الاسهام النسبي لفاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا

ا.م.د.فيفيان أحمد فؤاد علي عشماوي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب – جامعة حلوان

ملخص

تناولت الدراسة فحص الاسهام النسبي لفاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا ، وأجريت الدراسة علي عينة مكونة من ٣٠٠ من طلبة الدراسات العليا من الجنسين بجامعة حلوان من المسجلين لدراسة الماجستير من تخصصات نظرية وعملية ممن لم ينجزوا المهام المطلوبة منهم للحصول علي الماجستير بعد مرور من ٣-٥ سنوات من تاريخ قيدهم لتسجيل موضوعات رسائلهم العلمية ، بشرط أن يكونوا غير ملتحقين بعمل لضمان أن تكون أسباب التأخيرتتعلق بالطالب نفسه ، مقسمين إلي مجموعتين قوام الأولي منهما ٢٠٠ من كليات نظرية (١٠٠ من الذكور،١٠٠ من الإناث) ، وقوام المجموعة الثانية منهما ١٠٠ من طلبة الدراسات العليا من الكليات العملية (٤٧من الذكور،٥٣ من الإناث) طبق عليهم مقياس لفاعلية الذات ، ومقياس للدافعية للإنجاز ، ومقياس للتسويف الأكاديمي ؛ وأشارت النتائج إلي وجود إرتباطات جوهرية طردية بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز، كما كان هناك ارتباطات عكسية بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي ، وبين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي كل المجموعات التي شملتها الدراسة ، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من مختلف التخصصات في كل متغيرات الدراسة . وأمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال فعالية الذات والدافعية للإنجاز.

الكلمات المفتاحية :- فاعلية الذات – الدافعية للإنجاز – التسويف الأكاديمي – طلبة الدراسات العليا

Relative equity of Self – efficacy and achievement motivation in Prediction of academic procrastination among post graduate students

Dr. Vivian Ahmed Fouad Ali Ashmawy
Associate professor of Psychology
Helwan university
Faculty of Arts

Abstract

The study manipulated the relative equity of Self – efficacy and achievement motivation in prediction of academic procrastination among post graduate Helwan university students within sample of males and females consisted of 200 theoretical faculties students (100 males & 100 females) and 156 applied faculties students (47 males & 53 females). All students answered 3 questionnaires for Self–efficacy, achievement motivation and academic procrastination. Results showed significant positive correlation between Self – efficacy and achievement motivation. Also there were significant negative correlation within all samples sub – groups; also there were no significant difference between males and females, in addition to no significant differences between theoretical and applied faculties students in all variables. Results showed also predictive value of both Self – efficacy and achievement motivation in prediction of academic procrastination.

Key words: Self – efficacy, Achievement motivation , Procrastination, Post graduate students

الاسهام النسبي لفاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا

ا.م.د.فيفيان أحمد فؤاد علي عشماوي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب – جامعة حلوان

مقدمة

تعد فاعلية الذات أحد المتغيرات المهمة التي تمارس دوراً محورياً في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره، فهي من مسببات النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن قدراته ومهاراته والتي تؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات. حيث يرى (Bandura, 2007) أن فاعلية الذات تعد المحرك لسلوك الفرد؛ لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقده الفرد عن نفسه فيمايتعلق بقدراته وإمكاناته ومهاراته السلوكية والذهنية المطلوبة للتفاعل الناجح مع أحداث الحياة. وتعمل فاعلية الذات كمعينات ذاتية، أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات وفقاً لتقييم الفرد لقدراته وتوقعاته للنجاح والفشل.

وأوضح (Bandura,1997)أن تقييم الفرد لفاعليته الذاتية يحدد درجة دافعيته للعمل والإنجاز، وأن السلوك الإنساني يعتمد، إلى حد كبير، على أحكام الفرد ومعتقداته عن كفاءته وقدراته ومهاراته وطريقة التعامل مع أحداث الحياة، وأن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من فاعلية الذات يعتقدون أنهم قادرون على إحداث تغيير ، على العكس من الذين يتصفون بدرجة منخفضة من فاعلية الذات الذين يقررون عنٍ أنفسهم بأنهم عاجزون عن القيام بالمهام المطلوبة منهم

وذكر محمد عبد الرحمن (١٩٩٨) أن إدراك الفرد لفعالية ذاته يتضح من خلال الدور الذي تمارسه معتقداته عن نفسه في تنظيم سلوكه وتؤثر في أدائه.

وأوضح رجاء أبو علام (٢٠٠٤) أن فاعلية الذاتية مفهوم يشبه مفهوم الذات، إلا أن مفهوم الذات له طابع عام، ولذلك يوصف الأفراد بأن لديهم مفهوم ذات مرتفع أو

منخفض. لكن تعد فاعلية الذاتية مفهوماً نوعياً لأنها ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة.

وأشارأحمد عبد الخالق (١٩٩١) إلي أن مصطلح الدافعية للإنجاز يرجع تاريخياً إلي هنري موراي وهو أول من قدمه بوصفه أحد مكونات الشخصية الذي ينطوي علي **عاملين أولهما** :- هو رغبة الفرد في القيام بالعمل وإستعداده لبذل الجهد لتحقيق النجاح ، **وثانيهما** :- هو تقدير أهمية الوقت .

وأوضح (Hatice,2011) أنه تم تناول التسويف في بدايات الإهتمام البحثي به علي أنه من قبيل الحكمة والتعقل ولكن مع إستمرار الجهود البحثية تبين أنه يعد مشكلة سلوكية تتضمن تأجيل مايجب إنجازه وتأخير أداء المطلوب القيام به وبالتالي تعطيل مصالح الفرد والمحيطين به.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه هيثم عبد الخالق (٢٠٢١) من أنه قد يكون هناك سبباً إيجابياً يرتبط بالتسويف وهوالإتقان والإجادة لأن الفرد ربما يؤجل القيام ببعض المهام لحين إكتساب المهارات اللازمة للقيام بها ، أو يؤجلها لحين التمكن من تحصيل المعلومات والتدريبات اللازمة لإتقانها.

وتتفق معه في ذلك هانم سالم (٢٠١٩) حيث أشارت إلي أن التسويف الأكاديمي يعد سلوكاً شائعاً ين الطلاب في مختلف المراحل الدراسية يكون سالباً عندما يترتب عليه نتائج ضارة للطالب ؛ ولكن في بعض الأحيان النادرة يكون التأجيل من متطلبات الأداء الفعال وهنا يكون التسويف إيجابياً أو فعالاً

ويري(Koorosh & Mohamed , 2011) أن التسويف لايتم تناوله فقط في إطار إهدار الوقت لكن يتم أيضاًتناول الجوانب النفسية المرتبطة به وهو ما دعي الباحثة لفحص بعض الجوانب النفسية وثيقة الصلة ومن أهمها فاعلية الذات ، والدافعية للإنجاز.

ويذكر سيد البهاص (٢٠١٠) أن التسويف الأكاديمي هو تأجيل الطالب القيام بواجباته الدراسية وتأخير مواعيد إنجازها بقدر الإمكان عن قصد وعمدية ، ومع تكرار هذا

السلوك يرسخ ويصبح سمة شخصية تمارس دورها في حياة الفرد وتساعد في أن يتكرر التسويف في مختلف المواقف ، ولايتوقف فقط عند الممارسات الأكاديمية ، ويمكن أن يعد إختلالاً معرفياً يتضح من خلال إنخفاض القدرة علي تحديد الأولويات ، ويمكن أن يعد التسويف الأكاديمي إضطراباً سلوكياً في ضوء عدم قيام الفرد بالمهام المطلوبة التي تسهم في إنخفاض توافقه مع متطلبات حياته .

كما أشار (Zhang,2018)إلي أهمية تدخلات المعلمين في المدارس وأساتذة الجامعات في مساعدة طلابهم في التقليل من التسويف الأكاديمي وذلك من خلال تعزيز فاعليتهم الذاتية ، وإثارة دافعيتهم للإنجاز مما يحد من العديد من الآثار الأكاديمية السلبية ويسهم في تحقيق النجاحات والإنجازات الأكاديمية .

مشكلة الدراسة

تتركز مشكلة الدراسة في فحص بعض الجوانب النفسية التي ترتبط بسلوك التسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا وتتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة علي السؤال التالي :-

هل تسهم فاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين في مختلف التخصصات ؟

تساؤلات الدراسة

لتناول مشكلة الدراسة يكون من الضروري الإجابة علي التساؤلات الآتية :-

١- هل هناك علاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات؟

٢- هل هناك علاقة بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات ؟

٣- هل هناك علاقة بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات؟

٤- هل هناك فروق بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات النظرية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي ؟

٥- هل هناك فروق بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات العملية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي ؟

٦- هل هناك فروق بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة؟

٧- هل تسهم فاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي؟

أهداف الدراسة

يتمثل الهدف الرئيس في الدراسة في تحديد المتغيرات المرتبطة أو المسببة للتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا.

ويترتب على هذا الهدف العام العديد من الأهداف الفرعية من أهمها مايلي :-

١- فحص العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين .

٢- فحص العلاقة بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين.

٣- فحص العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين.

٤- تناول الفروق بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات النظرية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز ودرجة التسويف الأكاديمي .

٥- تناول الفروق بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات العملية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز ودرجة التسويف الأكاديمي .

٦- تحديد تأثيرالتخصص الدراسي علي فاعلية الذات ، والدافعية للإنجاز ، والتسويف الأكاديمي .

٧- تحديد دور كل من فاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التاثير علي درجة التسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات .

أهمية الدراسة

ترجع أهمية فحص المتغيرات التي تتناولها الدراسة إلي الأسباب الآتية :-

١- لاحظت الباحثة في ضوء عملها في التدريس بالجامعة والإشراف علي الرسائل العلمية ، والتفاعل مع طلبة الدراسات العليا في مختلف المراحل أن هناك عدداً كبيراً من طلبة الدراسات العليا يتكاسل عن أداء المهام المطلوبة لإنجاز دراسته ، ويحاول البحث عن مبررات غير منطقية وغير مقبولة لذلك أو يفتعل مسببات لهذا التأخير الذي يؤدي إلي أضرار مادية وقانونية ونفسية عديدة للطلبة وفقاً للوائح الدراسات العليا وضغوط المحيطين بالفرد ؛ ولهذا رأت الباحثة ضرورة فحص الجوانب النفسية المرتبطة بسلوك التسويف ، خصوصا في ضوء ما أشار إليه محمد بدرة (٢٠١٠) من أن التسويف في أداء المهام ربما يترتب عليه إختلالات نفسية ومعرفية فضلاً عن فقد الفرص وحدوث خسائر للفرد.

٢- تتناول الدراسة الحالية أداء مجموعات جديرة بالبحث والإهتمام وهم طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات النظرية والعملية الذين يقومون بإعداد رسائل علمية ماجستير ودكتوراه يمكن أن تؤثر نتائج دراساتهم وبحوثهم في تنشيط وإثراء البحث العلمي ، وتفيد في مختلف المجالات وتسهم في تقدم البلاد .

٣- يمكن الإستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في تصميم البرامج الإرشادية ، والبرامج الوقائية ، والبرامج العلاجية لمن يتسمون بالتسويف للحد من هذا السلوك السلبي مما يسهم في مساعدتهم في تحقيق أهدافهم والإرتقاء بأنفسهم .

٤- يمكن ان تسهم نتائج البحث الحالي في مساعدة الأفراد علي التعايش الإيجابي مع متطلبات حياتهم والذي يساعد في تحقيق درجة أكبر من الصحة النفسية والعمل والإنتاج بشكل إيجابي صحي.

٥- توجيه إهتمام أساتذة الجامعات نحو الإلتفات إلي أسباب التسويف أوالتلكؤ الذي يعتري سلوك عدد كبير من طلبة الدراسات العليا من الجنسين وضرورة تدخلهم بالتوجيه والإرشاد في الحد من هذا السلوك السلبي ، أوالسيطرة عليه لتحقيق الإنجازات العلمية الأكاديمية المطلوبة منهم ، وللإستفادة من جهود وطاقات شباب الباحثين بإعتبارهم القوي العاملة القادمة والقيادات المستقبلية .

٦- تعد فاعلية الذات من المتغيرات الإيجابية المهمة لدي طلاب وطالبات الجامعة في مختلف مراحل دراستهم والجديرة بالإهتمام ، وفقاً لما أشار إليه عماد مخيمر (٢٠٠٢) أنها مرحلة تتطلب منهم مواجهة كل المواقف بأنفسهم وربما لايجدون مصادر للمساندة بمختلف صورها ، و هنا يكون من الضروري لهم فهم قدراتهم وإمكاناتهم ومهاراتهم لتطويعها في مواجهة المواقف والمصاعب في دراستهم .

٧- أهمية فحص مسببات التسويف الأكاديمي وفقاً لما أشار إليه (Quispe et al, 2020) من أنه يترتب علي التسويف الأكاديمي تغيرات مزاجية تؤثر في الصحة النفسية للطلاب .

أهمية تناول فاعلية الذات ومايرتبط بها من سلوكيات وأداءات في ضوء ما أوضحه (Roddenberry & Renk ,٢٠١٠) بإعتبارها واقية من العديد من الإضطرابات النفسية عند التعرض للمشقة النفسية الإجتماعية .

المفاهيم الأساسية في الدراسة

نعرض فيمايلي للمفاهيم الأساسية التي تتناولها الدراسة وذلك على النحو التالي :-

أولاً : مفهوم فاعلية الذات

تعريفات فاعلية الذات

ا - التعريفات اللغوية لفاعلية الذات

عرف إبراهيم أنيس وآخرون في معجم الوسيط (١٩٧٣) الفاعلية علي أنها نشاط كل ماهو فاعل ، كما أنه وصف لكل ما له تأثير طويل المدي .

وأشار إليها جمال الدين إبن منظور(2000) علي أنها وصف الفعل بالنشاط والإتقان .

ب - التعريفات المفهومية لفاعلية الذات

عرف (Danaher & Hallin ,1994) فاعلية الذات بأنها ثقة الأفراد في قدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة وإنجاز الأهداف .

وتناولها محمود العدل (٢٠٠١) علي أنها ثقة الفرد في قدراته في مواجهة المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالبة الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في إمكاناته ومهاراته الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى .

عرف (Gillihan, 2002) فاعلية الذات بأنها اعتقادات الفرد في قدراته علي الإنتاج وأداء مهام معينة.

ويعرفها (Bandura ,2007)بأنها إعتقادات الفرد حول قدراته ومهاراته التي ينظم وينفذ الفرد في ضوئها أعماله للوصول إلي أهداف وإنجازات معينة ، وتحدد توقعاته للنجاح والفشل .

وحددتها ضحي الخزرجي (٢٠١٧) علي أنها قدرة الفرد علي الأداء والإنجاز من خلال معتقداته عن نفسه وثقته في قدراته ممايساعده في زيادة دافعيته لبذل جهوده للوصول لأهدافه .

وعرفت وداد الكفيري (٢٠١٨) فاعلية الذات علي أنها قدرة الأفراد علي التعامل بنجاح مع معظم العقبات والمشكلات التي تواجههم .

وتشير سمية عامر (٢٠٢٢) إلي فاعلية الذات بإعتبارها معتقدات الأفراد حول قدراتهم وإمكانياتهم وتوقعاتهم للإنجازات قائمة علي خبراتهم المباشرة أو غير المباشرة الخاصة بالنجاح والفشل .

تعريف الباحثة لفاعلية الذات

تعرف الباحثة فاعلية الذات على أنها :- إستبصار الفرد بقدراته الذهنية والجسمية ، وتحديده لمهاراته وخبراته الشخصية الإجتماعية والأكاديمية التي يقيم على أساسها توقعاته للنجاح والفشل في المهام المطلوب منه القيام بها وإنجازها .

التعريف الإجرائي لفاعلية الذات

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة .

مصادر فاعلية الذات

حدد (Bandura,1997) **أربعة مصادر أساسية لفاعلية الذات** وهي :-

١- الإنجازات الأدائية

وتتمثل في النجاحات واكتساب الخبرات التي يقوم الفرد بتعميمها ، والاستفادة منها في المواقف التالية ، وتشجعه علي الإقدام علي مواجهة المواقف الصعبة والمهام المركبة ؛ ويضاف إلي هذا ما ذكره شريف أبو علي (٢٠١٨) من أنه:-

- ترتفع فاعلية مع زيادة صعوبة المهمة التي ينجح فيها الفرد خصوصاً عندما يقوم بها منفرداً ، ويتغلب علي الصعاب بدون مساعدة الآخرين ،أو بأقل درجة مساعدة منهم.
- لاتتزايد فعالية الذات بالقدر اللازم لأداء المهام الصعبة عندما يقوم الآخرون بمساعدة الفرد في أداء هذه المهام .

- تنخفض فعالية الذات مع تكرار الإخفاق والفشل في أداء المهام خصوصاً عندما يبذل الفرد أقصي جهد ولايصل إلي النتائج المرجوة .

وهنا تري الباحثة أن الثقة في النفس ترتبط بالنجاح في أداء المهام الصعبة ولكن لابد من توفر مصادر للتعلم وإكتساب الخبرات في مناخ مدعم للفرد يساعده علي تطبيق ماتم إكتسابه من مهارات ومعلومات لتعزيز الثقة بالنفس والفخر بالذات وزيادة فعالية الذات .

٢- خبرات الآخرين أو الخبرات البديلة والتعلم بالملاحظة

يتحدد التعلم من خلال العبرة اومن خلال ملاحظة الآخرين من خلال مايلي :-

- الانتباه لما يقوم به الآخرون أثناء أداء المهام .
- الدافعية للتعلم والإكتساب .
- التذكر لأن ملاحظة أداء الآخرين وحدها غير كافية ولكي يتم إكتساب الخبرات من ملاحظة سلوك الآخرين لابد من التركيز فيه وتخزينه في الذاكره لإسترجاعه في المواقف التالية.
- إعادة إنتاج ما تم تعلمه من ملاحظة سلوك الآخرين .

وتوضح مروة عبد المحسن (٢٠٢٠) أن ملاحظة الفرد لنجاح الآخرين وإعادة إنتاج ماقام بملاحظته واكتسابه منهم يزيد من فعالية ذاته ، وأن ملاحظته لإخفاق الآخرين تقلل من فاعلية ذاته.

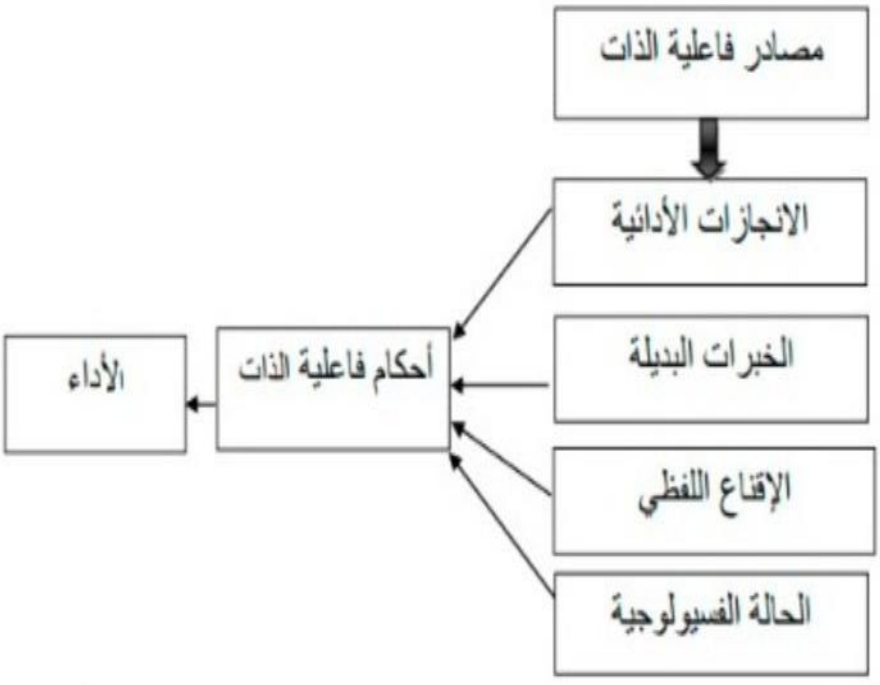
٣- التدعيم اللفظي

يسهم التدعيم اللفظي في ترسيخ ثقة الفرد في قدراته ، وتشجيعه علي تحسين الأداء.

هنا تري الباحثة أن التدعيم اللفظي يكون مؤثراً في تحديد درجة فاعلية الذات بشروط من الضروري وضعها في الحسبان منها ، علاقة الفرد بمصدر التدعيم اللفظي ، وعمر الفرد ، ودرجة صعوبة المهمة ، وتناسبها مع قدرات الفرد .

٤- التكوين الجسمي والنفسي

ينطوي تحديد الفرد لفاعليته الذاتية علي تكوينه الجسمي بكل ماينطوي عليه من مكونات بنائية وتغيرات فسيولوجية ، وعوامب وراثية ، وخصاله النفسية بماتنطوي عليه من سمات الشخصية والقدرات العقلية ، ومعالجة المعلومات ، والإستعدادات والميول والإهتمامات ، الخبرات السابقة ومدي ملاءمتها للمهام المطلوب منه أدائها .



