزو الباحث أن الأمور الدخيلة كوسائل التواصل الاجتماعي والهاتف الجوال التي تتوافر بشكل ميسر وسهل الأمر الذي يمكن أن يقوم بدور كبير في عملية التسويف الأكاديمي، ويمكن لأسلوب المتساهل للوالدين وعدم الاهتمام من قبلهما ينشئ أبناء متساهلين بعيداً عن تلبية الواجبات والأمور التي تطلب منه بشكل عام والأمور الأكاديمية بشكل خاص.

ويعود السبب إلى وجود فروق لأثر الجنس في مستوى التسويف الأكاديمي لصالح الذكور، إلى طبيعة الأدوار والمهام المناطة للذكور، حيث أن الذكور أكثر في المسؤوليات وأداء الوجبات سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو الاجتماعي مقارنة في الإناث، ويعود ذلك إلى طبيعة المجتمع، وتولى الذكور كثيراً من المسؤوليات والمهام، استناداً إلى الصورة السائدة في المجتمع المتعلقة بنشاطات الذكور والإناث. كما أن الذكور احيانا يقع على عاتقهم المسؤولية في تلبية احتياجات الأسرة وتأمين الأمور المالية لها، ولديهم الكثير من المتطلبات التي يحتاجوها في هذه المرحلة لمعايشة الواقع الخاص بالبيئة الجامعية والذي يتطلب الكثير من المصاريف التي تلبي تلك الاحتياجات، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بتول وآخرون ٢٠١٧. Batool et al، ودراسة يونج Yong

٢٠١٠)، ودراسة اوزر وآخرون (Ozer et al., ٢٠٠٩) اللواتي أشرن إلى أن الطلاب الذكور أعلى من الإناث في نسبة التسويف الأكاديمي. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً انتشار التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير التخصص لصالح التخصصات الأدبية ، ويعود ذلك إلى التعود على الفشل لدى الطلبة في الكليات الأدبية ، كما أن الطلبة الذين يقبلون على التخصصات الادبية هم من ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض نوعاً ما في الثانوية العامة – مقارنة بالتخصصات العملية – وبالتالي يعكسون مستوى من فاعلية أداء أكاديمي منخفض بغض النظر عن التخصص، وبالتالي لا يكونون متعجلين في أمورهم الأكاديمية، كما أن صعوبة المواد الدراسية في الجامعة ورخامتها تصيب الطلبة بنوع من التوتر، مما يجبرهم على أخذ جزء من الوقت للترويح عن أنفسهم ويستغرقون وقتا طويلا للاستراحة، كل هذا على حساب تأدية أعمالهم الأكاديمية بالسرعة المطلوبة، وبالتالي

يلجأون إلى التسويف. على العكس من طلبة التخصصات العلمية الذين يخافون الفصل من الجامعة أو من التخصص، فيسعى الطلبة بشكل عام نحو تقدير الذات والحصول على تقدير من الأسرة. كما أنهم من ذوي المعدلات التراكمية المرتفعة ولديهم القدرة على تنظيم وحفظ أوقاتهم بشكل أمثل، وأنهم ذوو المسؤولية الذاتية والاجتماعية عالية، وأن الطالب المجتهد في الجانب الدراسي لديه قدرات تميزه عن غيره، وقد تكون قيم إدارة الوقت والاحساس به قيمة مهمة في الحياة الشخصية والأكاديمية للطالب المجتهد والمتفوق أكاديمياً.