شكل رقم (١)

مصادر فاعلية الذات (Bandura,1997)

مكونات فعالية الذات

حدد مدحت عبد الحميد (٢٠٠٨) **ثلاثة مكونات أساسية لفاعلية الذات** وهي :-

١- مكون معرفي

ينطوي علي معلومات الفرد ومهاراته ومعتقداته عن نفسه .

٢- مكون مهاراتي سلوكي

يتضمن خبرات الفرد ومهاراته بمختلف أنواعها الجسمية والذهنية والاجتماعية والأكاديمية .

٣- مكون وجداني

يتضمن تقبل الفرد لذاته ، ومشاعره تجاه الآخرين ، وانفعالاته في المواقف وفي تناول الموضوعات.

خصائص فاعلية الذات

نعرض فيما يلي للخصائص العامة لفاعلية الذات التي قدمها (Cynthia & Bobko,1994) كمايلي :-

١- فاعلية الذات هي مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد في أداء مختلف المهام ، و إمكاناته ومشاعره ، وهي التي تحدد ثقة الفرد في النجاح أو توقع الفشل في أداء المهام .

٢- لها مكونات فسيولوجية، وذهنية ، ونفسية، بالإضافة إلى الدافعية في المواقف.

٣- وتنطوي علي توقعات الفرد للأداء في المستقبل .

٤- لاتقوم فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ، ولكن تقوم أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع القيام به ، مع ما يتوفر لديه من مهارات، لأن فاعلية الذات هي: "إعتقاد الفرد بأنه يستطيع القيام بالمهام المطلوبة منه ".

٥- وهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في الشخصية ، لكنها مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه.

٦- تنمو فاعلية الذات من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو من خلال التدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

٧- ترتبط فاعلية الذات بالتوقع والتنبؤ، ولاتعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وامكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

٨- تتأثر درجة فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، وقدرالجهد المبذول،و درجة مثابرة الفرد.

٩- فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها جهد يبذل لتحقيق نتائج مرغوب فيها .

دور فاعلية الذات في تحديد السلوك

أشار (Friedman ,2000) إلي أن فاعلية الذات تؤثر في سلوك الفرد علي النحو التالي:-

١- الاستعداد للعمل

حيث يفضل الأفراد مرتفعي الكفاءة أو مرتفعي الفعالية الذاتية أداء المهام الصعبة، بينما يميل الأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية إلي تجنب تلك المهام .

٢- درجة التوافق الشخصي والاجتماعي

والتي تؤثر في قدرته على حل المشكلات، و في تفكيره وانفعالاته ، وتؤثرفي اختياراته للأنشطة التي يمارسها والمهام التي يقوم بها .

٣- الأداء الأكاديمي والمهني

حيث تؤثر فاعلية الذات في اختيار الأفراد المهن والتخصصات والمهام الأكاديميةً وفي تحديد تلك الاختيارات في ضوء إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته.

٤- الوقاية من الإضطرابات النفسية

يترتب علي إنخفاض فاعلية الذات إرتفاع درجات التوتر والقلق والشعور بالعجز والاكتئاب، ، وبالتالي يسهم إرتفاع درجة فاعلية الذات في الوقاية من الإضطرابات النفسية والمزاجية .

مصادر تحسين فاعلية الذات

حدد (Brown ,2001) **المصادر التالية لتحسين فاعلية الذات** وهي :-

- المساندة الإجتماعية .
- تنمية معتقدات قيمة الذات الإيجابية .
- إتاحة فرص التعلم الاجتماعي من خلال تقديم النماذج والمحاكاة .
- اكتساب الخبرات .
- المناقشات واكتساب المعلومات وتبادلها .
- تنمية الثقة بالنفس .

الأبعاد الأساسية لفاعلية الذات

حدد (Bandura ,١٩٩٧) ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات وفقا لها وهي :

١- قدر الفعالية :Magnitude

وتتعلق بدرجة صعوبة المهمة ، وتتضح عندما تكون قدرات الفرد ومهاراته محدودة وفي نفس الوقت مطلوب منه أداء مهمة صعبة ، ولهذا يكون من الأفضل تقسيم المهمة الواحدة إلي خطوات أو أجزاء أو مراحل ، ويتم ترتيب الأداء المطلوب من الأسهل إلي الأصعب

٢- العمومية Generality

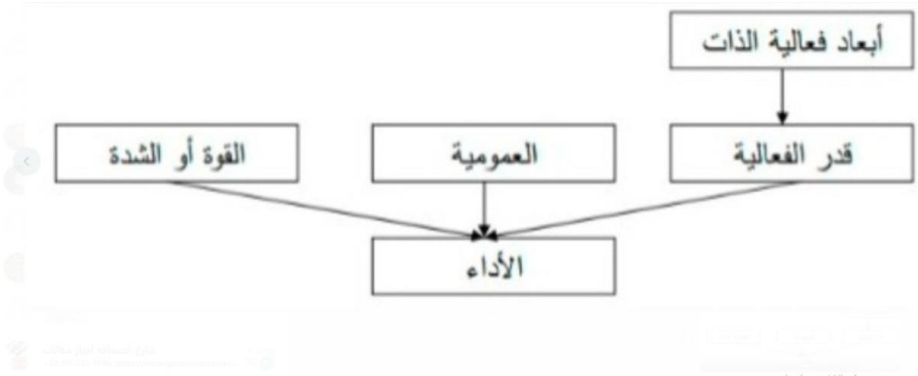
يتباين الأفراد في هذا البعد حيث يتضح إنتقال أثر التدريب ، ويقوم الفرد بتطبيق ماتم تعلمه من مهارات وخبرات في المواقف المشابهة لاحقاً ، وهو

مايتم تناوله علي أنه إنتقال لفاعلية الذات من موقف إلي آخر مشابه ، مع ضرورة الإلتفات إلي أنه من الممكن أن تكون ذات الفرد فعالة بوضوح في موقف وتكون أقل فاعلية في موقف آخر ، لأن لا أحد يمتلك كل القدرات وكل المهارات اللازمة للأداء المناسب في كل المواقف .

٣- القوة Strength

وتتعلق بالفروق الفردية في مواجهة الإحباط والفشل ومايتضمنه من فروق فردية ، وتفاوت بين الأفراد في المثابرة ومواصلة بذل الجهد للتغلب علي العقبات رغم الإحباط والفشل ، أو الشعور بالعجز وفقد الحيلة وتحاشي العمل ، و الإضطرابات الوجدانية ومن أهمها الأكتئاب والقلق والوسواس القهري .

مع الأخذ في الإعتبار أن هذة الأبعاد هي المكونات الأساسية للفعالية العامة لذات الفرد ، وهي التي تحدد مستوي الأداء المهني في ضوء الثقة بالنفس ، والضبط الذاتي ، والمثابرة .



شكل رقم (٢)
أبعاد فاعلية الذات (Bandura,1997)

مستويات فعالية الذات

حدد (Sanders & Wolley ,2005) **ثلاثة مستويات لفعالية الذات** علي النحو التالي:-

١- مستوى المهمة

ويقصد به نشاط الفرد والاستفادة من مهاراته وخبراته في أداء مهمة معينة لها خصائص مميزة أو درجة محددة من الصعوبة .

٢- مستوي المجال

ويقصد به نشاط الفرد في مجال معين دون مجال آخر كأن يكون الفرد فعالاً في المجال الأكاديمي

ويكون أقل فعالية في المجال الإجتماعي ، أو أقل في المهارات الإجتماعية .

٣- مستوي كلي أو عام

ويقصد به نشاط الفرد وتوظيف قدراته ومهاراته بشكل عام أو في المواقف العامة.

أنواع فاعلية الذات

أوضحت وافية صحراوي (٢٠١٣) في ضوء دراستها أن هناك **سبعة أنواع رئيسية لفاعلية الذات** وهي :-

١- الفاعلية الذاتية العامة مقابل الفاعلية ذاتية الخاصة.

٢- ا الفاعلية لذاتية الفردية مقابل الفاعلية الذاتية الجماعية.

٣- الفاعلية الذاتية بين الشخصية.

٤- الفاعلية الذاتية المهنية.

٥- الفاعلية الذاتية المجتمعية.

٦- الفاعلية الذاتية التكيفية في مواجهة الشدائد.

٧- الفاعلية الذاتية القبلية مقابل الفاعلية الذاتية البعدية.

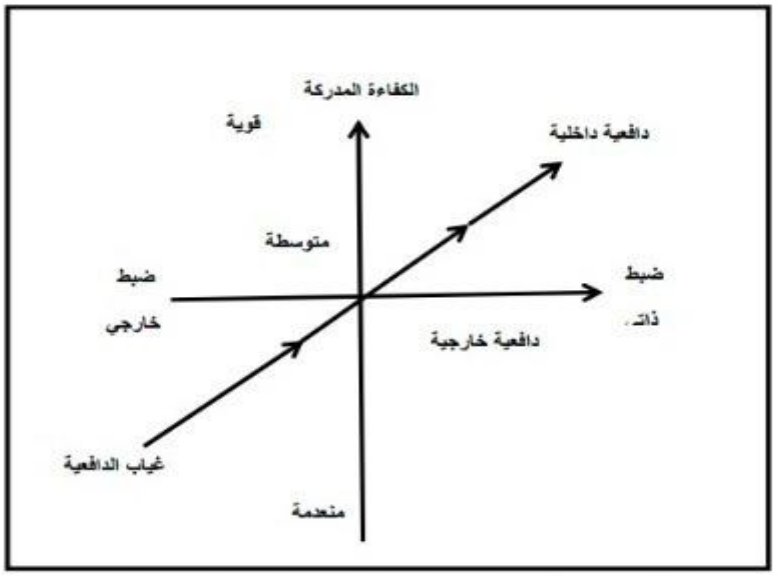
النظريات المفسرة لفاعلية الذات

نظرية التقييم المعرفي

استعرض محي الدين دوق وأخرون (٢٠٠٩) نظرية التقييم المعرفي علي أنها نظرية شملت التفاعل بين الكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز بإعتبار أن الدافعية للإنجاز تتحدد من خلال إدراك الفرد لكفاءته ، والضبط الذاتي لنشاطه ؛ وأنه حينما يدرك الفرد قدراته

علي أنها منخفضة يقل نشاطه وتنخفض دافعيته للعمل والإنجاز ، ويتزايد إنخفاض الدافعية مع استمرار إدراك الفرد لانخفاض قدراته وإمكانته وانخفاض فعاليته الذاتية وانخفاض ثقته في نفسه ، إلي أن يصل إلي العجز عن العمل والإنتاج .

ويوضح الشكل التالي نظرية التقييم المعرفي



شكل رقم (٣)

العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز

يتبين من خلال هذا الشكل العلاقات التفاعلية بين الكفاءة الذاتية والدافعية لإنجاز المحددة لإنتاج الفرد في العمل

نظرية (Schwarzer,1994)

والتي تتناول فاعلية الذات بإعتبارها أحد أبعاد الشخصية وتتمثل في قناعات الفرد الذاتية الخاصة بقدراته علي الوفاء بمتطلبات المواقف وحل المشكلات ، ويتحدد سلوكه في ضوء توقعاته وتخطيطه الواقعي والذي يرتبط إنفعاليا بالقلق والإكئتاب ، ويرتبط معرفيا

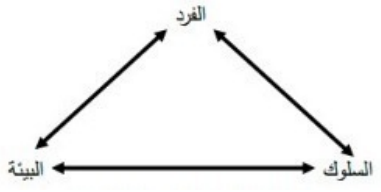
بالخوف من الفشل والتشاؤم وإنخفاض تقدير الذات ، ويؤدي إعتقاد الفرد أنه قادر علي حل المشكلات إلي قيامه بالسلوك التوافقي الفعال المناسب في المواقف.

النظرية الاجتماعية المعرفية

قدم (Bandura,2007) تفسيرات لفاعلية الذات من خلال هذه النظرية تقوم علي عدد من **الفروض الأساسية وهي :-**

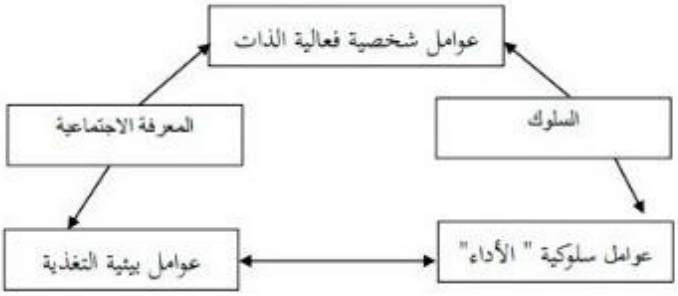
١- سلوك الأفراد الموجه نحو تحقيق أهداف معينة مستقبلية تعتمد علي تقييمهم لقدراتهم التي تحدد لهم توقعاتهم للنتائج ، وللنجاح والفشل .
٢- يتحدد سلوك الفرد من خلال خبراته السابقة وأفكاره ومعتقداته .
٣- يقوم الأفراد بوضع معايير لسلوكهم ومحددات لتقييمات المواقف .
٤- تميز الأفراد بمهارات غير كافية لأن الأهم هو الاستفادة من المهارات وتوظيفها وإتاحة الفرصة للاستفادة بها وتطويعها في تحقيق الأهداف (Bandura,1977)
٥- تنطوي فاعلية الذات علي التنظيم الذاتي والتحكم في الظروف المحيطة بالفرد .
٦- تتفاعل خصال الفرد المعرفية والاجتماعية والانفعالية والبيولوجية مع المواقف البيئية بصورة متبادلة حتمية تؤثر في سلوك الفرد ، وفي تحديد تصوره لدرجة فعاليته الذاتية من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة Reciprocal determinism حيث تؤثر معارف الفرد في انفعالاته وسلوكه ، كما تؤثر انفعالات الفرد وسلوكه والمعطيات البيئية في تحديد معارفه وخبراته .

ويستعرض الشكل التالي مبدأ الحتمية المتبادلة



شكل رقم (٤)
مبدأ الحتمية المتبادلة

ويستعرض الشكل التالي تفسيرات فاعلية الذات وفقاً للنظرية الإجتماعية المعرفية



شكل رقم (٥)

التفسير الإجتماعي المعرفي لفاعلية الذات

أوضح باندورا أن **المكونات الثلاثة لمبدأ الحتمية المتبادلة متساوية التأثير** مع بعضها البعض وأن كل هذة المكونات

- تنطوي علي جوانب معرفية تحدد توقعات الفرد وأحكامه فيمايتعلق بقدراته ، وأيضاً فيمايتعلق بالنتائج الممكن حدوثها .
- تحدد للفرد الأنشطة التي يقوم بها ودرجة إنجازه للمهام وحل المشكلات يكون قائماً علي معالجة المعلومات ودمج القدرات.
- تحدد الجهد المبذول وتنظم السلوك لمواجهة الصعاب وتحقيق الأهداف .

نموذج القيمة – التوقع

حدد سامر رضوان(٢٠١٠) **نوعين أساسيين من التوقعات** المحددة لأداء الفرد في المواقف وهي :-

١- توقعات الفاعلية

تتعلق بحكم الفرد علي قدراته المتعلقة بالنجاح في أداء المهمة المطلوبة منه .، وهنا يشير أصلان المساعيد (٢٠١١) إلي أن الفرد يتوقع نوعية ومقدار القدرات والمهارات المطلوبة للقيام بالأداء المطالب به .

٢- توقعات النتائج

تتضمن توقعات النتائج المحتملة في الموقف وتنقسم إلي **توقعين أساسيين** هما
ا- نتائج إيجابية أو النجاح

ب- نتائج سلبية أو الفشل
و تنطوي توقعات النتائج علي **ثلاثة آثار أساسية** جميعها يحتمل أن يكون إيجابياً أو سلبياً وهي:

ا- آثار جسمية

يتحدد شعور الفرد بالراحة والتعب في ضوء حجم الجهد البدني المبذول في أداء المهمة ،وفي ضوء إرتباط المجهود الجسمي المبذول بالوصول إلي الأهداف

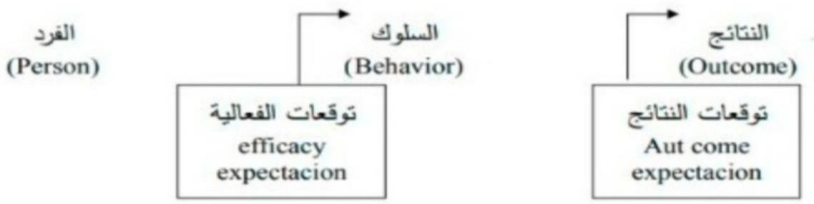
ب- آثار إجتماعية

تتعلق بقبول الآخرين للفرد والمودة معه ، أو النفور منه وتوجيه النقد له.

ج- آثار شخصية أو ذاتية

ترتبط بالرضا الشخصي للفرد عن أدائه والفخر بالذات والثقة بالنفس ، أو شعوره بالإحباطوالخزي والتوتر.

شكل رقم (٦)
نموذج القيمة – التوقع



شكل رقم (٧)
يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج

نموذج الإندماج في العمل

يشير (Maslach et al , 2005) في هذا النموذج إلي أهمية التفاعل الإيجابي بين الفرد وعمله لتنمية فاعلية ذاته وإثارة دافعيته للإنجاز وذلك من خلال :-

- تنمية مهارات العاملين وزيادة فعاليتهم ورفع كفاءتهم .
- الحث علي النشاط والتحفيز وزيادة الدافعية الإيجابية نحو العمل .
- تفرغ العاملين للقيام بالمهام المطلوبة منهم دون تكليفهم بأعباء إضافية أخري للتقليل من شعورهم بالتعب والإجهاد.

ويؤكد (Maslach , leiter , 2009) أن مفهوم الإندماج في العمل لايركز علي مكونات مهام العمل ولكنه يشير إلي فاعلية الذات لأنها تحدد الكيفية التي يخبر بها الفرد مختلف جوانب بيئة عمله وإدراكه وفهمه لمواقف ومتطلبات عمله وعلاقاته بالمحيطين من أساتذته أوالزملاء والرؤساء.

ثانياً :- مفهوم الدافعية للإنجاز

تعريف الدافعية للإنجاز

نعرض فيما يلي لتعريفات الدافعية للإنجاز وفقا لما تشير له لغوياً ،ومفهومياً ، وإجرائياً وذلك علي النحو التالي:-

ا- التعريف اللغوي للدافعية للإنجاز

يعرف جمال الدين ابن منظور (٢٠٠٠) الدافع بأنه يعني التحريك بقوة، و اندفع أي أسرع في السير.

ب- التعريفات المفهومية للدافعية للإنجاز

أشار رشاد عبد العزيز ، صلاح أبو ناهية (١٩٨٨) إلي الدافعية للإنجاز علي أنها حاجة الفرد للتفوق التي تدفعه إلي القيام بالمهام الصعبة والتنافس مع الآخرين والتفوق عليهم ، ويمكن تناول الدافعية للإنجاز علي أنها الإرادة الباعثة علي القوة التي تنطوي علي فهم الفرد لذاته والمثابرة والطموح مع تقدير أهمية الوقت وبذل الجهد لتحقيق النجاح.

وهنا ترى الباحثة أن هذا التعريف جامع شامل موضح العلاقات بين متغيرات الدراسة حيث أسس الدافعية للإنجاز على فهم الفرد لذاته (فاعلية ذاته) ، وأشار إلى أهمية تقدير الوقت (التسويف) في تحقيق النجاح لأنه لاجدوى من توفر القدرات والرغبة في التفوق إذا لم يكن هناك تقدير لأهمية الوقت .

وأشار أحمد عمر حسن (١٩٨٩) إلي الدافعية للإنجاز علي أنها الرغبة في بذل الجهد بحماس لتحقيق الأهداف.

وعرفها عبد اللطيف خليفة (١٩٩٧) علي أنها استعداد الفرد لتحمل المسئولية والسعي نحو تحقيق أهداف معينة والمثابرة في سبيل التغلب علي العقبات والمشكلات التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل .

وتحددها أمل الأحمد (٢٠٠١) علي أنها تنشيط سلوك الفرد وتوجيهه والذي يكون قائماً علي الرغبة في الأداء الجيد ، و تحقيق النجاح الذي يمثل الوصول له الهدف الذاتي الأساسي للفرد .

وأشار يوسف قطامي ، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢) إلي الدافعية للإنجاز علي أنها حالة داخلية لدي الفرد تساعده علي التنشيط وتركيز الانتباه ومواصلة بذل الجهد لحين الوصول إلي الهدف .

كماعرفها نبيل زايد (٢٠٠٣) علي أنها حالة داخلية تدفع الفرد إلي التفوق والتميز وتساعده في البحث عن طرق تحقيق الأهداف.

وتعرف رجاء أبو علام (٢٠٠٤) دافعية الإنجاز بأنها حالة داخلية ترتبط بمشاعر الفرد ، و توجه نشاطه نحو التخطيط للعمل ، و تنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق "يهدف إلي تحقيقه .

وعرفتها فيفيان أحمد فؤاد (٢٠١٨) علي أنها تكوين افتراضي يستدل علية من سلوكيات الفرد يعمل علي توجيه سلوكه وتزويده بالطاقة لمواصلة بذل الجهد نحو الوفاء بمتطلبات

عمله والتغلب علي العقبات ومواجهة المشقة في سبيل الوصول إلي أهداف معينة ترضيه وتحقق طموحاته.

تعريف الباحثة للدافعية للإنجاز

تعرف الباحثة الدافعية للإنجاز علي أنها :-

تكوين افتراضي يتضمن رغبة الفرد في الوصول إلي الأهداف وتحقيق النجاحات قائم على المثابرة والتنشيط الذهني و بذل الجهد وتخطي العقبات ، مع الأخذ في الإعتبار أن الإنجاز نسبي

التعريف الإجرائي للدافعية للإنجاز

الدافعية للإنجاز هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الدافعية للإنجاز .

أهمية الدافعية في تحقيق الإنجاز الأكاديمي

يشير محي الدين توق (٢٠٠٢) إلي ان الدافعية للإنجاز تمارس أدواراً مختلفة في تأثيرها في سلوك الفرد لأنها تقوم بما يلي :-

١- تحريك و تنشيط السلوك لإشباع بعض الحاجات .

٢- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى فالدوافع بهذا المعنى اختيارية أي أنها تساعد الفرد على اختيار الوسائل المسهمة في تحقيق الحاجات .

٣- المحافظة علي استمرار النشاط وبذل الجهد لحين الوصول إلي الأهداف لإشباع الحاجات .

معايير الدافعية للإنجاز

أمكن في ضوء مسح تراث علم النفس استخلاص وجود **نوعين من معايير الدافعية للإنجاز** هما :

١- الدافع الذاتي

حددته كاملة الفرخ ، تيم عبد الجابر (٢٠١٢) علي أنه المعايير الداخلية أو الشخصية التي يحددها الفرد لنفسه في إنجاز المهام.

٢- **الدافع الاجتماعي**

يشير محمد جاسم العبيدي(٢٠٠٤) إلي أن الدافع الإجتماعي للإنجاز يتكون في ضوء معايير المجتمع ومايطلبه الآخرون من الفرد للوصول له أو تحقيقه ، و يبدأ هذا النوع من دافع الإنجاز في التكوين من سن المدرسة الابتدائية .

مكونات الدافعية للإنجاز

أشار صالح أبوجادو (٢٠٢٠) إلي وجود **ستة مكونات أساسية للدافعية للإنجاز** وهي:

- المثابرة
- الرغبة المستمرة في الإنجاز
- التفاني في العمل
- التفوق و الإصرار
- الطموح
- الرغبة في تحقيق الذات.

محددات الدافعية للإنجاز

ذكر أحمد عمر حسن (١٩٨٩) عدداً من المتغيرات المحددة للدافعية للإنجاز وهي :-

- بيئة العمل
- درجة جاذبية العمل
- خبرات النجاح والفشل
- توقعات الفرد للنجاح أو الفشل

وترى الباحثة أن هذة المتغيرات تمثل جوانب مشتركة بين الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات

المظاهر السلوكية الدالة علي الدافعية للإنجاز

حدد أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (١٩٩١) **المظاهر الدالة على الدافعية للإنجاز** علي النحو التالي :-

١- الرغبة في العمل .
٢- الميل إلي أداء المهام بسرعة ودقة وبأفضل طريقة ممكنة .
٣- التحدي .
٤- مواجهة الصعاب وحل المشكلات .

خصائص الأفراد مرتفعي الدافعية للإنجاز

أشار فتحي الزيات (٢٠٠٤) إلي **تميز الأفراد مرتفعى الدافعية للإنجاز بعدد من الخصائص** من بينها - :

- يفضلون أداء المهام التي يتوقعون النجاح في أدائها و يتجنبون المهام التي يكون فيها النجاح مستحيلا ، أو غير مؤكد.
- يفضلون المهام التي يقارن فيها أداؤهم بأقرانهم .
- يفضلون القيام بأعمال و مهام أو مهن واقعية .
- يتفاعلون بإيجابية مع المهام التي يختارونها .
- يفضلون اختيار المهام الواضحة بحيث يستطيعون تقدير الوقت والجهد المطلوبين للعمل و توقع للنتائج.
- يستفيدون من خبراتهم السابقة ومن خبرات الآخرين مما يساعدهم في إتقان المهام.
- يقومون بإتقان العمل لرغبتهم الشخصية في ذلك وليس لإرضاء الآخرين.

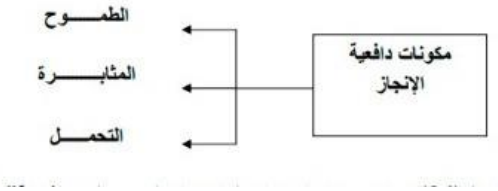
النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز

نعرض فيمايلي لنماذج من النظريات التي فسرت الدافعية للإنجاز وذلك علي النحو التالي:-

نظرية جليفورد

شرح رشاد عبد العزيز (١٩٩٤) تفسير جليفورد للدافعية للإنجاز علي أنها تساعد في تحقيق النجاح وتجنب الفشل وأن **لها ثلاثة مكونات أساسية** وهي :-

- مستوي الطموح .
- المثابرة .
- التحمل .



شكل رقم (٨)
مكونات الدافعية للإنجاز

نموذج المكونات الأساسية للدافعية للإنجاز

قدم ضياء أبو عون (٢٠١٤) نموذجاً تفسيرياً لمكونات الدافعية للإنجاز علي أنها تتكون من **سبعة مكونات أساسية** وهي :-

- الرغبة في النجاح .
- المشاركة في العمل مع الآخرين .
- تنظيم المهام وترتيبها للوصول للأهداف .
- بذل الجهد .
- المثابرة في أداء المهام الصعبة .
- الإنجاز سواء من خلال الإستقلال عن الآخرين أو المشاركة معهم .
- المجاراة الإجتماعية من أجل تحقيق الأهداف .

ثالثاً:- مفهوم التسويف الأكاديمي

التعريفات اللغوية للتسويف

يشير إبراهيم أنيس وآخرون (١٩٧٣) إلي أن التسويف هو التأخير والمماطلة في أداء المطلوب .

ويحدده جمال الدين إبن منظور (٢٠٠٠) بأنه المماطلة في الإنجاز والعيش بالأماني .

التعريفات المفهومية للتسويف الأكاديمي

عرف (Binder,2000) التسويف الأكاديمي علي أنه تأجيل البدء في المهمات الأكاديمية بصورة توضح التناقض بين النية والفعل ، ويترتب عليه نتائج سلبية للمسوف.

وحدد (Dietz et al,٢٠٠٧) التسويف الأكاديمي بأنه " تأجيل الطالب القيام بالمهام الدراسية المطلوبة منه بزعم عدم وجود وقت كاف لها ، وفي نفس الوقت يمارس أنشطة غير مهمة .

وعرف معاوية أبو غزال (٢٠١٢) التسويف الأكاديمي بأنه ميل الفرد إلي تأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها ، ناتج عن شعور بالتوتر .

وأشار إليه حسام عباس (٢٠١٧) بإعتباره تأخير الطالب إنجاز الواجبات الدراسية وعدم تسليمها في الوقت المحدد ، وتخصيص ساعات قليلة للمذاكرة لاتتناسب مع صعوبة المادة المطلوب إستذكارها وضعف الإستعداد للإمتحانات.

ويعرف (Quispe ,2020) التسويف الأكاديمي بأنه التأخير الطوعي عن أداء المهام والتكليفات الأكاديمية المتوقع من الطالب القيام بها ، وإنشغاله بأنشطة غير مفيدة أو غير هادفة.

تعريف الباحثة للتسويف الأكاديمي

ترى الباحثة أن التسويف الأكاديمى هو :- تأجيل الطالب بدون أسباب مقبولة تخرج عن إرادته القيام بالمهام الأكاديمية المطلوب منه القيام بها ، وعدم الإلتزام بأداء التكليفات التي يحددها له أساتذته ممايترتب عليه تأخر وصوله لأهدافه الدراسية ، وحدوث أضرار مادية وقانونية ونفسية عديدة ، وربما يقوم بإنجاز جزء من المطلوب قرب إنتهاء الوقت المسموح لأداء المهمة والذي قد يكون أقل دقة نظرا لضيق الوقت المتاح له.

التعريف الإجرائي للتسويف الأكاديمي

التسويف الأكاديمي هو :- الدرجة التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا علي مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في الدراسة

أسباب التسويف الأكاديمي

أشارت (Pala,2011) إلي أن هناك عدداً من **الأسباب المؤدية إلى التسويف الأكاديمي** وهي:-

١- أسباب داخلية تتعلق بالفرد (ذاتية) وتتضمن :-

ا- أسباب نفسية :-

ومن أهمها سمات الشخصية ، التفضيلات الشخصية ، إتجاهات الفرد نحو الدراسة وإتجاهاته نحو الموضوعات المتضمنة في المقررات الدراسية ، وقدرته علي التعايش مع الضغوط الدراسية وأساليب مواجهتها ، وخبراته السابقة .

ب- أسباب معرفية :-

تنطوي علي درجة ذكاء الفرد ، وقدراته الذهنية ، ومعارفه ، وأساليب التفكير و حل المشكلات.

ج- أسباب فسيولوجية :-

من أهمها الأمراض المؤثرة في أداء الفرد مثل مرض السكر وأمراض القلب ، والإعاقات الجسمية، وسلامة الحواس الجسمية ، وكفاءة أداء الجهاز العصبي .

٢- أسباب خارجية تنطوي علي:-

ا- أسباب بيئية

ومنها الضوضاء ، المشتتات ، التغيرات المناخية (الحرارة أو البرودة الشديدة) .

ب- أسباب تتعلق بالمهمة المطلوب القيام بها

تتضمن طبيعة المادة الدراسية ، ونوعية المهام المطلوب القيام بها ، والجهود المرتبطة بها ، ومدي ملائمة ظروف الفرد للقيام بها.

أنواع التسويف

أشارت هناء شبيب (٢٠١٥) ألي وجود **أربعة أنواع من التسويف** وهي :-

١- التسويف الأكاديمي

يتضح من خلال تأجيل الطالب أداء التكليفات المطلوبة منه أو الواجبة عليه حتى آخر لحظة ممكنة.

٢- التسويف العام في الحياة اليومية

يتمثل في تأجيل القيام بالنشاطات الصعبة في الحياة اليومية

٣- التسويف في اتخاذ القرارات

يتبين من خلال إرجاء اتخاذ القرارات الخاصة بمختلف الموضوعات(الأساسية، والثانوية).

٤- التسويف القهري أو الاضطراب الوظيفي

وفيه لاتوجد معوقات عن العمل أو إتخاذ القرارات ، ولكن يقوم الفرد بالتأجيل دون أسباب مقبولة مما يلحق به أضراراً عديدة .

ويضيف عطية أحمد (٢٠٠٨) إلي الأنواع السابقة **نوعين آخرين للتسويف** هما :-

- التسويف في روتين الحياة اليومية .
- التسويف العصابي .

خصائص الطالب المسوف أو المتلكئ

حدد حسن عابدين، نيرمين محمد (٢٠١٣) **خصائص الطالب المسوف أو المتلكىء كمايلى :-**

١- إنخفاض الثقة في النفس .
٢- التردد .
٣- عدم الجدية والحسم .
٤- إهدار الوقت فيما لايفيد .
٥- البطء في متابعة المتطلبات الواجب إنجازها ممايؤدي إلي تراكمها .
٦- عدم الإنتظام في حضور المحاضرات .
٧- إنخفاض مستوي التحصيل الدراسي .
٨- عدم تحمل المسئولية.
٩- تكرار التعرض لدرجات مرتفعة من الإحباط .
١٠- تجنب بذل الجهد اللازم للنجاح
١١- تحاشي الفشل.

أنماط المسوفين

أشار (Ferrari,2000) إلي أن **هناك ثلاثة أنماط من المسوفين** وهم :-

١- مسوف قراري Decisional

يؤجل إتخاذ قراراته .

٢- مسوف تجنبي Avoider

يؤجل إنجاز المهام لتجنب نقد الآخرين له.

٣- مسوف إستثاري Arousal

يستمتع بالإستثارة الذهنية المرتبطة بإنجاز المهام في أضيق وقت حيث يؤجل كل المهام ولايؤديها إلاعندما يضيق عليه الوقت ويتبقي أمامه فترة قصيرة.

المناحي النفسية المفسرة لسلوك التسويف

١- المنحي النفسي

يري (Joseph et al , 2004) أن سلوك التسويف الاكاديمي يرجع إلي أن المهام الأكاديمية تعد غير سارة للطلاب ممايدفعهم للبحث عن مهام أخري بديلة تشغلهم عن الإستذكار، وتحقق لهم الشعور بالارتياح النفسي ومن أهمها ممارسة الأنشطة الرياضية ، والتنزه ، ومشاهدة التليفزيون ومطالعة الصحف ، أو الذهاب إلي السينما والحفلات؛ وأن تدريب الطلاب علي الأساليب الملائمة لمواجهة المشقة ، والمثابرة،والثقة بالنفس، وضبط الذات،وبعض المهارات الشخصية والاجتماعية يسهم في الحد من سلوك التسويف .

ويشير (Steel , 2010) إلي **أهمية الإلتفات إلي دور الدافعية في تفسير سلوك التسويف** بإعتبار أن الدافعية مهمة لقيام الفرد بالمهام والواجبات المطلوبة منه، وأن إنخفاض الدافعية يترتب عليه اللامبالاة ، وانخفاض الحماس للقيام بالمهام الموكلة له ويجعله ينشغل بموضوعات ترفيهية أو غير مهمة تستهلك وقته وجهده.

٢- المنحي المعرفي

تناول (Kagan et al , 2010) تفسير التسويف علي أنه سلوك يقوم علي الأفكار السلبية من قبيل أخشي الفشل لو أديت المهة ، أو سأقوم بتأجيل أداء المطلوب إلي الغد أو فيما بعد ، يترتب علي ذلك غالباً نتائج ضارة للفرد . وأنه يمكن في ضوء هذ المنحي تناول التسويف من خلال المعتقدات الخاطئة للمسوفين عن أنفسهم بأنهم لايستطيعون أداء المهام المطلوب منهم ، ولايتوفر لديهم الإمكانات والقدرات اللازمة لأداء المهام ويتوقعون الفشل ، أو أن أداءهم لن يكون ملائماً ، ويبحثون عن أعذار غير منطقية لتجنب المسئولية وعدم أداء المطلوب منهم .

٣- المنحي السلوكي

لخص (مفتاح أبو جناح ،٢٠١٥) التفسيرات السلوكية للتسويف في أن المسوف لديه تفضيل للقيام بالمهام السهلة التي يترتب عليها نتائج سارة والتي تعد مدعمات سريعة ، ويميل المسوف إلي الكسل و اللامبالاة والانشغال بأداء المهام الأقل أهمية ممايترتب عليه إهدار الوقت وعدم تحقيق الأهداف .

٤- المنحي الإجتماعي

أشار (Hassan , 2011) إلي التسويف الأكاديمي علي أنه اضطراب في الدور الإجتماعي الذي يقوم به الفرد قائم علي التقييم السلبي المقدم له من الأشخاص ذوي السلطة الأعلي منه أوأساتذته أو الأكبر منه سناً ، أووالديه .

٥- المنحي الظاهراتي أو الفينومينولوجي

فسر (Steel ,2007) سلوك التسويف في ضوء هذا المنحي علي أنه قائم علي الحالة المزاجية وعلي العلاقة بين رغبة الفرد في العمل وقدرته علي التخطيط لتنفيذ المهام المطلوبة منه .

نظرية التحفيز الوقتي (Steel ,2007)

تفسر هذة النظرية التسويف في ضوء الوقت المتاح للفرد ، حيث تشير إلي أن السبب الرئيسي لتسويف الأفراد هو طول المدد المتاحة لهم لأداء المهام ، **وتنطوي هذة النظرية علي عدد من الفروض وهي :-**

- يرتبط التسوبف بالتوقع حيث يؤدي انخفاض قدرات الأفراد علي القيام بالمهام المطلوبة منهم إلي ميلهم إلي التسويف .
- يسهم الإتزان الوجداني وانخفاض التوترات في إنجاز المهام حيث يترتب علي انخفاض ضبط الإنفعالات إرتفاع درجات التوتر التي تعوق الأداء ومعها يصبح الفرد أكثر ميلاً للتسويف .

- يرتبط التسويف بالمدة الزمنية المتاحة للفرد للقيام بالمهام ، ويميل بعض الأفراد إلي التسويف مع طول الفترة الزمنبة المتاحة لهم لأداء المهام ، ويميل البعض إلي الإنجاز كلما قصرت المدة الزمنية المسموح بها لإتمام أعمالهم .
- يساعد تحديد مواعيد إنجاز المهام في تحفيز الفرد علي بذل الجهد للوصول إلي الأهداف .
- تتحدد درجة تسويف الفرد للقيام بأي مهمة في ضوء قيمة المهمة ، وتقييم الفرد لها حيث يترتب علي التقييمات السلبية للمهام ميل الفرد إلي تأجيلها وتسويف إنجازها .
- عندما يلتحق الطالب بالدراسة الأكاديمية يكون لديه النية والعزم علي إنجازها ولكن **هناك متغيرات عديدة تسهم في تسويف القيام بها من أهمها :-**

ا- النفور من المهمة

حيث يميل الأفراد إلي النفور من التعب والإجهاد المرتبط بمتطلبات الدراسة الأكاديمية، ويميل - بوجه عام - الأفراد إلي النفور من المهام التي تنطوي علي جوانب منفرة أوغير سارة من أهمها الإجهاد .

ب- الخوف من الفشل

وهو خوف الفرد من عدم تحقيق مايتوقعه عن نفسه،أو ما يتوقعه منه الآخرون،أوالخوف من سوء الأداء ويتفق ذلك مع ما أشار إلية(Solomon &Rethblum,1994)

ج- نخفاض مهارة إدارة الوقت

يعد انخفاض مهارة إدارة الوقت من أهم أسباب التسويف الأكاديمي لأن إنجاز المهام - بوجه عام -، وإنجاز المهام الأكاديمية علي وجه الخصوص يستلزم تحديدالمهام وترتيبها وتوزيعها علي الوقت المتاح لها وعدم إهدار الوقت فيما لا يفيد.

د- التغيرات المزاجية

تسهم التغيرات المزاجية في تحديد إنجازات الفرد ومن أهم التغيرات المزاجية الإكتئاب والقلق والتوتر

ه- الإندفاعية

ربما يترتب علي الإندفاعية وعدم التروي في إتخاذ القرارات تسويف القيام بالمهام .

و- التمرد

يقوم بعض الطلاب أثناء أداء المهام الأكاديمية بالتمرد ورفض تنفيذ التوجيهات والقيامبالواجبات والذي يعبرون عنه من خلال تسويف القيام بها وإنجازها .

الدراسات السابقة

نعرض فيمايلي لنماذج بعض الدراسات السابقة تناولت متغيرات الدراسة الحالية بالفحص العلمي او بحثت متغيرات وثيقة الصلة بها وذلك في إطار ثلاثة محاور للعرض علي النحو التالي :-

أولاً :- الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الذات

أجري أحمد توفيق (٢٠٠٢) دراسة بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بمستوي الطموح عند طلاب الثانوي العام والفني ، علي عينة مكونة من ٨٦ من طلبة الثانوي العام من الجنسين، ٤١ طالبة من الثانوي الصناعي ، ٣٦ طالبةمن الثانوي التجاري ،٤١ طالب ثانوي التجاري ، وأشارت النتائج إلي إرتباط فاعلية الذات بكل من مستوي الطموح و الدافعية للإنجاز؛ كما تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة.

وقام (Wesley,2002) بدراسة عنوانها العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي والدافعية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، علي عينة مكونة من ٤٠٠ طالب وطالبة ، كشفت نتائجها عن وجود إرتباط موجب جوهري بين الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ، ولم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجة علي مقياس فاعلية الذات .

كما قام (٢٠٠٣، Diane) بدراسة هدفت إلي تناول فاعلية الذات لدي طلبة الجامعة في ضوء متغيرات النوع والعمر والإنجاز الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم تخصص التشريح ، وتخصص علم وظائف أعضاء الجسم ، علي عينة مكونة من ٢١٦ طالب وطالبة تتراوح أعمارهم من ١٨-٢٤ سنة ، وأشارت نتائجها إلي عدم وجود إرتباطات جوهرية بين فعالية الذات و العمر ، وعدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في فعالية الذات ، وكانت الإرتباطات جوهرية بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي .

و أجري هشام مخيمر (٢٠٠٧) دراسة فحصت الفاعلية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية علي عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة بجامعة عمان، وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين فاعلية الذات وكل من الدافعية، والإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة من الجنسين ، وتبين أيضاً إرتفاع درجات الذكورعلي مقياس الفاعلية الذاتية بالمقارنة بالإناث ، كما تبين إرتفاع درجات طلبة كلية التربية ذوي التخصصات العملية علي مقياس الفاعلية الذاتية بالمقارنة بطلبة التخصصات الأدبية .