ويعزو الباحث وجود مستوى متوسط من الحصانة النفسية إلى وجود نظرة إيجابية نوعا ما لدى أفراد عينة الدراسة، كما أن البيئة الجامعية وما تتيحه من فرص لمشاركة الطلبة في التفاعلات الاجتماعية وتبادل الخبرات الشخصية فيما بينهم والتي تسهم في توفير مستوى مناسب من الحصانة النفسية. وأن طلبة هذه الكلية يتميزون بمستويات جيدة من الشعور بالذات وتقديرها، الأمر الذي قد يسهم في تطوير تقدير إيجابي للذات. إضافة أن الطلبة هذه الكلية على وعي بأنهم يجب أن يكونوا متميزين عن غيرهم من فئات المجتمع، وبالتالي يجب أن يكون لديهم تميز وثقة أكبر بالنفس، وهذا ينعكس إيجابياً على تقديرهم لذواتهم ومستوى حصانتهم النفسية.

وقد يرجع السبب في ذلك إلى حالة التكيف والتأقلم للطلبة مع وصفهم الحالي وتلقيهم المساندة المجتمعية باعتبارهم عماد المجتمع وينظر لهم على أنهم قادة المجتمع، الأمر الذي ساعدهم في التغلب على أي شعور قد يشعرهم بالنقص وبالتالي وجود مستوى مناسب من الحصانة النفسية لديهم.

أظهرت النتائج وجود فروق لأثر الجنس في مستوى الحصانة النفسية وجاءت الفروق لصالح الذكور، حيث يعزو الباحث ذلك إلى قدرتهم على السيطرة والتحكم بانفعالاتهم مقارنة بالإناث بالإضافة الى أساليب التنشئة الاجتماعية المستخدمة من الوالدين معهم.

كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لأثر السنة الدراسية في مستوى الحصانة النفسية لصالح السنة الرابعة. ويمكن تفسير ذلك من خلال زيادة مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة؛ لأنهم الطلبة يمرون في خيرات نجاح تؤثر على مستوى شعورهم وتقديرهم لذواتهم، أضافة إلى الثبات النسبي لمعدل التراكمي لطلبة السنة الرابعة، وبالتالي مستوى خوف أقل من الفشل، أو الفصل، أو تحويل التخصص، الأمر الذي يعكس مستوى أعلى من الشعور في الرضا.

وبالتالي شعوراً أعلى بتقدير الذات وارتفاع مستوى الحصانة النفسية، كما أن طلبة السنة الرابعة يكتسبون العديد من المهارات الدراسية والتعامل مع الاختبارات، وتحديد الأهداف، الأمر الذي يزيد من إمكانية الشعور في السيطرة والتحكم في تنظيم أوقات الدراسة، فيزداد مستوى شعور الطالب بكفاءته مع تقدمة في سنوات الدراسة وتوالى خبراته الأكاديمية، على عكس طلبة السنة الأولى والثانية الذين قد يتعرضون لخبرات فشل دراسي، أو توقعات أكاديمية عالية عند دخولهم للجامعة ربما لا يحققونها. وفي الاستناد إلى هذه النتيجة يتبين أن طلبة السنة الأولى والثانية احوج إلى المساعدة وتقدم برامج ترفع من مستوى حصانتهم النفسية.

ودلت النتائج وجود فروق تعزى لأثر التخصص في مستوى الحصانة النفسية لصالح التخصصات العلمية، حيث يعزو الباحث ذلك إلى أن طلبة التخصصات العلمية هم من ذوي القدرات العالية أو دافعية أكاديمية مرتفعة، كما أن طلبة التخصصات العلمية يسعون إلى الحصول على الشهادة الجامعية والتفوق، أضافة إلى ما توفره الجامعة من خدمات متميزة ومكافأة تفوق للطلبة، مما يدفع الطلبة بطريقة استثنائية على زيادة مستوى التحصيل الأمر، الذي يطور شعوراً بتقدير الذات الذي ينعكس على الحصانة النفسية لدى طلبة التخصصات العلمية. ويمكن تفسير ذلك من خلال جديتهم ومثابرتهم وحرصهم على التفوق والنجاح أمام أهلهم ومجتمعهم، وحرصهم على عدم الفشل في الحياة الجامعية، والتزامهم بالمحاضرات أكثر من طلبة