قام (Ramis, & Nichlas, 2008) بدراسة تناولت العلاقة بين فاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي والصلابة النفسية لدي طلبة الجامعة من الجنسين ، وتبين وجود إرتباطات موجبة بين فاعلية الذات وكل من الإنجاز الأكاديمي والصلابة النفسية ؛ ولم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث في الدرجات علي مقياس الصلابة النفسية .

قام محمد الضمور (٢٠٠٨) بدراسة بعنوان علاقة أنماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعة إقليم جنوب الأردن بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية علي عينة مكونة من ٩٧٥ طالب وطالبة ، وكشفت النتائج عن إرتفاع درجات طلاب الكليات العملية علي مقياس فاعلية الذات الأكاديمية ، ولم تكن هناك فروقٌ جوهرية بين الجنسين في الدرجات علي مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

أجري (Roddenberry،& Renk ,٢٠١٠) دراسة بعنوان وجهة الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات وسيطة بين التعرض للمشقة والإصابة بالأمراض لدي طلبة الجامعة علي عينة مكونة من ٣١١ طالب ، ١١١ طالبة وكشفت النتائج عن ممارسة كل من وجهة الضبط الداخلية ، والدرجات المرتفعة من فعالية الذات أدواراً وقائية من الإصابة بالأمراض عند التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة النفسيةالاجتماعية .

قام عبد الحكيم المخلافي وآخرون (٢٠١٠) بدراسة تناولت فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة

صنعاء. علي عينة مكونة من ٧٠ طالب، ١١٠ طالبة من التخصصات العلمية، والأدبية. وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات الأكاديمية وبعض سمات الشخصية، وكذلك إرتفاع درجات طلبة التخصصات العملية علي مقياس فاعلية الذات بالمقارنة بالتخصصات الأدبية، و ارتفاع درجات الإناث في كل التخصصات علي مقياس فاعلية الذات بالمقارنة بالذكور .

تناول أحمد المصري (٢٠١١) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة علي عينة مكونة من ٦٢٦ طالب وطالبة ، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل بكل أبعاده وبين فاعلية الذات، فيماعدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية ، كما تبين إرتفاع درجات منخفضي قلق المستقبل علي مقياس فاعلية الذات بالمقارنة بمرتفعي قلق المستقبل ، ولم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين طلبة الكليات العملية والكليات النظرية في الدرجات على مقياس فاعلية الذات.

قامت إنتصار عشا وآخرون (٢٠١٢) بدراسة فحصت أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدوليةعلي عينة مكونة من ٥٩ طالب و طالبة من الفرقة الثانية بكلية العلوم التربوية الجامعية تخصص معلم صف. وكشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وبين فاعلية الذات ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات علي كل أبعاد فاعليةُالذات فيما عدا الوعي بالذات ، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الدرجات علي كافة مقاييس الدراسة تعزى لمتغير العمر، كما لم تكن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية علي مقياس فاعلية الذات .

قام(wright & Murdoch, 2013) بدراسة للتعرف علي دور فعالية الذات في مثابرة طلبة الجامعة ، علي عينة مكونة من ٤٠١ طالب وطالبة ، وأوضحت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين فاعلية الذات والمثابرة الأكاديمية.

و قام عبد االله القدور، سماح ممدوح (٢٠١٦) بدراسة عنوانها فاعلية الذات وعلاقتها بالهدف من الحياة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب". من طلبة كلية التربية والاقتصاد والهندسة المدنية في ،مكونة من ٧٠ طالبة ، ٨٢ طالب ، وكشفت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة، كماتبين إرتفاع درجات فاعلية الذات لدي الذكور بالمقارنة بالإناث ، وإرتفاع درجات فاعلية الذات لدي طلبة الكليات العملية بالمقارنة بطلبة الكليات الأدبية.

كما أجرت ولاء يوسف(٢٠١٦) دراسة بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعيةعلي عينة مكونة من ١٥١٨ طالب وطالبة من كليات عملية ونظرية بجامعة دمشق ، وكشفت النتائج عن إرتباط جوهري موجب بين فاعلية الذات والمسئولية الإجتماعية ، وأيضاً عدم وجود فروق جوهرية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية فيمايتعلق بفاعلية الذات والمسئولية الإجتماعية ، وكذلك لم تكن هناك فروقا جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات علي مقياس فاعلية الذات ومقياس المسئولية الإجتماعية ، ولم يكن هناك تأثير جوهري لترتيب الميلاد علي كلا المتغيرين .

قام أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠١٨) بدراسة عنوانها السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدي عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان . وتكونت العينة من ٢٩٤ طالب بالجامعات المصرية ، ٢١٦ طالب من جامعات لبنانية ، من الجنسين من تخصصات مختلفة، طبق عليهم المقياس العربي للسعادة من إعداد أحمد عبد الخالق ، ومقياس الفاعلية الذاتية من إعداد هيفاء الأنصاري، وأحمد عبد الخالق وكلا المقياسين يتسم بخصائص سيكومترية جيدة. وكشفت الدراسة عن حصول الطلاب الذكور المصريين

واللبنانيين على متوسط درجات أعلى من الإناث في السعادة والفاعلية الذاتية، كما تبين وجود إرتباطات طردية جوهرية بين السعادة وفاعلية الذات .

و حاولت وداد الكفيري (٢٠١٨) تحديد أثر فاعلية الذات علي التحصيل الأكاديمي لدي طالبات جامعة حائل ، علي عينة مكونة من ٣٠٠ طالبة من كليات الهندسة والتربية والآداب ، وبينت النتائج أن التحصيل الأكاديمي يتأثر بدرجة فاعلية الذات ، والعمر ، ونوع التخصص الدراسي .

أجري (Stephen et al , 2020) دراسة تناولت العلاقة بين فعالية الذات والتوجيه الذاتي والتنظيم الذاتي علي عينة مكونة من ٢٠٠ من طلبة الجامعة من الجنسين من الدارسين عبر الإنترنت في الولايات المتحدة الأمريكية ، وأشارت النتائج إلي أن الطلاب الحاصلين علي درجات مرتفعة علي مقياس فاعلية الذات بيستخدمون طرقاً عديدة غير تقليدية في الدراسة عبر الإنترنت ، كما تبين وجود إرتباطات جوهرية بين فعالية الذات وكل من التوجية الذاتي والتنظيم الذاتي .

درست (Noorollahi, 2021) العلاقة بين فعالية الذات وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا ، علي عينة مكونة من ٢٢٩ طالب وطالبة ، وكشفت النتائج عن إرتباطات موجبة بين فعالية الذات وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي ، كماتبين أن فعالية الذات متغير منبيء بالإنجاز الأكاديمي .

قامت سمية عامر (٢٠٢٢) بدراسة عنوانها فاعلية الذات وتحمل الغموض كمنبئات بالمثابرة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ، علي عينة مكونة من ١١٠ طالبة تراوحت أعمارهن من ١٩ -٢١ سنة ، وأشارت النتائج إلي وجود ارتباطات موجبة بين فاعلية الذات وكل من تحمل الغموض والمثابرة الأكاديمية ، كمامارست فاعلية الذات دوراً معدلاً في العلاقة بين تحمل الغموض والمثابرة الأكاديمية ، ومارست فاعلية الذات دوراً أكبر من تحمل الغموض في تحديد درجة المثابرة الأكاديمية ، وكشفت فعالية الذات، وتحمل الغموض عن قدراتهما التنبؤية بالمثابرة الأكاديمية

ثانياً :- الدراسات السابقة التي تناولت الدافعية للإنجاز

قامت هبة محمد حسن (٢٠٠٠)بدراسة تناولت علاقة دافعية الإنجاز بوجهة الضبط ومستوي الطموح لدي الطلبة الجامعيين بالسودان علي عينة مكونة من ١٩١ طالب ، ٣٤ طالبة ، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة جوهرية بين دافعية الإنجاز ومستوي الطموح .

وتبين من نتائج دراسة قام بها أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠٠٢) بعنوان الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق الموت لدي طلاب دولة قطر ، علي عينة مكونة من ٤٢٢ فرداً من تلاميذ المرحلة الثانوية من الجنسين ، طبق عليهم مقياس للدافعية للإنجاز ، ومقياس قلق الموت ؛ وتبين عدم وجود إرتباطات جوهرية بين الدافعية للإنجاز وقلق الموت ، كماتبين حصول الذكور علي درجات مرتفعة علي مقياس الدافعية للإنجاز بالمقارنة بالإناث .

بحثت آمال الشملي (٢٠٠٥) مستوي الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا علي عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة من الملتحقين بالدراسات العليا بجامعة الزاوية بليبيا ، أوضحت نتائجها إرتباط موجب بين مستوي الطموح ودافعية الإنجاز ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي الطموح والدافعية للإنجاز .

فحصت ليلي المزروع (٢٠٠٧) العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدي عينة من طالبات جامعة أم القري بمكة المكرمة ، علي عينة عشوائية قوامها ٢٣٨ طالبة ، تتراوح أعمارهن من ١٧-٢٤ سنة ، أسفرت نتائجها عن وجود إرتباطات دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وكل من الدافعية للإنجاز ومختلف أبعاد الذكاء الوجداني .

قام أشرف شرايت ، أحلام عبد اللة (٢٠٠٨) بدراسة بعنوان التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ الصف السادس.مكونة من ٥٣٨ تلميذاً وتلميذه من تلاميذ الصف السادس الإبتدائي في محافظة الإسكندرية ، وكشفت

نتائج الدراسة عن أن منخفضي التلكؤ الأكاديمي أكثر دافعية للإنجاز وأكثر فاعلية ذاتية بالمقارنة بمرتفعي التلكؤ الأكاديمي.

تناول حسين فقيهي (٢٠٠٩) الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدي رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان ، علي عينة مكونة من ٢٢٥ فرد ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين الدرجة علي مقياس الضغوط والدرجة علي مقياس الدافعية للإنجاز .

وتناولت أسماء شحادة (٢٠١٢) الإغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي المعاقين بصرياً في محافظات غزة علي عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١٢٠ طالب وطالبة أشارت نتائجها إلي وجود إرتباطات عكسية بين الاغتراب النفسي والدافعية للإنجاز .

أجري وحيد مختار(٢٠١٣) دراسة تناولت العلاقة بين الدافعية للإنجاز و خصائص المرشد الأكاديمي لدي طلبة الجامعات الليبية علي عينة مكونة من ١٢٦ طالب وطالبة أوضحت نتائجها وجود ارتباطات جوهرية بين الدافعية للإنجاز وخصائص المرشد الأكاديمي .

وتناول ضياء أبوعون (٢٠١٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة علي عينة مكونة من ٢٠٠ صحفي وصحفية، وأوضحت النتائج عدم وجود ارتباطات دالة بين الضغوط النفسية وكل من الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ، ولاتوجد فروق جوهرية بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة.

أجري أحمد الزهاني (٢٠١٥) دراسة عنوانها الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدي عينة من طلاب الجامعة ، علي عينة مكونة من ١٥٠ من الطلبة من الجنسين وتبين وجود علاقات ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية وكل

من الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي ، كما كانت الإرتباطات موجبة بين الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي .

قامت سلسبيل البلتاجي (٢٠١٦) بدراسة عنوانها الإنتماء وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي الموظفين العاملين في وزارة الداخلية بمدينة غزة ، علي عينة مكونة من ٢٤٥ فرداً ، أوضحت نتائجها وجود إرتباطات جوهرية بين الدرجة علي مقياس الإنتماء والدرجة الكلية علي كل من مقياس الدافعية للإنجاز ، و الدرجات علي المقاييس الفرعية لهذا المقياس .

و فحصت أمينة صحراوي (٢٠١٦) الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي الطالب الجامعي علي عينة قوامها ٤٠ فرداً من طلبة الجامعة من الجنسين ، وتبين وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز ، ولم تكن هناك فروق في الدافعية للإنجاز وفقاً لمتغيري النوع ، والفرقة الدراسية.

أجري رامي محمود اليوسف (٢٠١٨) دراسة تناولت الدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات ، وهي النوع ، التخصص الدراسي ، ومستوي التحصيل الأكاديمي علي عينة مكونة من ٧٣٣ من طلبة الدراسات العليا من الجنسين في مرحلتي الماجستير والدكتوراه ، وأشارت النتائج إلي وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز ، كماتميز مرتفي التحصيل الدراسي بدرجات مرتفعة من الدافعية للإنجاز ، كما لم توجد فروق بين مختلف التخصصات الدراسية في الدافعية للإنجاز.

أجري محمد بكر (٢٠١٨) دراسة عنوانها مستوي الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف ، وتكونت العينة من ٣٠٠ فرد من طلبة الجامعة (١٥٠ ذكور ، ١٥٠ إناث) تراوح أعمارهم من ١٨-٢٥ سنة طبق عليهم مقياس للطموح ، ومقياس آخر للدافعية للإنجاز، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية جوهرية بين مستوي الطموح والدافعية للإنجاز لدي طلبة الجامعة من الجنسين ؛ كما

تبين ميل من حصلوا علي درجات مرتفعة من الدافعية للإنجاز إلي تحقيق الأهداف الأكاديمية والإنجازات العلمية ؛ وتبين كذلك عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في كل من مستوي الطموح والدافعية للإنجاز .

قام عبد الله السقا (٢٠١٨) بدراسة عنوانها الأمن النفسي والإتجاه نحو المخاطرة وعلاقتهما بدافعية الإنجاز لدي رجال الإعلام علي عينة مكونة من ٢١٠ فرد من الإعلاميين ، منهم ١٣٥ من الذكور ،٧٥ من الإناث ، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي والدافعية للإنجاز لدي الجنسين ، كما تبين وجود علاقة طردية بين الإتجاه نحو المخاطرة والدافعية للإنجاز .

قامت ناهد أبو النصر (٢٠٢٢) بدراسة عنوانها دافعية الإنجاز وعلاقتها بتقدير الذات لدي عينة من المكفوفين ، علي عينة قوامها ٣٦ فرداً من المكفوفين والمكفوفات ، تتراوح أعمارهم من ١٢-١٨ سنة، طبقت عليهم مقياس لتقدير الذات ومقياس للدافعية للإنجاز، وتبين وجود إرتباطات جوهرية بين الدافعية للإنجاز وتقدير الذات ، كما تبين إرتفاع درجات دافعية الإنجاز لدي الإناث بالمقارنة بالذكور .

ثالثاً:-الدراسات السابقة التي تناولت التسويف الأكاديمي

قام عبد الرحمن هلال ، نادية الحسيني (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. علي عينة مكونة من ٢٤٠ طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة الأزهر، وكشفت النتائج عن إرتفاع درجات الذكور علي مقياس التلكؤ الأكاديمي بالمقارنة بالإناث ، وأن منخفضي التلكؤ الأكاديمي من الجنسين، أكثر رضا عن الدراسة، وأقل قلقاً، ويتميزون بالضبط الداخلي مقارنة بذوي التلكؤ الأكاديمي المرتفع.

أجري (Ozer et al , 2009) دراسة تناولت انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي علي عينة مكونة من ٧٨٤ فردا من الجنسين (٣٦٣ إناث ،٤٢١ ذكور) من طلبة الجامعة ، و كشفت نتائج الدراسة أن الذكور أكثر

ميلاً لتسويف المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث. كما كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في أسباب التسويف الأكاديمي، حيث رجع التسويف لدي الإناث إلى الخوف من الفشل والتكاسل مقارنة بالذكور، بينما رجع إنخفاض تسويف الذكور إلي حصولهم علي درجات مرتفعة علي مقياسي المخاطرة ومقاومة الضبط مقارنة بالإناث ، ولم يكن هناك تأثير للمستوي الدراسي علي أسباب التسويف الأكاديمي .

كما هدفت دراسة (Fernie et al ,٢٠٠٩) إلى تصميم مقياس للأسباب المعرفية المرتبطة بالتسويف ، علي عينة مكونة من طلبة الجامعة مكونة من ٢٣٠ طالب ، ٢٨١ طالبة ، وأظهرت النتائج درجات مرتفعة من الاتساق الداخلي بين بنود المقياس ، وارتبطت المعتقدات الإيجابية بتسويف القرارات ، بينما إرتبطت المعتقدات السلبية بسلوك التسويف .

قام معاوية أبو غزال (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلي التعرف علي انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين وبين المستويات الدراسية والتخصصات الأكاديمية في التسويف الأكاديمي و تكونت عينة الدراسة من ٧٥١ فرد منهم ٢٢٢ ذكور و٥٢٩ إناث من كل كليات جامعة اليرموك ؛ و كشفت النتائج عن إرتفاع نسبة المسوفين لدي طلاب الفرقة الرابعة بالمقارنة بطلبة الفرق الدراسية الأصغر ، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين ، وكذلك لم تكن هناك فروق بين التخصصات المختلفة في التسويف الأكاديمي .وكشفت نتائج الدراسة أيضا أن الترتيب التنازلي لمجالات أسباب التسويف الأكاديمي كان على النحو الآتي: الخوف من الفشل، وأسلوب المدرس، والمهمة المنفرة، والمخاطرة، ومقاومة الضبط، وضغط الأقران. وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن مستويات مقاومة الضبط، والمخاطرة وضغط الأقران كانت أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث ، بينما كان مستوى الخوف من الفشل أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور. وكشفت نتائج الدراسة كذلك عن وجود فروق دالة إحصائياًفي مجالات الخوف من الفشل ، وأسلوب المدرس وضغط الأقران وفقاً للمستوي الدراسي .

قام (Katz et al ,2014) بدراسة تناولت دور الدافعية في تحديد العلاقة بين فعالية الذات والتسويف ، علي عينة مكونة من ١٧١ طالب جامعي أشارت نتائجها إلي أن الدافعية تعمل كمتغير وسيط بين فعالية الذات والتسويف وفسر الباحثون ذلك بأن التسويف لايحدث نتيجة إنخفاض درجة فعالية الذات فقط ، لكن يحدث نتيجة إقتران إنخفاض درجة فعالية الذات بإتخفاض درجة الدافعية ، مشيرين إلي أن إنخفاض الدافعية يترتب علية انخفاض درجة فعالية الذات ويترتب علي التفاعل بينهما التسويف في أداء المهام الأكاديمية .

قام (Kahne et al ,٢٠١٤) بمقارنة بين الذكور والإناث في سلوك التسويف على عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١٠٠ ذكور ، ١٠٠ إناث ، من تخصصات أدبية وآخري عملية ، تراوحت أعمارهم بين ١٦-٢٧ سنة ، وأشارت النتائج إلى أن الذّكور يسوفون أكثر من الإناث، وعزا الباحثون ذلك إلى أسباب دافعية تتعلّق بأهمية المهمة، كما تبين أن طلبة الكليات العملية أقل تسويفاً من طلبة الكليات النظرية ، كما أشارت النّتائج إلى أن هناك علاقة عكسية بين التّسويف والعمر لدى الطّلاب والذي فسره الباحثون علي أنه نتيجة زيادة رصيد الخبرة لديهم.

درس منذر بويو ، وآخرون (٢٠١٤) التسويف الأكاديمي وعلاقته بالقلق بوصفه سمة وحالة علي عينة من طلبة كلية التربية جامعة تشرين قوامها ٩٢ طالب وطالبة ، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في التسويف ، وفي سمة القلق ، وفي حالة القلق ؛ كما تبين وجود ارتباطات جوهرية بين التسويف الأكاديمي وكل من سمة القلق ، وحالة القلق .

فحصت هناء شيب (٢٠١٥) الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه على عينة مكونة من ٢٢٥ من الذكور ،٢٧١ من الإناث جميعهم من طلبة جامعة تشرين ، و أشارت النتائج إلي إرتفاع نسبة التسويف بين الإناث بالمقارنة بالذكور، وعدم وجود فروق جوهرية في الدرجة علي مقياس التسويف بين الطلبة من

مختلف التخصصات ومن مختلف الفرق الدراسية ، وتمثلت أهم أسباب التسويف الأكاديمي في النفور من الغموض ، والخوف من الفشل ، والمخاطرة ، وضغط الأقران، وكشف طلبة الفرقة الأولي عن درجات تسويف مرتفعة بالمقارنة بطلبة الفرقة الرابعة، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين في الدرجة علي مقياس التسويف ، كما حصل طلبة الكليات النظرية علي درجات مرتفعة علي مقياس التسويف بالمقارنة بطلبة الكليات العملية وتبين أن السبب في ذلك خوفهم من الفشل .

أجري محمد عبود (٢٠١٦) دراسة بعنوان العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدي طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن ، علي عينة مكونة من ١٢٤ من طلبة الجامعة من الجنسين ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي ؛ وكشف الذكور عن درجات مرتفعة من التعرض لضغوط الحياة ، ودرجات مرتفعة من التسويف الأكاديمي بالمقارنة بالإناث ؛ ولم يكن هناك فروق جوهرية بين الطلبة من الجنسين في كل من ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية.