التخصصات الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بفاعلية وتنظيم لديهم، وجعلهم أكثر تقديراً لذواتهم من غيرهم، وارتفاع مستوى حصانتهم النفسية، على العكس من طلبة التخصصات الادبية الذين يقومون ببعض السلوكيات الأكاديمية كالتأخر عن مواعيد المحاضرات أو تجنب أداء المهمات الدراسية، وبالتالي تأخر عام في مستوى الأداء الأكاديمي، الأمر الذي يقتل من تقدير الطلبة لذواتهم الأكاديمية وانخفاض مستوى حصانتهم النفسية وبالتالي اهمال المهمات والوجبات الدراسية.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والحصانة النفسية، فارتفاع مستوى الحصانة النفسية يقلل من التسويف الأكاديمي، من خلال بناء الثقة في الجهد المبذول، وزيادة مستوى الدافعية.

التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- تنفيذ الكليات والجامعات البرامج الإرشادية للطلبة المسوفين أكاديمياً لرفع مستوى دافعيتهم، وتطوير مهاراتهم لخفض سلوك التسويف لديهم.
- تحفيز الطلبة على انجاز الواجبات والأنشطة وفقا لبرامج محددة مسبقا، تراعي رغبات الطلبة وإمكاناتهم.
- تصميم برامج إرشادية تستهدف اكساب الطلبة مهارات أكاديمية فاعلة، وتعزيز معتقدات الطلبة حول تقدير الذات.
- إجراء دراسات تبحث التسويف الأكاديمي وسبل رفع مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات أكاديمية أخرى مثل النضج الأكاديمي.
- قيام الأستاذ الجامعي بدوره كداعم للحصانة النفسية لدى الطلبة، وضرورة مساعدة الطلبة على تبني خطط ووضع أهداف أكاديمية للتخفيف من التسويف الأكاديمي.

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية(الجامعية) في التحصين النفسي للشباب.
- تفعيل دور مواقع التواصل الاجتماعي في طرح قضايا التحصين النفسي للشباب الجامعي ودعوتهم للمشاركة في اقتراح احتياجاتهم الداعمة لذلك.
- ضرورة التدخل الإرشادي من المدارس الثانوية قبل الجامعات للكشف المبكر عن مظاهر انخفاض مستوى الحصانة النفسية.
- توجيه الرسائل الإعلامية (الرسمية وغير الرسمية) نحو الشباب في أنشطة دمج تعزز من حصانتهم النفسية .

أولا: المراجع العربية

أحمد الزعبى (٢٠١٧). التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد (١) ٣٣

أمل الأحمد ، فداء ياسين (٢٠١٨). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٦(١) ١٣-٠٦

جولدستين، س، وبوكس، ر، (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال (ترجمة: صفاء الأمر). القاهرة: المركز القومي للبحوث .

عايش صباح ،عمر الشجيري (٢٠١٧)، جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق- دراسة ميدانية على طلبة جامعني الأنبار وسعيدة، مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٣(١)، ٤٢٢-٤٥٠.

عامر صابر ، على لطفى ، رزان مرعى (٢٠٢٠) . التسويف الأكاديمي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة جامعة الاستقلال ،المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، العدد الحادي عشر ،,المجلد ٣، ١٣٧-١٥٨

غفران الدهنى (٢٠١٨). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل (دراسة مقارنة)، مجلة العلوم التربوية،٢ (١)، ٢٧٧- ٣٠٥.

معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٨ (٢)، ١٣١-١٤٩.

ميرفت سويعد (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ناهد أيوب، عفاف البديوى (٢٠١٧)، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر، العدد ١٧٤ الجزء الثاني، ٨٢٧-٨٨٦.

المراجع الأجنبية

Ahmat, S., Muda, M. & Neoh, C. (٢٠١٧). Self-esteem level and its relationship to academic performance among undergraduate pharmacy students in a Malaysian public university. Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research, ٥٢ (٢), ١٩٧-٢٠١.

Bartlett, J, Kotlik, J. & Higgins, C. (٢٠٠١). Organization research:Determining appropriate sample size in survey research. Information Technology and Performance Journal, ١٩ (١), ٣٠-٤٣.

Batool, S., Khursheed, S. & Jahangir, H. (٢٠١٧). Syeda Shahida Batool, Sumaira Khursheed, and Hira. Jahangir. Journal of Psychological Research, ٣٢ (١), ١٩٥-٢١١.

Dubey, A. & Shahi, D. (٢٠١١). Psychological immunity and coping strategies:A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science researches, ٨ (١-٢), ٣٦-٤٧.

-Dept, D. & Andres, P. (٢٠١٥). Procrastination: One of the worst enemies?. Proceedings of International Conference on Interactive Collaborative Learning (ICL). Florence, Italy .

Steel, P. & Ferrari, J. (٢٠١٣). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. European Journal of Personality, ٢٧(١), ٥١-٥٨.

Steel, P. (٢٠٠٧). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. Psychological Bulletin, ١٣٣ (١), ٦٥ ٩٤.

-Barbanell, L.(٢٠٠٩). Breaking the addiction to please goodbye guilt.London: Littlefield Publishers.

-Blunt, A. & Pychyl, T. (٢٠٠٠). Task evasiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task evasiveness across stages of personal projects. Personality and Individual Differences, ٢٨ (١), ١٥٣-١٦٧

-Carden, R., Bryant, C. & Moss, R. (٢٠٠٤). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, achievement among college students. Psychological and Reports, ٩٥ (٢), ٥٨١-٥٨٢.

-Chui, J. & Moran, S. (٢٠٠٩). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. Journal of Social Psychology, ١٤٩ (٢), ١٩٥-٢١

-Kagan, H. (٢٠٠٦). The psychological immune system: A new look at protection and survival- Herman. U.S.A: library of congress.

-Kiamarsi, A. & Abolghasemi, A. (٢٠١٤). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, ١١٤, ٨٥٨-٨٦٢.

-Klassen, R., Krawchuk, L. & Rajani, S. (٢٠٠٨). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-

regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational Psychology, ٣٣, ٩١٥-٩٣١.

-Klingsieck, K. (٢٠١٣). Procrastination: When good things don't come to those who wait. European Psychologist,

-Lapsley, D. & Hill, L. (٢٠١١). Subjective invulnerability, optimism bias andadjustment in emerging adulthood. Journal of youth & Adolescence, ٣٩ (٨), ٨٧٤-٨٥٧.

-Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., Shahraki, H., Shamsaei, M. & Kakaei, H. (٢٠١٩). Relationship between self-esteem and field of study and its effect on academic burnout in students of shiraz university of medical sciences. International Transaction Journal of Engineering, Management & Applied Sciences & Technologies, ١٠ (٢), ٢٢٥-٢٣٢.

-Olah, A. (٢٠٠٩). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Proceedings from coping and Resilience international conference, ١٣-١٥ July, London.

Özer, B., Demir, A. & Ferrari, J. (٢٠٠٩). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. The Journal of Social Psychology, ١٤٩, ٢٤١-٢٥٧.

-Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (٢٠٠٧). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. Journal of Educational Psychology, ٩٩ (١), ١٢-٢٥.

-Sokolowska, J. (٢٠٠٩). Behavioral, affective, cognitive, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, ٧٠ (٦), ١-١٤٧.

-Taiskalis, V. (٢٠١٤). Fear of death: The unique roles of invulnerability, resilience and psychosocial maturity, Conference Marking sense ofsuffering, Dying and Death, Prague, Czech Republic

-Yong, F. (٢٠١٠). A study on the assertiveness and academic procrastination of English and communication students at a private university. American Journal of Scientific Research, ٩, ٦٢-٧٢.