قام عبد الله سيد جاب الله (٢٠١٧) بدراسة عنوانها التسويف الأكاديمي ناتج إسهام العوامل الخمس الكبري للشخصية وتفاعلات كل من متغيرات إدمان الإنترنت وبعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من طلبة الجامعة ، قوامها ٢٣٦ فرد من الجنسين ، أشارت نتائجها إلي وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وكل من العصابية وإدمان الإنترنت بينما تبين وجود إرتباط سلبي بين التسويف الأكاديمي وكل من الإنبساط والمجاراة الإجتماعية، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين وكذلك بين مختلف المستويات الدراسية في كل متغيرات الدراسة .

قام حسام عباس (٢٠١٧) بدراسة بعنوان التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدي طلبة المرحلة الإعدادية، علي عينة مكونة ٧٠٠ طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية، وتبين وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والإخفاق

المعرفي ، كما كشف الذكور عن درجات مرتفعة من التسويف الأكاديمي ، والإخفاق الأكاديمي بالمقارنة بالإناث .

بحثت رحاب السعدي (٢٠١٨) التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة جامعة الإستقلال بمدينة أريحا علي عينة مكونة من ٢٣٠ من طلبة الجامعة من الجنسين، طبقت عليهم مقياس للتسويف وآخر لقياس الرضا عن الحياة ؛ وأوضحت النتائج وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والتسويف الأكاديمي ، كما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة .

قامت أسماء صالح وآخرون (٢٠١٩) بدراسة عنوانها إدمان الانترنت وعلاقته بالتسويف الاكاديمي على عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١٧٠ طالب وطالبة من طلبة الفرقة الثالثة بجامعة البصرة من أقسام العلوم التربوية والنفسية ، الارشاد التربوي، اللغة العربية، التاريخ، الجغرافيا ، و أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجات على مقياسي إدمان الإنترنت والتسويف الاكاديمي ؛ كماتبين أيضاً عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة بين إدمان الإنترنت والتسويف الاكاديمي لدى الجنسين .

قامت صفاء الإبراهيمي (٢٠٢٠) بدراسة تناولت إتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي ، علي عينة مكونة من ٤٦٠ فرداً من الجنسين من طلبة الجامعة من تخصصات عملية وآخري إنسانية ، أشارت نتائجها إلي أن الذكور أكثر تقدير لأهمية الوقت بالمقارنة بالإناث ، ولاتوجد فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة علي مقياس التسويف الأكاديمي ، وأن هناك علاقة عكسية بين تقدير الوقت والتسويف الأكاديمي ، وكشف الطلاب من الجنسين من التخصصات العملية عن درجة أكبر من التسويف الأكاديمي بالمقارنة بالطلبة ممن يدرسون التخصصات الإنسانية .

أجرت مي خفاجة (٢٠٢٠) دراسة بعنوان فعالية برنامج قائم علي فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديميً وتنمية الثقة بالنفس لدي الأطفال المعاقين سمعيا علي عينة مكونة من ٢٠ طفل معاقين سمعياٌ(١٠ ذكور ، ١٠ إناث) مقسمين إلي مجموعتين قوام

كل منهما عشرة أطفال معاقين سمعياً (٥ ذكور ، ٥ إناث) أحداهما مجموعة تجريبية ، والأخري ضابطة وكلاهما من مدارس الصم والبكم ومراكز التربية الخاصة بمحافظة الغربية.وتم استخدام مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعياً، ومقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعياً ، وبرنامج قائم علي فنيات العلاج بالواقع وتوصلت نتائج الدراسة إلي إرتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التلكؤ الأكاديمي بالمقارنة بدرجات الأفراد في المجموعة الضابطة؛ كما تبين إنخفاض درجات التلكؤ الأكاديمي ، وإرتفاع درجات الثقة بالنفس لدي أفراد المجموعة التجريبية عقب التعرض لتطبيق البرنامج العلاجي عليهم ؛ كما لم تختلف درجات التلكؤ الأكاديمي والثقة بالنفس لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور ثلاثة شهور عن درجاتهم عقب إنتهاء تطبيق البرنامج عليهم .

قام عامر صابروآخرون (٢٠٢٠) بدراسة عنوانها التسويف الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الإستقلال علي عينة مكونة من ٨٠ فرداً من طلبة الجامعة من الجنسين ، طبق عليهم مقياس للتسويف الأكاديمي ، ومقياس للدافعية للإنجاز ، وكشفت النتائج عن وجود إرتباطات عكسية جوهرية بين التسويف الأكاديمي والدافعية للإنجاز ؛ كما كشفت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في كل من التسويف الأكاديمي والدافعية للإنجاز .

قام هيثم عبد الخالق (٢٠٢١) بدراسة عنوانها مستوي التسويف الأكاديمي لدي طلبة السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي ، علي عينة مكونة ٤٠ طالب ، ١٤٢ طالبة من جامعة الحدود الشمالية ، أشارت نتائجها إلي إنخفاض درجات االذكور علي مقياس التسويف الأكاديمي بالمقارنة بالإناث ، ولاتوجد فروق بين الطلاب من مختلف مستويات التحصيل الدراسي في درجة التسويف الأكاديمي .

قام بيان فيصل شياب ، ومعاوية محمود أبو غزال (٢٠٢١) بدراسة عنوانها القدرة التنبؤية لأسلوب التعلم والدافعية الأكاديمية بالتسويف الأكاديمي في ضوء الكمالية

العصابية لدى طلبة جامعة اليرموك ، علي عينة مكونة من ٦٤١ طالباً وطالبةً ، وتم تطبيق أربعة مقاييس علي كل أفراد العينة شملت الدافعية الأكاديمية ، وأسلوب التعلم ، والكمالية العصابية والتسويف الأكاديمي ؛ وأشارت النتائج إلي أن التسويف الأكاديمي يرجع إلي الأسلوب السطحي في التعلم وإنخفاض الدافعية الأكاديمية ؛ وأنه يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال الكمالية العصابية ، وأسلوب التعلم ، والدافعية الأكاديمية .

أجرت نداء كاظم هادي (٢٠٢١) دراسة بعنوان التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدي طلبة الجامعة ، علي عينة مكونة ٤٢٠ فرد من طلبة جامعة البصرة من الجنسين، طبقت فيها مقياساً للتسويف الأكاديمي ، ومقياساً آخر للتكيف الدراسي؛ وكشفت النتائج وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدي الجنسين .

تعقيب علي الدراسات السابقة

تبين بعد عرض تراث الدراسات النفسية السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة أومتغيرات وثيقة الصلة بها مايلي :-

١- يشوب الدراسات السابقة جانب قصور مهم حيث تبين في حدود علم الباحثة والدراسات التي تم الإطلاع عليها أنها لم تلتفت ولم تتناول من قريب أو بعيد أي إشارة عما إذا كان الطلبة في عينات دراستهم يعملون بوظائف بالإضافة إلي دراستهم الأكاديمية والذي يكون له أبلغ الأثر في أدائهم الأكاديمي لأنه ربما يتسبب في تأخرهم في أداء المطلوبة منهم ولكنه لايعد في هذة الحالة تسويف بالمعني المقدم في الدراسات التي تم الإطلاع عليها .

٢- لم تهتم الدراسات السابقة بفحص دور عدم إلتحاق الطلبة بمجموعات عمل أو أنشطة أو القيام بأعمال تكسبهم أو تضيف لهم هوية ذات بريق إجتماعي لأن بعض الطلاب يتعمد التأجيل والتسويف من أجل أن يظل لأطول فترة ممكنة يحمل لقب طالب أو طالبة دراسات عليا أو مرحلة ليسانس أو بكالوريس بدل من أن يلقب بلقب عاطل أو يستطيع تأخير الإلتحاق بالتجنيد .

٣- لم تلتفت الدراسات السابقة إلي دور وأهمية إرتفاع التكاليف المادية للدراسات الأكاديمية التي ربما تكون سبباً لقيام بعض الطلاب بوقف قيد دراستهم الأكاديمية لفترات طويلة ربما تمتد إلي سنوات ، وتكون علي المستوي الظاهري تسويف وهي في حقيقة الأمر ليست كذلك .

٤- علي الرغم من إستناد بعض الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي في تفسيراتها للنتائج إلي أسس نظرية تشير ضمنياً إلي مكونات ومتغيرات ترتبط بفاعلية الذات إلاأن الباحثة في حدود علمها لم تتوصل إلي دراسة عربية تناولت علاقة فاعلية الذات بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا في الجامعات .

٥- التعارض بين نتائج الدراسات حيث أشارت بعض الدراسات إلي وجود فروق بين الجنسين في التسويف ، وأشارالبعض الآخر إلي عدم وجود فروق بينهما .

٦- معظم الدراسات التي أجريت تتعلق بالتسويف الأكاديمي تمت قبل تغيير نظم الدراسة من النظام القديم الذي كانت الدرجة فيه كاملة علي الرسالة العلمية سواء ماجستير أو دكتوراه إلي النظام الجديد الخاص بالساعات المعتمدة الذي تمثل فيه الرسالة فقط ٤٠% من الدرجة العلمية ، وربما يكون لذلك تأثير في أداء الطلاب وسلوكهم التسويفي .

٧- إستخدمت بعض الدراسات أدوات غير ملائمة لطبيعة العينات أو عمر الأفراد حيث استخدمت بعض الدراسات مقاييس تم تقنينها علي طلاب وتم استخدامها في دراسات كانت العينات فيها من العاملين والموظفين في مهن محددة .

فروض الدراسة

بعد الإطلاع علي تراث الدراسات النفسية السابقة فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة ، وتناول المناحي النفسية والنماذج التفسيرية ونظريات علم النفس **أمكن صياغة الفروض الآتية**:-

١- هناك علاقة جوهرية موجبة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات.

٢- هناك علاقة جوهرية عكسية بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات.

٣- هناك علاقة جوهرية عكسية بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات.

٤- لاتوجد فروق دالة بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات النظرية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي .

٥- لاتوجد فروق دالة بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات العملية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي .

٦- لاتوجد فروق جوهرية بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة.

٧- تسهم فاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي.

منهج الدراسة والإجراءات

أولاً :- منهج الدراسة

تم إتباع خطوات المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن لأنه منهج ملائم لأهداف الدراسة .

ثانياً :- عينة الدراسة

تكونت العينة من٣٠٠ فرد من طلبة الدراسات العليا المسجلين لدراسة وإعداد رسائل علمية لدرجة الماجستير من مختلف كليات جامعة حلوان وتعتبر من العينات القصدية أو الغرضية ، مقسمين إلي مجموعتين ، تتكون **المجموعة الأولي** من ٢٠٠ فرد **من طلبة**

الكليات النظرية من كليات الآداب ، والحقوق ، والتجارة ، والخدمة الإجتماعية (١٠٠ ذكور ، ١٠٠ إناث) بمتوسط عمر ٢٨,٧١ وإنحراف معياري ٣,١٢ سنة ؛ وتتكون **المجموعة الثانية** من ١٠٠ فرد (٤٣ ذكور ، ٥٧ إناث) **من طلبة الكليات العملية** من كليات العلوم ، والهندسة ، والفنون التطبيقية ، بلغ متوسط أعمارهم ٢٧,٦١ سنة، وإنحراف معياري ١,٧٧ سنة.

وتم إختيار أفراد العينة وفق المحكات الآتية بناء علي مراجعة تراث الدراسات والنظريات النفسية السابقة **وهذه المحكات هي** :-

- التجانس من حيث العمر ،وفقاً لنتائج دراسة (Diane , 2003) ؛ ودراسة وداد الكفيري (٢٠١٨) التي كشفت عن تاثيرات جوهرية للعمر في فاعلية الذات .
- التجانس من حيث المرحلة الدراسية ، حيث تم إختيارهم من طلبة مرحلة الماجستير لأن فعالية الذات ستكون أكبر لدي طلبة الدكتوراه بإعتبار أن الحصول علي الماجستير سابقاً علي تسجيل رسالة الدكتوراه يعد إنجاز يزيد من تقدير الفرد لدرجة فعالية ذاته ويؤثر في نتائج الدراسة
- مضي علي قيدهم لدراسة الماجستير مدة لاتقل عن ٣ -٥ سنوات ، ولم ينجزوا أكثر من فصلين فقط من الرسالة .
- أن يكونوا غير ملتحقين بأي عمل حتي يتم إستبعاد العمل كمتغير دخيل يمكن أن يعزي إليه عدم إنجاز الرسالة .

جدول رقم (١)
يوضح توزيع العينة الكلية للدراسة علي المجموعات الفرعية وفقاً للنوع والتخصص الدراسي

النوع / التخصص الدراسي	ذكور	إناث	المجموع
كليات نظرية	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
كليات عملية	٤٣	٥٧	١٠٠
المجموع	١٤٣	١٥٧	٣٠٠

أدوات الدراسة والإجراءات

أولاً :- إستمارة البيانات الديموجرافية

إشتملت إستمارة البيانات الديموجرافية علي الإسم لمن يرغب ، السن ، الكلية ، التخصص تاريخ تسجيل رسالة الماجستير

ثانياً :- مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإتباع الخطوات الآتية لإعداد مقياس لفاعلية الذات يتناسب مع طبيعة العينة

وهذه الخطوات هي :-

١- الإطلاع علي التعريفات القاموسية والمفهومية لفاعلية الذات .

٢- الإطلاع علي تراث الدراسات النظرية السابقة العربية والأجنبية التي تناولت فاعلية الذات بوجه عام ، وتلك التي تناولت فاعلية الذات في المجال الأكاديمي في مختلف المراحل التعليمية لدي تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات في مختلف التتخصصات .

تم الإطلاع علي بعض المقاييس الأجنبية الخاصة بالمجال الأكاديمي مثل (Schwarzer,1992) (Schunk, Pajares,2002), (Witt – Rose ,2003), (Crowley et al ,2014) (Park ,2016)

٣- تم الإطلاع علي نماذج بعض المقاييس العربية المستخدمة لقياس فاعلية الذات في المجال الأكاديمي ومنها علي سبيل المثال لا الحصر فتحي الزيات (١٩٩٩)، محمد سالم (٢٠٠٢) ، (أحمد علي ، ٢٠٠٤) ، (أحمد الزق، ٢٠٠٩) ، (أماني سيد سالم ،٢٠١٢).

٤- تم إعداد صياغة مبدئية لبنود مقياس يتناول فاعلية الذات في المجال الدراسي والأكاديمي يتكون من ٣٤ بنداً يتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل للإجابة نادراً ، أحياناً ، دائماً .

٥- تم عرض المقياس في صورته المبدئية علي ٢٥ طالب وطالبة في مرحلة الماجستير بكلية الآداب للتأكد من وضوح عباراته ، وتم في ضوء ماقدموه من ملاحظات إعادة صياغة بعض البنود لتكون أكثر وضوحاً.

٦- تم التأكد من الصلاحية السيكومترية للمقياس علي النحو الذي سيرد تفصيلاً فيما بعد .

٧- تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٧ بنداً بعد إستبعاد البنود التي تبين عدم صلاحيتها السيكومترية ، يتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل للإجابة نادراً وتحصل علي الدرجة ١ ، أحياناً تحصل علي الدرجة ٢ ، دائما تحصل علي الدرجة ٣ .

٨- تراوحت الدرجة علي المقياس من ٢٧ – ٨١ درجة بعد تعديل حساب درجات البنود المنفية وعددها ٨ بنود ، وفيها تم تعديل الدرجة ١ = ٣ ، والدرجة ٣ = ١ ، بينما ظلت الدرجة ٢ كماهي .

صدق مقياس فاعلية الذات

صدق الإتساق الداخلي

لحساب الإتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات تم جساب معاملات الإرتباط بين كل بند والدرجة الكلية علي المقياس ، وتم إستبعاد ٧ بنود وهي البنود التي كشفت عن إرتباطات بالدرجة الكلية غير جوهرية

جدول رقم (٢)

يوضح معاملات إرتباط كل بند من بنود مقياس فاعلية الذات بالدرجة الكلية عليه

(ن = ٢٠٠)

أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية	أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية	أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية
١	*،٦١	١٠	*،٥٣	١٩	***،٨١
٢	*،٥٨	١١	*،٦٥	٢٠	*،٥١
٣	*،٦٢	١٢	*،٥٢	٢١	*،٥٦
٤	*،٥٤	١٣	*،٦٠	٢٢	*،٦٤
٥	*،٥٧	١٤	*،٥٤	٢٣	**،٧١
٦	**،٦٣	١٥	*،٦١	٢٤	*،٦٢
٧	**،٦٧	١٦	**،٧٣	٢٥	*،٥٤
٨	*،٥١	١٧	*،٦٢	٢٦	*،٥١
٩	*،٥٥	١٨	**،٧١	٢٧	*،٥٧

***= دال عند ٠،٠٥ ** = دال عند ٠،٠١ ***= دال عند ٠،٠٠١**

يوضح الجدول معاملات إرتباطات البنود بالدرجة الكلية بعد إستبعاد البنود التي تبين عدم جوهرية إرتباطاتها بالدرجة الكلية

الصدق العاملي

التحليل العاملي الإستكشافي

لتبين صدق مقياس فاعلية الذات للكشف عن طبيعة مكوناته وبنوده ، تم إجراء تحليل عاملي لمقياس فاعلية الذات بإستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hottelling وإجراء تدوير متعامد بطريقة الفاريمكاس Varimax لكايزر للكشف عن البناء العاملي للمقياس بشرط أن يتشبع علي العامل الواحد ثلاثة بنود علي الأقل ، وأن يكون الجذر الكامن لكل عامل واحد صحيح فأكثر ، وأوضحت النتائج أن مقياس فاعلية الذات يتضمن **أربعة عوامل** هي فاعلية العمل ، وفاعلية التنظيم الذاتي وإدارة الوقت ، فاعلية حل المشكلات وإتخاذ القرارات ، فاعلية الإنجاز ، كمابلغت نسبة التباين الكلي ٥٤,٢%، وهي نسبة مرتفعة تشير إلي ملائمة البنود للقياس ، وإستوعب **العامل الأول** ١٨,٠٣٦% من التباين الكلي للمقياس وبلغ جذره ٩,٧٦ ، وتشبع عليه **٩ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٩١،- ٧٣٠، ، وجميعها تشبعات مرتفعة تتناول معتقدات الفرد حول قدراته ومهاراته وخبراته الخاصة الفعلية التي تتعلق بتصوراته عن قيامه بدوره علي النحو اللازم أو المتوقع منه في أداء المهام المطلوبة منه ، ولهذا أمكن تسميته **عامل فاعلية العمل**

وإستوعب **العامل الثاني** ١٣,٧٥ % من التباين الكلي للمقياس ، وبلغ جذره الكامن ٢,٧٣ ، وتشبع عليه **٧ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٣٢، - ٧١١، تتعلق بقدرة الفرد علي تحديد أولوياته ، وترتيب المهام المطلوبة منه وتوزيعها بمايتناسب مع الوقت المتاح له ، لهذا أمكن تسميته **عامل فاعلية التنظيم الذاتي وإدارة الوقت** .

وإستوعب **العامل الثالث** ١٢,٩١ % من التباين الكلي ، وبلغ جذره الكامن ٢,٤٥ ، وتشبع عليه **٦ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٢٢،- ٦٤٦، ، وجميعها تشبعات مرتفعة تتعلق بمعتقدات الفرد عن قدراته علي حل المشكلات وإتخاذ القرارات في ضوء توقعاته للنجاح والفشل القائمة علي خبراته السابقة ، ولهذا تم تسميته **عامل حل المشكلات وإتخاذ القرارات**

وإستوعب **العامل الرابع** ٩,٥٢ % من التباين الكلي ، وبلغ جذره الكامن ١,٤١ ، وتشبع عليه **٥ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٤٧،- ٦١٥، ، وجميعها تشبعات مرتفعة تدور حول معتقدات الفرد عن قدراته ومهاراته حول تحقيق الإنجازات ، والوصول إلي الأهداف المتوقعه ولهذا تم تسميته **عامل فاعلية الإنجاز**

جدول رقم (٣)
يوضح تشبعات بنود مقياس فاعلية علي العوامل المكونة له
(ن = ٢٠٠)

البنود / العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	،٧٢٢			
٢				،٦١٥
٣		،٥١١		
٤			،٦٢٣	
٥			،٥٧٢	
٦	،٥٣٧			
٧	،			٥١٧
٨	،٦٣٦			
٩		،٤٣٢		
١٠			،٦٤٦	
١١	،٤٩١			
١٢		،،٥١١		
١٣				،٤٤٩
١٤	،٧٣٠			
١٥			،٤٢٢	
١٦		،٥٧١		
١٧	،٦٠٥			
١٨	،٥٥٦			
١٩		،٥١٣		
٢٠			،٦٨٣	
٢١		،٦٤٦		
٢٢				،٥٥٢
٢٣	،٥٢١			
٢٤	،٥٢٧			
٢٥				،٤٤٧
٢٦		،٧١١		
٢٧			،٦٣٥	
تباين كلي ٥٤,٢ %	١٨,٠٣٦	١٣,٧٥	١٢,٩١	٩,٥٢
الجذر الكامن١٦,٣٥	٩,٧٦	٢,٧٣	٢,٤٥	١,٤١

جدول رقم (٤)

يوضح مصفوفة إرتباطات العوامل المكونة لمقياس فاعلية الذات ببعضها البعض

الإرتباطات / العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
العامل الأول	١			
العامل الثاني	،٧٧	١		
العامل الثالث	،٧١	،٨٤	١	
العامل الرابع	،٨٣	،٧٩	،٨٨	١

*= دال عند ٠٥، ** = دال عند ٠٠١، ***= دال عند ٠٠١،

يتبين من الجدول السابق إرتباط جميع العوامل الأربعة إرتباطات جوهرية فيمابينها وبعضها البعض ممايشر إلي أن جميعها تقيس مجال سلوكي واحد وهو فاعلية الذات ، وهو مايعد مؤشر لصدق المقياس.

التحليل العاملي التوكيدي

أُجري التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق العاملي للمقياس على عينة قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا من مختلف التخصصات وتم التأكد من كفاية حجم العينة حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة ٨١٣، ،وهي قيمة كبيرة أكبر من الحد الأدنى التي حددها كايزر لكفاية العينة، وهي ٥،. وقبل البدء بالتحليل العاملي تم تصميم نموذج مقياس فاعلية الذات الأكاديمية ، طبقاً للإطار النظري، ونتائج التحليل العاملي الإستكشافي ، وكشف برنامج أموس ٢٤ عن إرتفاع مؤشرات حسن مطابقة ، ممايشير إلي الصدق التوكيدي .

جدول رقم (٥)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس فاعلية الذات

(ن = ٢٠٠)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية	٣,١٤	صفر - ٥
مؤشرات حسن المطابقة	،٩٤١	صفر – ١
مؤشرات حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	،٨٣٤	صفر – ١
مؤشر المطابقة المعياري	،٩١١	صفر – ١
مؤشر المطابقة المقارن	،٩٣٣	صفر – ١
مؤشر المطابقة التزايدي	،٩٢٤	صفر – ١
مؤشر توكر لويس	،٨١٣	صفر – ١
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	،٠٥	صفر – ١,

يتضح من الجدول السابق حسن مطابقة بنود المقياس لقياس فاعلية الذات حيث يعتبر المقياس جيد يقيس ماأعد لقياسه حين تكون النسبة بين كا ،درجات الحرية أقل من ٥ ، وهذة النسبة في دراستنا الراهنة ٣,١٤، وتعكس القيم الموضحة في الجدول الصدق البنائي لمقياس فاعلية الذات ، وتم الإستدلال علي ذلك من خلال مؤشرات الصدق العاملي التوكيدي

الصدق التلازمي

لحساب الصدق التلازمي تم حساب الإرتباط بين الدرجة علي مقياس فعالية الذات والدرجة علي إختبار الكفاءة الذاتية العامة لإبراهيم الشافعي (٢٠٠٤) علي عينة مكونة من ٢٥ طالب ، ٢٥ طالبة في مرحلة الماجستير بكلية الآداب ، وتبين وجود إرتباطات موجبة جوهرية بين الدرجات علي هذين المقياسين مما يشير إلي صدق مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة .

جدول رقم (٦)

يوضح معاملات الإرتباطات بين الدرجة علي مقياس فاعلية الذات ومقياس الكفاءة الذاتية العامة

العينات	ذكور ن = ٢٥	إناث = ٢٥	العينة الكلية = ١٠٠
معاملات الإرتباطات	٨١،**	٨٥،**	٨٣،**

*= دال عند ٠٥، ** = دال عند ٠١، ***= دال عند ٠٠١،

يتضح من الجدول أن الإرتباطات بين الدرجات علي المقياسين موجبة دالة إحصائياً ممايشير إلي صدق مقياس فاعلية الذات

ثانياً :- مقياس الدافعية للإنجاز (ترجمة أحمد عبد الخالق)

تم إستخدام مقياس (راي – لن) للدافعية للإنجاز وقام بإعداد هذا المقياس ريتشارد لن وقام وقام بتعديله رايRay ، ثم قام بترجمته وتعريبه أحمد عبد الخالق (١٩٩١) ، ويتكون هذا المقياس من ١٤ بنداً يجاب عليهم من خلال ثلاث بدائل للإجابة وتتراوح الدرجة علي كل بند بين ١ – ٣ وتتراوح الدرجة الكلية علي هذا المقياس بين ١٤ – ٤٢ درجة ، ويشير مترجم المقياس إلي صلاحياته السيكومترية حيث تم إستخدامة في دراسات عديدة محلية وفي دول عربية علي طلاب جامعيين في مختلف مراحل

البكالوريس والدراسات العليا ، وتبين إرتفاع معاملات صدقه كما تبين أن معاملات ثباته مقبولة تزيد عن ٠,٧.

جدول رقم (٧)

يوضح معاملات إرتباط كل بند من بنود مقياس الدافعية للإنجاز بالدرجة الكلية عليه (ن = ٢٠٠)

أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية	أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٥٨*	٨	٠,٧١**
٢	٠,٥٥*	٩	٠,٦٧**
٣	٠,٥٣*	١٠	٠,٥٣*
٤	٠,٦٩**	١١	٠,٦٠*
٥	٠,٥٤*	١٢	٠,٦٦**
٦	٠,٦٨**	١٣	٠,٥١*
٧	٠,٧٣**	١٤	٠,٥٧*

*= دال عند ٠,٠٥ ** = دال عند ٠,٠١ ***= دال عند ٠,٠٠١

ثالثاً :- مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإتباع الخطوات الآتية لإعداد مقياس التسويف الأكاديمي يتناسب مع طبيعة العينة **وهذه الخطوات هي** :-

١- الإطلاع علي التعريفات القاموسية والمفهومية للتسويف الأكاديمي .

٢- الإطلاع علي تراث الدراسات النظرية السابقة العربية والأجنبية التي تناولت سلزك التسويف بوجه عام وتلك التي تناولت التسويف الأكاديمي في مختلف المراحل التعليمية لدي تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات في مختلف التخصصات .

٣- تم الإطلاع علي بعض المقاييس العربية التي تم إستخدامها لقياس التسويف منها علي سبيل المثال لا الحصر ، المقياس العربي للتسويف إعداد محمد الدغيم (٢٠١١) ، ومقياس إنتشار سلوك التسويف إعداد معاوية أبو غزال (٢٠١٢) ، مقياس هناء شيب (٢٠١٥).

٤- كما تم الإطلاع علي بعض المقاييس الأجنبية التي إستخدمت لقياس التسويف منها مقياس التسويف العام (Lay,1993) ،ومقياس التسويف إعداد Solomon, (&Rethblum, 1994) ، و قائمة التسويف للراشدين (Mc Cowan & Johnson, 1999).

٥- تم إعداد صياغة مبدئية لبنود مقياس يتناول التسويف في المجال الدراسي والأكاديمي يتكون من ٣٠ بنداً يتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل للإجابة نادراً ، أحياناً ، دائماً.

٦- تم عرض المقياس في صورته المبدئية علي ٢٥ طالب وطالبة في مرحلة الماجستير بكلية الآداب للتأكد من وضوح عباراته ، وتم في ضوء ما قدموه من ملاحظات إعادة صياغة بعض البنود لتكون أكثر وضوحاً .

٧- تم التأكد من الصلاحية السيكومترية للمقياس علي النحو الذي سيرد تفصيلاً فيما بعد .

٨- تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٢ بنداً بعد إستبعاد البنود التي تبين عدم صلاحيتها السيكومترية ، يتم الإجابة عليها من خلال ثلاث بدائل للإجابة نادراً وتحصل علي الدرجة ١ ، أحياناً تحصل علي الدرجة ٢ ، دائما تحصل علي الدرجة ٣ .

٩- تراوحت الدرجة علي المقياس من ٢٢ –٦٦ درجة بعد تعديل حساب درجات البنود المنفية وعددها ٧ بنود ، وفيها تم تعديل الدرجة ١ = ٣ ، والدرجة ٣ = ١ ، بينما ظلت الدرجة ٢ كماهي .

صدق مقياس التسويف

صدق الإتساق الداخلي

لحساب الإتساق الداخلي للمقياس المقترح لقياس التسويف تم جساب معاملات الإرتباط بين كل بند والدرجة الكليةعلي المقياس ، وتم إستبعاد ٨ بنود وهي البنود التي كشفت عن إرتباطات بالدرجة الكلية غير جوهرية .

جدول رقم (٨)

يوضح معاملات إرتباط كل بند من بنود مقياس التسويف الأكاديمي بالدرجة الكلية عليه (ن = ٢٠٠)

أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية	أرقام البنود	الإرتباط بالدرجة الكلية
١	٧١،**	١١	٥١،*
٢	٥٦،*	١٢	٦٣،*
٣	٥٢،*	١٣	٦٢،*
٤	٥٤،*	١٤	٦٤،*
٥	٥٣،*	١٥	٥٨،*
٦	٥٣،*	١٦	٦٦،**
٧	٦٥،**	١٧	٧٢،**
٨	٦١،*	١٨	٦٣،*
٩	٥٢، *	١٩	٧١،**
١٠	٦١،*	٢٠	٥٥،*

= دال عند ٠٥، ** = دال عند ٠١ *= دال عند ٠٠١،**

يتبين من الجدول أن كل بنود المقياس ترتبط جوهرياً بالدرجة الكلية عليه ، ممايشير إلي أنه يقيس مكون واحد عام هو التسويف الأكاديمي

الصدق العاملي

لتبين صدق مقياس التسويف للكشف عن طبيعة مكوناته وبنوده التي تم صياغتها لتقتصر علي الجوانب الأكاديمية فقط بإعتبارها رئيسية في دراستنا ، تم إجراء تحليل عاملي لمقياس فاعلية الذات بإستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hottelling وإجراء تدوير متعامد بطريقة الفاريمكاس Varimax لكايزر ، للكشف عن البناء

العاملي للمقياس بشرط أن يتشبع علي العامل الواحد ثلاثة بنود علي الأقل ، وأن يكون الجذر الكامن لكل عامل واحد صحيح فأكثر ، وأوضحت النتائج أن **مقياس التسويف يتكون من عامل واحد عام للتسويف أمكن تسميته التسويف الأكاديمي**، بلغت نسبة التباين الكلي ٥٨,٤ % وهي نسبة مرتفعة تشير إلي ملاءمة البنود للقياس وتراوحت تشبعاتها بين٥٢١، - ٦١٩، .

ثبات أدوات الدراسة

تم حساب ثبات المقاييس الثلاثة باستخدام أسلوب الاختبار-اعادة الاختبار، وايضا ثبات القسمة النصفية وألفا لكرونباخ.

جدول رقم (٩)
يوضح معاملات ثبات مقاييس أدوات الدراسة

معاملات الثبات / المقاييس	الإختبار– إعادة الإختبار ن = ٦٠	القسمة النصفية بعد تصحيح الطول ن = ٣٠٠	ألفا لكرونباخ ن= ٣٠٠
فعالية الذات	،٧٦	،٧٧	،٨١
الدافعية للإنجاز	،٦٩	،٧١	،٧٣
التسويف الأكاديمي	،٦٢	.٦٨	،٧٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات كافة مقاييس الدراسة مقبولة

تطبيق الأدوات وجمع البيانات

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة من ١٥ فبراير ٢٠٢١ وحتي ٢٨ نوفمبر ٢٠٢١ ، جلسات جماعية صغيرة يتراوح العدد فيها من ٣ -٥ طلاب وتم الإنتقال إليهم في مقار كلياتهم والتطبيق في أحد حجرات القسم العلمي بمساعدة الزملاء من مختلف الكليات ،. وفيمايتعلق بالتطبيق علي طلاب وطالبات كلية الآداب تم التطبيق في مقر الكلية بحجرة قسم علم النفس .

إستغرقت جلسات التطبيق فترة زمنية تراوحت من ٣٥ -٤٥ دقيقة ، تبدأ بالتحية وتوضيح أن الأسئلة التي تحتويها إستمارة البحث تتعلق ببعض الجوانب الأكاديمية بهدف إجراء بحث علمي يقتصر إستخدام نتائجه علي المجال الأكاديمي ، مع التأكيد علي سرية

البيانات وأهمية النتائج وضرورة أن يجيب الطالب علي كل الأسئلة بما يتطابق مع ما يقوم به فعلياً وما يماررسه من سلوكيات .أو مايتطابق مع حالته.

خطة التحليلات الإحصائية

١- تم إستخدام التحليل العاملي للتأكد من صلاحية مقياسي فاعلية الذات ، والتسويف .

٢- تم حساب معاملات الارتباط المستقيم بين الدرجات علي المتغيرات التي شملتها مقاييس الدراسة وبعضها البعض.

٣- تم إستخدام إختبار"ت" للمجموعتين المستقلتين .

٤- تم إستخدام تحليل الإنحدار المتعدد .

تقدم الباحثة الشكر لكل الزملاء الذين تفضلوا بمساعداتها في توفير العينات من بين طلابهم وقاموا بتوفير أماكن للتطبيق في كلياتهم

نتائج الدراسة

نعرض فيمايلي للنتائج التي تم التوصل بإستخدام مختلف الأساليب الإحصائية المناسبة لإختبار فروض الدراسة :-

نتائج الفروض الأول والثاني والثالث ومناقشتها

وهي الفروض الخاصة **بالعلاقات بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض** وتم تناولها من خلال ثلاثة فروض وهي الفروض التالية :-

ينص الفرض الأول علي أن " هناك علاقة جوهرية موجبة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات".

وينص الفرض الثاني علي أن "هناك علاقة جوهرية عكسية بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات".

وينص الفرض الثالث علي أن "هناك علاقة جوهرية عكسية بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات".

ولإختبار هذه الفروض تم حساب معاملات الإرتباط المستقيم بين الدرجات علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة لدي كل المجموعات الفرعية ولدي العينات الكلية وذلك علي النحو التالي :-

أولاً :- معاملات الإرتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى عينة الكليات النظرية

حدول رقم (١٠)
يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي عينة الذكور من الكليات النظرية
(ن =١٠٠)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية الذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية الذات	١		
الدافعية للإنجاز	٧٧,***	١	
التسويف الأكاديمي	٨١,-***	٧٢,-***	١

***= دال عند ٠,٠٥ ، ** = دال عند ٠,٠١ ، ***= دال عند ٠,٠٠١**

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي عينة الذكور من الكليات النظرية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الذات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، كما تبين إرتباط جوهري عكسي بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي .

جدول رقم (١١)
يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي عينة الإناث من الكليات النظرية
(ن = ١٠٠)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية الذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية الذات	١		
الدافعية للإنجاز	٨٨,***	١	
التسويف الأكاديمي	٧٣،-***	٧٥,-***	١

***= دال عند ٠,٠٥ ، ** = دال عند ٠,٠١ ، ***= دال عند ٠,٠٠١ ،**

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي عينة الإناث من الكليات النظرية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الذات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، كما كانت الإرتباطات عكسية بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي.

حدول رقم (١٢)

يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي العينة الكلية من الكليات النظرية (ن = ٢٠٠)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية الذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية الذات	١		
الدافعية للإنجاز	,٨٣***	١	
التسويف الأكاديمي	-,٧٧***	-,٧٣***	١

***= دال عند ٠,٠٥ ، ** = دال عند ٠,٠١ ، ***= دال عند ٠,٠٠١**

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي العينة الكلية من الكليات النظرية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، وأيضاً تبين أن الإرتباطات سالبة بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي.

ثانياً:- معاملات الإرتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي طلبة الكليات العملية

جدول رقم (١٣)

يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي عينة الذكور من الكليات العملية (ن =٤٧)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية الذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية الذات	١		
الدافعية للإنجاز	,٧١**	١	
التسويف الأكاديمي	-,٦٩**	-,٦٧**	١

***= دال عند ٠,٠٥ ، ** = دال عند ٠,٠١ ، ***= دال عند ٠,٠٠١**

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي عينة الذكور من الكليات العملية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، كماتبين وجود إرتباط جوهري عكسي بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي .

جدول رقم (١٤)

يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي عينة الإناث من الكليات العملية (ن =٥٣)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية االذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية االذات	١		
الدافعية للإنجاز	٧٥,***	١	
التسويف الأكاديمي	٦٧,**	٦٤,**	١

*= دال عند ٠،٠٥ ** = دال عند ٠،٠١ ***= دال عند ٠،٠٠١

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي عينة الإناث من الكليات العملية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، كماكانت الإرتباطات عكسية بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي

جدول رقم (١٥)

يوضح معاملات الإرتباط المستقيم بين متغيرات الدراسة لدي العينة الكلية من الكليات العملية (ن = ١٠٠)

معاملات الإرتباط / المقاييس	فعالية االذات	الدافعية للإنجاز	التسويف الأكاديمي
فعالية االذات	١		
الدافعية للإنجاز	٧٣,***	١	
التسويف الأكاديمي	-٦٨,**	-٦٥,**	١

= دال عند ٠،٠٥ ** = دال عند ٠،٠١ *= دال عند ٠،٠٠١

يتبين من الجدول السابق الخاص بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة لدي العينة الكلية من الكليات النظرية وجود إرتباط جوهري موجب بين فعالية الات والدافعية للإنجاز ، بينما كانت الإرتباطات جوهرية سالبة بين فعالية الذات والتسويف الأكاديمي ، وأيضاً تبين أن الإرتباطات سالبة بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي.

يتبين من خلال الجداول السابقة **تحقق الفروض الثلاثة** حيث

- **تحقق الفرض الأول** بوجود علاقة موجبة جوهرية بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدي عينة طلبة الكليات النظرية بما تتضمنه من مجموعات فرعية ذكور وإناث .

وتتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة أحمد توفيق (٢٠٠٢) والتي بينت وجود إرتباطات ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات ومستوي الطموح والدافعية للإنجاز لدي طلاب وطالبات الثانوي العام والصناعي والتجاري

وتتفق كذلك مع نتائج دراسة (Wesley , 2002)التي أوضحت إرتباطات موجبة بين الدافعية وفاعلية الذات لدي طلبة الجامعة ، ونتئج دراسة (Daine , 2003) التي أوضحت أن هناك إرتباطات جوهرية بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي .

كما تتسق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هشام مخيمر (٢٠٠٧) والتي توصلت إلي أن هناك إرتباطات موجبة بين فاعلية الذات وكل من الدافعية والإنجاز الأكاديمي، وتتفق أيضاً مع ما بينته دراسة (Ramis & Nichlas ,2008) والتي توصلت إلي وجود إرتباطات موجبة بين فاعلية الذات وكل من الإنجاز الأكاديمي والصلابة النفسية .

وتتفق نتائج الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة (Wright & Murdoch ,2013) التي كشفت عن وجود علاقة طردية جوهرية بين فاعلية الذات والمثابرة الأكاديمية ، وتتسق كذلك مع نتائج دراسة سمية عامر (٢٠٢٢) التي أوضحت إرتباطات موجبة دالة بين فاعلية الذات والمثابرة الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي ؛ وبمراجعة تراث النظريات النفسية يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما أشار إلية محي الدين توق (٢٠٠٢) من أن الدافعية للإنجاز تساعد الفرد في المحافظة علي إستمرار النشاط وبذل الجهد لحين

الوصول إلي الأهداف وهو جوهر المثابرة .ويتكامل هذا التفسير مع نظرية جليفورد ، وصالح أبو عون (٢٠١٤) ما ذكره صالح أبو جادو (٢٠٢٠) من أن الدافعية للإنجاز لها ستة مكونات ومن بينها المثابرة ، يتسق مع هذة التفسيرات ما ذكره أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (١٩٩١) من أن المظاهر الدالة علي الدافعية للإنجاز هي التحدي ، ومواجهة الصعاب والرغبة في العمل ومواصلة بذل الجهد ويضاف إلي هذا التفسيرات ما أشار إليه كل من (Cynthia & Bobko,1994) فيمايتعلق بأن المثابرة من مكونات الدافعية للإنجاز و تحدد درجة فاعلية الذات .

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة عبد اللة قدور ، سماح ممدوح (٢٠١٦) التي توصلت إلي أن هناك علاقات إرتباطية إيجابية جوهرية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة . وتتسق أيضاً مع نتائج دراسة ولاء يوسف (٢٠١٦) التي أشارت إلي إرتباط فاعلية الذات بالمسئولية الإجتماعية

وتتسق كذلك مع نتائج دراسة أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠١٨) التي كشفت عن إرتباطات جوهرية موجبة بين فاعلية الذات والسعادة وهو ما تناوله (Friedman 2000), فيما يتعلق بدور فاعلية الذات في الوقاية من الإضطرابات الوجدانية ، وفي تحديد درجة التوافق النفسي الإجتماعي مع متطلبات التفاعلات البيئية ، و مافسره مدحت عبد الحميد (٢٠٠٨) في ضوء ماذكره من أن لفاعلية الذات ثلاثة مكونات أساسية منها مكون وجداني ينطوي علي إنفعالات الفرد في مواجهة المواقف وأن إنخفاض درجة التوتر والشعور بالسعادة يزيد من درجة فاعلية الذات

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة وداد الكفيري (٢٠١٨) التي توصلت إلي إرتباط التحصيل الدراسي بفاعلية الذات .كماتتفق مع نتائج دراسة (Noorohllahi,2021)والتي بينت وجود إرتباطات موجبة جوهرية بين فعالية الذات وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي ، وما أكدته وافية صحراوي (٢٠١٣) من أن فاعلية الذات بكل صورها ، ومستوياتها ،

وأنواعها تقوم علي تقدير الذات ، وتتفق أيضاً مع آثار فاعلية الذات التي عرضها سامر رضوان (٢٠١٠) والتي من بينها الآثار الشخصية التي تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس. كما تتفق هذة النتائج الخاصة مع تفسيرات (Bandura , 1997) لأبعاد فاعلية الذات ومنها بعد القوة الذي ينطوي علي الثقة في النفس والضبط الذاتي وتقدير الذات .ونظرية (Schawzer,1994) التي أشارت إلي إرتباط فاعلية الذات معرفياً بتقدير الذات .

وتتسق كذلك مع النظرية الإجتماعية المعرفية (Bandura ,2007) التي أشارت إلي تضمين فاعلية الذات للتنظيم الذاتي والتحكم في الظروف في ضوء مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يحدد للفرد توقعاته للنجاح والفشل ، كمايمكن تفسير هذه النتائج إستناداً إلي (Brown , 2001) الذي أوضح إمكانية تحسين فاعلية الذات وزيادة درجتها من خلال تنمية معتقدات الذات الإيجابية ، وتنمية الثقة بالنفس .

وفيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني تبين من النتائج

تحقق الفرض الثاني بوجود علاقة جوهرية عكسية بين فاعلية الذات والتسويف الأكاديمي لدي عينة طلبة الكليات النظرية بماتتضمنه من مجموعات فرعية ذكوراً ، وإناثاً .

وتتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة (Wright & Murdoch , 2013)، أشرف شرايت ، أحلام عبد اللة (٢٠٠٨) ، (Katz et al ,2014) ، حسام عباس (٢٠١٧) .

وتتعارض هذة النتائج مع نتائج دراسة (Diane ,2003)التي أشارت نتائجها إلي عدم وجود إرتباطات جوهرية بين فاعلية الذات والإنجازات الأكاديمية.

وفيمايتعلق بنتائج الفرض الثالث تبين من النتائج

تحقق الفرض الثالث بوجود علاقة جوهرية عكسية دالة إحصائياً بين الدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين من مختلف التخصصات".

تتفق هذة النتائج مع ماكشفت عنه نتائج دراسة أحمد الزهاني (٢٠١٥) ، رامي اليوسف (٢٠١٨) ، محمد بكر (٢٠١٨) ، عبد الله السقا (٢٠١٨) ، (Katz et al ,2014) ،

صفاء الإبراهيمي (٢٠٢٠) ، عامر صابر وآخرين (٢٠٢٠) ، فيصل سياب ، معاوية أبو غزال (٢٠٢١) .

ثانياً:- نتائج الفرضين الرابع والخامس ومناقشتها

وهي الفروض الخاصة **بالفروق بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة** وتم تناولها من خلال الفرضين التاليين :-

ينص الفرض الرابع علي أنه " لاتوجد فروق دالة بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات النظرية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي" .

ينص الفرض الخامس علي أنه "لاتوجد فروق دالة بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا بالكليات العملية في فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتسويف الأكاديمي" .

ولإختبار هذه الفروض تم إجراء إختبار "ت" للعينتين المستقلتين ، وتحديد دلالات قيمة "ت" المحسوبة للدرجات علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة ، لإجراء مقارنات بين الذكوروالإناث داخل عينتي الدراسة ومجموعاتها الفرعية ، وذلك علي النحو التالي:-

جدول رقم (١٦)

يوضح الفروق بين الجنسين من طلبة الكليات النظرية في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة

العينات / المتغيرات	ذكور كليات نظرية ن =١٠٠		إناث كليات نظرية ن = ١٠٠		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
فعالية الذات	٦٠,٤٣	٥,٣٣	٥٨,٣١	٣,٢٤	،١٦	غير دالة
الدافعية للإنجاز	٣١,٩١	٤,٥٦	٣٤,٥١	٣,١٩	،١٢	غير دالة
التسويف الأكاديمي	٤٥,٣٣	٦,٨١	٤٨,٢٧	٤,٥٧	،٢٤	غير دالة

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين من **الكليات النظرية** في الدرجات علي كافة المتغيرات التي شملتها الدراسة

جدول رقم (١٧)

يوضح الفروق بين الجنسين من طلبة الكليات العملية في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة

العينات / المتغيرات	ذكور كليات عملية ن =٤٧		إناث كليات عملية ن = ٥٣		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
فعالية الذات	٦٦,١٨	٤,٩٩	٦٣,٢١	٣,٨٧	،١٦	غير دالة
الدافعية للإنجاز	٣٧,٢١	٣,٧٥	٣٤,٦٣	٤,٣٢	،١٢	غير دالة
التسويف الأكاديمي	٤٨,٤١	٤,٦١	٥٢,٢٢	٥,٢١	،٢٤	غير دالة

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين من **الكليات العملية** في الدرجات علي كافة المتغيرات التي شملتها الدراسة . .

جدول رقم (١٨)

يوضح الفروق بين العينة الكلية للذكور ، والعينة الكلية للإناث في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة

العينات / المتغيرات	العينة الكلية ذكور ن =١٤٧		العينة الكلية إناث ن = ١٥٣		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
فعالية الذات	٦٣,٣٠	٥,١٦	٦٠,٧٦	٣,٥٥	،١٦	غير دالة
الدافعية للإنجاز	٣٤,٥٦	٤,١٥	٣٤,٥٧	٣,٧٥	،١٢	غير دالة
التسويف الأكاديمي	٤٦,٨٧	٥,٦٩	٥٠,٢٤	٤,٨٩	،٢٤	غير دالة

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لدي **العينة الكلية** للذكور،**والعينة الكلية** للإناث في الدرجات علي كافة المتغيرات التي شملتها الدراسة .

ويتضح من النتائج المعروضة في الجدولين السابقين **صحة الفرض الرابع ، والفرض الخامس .**

أولا :- نتائج الفروق بين الجنسين في فعالية الذات

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في فاعلية الذات داخل نفس التخصص ، وبين الجنسين في العينة الكلية .

تتفق هذة النتائج فيما يتعلق **بعدم وجود فروق جوهرية** في **فاعلية الذات** بين الذكور والإناث مع نتائج دراسة أحمد توفيق (٢٠٠٢) ، (Diane ,2003) ، Ramis) (Nichlas , 2008, ، محمد الضمور (٢٠٠٨) ، ,Roddenerry , Renk) (2010 ، إنتصار عشا وآخرين (٢٠١٢) ، ولاء يوسف (٢٠١٦) ، & Wright) . Murdoch ,2013)

وتتعارض مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن إرتفاع درجات فاعلية الذات **لدى الذكور بالمقارنة بالإناث** ومن هذة الدراسات (Wesley, 2002) ، هشام مخيمر (٢٠٠٧) ، عبد اللة قدور ، سماح ممدوح ، (٢٠١٦) ، أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠١٨) ، وداد الكفيري (٢٠١٨)

كما تتعارض أيضاً مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن إرتفاع درجات فاعلية الذات **لدى الإناث بالمقارنة بالذكور** ومن هذة الدراسات (عبد الحكيم المخلافي وآخرون ، ٢٠١٠) .

ثانياً :- نتائج الفروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز داخل نفس التخصص ، وبين الجنسين في العينة الكلية

تتفق هذة النتائج فيمايتعلق **بعدم وجود فروق جوهرية** في درجات **الدافعية للإنجاز** بين الذكور والإناث مع نتائج دراسة هبة محمد حسن (٢٠٠٠) ، آمال الشملي (٢٠٠٥) ، ليلي المزروع (٢٠٠٧) ، ضياء أبو عون (٢٠١٦) ، أمينة صحراوي (٢٠١٦) .

وتتعارض مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن إرتفاع درجات الدافعية للإنجاز **لدى الذكور بالمقارنة بالإناث** ومن هذة الدراسات أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠٠٢) ، أشرف شرايت ، أحلام عبد الله (٢٠٠٨) ،

كما تتعارض أيضاً مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن **إرتفاع** درجات الدافعية للإنجاز **لدي الإناث بالمقارنة بالذكور** ومن هذة الدراسات رامي محمد اليوسف (٢٠١٨) ، عبد اللة السقا (٢٠١٨) ، ناهد أبو النصر ، ٢٠٢٢) .

ثالثاً :- نتائج الفروق بين الجنسين فى التسويف الأكاديمي

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي داخل نفس التخصص ، وبين الجنسين في العينة الكلية

تتفق نتائج الدراسة الحالية فيمايتعلق **بعدم وجود فروق جوهرية** في درجات **التسويف الأكاديمي** بين الذكور والإناث مع نتائج دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) ، منذر بويو و آخرين (٢٠١٤) ، هناء شيب (٢٠١٥) ، محمد عبود (٢٠١٦) ، عبد اللة سيد جاب اللة (٢٠١٧) ، أسماء صالح وآخرين ،(٢٠١٩) ، صفاء الإبراهيمي (٢٠٢٠) ، مي خفاجة (٢٠٢٠) ، عامر صابر وآخرين (٢٠٢٠) ، نداء هادي (٢٠٢١) .

وتتعارض مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن **إرتفاع** درجات التسويف الأكاديمي **لدى الذكور بالمقارنة بالإناث** ومن هذة الدراسات عبد الرحمن هلال ، نادية الحسيني (٢٠٠٤) ،و (Kahne et al , 2014) ، حسام عباس (٢٠١٧) ، رحاب السعدي (٢٠١٨) .

كما تتعارض أيضاً مع نتائج عدد من الدراسات التي كشفت عن إرتفاع التسويف الأكاديمي **لدي الإناث بالمقارنة بالذكور** ومن هذة الدراسات(Ozer et al , 2009) ، هيثم عبد الخالق (٢٠٢١) .

نتائج الفرض السادس ومناقشتها

وهو الفرض الخاص بفحص الفروق بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة .

ينص الفرض السادس علي أن " هناك فروق بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة" .

ولإختبار هذا الفرض تم حساب إختبار "ت" لدلالة الفروق في الدرجات بين العينتين المستقلتين في الدرجات علي كافة المقاييس المستخدمة في الدراسة ، والكشف عن جوهرية هذة الفروق .

تبين من خلال المعالجات الإحصائية **عدم تحقق الفرض السادس** وذلك علي النحو الوارد تفصيلاً كما يلي :

جدول رقم (١٩)

يوضح الفروق بين الذكور وبعضهم البعض وفقاً للتخصص الدراسي في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة

العينات / المتغيرات	ذكور كليات نظرية ن = ١٠٠		ذكور كليات عملية ن = ٤٧		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
فعالية الذات	٦٠,٤٣	٥,٣٣	٦٦,١٨	٤,٩٩	،٤١	غير دالة
الدافعية للإنجاز	٣١,٩١	٤,٥٦	٣٧,٢١	٣,٧٥	،٢٦	غير دالة
التسويف الأكاديمي	٤٥,٣٣	٦,٨١	٤٨,٤١	٤,٦١	،١١	غير دالة

يتضح من الجدول السابق **عدم تحقق الفرض السادس** نظراً لعدم وجود فروق جوهرية بين الطلاب الذكور من الكليات النظرية ، والكليات العملية في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة ، وهو مايعني عدم وجود فروق بين الطلاب الذكور وفقاً للتخصصات الدراسية .

جدول رقم (٢٠)

يوضح الفروق بين الإناث وبعضهن البعض وفقاً للتخصص الدراسي في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة

العينات / المتغيرات	إناث كليات نظرية ن = ١٠٠		إناث كليات عملية ن = ٥٣		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
فعالية الذات	٥٨,٣١	٣,٢٤	٦٣,٢١	٣,٨٧	،١٤	غير دالة
الدافعية للإنجاز	٣٤,٥١	٣,١٩	٣٤,٦٣	٤,٣٢	،٢٥	غير دالة
التسويف الأكاديمي	٤٨,٢٧	٤,٥٧	٥٢,٢٢	٥,٢١	،١٧	غير دالة

يتضح من الجدول السابق **عدم تحقق الفرض السادس** لعدم وجود فروق جوهرية بين الإناث من الكليات النظرية والكليات العملية في الدرجات علي كل مقاييس الدراسة، مما يشير في عينة الإناث إلي عدم تأثير التخصص الدراسي في الدرجات علي المقاييس التي شملتها الدراسة .

أولا :- نتائج الفروق في فعالية الذات وفقاً للتخصص الدراسي

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي عدم وجود فروق بين التخصصات النظرية والعملية في فاعلية الذات .

تتفق هذة النتائج مع ماتوصلت إليه نتائج دراسة ولاء يوسف (٢٠١٦) .

و تتعارض هذة النتائج مع ماكشفت عنه دراسات عديدة خلصت نتائجها إلي إرتفاع درجة فعالية الذات لدي طلاب الكليات العملية بالمقارنة بالكليات النظرية منها نتائج دراسة هشام مخيمر (٢٠٠٧) ، محمد الضمور (٢٠٠٨) ، عبد الحكيم المخلافي (٢٠١٠) ، عبد اللة المقدور ، سماح ممدوح (٢٠١٦) ، وداد الكفيري (٢٠١٨) .

ثانياً :- نتائج الفروق في الدافعية للإنجاز وفقاً للتخصص الدراسي

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي عدم وجود فروق بين التخصصات النظرية والعملية في الدافعية للإنجاز.

تتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة رامي اليوسف (٢٠١٨) .

و تتعارض هذة النتائج مع ماكشفت عنه دراسات عديدة خلصت نتائجها إلي إرتفاع درجة الدافعية للإنجاز لدي الطلاب الذكور في الكليات العملية بالمقارنة بالطالبات الإناث.

ثالثاً : - نتائج الفروق في التسويف الأكاديمي وفقاً للتخصص الدراسي

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي : عدم وجود فروق بين طلبة التخصصات النظرية والعملية في التسويف الأكاديمي .

تتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) ، عبد اللة سيد جاب اللة (٢٠١٧) ، هيثم عبد الخالق (٢٠٢١) .

وتتعارض مع نتائج دراسة (Kahne et al , 2014) التي كشفت نتائجها عن إنخفاض درجات التسويف لدي طلاب الكليات العملية بالمقارنة بالكليات النظرية .وتوصلت إلي نفس النتيجة دراسة هناء شيب (٢٠١٥) .

كماتتعارض أيضاً مع نتائج دراسة صفاء الإبراهيمي (٢٠٢٠) التي بينت نتائجها إرتفاع درجات التسويف الأكاديمي لدي طلبة الكليات العملية بالمقارنة بطلبة الكليات النظرية من التخصصات الإنسانية .

نتائج الفرض السابع ومناقشتها

ينص الفرض السابع علي أن " تسهم فاعلية الذات والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالسويف الأكاديمي ".

ولإختبار هذا الفرض تم حساب الإنحدار المتدرج بإعتبار ان فاعلية الذات ، والدافعية للإنجاز متغيرات مستقلة وأن التسويف الأكاديمي متغير تابع .

وأن كل من فاعلية الذات وتقدير الذات متغيرات منبئة بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا.

جدول رقم (٢١)
يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار أن فاعلية الذات والدافعية للإنجاز منبئات بالتسويف الأكاديمي لدي عينة الذكور
(ن =١٤٣)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد ر	مربع الإرتباط المتعدد ر	الإسهام في مربع الإرتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار
فعالية الذات	التسويف الأكاديمي	،١١٧	،٠١٤	،٠١٤	٦,٤١	،٠١٢	٢,٥٥	،٠١٢	،١١٧
الدافعية للإنجاز		،١٥١	،٠١٨	،٠١٨	٧,٣١	،٠١٥	٢,٨١	،٠١٥	،١٥١

يتبين من الجدول السابق أن فعالية الذات ، الدافعية للإنجاز منبئين بالتسويف الأكاديمي لدي عينة الذكور ، وأن إسهام الدافعية للإنجاز أكبر من إسهام فعالية الذات في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي .

جدول رقم (٢٢)

يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار أن فاعلية الذات والدافعية للإنجاز منبئات بالتسويف الأكاديمي لدي عينة الإناث

(ن =١٥٧)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد ر	مربع الإرتباط المتعدد ر	الإسهام في مربع الإرتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار
فعالية الذات	التسويف الأكاديمي	،١٣٢	،٠٢٢	،٠٢٢	٥,٩٧	،٠١٣	٢,٣١	،٠١٣	،١٥٧
الدافعية للإنجاز		،١٦١	،٠٢٨	،٠٢٨	٦,٥١	،٠١٩	٢,٥٥	،٠١٩	،١٦٢

يتبين من الجدول السابق أن فعالية الذات ، الدافعية للإنجاز منبئين بالتسويف الأكاديمي لدي عينة الإناث ، وأن إسهام الدافعية للإنجاز أكبر من إسهام فعالية الذات في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي .

جدول رقم (٢٣)

يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار أن فاعلية الذات والدافعية للإنجاز منبئات بالتسويف الأكاديمي لدي العينة الكلية

(ن =٣٠٠)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد ر	مربع الإرتباط المتعدد ر	الإسهام في مربع الإرتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار
فعالية الذات	التسويف الأكاديمي	،١٣٧	،٠٢١	،٠٢١	٥,٩٧	،٠١١	٢,٨٤	،٠١١	،١٣٧
الدافعية للإنجاز		،١٦٣	،٠٢٦	،٠٢٦	٦,١٢	،٠١٣	٢,٤٧	،٠١٣	،١٦٣

يتبين من الجدول السابق أن فعالية الذات ، الدافعية للإنجاز منبئين بالتسويف الأكاديمي لدي العينة الكلية ، وأن إسهام الدافعية للإنجاز أكبر من إسهام فعالية الذات في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي

يتضح من الجداول السابقة **تحقق الفرض السابع** حيث :-

تبين في عينة الذكور ، وعينة الإناث ، وفي العينة الكلية أن **معامل إنحدار فعالية الذات على التسويف الأكاديمي جوهري** ممايشير إلي أن فعالية الذات منبئة بالتسويف الأكاديمي.

كما تبين في عينة الذكور ، وعينة الإناث ، وفي العينة الكلية أن **معامل إنحدار الدافعية للإنجاز على التسويف الأكاديمي دال إحصائيا** وهذا يعني أن الدافعية للإنجاز متغير منبيء بالتسويف الأكاديمي في حدود العينات التي أجريت عليها الدراسة .

كماتبين أن **إسهام الدافعية للإنجاز أكبر من إسهام فعالية الذات في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي** لدي طلبة الدراسات العليا من الجنسين وفي العينة الكلية .

و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Noorollahi,2021) التي كشفت عن أن فعالية الذات متغير منبيء بالإنجاز الأكاديمي .

كما تتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة سمية عامر (٢٠٢٢) التي توصلت إلي أن فاعلية الذات منبئة بالمثابرة الأكاديمية وأن المثابرة الأكاديمية من المتغيرات التي تسهم في الحد من التسويف الأكاديمي .

و تناولت نظرية التقييم المعرفي محي الدين توق (٢٠٠٩) تفسير التنبؤ بالتسويف في ضوء التفاعل بين فعالية الذات والدافعية للإنجاز بإعتبار أن إدراك الفرد لإنخفاض قدراته يترتب عليه إنخفاض درجة دافعيته للإنجاز ، وإنخفاض الثقة في النفس ، وتسويف القيام بالعمل وأداء مهام الذي يصل في بعض الأحيان إلي الرفض أو العجز التام عنه القيام بالعمل والإنتاج .

كماأشار (Schwrazer , 1994) أن فاعلية الذات تمارس دوراً مهماً في التخطيط الواقعي لأداء المهام ، وفي إعتقاد الفرد أنه قادر علي حل المشكلات وأداء المهام ،

وترى الباحثة أن إعتقاد الفرد في إنخفاض قدرته على حل المشكلات البحثية وتجاوز العقبات الأكاديمية تجعله يتوقع الفشل ويميل إلى تحاشي القيام بها والذي يتضح من خلال تسويفه أداء المهام المطلوبة منه .

يمكن الإستناد في تفسير تنبؤ فاعلية الذات بالتسويف الأكاديمي إلي ما تناولة (Bandura,2007) في مبدأ الحتمية المتبادلة في إطار التفسير الإجتماعي المعرفي لفاعلية الذات موضحاً إرتباطها بالتنظيم الذاتي للوقت وللمهارات والقدرات ، و أن الفرد يشيد توقعاته لإنجازاته في ضوء تقديره لقدراته وللنتائج المحتملة للنجاح أو الفشل ، و ترتفع دافعيته للإنجاز مع توقع النجاح ، كماتنخفض دافعيته للإنجاز مع توقع الفشل ، وتتزايد درجة تسويف الفرد مصاحبة لإنخفاض درجات فاعلية الذات والدافعية للإنجاز .

كما يمكن تفسير هذة النتائج من خلال ما أشار إليه (Cynthia & Bobko ,1994) من أن درجة فاعلية الذات بمكوناتها المختلفة تحدد للفرد مايفعل ومتي يفعل وتجعله يقدم أو يحجم ، وبالتالي فهي منبئة بالتسويف .

ويري حسن عابدين ، نيرمين محمد (٢٠١٣) أن أهم خصائص الطالب المسوف أو المتلكيء هو إنخفاض درجة فاعلية الذات ، وإنخفاض درجة دافعيته للإنجاز .

و أشار (Friedman ,2010) إلي ميل الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة إلي تجنب القيام بالمهام المتوقعة منهم ، وأن فاعلية الذات من المنبئات بالأداء الأكاديمي سواء من حيث الإنجاز السريع أو التسويف

بالإضافة إلي ما شرحه (Bandura, 1997) من أن القوة تمثل أحد أبعاد فاعلية الذات ، ومع تكرار مواجهة الإحباط والفشل ، والشعور بالعجز وفقدان الحيلة يتحاشي الفرد القيام بالعمل ويؤجله .

وترى الباحثة أن طلبة الدراسات العليا من الجنسين ومن مختلف التخصصات يخبرون مواقف تنطوي على إحباطات عديدة ناتجة عن نقص الخبرة والحاجةإلى دعم أساتذتهم لهم علمياً ونقل الحبرات لهم ، ولكنهم لايجدون ذلك نظراً لضيق وقت بعض الأساتذة

وكثرة الأعباء وتسجيل رسائل علمية لعدد كبير في نفس الوقت ،ممايجعل الطلاب يتحاشون القيام بمهام إنجاز رسائلهم العلمية في مرحلة الدراسات العليا خوفاً من الفشل أو التعب والإحباط وتوجيه اللوم لهم من أساتذتهم .

ويري (Katz et al , 2004) أنه يترتب علي إنخفاض درجة فاعلية الذات إنخفاض في الدافعية للإنجاز ، ويترتب علي التفاعل بين إنخفاض فاعلية الذات ، وإنخفاض الدافعية للإنجاز التسويف في أداء الواجبات والمهام الدراسية والأكاديمية لدي الطلاب والطالبات في مختلف المراحل التعليمية الأكاديمية ، موضحاً أن إنخفاض فاعلية الذات وحدها لايترتب عليها التسويف ، ولكن إقتران إنخفاض فاعلية الذات بإنخفاض درجات الدافعية للإنجاز يترتب عليه التسويف .

وتتفق معه في ذلك ماأشارت إليه (Pala ,2021) من أن مكونات فاعلية الذات (ذكاء الفرد ، ومعارفه ، وقدراته ، وخبراته ، ومهاراته) هي التي تحدد درجة التسويف ؛ كماترتبط الدافعية للإنجاز بدرجة صعوبة المهمة التي تجعل الفرد يقدم أو يحجم عن القيام بها ؛ وأن التفاعل التسويف يتحدد في ضوء التفاعل بين فعالية الذات والدافعية للإنجاز .

وأوضح فتحي الزيات (٢٠٠٤) أن مرتفعي الدافعية للإنجاز يقدرون قيمة الوقت ، وأن المسوفين لايقدرون قيمته ؛ وأشار كل من سامر عبد المعطي (٢٠١٠) ، أصلان المساعيد (٢٠١١) إلي أن توقعات منخفضي فاعلية الذات الفشل يترتب عليه توقع آثاراً سلبية جسمية ونفسية وإجتماعية وشخصية تجعلهم يميلون إلي التسويف .

وفسر (Steel , 2010) علاقة الدافعية للإنجاز بالتسويف الأكاديمي موضحاً أن الدافعية للإنجاز مهمة للقيام بالمهام المطلوبة من الفرد ، وانه يترتب علي إنخفاض الدافعية للإنجاز الشعور باللامبالاة وإنخفاض درجة الحماس ممايجعل الفرد يشغل وقته في القيام بأنشطة غير مهمة تستغرق وقته وجهده للبحث عن أعذار واهية تبرر تسويفه .

كماأوضح صالح أبو جادو (٢٠٢٠) أن ذوي الدرجات المرتفعة من الدافعية للإنجاز لديهم رغبة في العمل المستمر والإنجاز السريع للوصول إلي الأهداف بإصرار ولايسوفون أداءما عليهم من مهام ممايجعل الباحثة تري أنه في ضوء ذلك يمكن إعتبار الدافعية للإنجاز منبئة بالتسويف الأكاديمي ، وهو ماتوصلت إليه نتيجة دراستنا الحالية .

كما أشار فيصل شايب ، معاوية أبو غزال (٢٠٢١) إلي أن الدافعية للإنجاز ، وأساليب التعلم ، والكمالية العصابية من أهم المتغيرات المنبئة بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الجامعات وتلاميذ المدارس .

وترى الباحثة أن إعداد رسالة الماجستير يمثل مرحلة جديدة في حياة طالب الدراسات العليا تستلزم بعض الخبرات والمهارات التي تنقصه بعد أن كان معتاداً على التلقين أصبح مطلوب منه إجراء البحث العلمي بكل متطلباته ممايجعل هذة المهمة صعبة عليع، وربما يترتب على صعوبتها ميل طلبة الدراسات العليا إلي التسويف خصوصاً في ظل تركيز أساتذة الجامعات المختصين بمرحلة الدراسات العليا بالتركيز على مراجعة وفحص الجوانب العلمية فيمايقدمه لهم الطالب بعد إنجازه وبالتالي ينصب تركيزهم على المعلومات الأكاديمية خطوات البحث العلمي ، وغالباً لايهتمون بدعم الفاعلية الذاتية لطلابهم ، وإثارة دافعيتهم للإنجاز ممايترتب تأجيل الطلاب إنجاز المطلوب منهم وتسويف القيام به .

ومن الضروري الإلتفات إلي ما أشار إليه هيثم عبد الخالق (٢٠٢١) من أنه قد يكون هناك سبب إيجابي يرتبط بالتسويف وهوالإتقان والإجادة لأن الفرد ربما يؤجل القيام ببعض المهام لحين إكتساب المهارات اللازمة للقيام بها ، أو يؤجلها لحين يتمكن من تحصيل المعلومات والتدريبات اللازمة لإتقانها ، وتتفق معه في ذلك هانم سالم (٢٠١٩) حيث أشارت إلي أن التسويف الأكاديمي يعد سلوكاً شائعاً ين الطلاب في مختلف المراحل الدراسية يكون سالباً عندما يترتب عليه نتائج ضارة للطالب ؛ ولكن في

بعض الأحيان النادرة يكون التأجيل من متطلبات الأداء الفعال وهنا يكون التسويف إيجابياً أو فعال.

وتختتم الباحثة التعليق علي النتائج بأن نظامي التعليم المدرسي و التعليم الجامعي كلاهما يعتمد علي التلقين والحفظ دون بذل الطالب لأي مجهود في البحث عن المادة العلمية ودون تنمية قدراته ومهاراته، والكثير من المقررات ضعيفة الصلة بطبيعة الحياة اليومية وبالتالي لاتتيح المقررات الدراسية للطلبة في مختلف المراحل صقل خبراتهم وزيادتها ، كما أن إرتفاع نسب البطالة وإنخفاض فرص الإلتحاق بعمل في في مختلف التخصصات في ظل زيادة سكانية متسارعة يقلل من دافعية طلبة الدراسات العليا للإنجاز ويجعلهم اكثر ميلاً للتسويف إما بسبب فقدان الحماس أو الرغبة في الإحتفاظ بلقب طالب دراسات عليا علي سبيل الوجاهة الإجتماعية بدل من تقديم نفسه للآخرين علي انه بدون عمل ، وهذا مايتضح لنا عند إجراء مقابلات للطلاب لقبول إلتحاقهم بمختلف مراحل الدراسات العليا ،وسؤالهم عن أسباب الإلتحاق تكون الإجابة إلتحقت بالدراسات العليا لأنني لأعمل ولأرغب أن يقال عني عاطل وأفضل أن أبدوا أمام الآخرين منشغلاً بالعمل في البحث والدراسة في رسالتي .وبالتالي يكون لدينا فعالية ذاته منخفضة مترتبة علي أساليب التعلم ودافعيته للإنجاز منخفضة مصاحبة لإنخفاض فاعلية الذات والإحباط ممايترتب عليه التسويف في إنجاز المهام المطلوبة لتحقيق بعض الأهداف الشخصية ومنها الإحتفاظ بلقب طالب دراسات عليا أفضل من غيره من الألقاب.

التوصيات

يمكن في ضوء ماأسفرت عنه نتائج البحث الراهن إقتراح بعض التوصيات منها :-

١- تفعيل دور مراكز الارشاد النفسي والمؤسسات الاجتماعية في تنمية قدرات الشباب من طلاب وخريجي الجامعات في مواجهة المشاكل التي تعوق إنجازاتهم الاكاديمية.

٢- حث طلاب الدراسات العليا علي التنافس الأكاديمي فيمابينهم والذي ربما يساعد في تنشيط الدافعية للإنجاز والحد من التسويف الأكاديمي .

٣- إجراء دراسات بينية مكاملة تتناول الجوانب النفسية والإجتماعية والطبية المسهمة في إنخفاض الإنجازات الأكاديمية والمؤدية إلي التسويف الأكاديمي .

٤- تدريب أساتذة الجامعات علي مساعدة طلابهم علي تنمية قدراتهم وإكتساب المزيد من المهارات وتنميتها لزيادة فاعلية ذواتهم خصوصاً أعضاء هيئة التدريس المشرفين علي إعداد طلبة الدراسات العليا رسائل الماجستير والدكتوراه .

٥- التركيز علي الجوانب الإيجابية فيقدرات ومهارات وخبرات طلبة الدراسات العليا، والتغاضي عن الجوانب السلبية .

٦- مساعدة طلبة الدراسات العليا في التخلص من الأفكار السلبية المرتبطة بالإحباط في بعض مراحل الدراسة والإخفاق في بعض المهام.

٧- مساعدة الطلبة علي إقامة علاقات ناجحة مع الأهل والأصدقاء والزملاء يمكن من خلالها الحصول علي المساندة النفسية الإجتماعية بمختلف صورها عند الحاجة إليها ممايسهم في دعم فاعليتهم الذاتية.

٨- تدريب الطلاب والطالبات علي تخفيض القلق في مواجهة المواقف .

٩- التركيز علي إكساب طلبة الدراسات العليا مهارات جديدة تتناسب مع المهام المطلوب منهم القيام بها، ومن أهمها مهارات البحث العلمي الذاتية والتكنولوجية والتي ربما يسهم فيها ماتعي إليه الدولة المصرية حالياً في إطار مايسمي التحول الرقمي التكنولوجي حيث أصبح من شروط تسجيل الرسائل العلمية إجتياز عدد من دورات التحول الرقمي ودورات في اللغتين العربية والإنجليزية ممايسهم في تحسين مهارات البحث لدي طلبة الدراسات العليا ويقلل من الإحباطات التي يواجهها طلبة الدراسات العليا نتيجة إنخفاض مثل هذة المهارات لديهم .

١٠- تنمية الدافعية للإنجاز وربطها بالمهارات الشخصية للطلاب .

١١- علي أساتذة الجامعات القائمين علي الإشراف علي الرسائل العلمية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه إختيار موضوعات للبحث تتناسب مع مهارات الطالب ومستواه العلمي وإمكاناته الذهنية والجسمية والإجتماعية .

١٢- تشجيع الطلاب علي مواجهة المشكلات أولاً بأول وحلها دون الهروب منها أو تحاشيها.

١٣- الحرص علي البدء في العمل بأداء المهام المفضلة للطالب ولاتستغرق وقت ، وتتناسب مع قدراته وميوله ، ثم الإنتقال للمهام الأكثر صعوبة والأقل تفضيلاً لديه وتستغرق وقت أطول وأقل ملائمة لقدرات الفرد.

١٤- التركيز علي مهارات الأفراد والإستفادة من قدراتهم وخبراتهم التي ترتبط بتحقيق الأهداف دون التوقف عند سلبياتهم فقط .

١٥- وضع برامج إثارة دافعية الطلاب ، وتنمية فاعليتهم الذاتية ضمن برامج دورات تنمية قدرات أعضاء هيئات التدريس لتدريب أساتذة الجامعات علي مساعدة طلابهم في الحد من بعض السلوكيات السلبية ولاتقتصر علاقتهم بطلابهم علي المحاضرات الأكاديمية فقط .

١٦- تعديل نظم وأساليب التعليم المتبعة في مختلف المراحل الدراسية القائمة علي التلقين وتقديم المادة العلمية جاهزة ومكتملة الإعداد للطالب وإستبدالها بنظم تعليمية تعتمد علي الإستفادة من قدرات الطالب ومهاراته لتنمية فاعليته الذاتية .

١٧- إثارة دافعية طلبة الجامعات للإنجاز من خلال توفير فرص عمل لهم في مختلف التخصصات تعد بالنسبة لهم مدعمات يأملون الوصول إليها وتشجعهم وتزيد من حماسهم ودافعيتهم لإتقان دراستهم وإنجازها للحصول علي العمل ممايزيد من دافعيتهم للإنجاز ويقلل من التسويف الأكاديمي .

البحوث المقترحة

١- القيام بدراسة تتناول علاقة التسويف الأكاديمي بسمات الشخصية .

٢- تصميم برامج نفسية ارشادية لتنمية المهارات الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا.

٣- إجراء مزيد من الدراسات لفحص الأسباب النفسية المرتبطة بالتلكؤ الأكاديمي لدي طلاب الدراسات العليا .

٤- إجراء دراسات تتناول المناخ الجامعي المساعد علي التسويف الجامعي فقد تكون هناك جوانب أخري غير واضحة إلي الأن مسهمة في التسويف الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا ترجع إلي طرق التدريس وآليات المتابعة الأكاديمية ، أو ترجع إلي اللوائح والقوانين ، أو ترجع إلي علاقة الطلبة بأعضاء هيئة التدريس وعدم إتاحة فرص التواصل الجيد بينهم .

٥- إجراء دراسات إرتقائية تجري من خلالها مقارنات في التسويف الأكاديمي بين الطلاب في مختلف المراحل الدراسية

٦- إجراء بحوث خاصة ببرامج تدريب طلاب الدراسات العليا علي مهارات تأكيد الذات لتنمية فعالية الذات لتخفيض التسويف الأكاديمي .

المراجع

١- إبراهيم أنيس وآخرون(١٩٧٣) : المعجم الوسيط، ، القاهرة ، دار المعارف.
٢- إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠٠٤) : إختبارات الكفاءة الذاتية العامة والخاصة ،القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .
٣- أحمد توفيق (٢٠٠٢) : دراسة بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بمستوي الطموح عند طلاب الثانوي العام والفني ،رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث البيئية ، جامعة عين شمس .
٤- أحمد عبد الخالق (١٩٩١): الدافع للإنجاز لدي اللبنانيين ، بحوث المؤتمر السابع للجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ص ص ٣٣ – ٤٨.
٥- أحمد عبد الخالق ،مايسة النيال (١٩٩١): الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والإنبساط ، دراسات نفسية ،المجلد الأول ، العدد ٤ ، ص ص ٦٣٧ – ٦٥٣.
٦- أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠٠٢) :الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق الموت لدي طلاب دولة قطر ،مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٣ ، ص ص ٣٨٣ – ٣٩٥.
٧- أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال (٢٠١٨) : السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدي عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان ، مجلة العلوم الإجتماعية ، المجلد ٤٦ ، العدد الأول ، ص ص ٨١ -١٠٨ .
٨- أحمد علي (٢٠٠٤) : ما وراء المعرفة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية. رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط – الوادي الجديد ، كلية التربية.
٩- أحمد عمر حسن (١٩٨٩): دراسة إمبريقية لبعض الأساليب المعرفية المسهمة في الإبتكارية وتحقيق الذات ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية ، جامعة أسوان.
١٠-أحمد الزهاني (٢٠١٥) : دراسة عنوانها الضغزط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجازوالتوافق الأكاديمي لدي عينة من طلاب الجامعة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد "٢" ، العدد "١٦" ، ص ص ٩٩-١٢٩.
١١- أحمد المصري(٢٠١١) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين ، غزة ، كلية التربية.
١٢- أصلان المساعيد (٢٠١١) التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية - سلسلة الدراسات الإنسانية- ، المجلد ١٩،العدد ١، يناير ، ٦٧٩ -٧٠٧.
١٣- أحمد يحي الزق (٢٠٠٩) : الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،العدد ١٠ ، ص ص ٣٧ – ٥٨ .

١٤- إنتصار عشا ، فريال أبو عواد ، إلهام الشبلي ، إيمان عيد (٢٠١٢) : أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية. مجلة جامعة دمشق، المجلد٢٨ ،العدد ١ ،ص ص ٥١٩ – ٥٤.
١٥- عبد الحكيم المخلافي ، أمينة رزق ، أحمد الجرموزي (٢٠١٠) : فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء ."مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦ ، ص ص ٤٨١ - ٥١٤.
١٦- عماد مخيمر (٢٠٠٢) : دراسة تطويرية لمقياس تحمل الغموض ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ٣٦ ، ص ص ١٤- ٣٨ .
١٧- أسماء شحادة (٢٠١٢) : الإغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي المعاقين بصريا في محافظات غزة ، فلسطين (غزة) ، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ، كلية العلوم الإنسانية.
١٨- أسماء صالح ، زينب عبد الرازق ، إكثار خليل (٢٠١٩) : ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويف الاكاديمي على عينة من طلبة الجامعة ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، المجلد "٤٤" ، العدد "٤ب" ، ص ص ١٨ -٤٠.
١٩- أشرف شرايت ، أحلام عبد الله، (٢٠٠٨) : التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ الصف السادس. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية،العدد ١٩ ، ص ص ٢٢٥ – ٢٣٣.
٢٠- آمال الشملي (٢٠٠٥) : مستوي الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا ، رسالة ماجستير : ليبيا - جامعة الزاوية ، كلية التربية .
٢١- أماني سيد سالم (٢٠١٢) : أثر التفاعل بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من استراتيجيتي التساؤل الذاتي والتفكير بصوت مرتفع على كل من مراقبة الفهم والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، مجلة دراسات عربية في علم النفس،المجلد ١١، العدد ٤ ، ص ص ٦٨٧-٧٥٥ .
٢٢- أمل الاحمد (٢٠٠١) : بحوث و دراسات في علم النفس، بيروت. دار الرسالة للطباعة و النشر.
٢٣- السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٦) : المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة ، مجلة مركز المعلومات التبوية والنفسية والبيئية ، جلة الزقازيق ، العدد ١٦ ، ص ص ٦١ – ١٦٣.
٢٤- أمينة صحراوي (٢٠١٦) : الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي الطالب الجامعي، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الإنسانية .
٢٥- بيان فيصل شياب ، معاوية محمود أبو غزال (٢٠٢١) : القدرة التنبؤية لأسلوب التعلم والدافعية الأكاديمية بالتسويف الأكاديمي في ضوء الكمالية لدى طلبة جامعة اليرموك ،

مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 12 ، العدد ٣٧ ، ص ص ١٣٠- ١٤٥ .
٢٦-جمال الدين بن محمد بن مكرم إبن منظور (٢٠٠٠).لسان العرب"تصحيح أمين محمد عبد الوهاب،محمد الصادق العبيدي:بيروت ،دار إحياء التراث العربي، الطبعة الثالثة، المجلد الثاني.
٢٧-حسن سعد محمود عابدين ونرمين عونى محمد (٢٠١٣) : الإتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته بكل من المعتقدات المعرفية وإستراتيجيات تنظيم الدافعية لدى طلاب كلية التربية ، جامعة الاسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية،العدد ٨٠ ، ص ص ٢١٣-٢٧٥.
٢٨-حسين فقيهي (٢٠٠٩) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدي رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان ، حوليات كلية الدراسات العليا للعلوم الأمنية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
٢٩-رامي محمود اليوسف (٢٠١٨) : دراسة تناولت الدافعية للإنجاز لدي طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد "٤٥" ، العدد "٢" ، ص ص ٣٦٠-٣٧٤.
٣٠-رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٤) : التعلم أسسه وتطبيقاته. عمان: دار المسير
٣١-رجاء محمود ابو علام (٢٠٠٤) : مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية،القاهرة ، دار النهضة.
٣٢-رحاب السعدي (٢٠١٨) : التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة جامعة الإستقلال بمدينة أريحا ، مجلة جاممعة الأقصي للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ص ص ٣٣-٣٧.
٣٣-رشاد عبد العزيز ، صلاح أبو ناهية (١٩٨٨) :الفروق بين الجنسين في الدافع للإنجاز ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد "٥" ، ص ص ٨٣-٩١.
٣٤-رشاد عبد العزيز (١٩٩٤) : العجز النفسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٣٥-سامر جميل رضوان (٢٠١٠) أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق، مجلة دراسات نفسية، العدد ٣ ، ص ص ٩ -٣٣.
٣٦-سلسبيل البلتاجي (٢٠١٦) : الإنتماء وعلاقته بالدافع للإنجاز لدي موظفي غزة العاملين في وزارة الداخلية ، رسالة ماجستير ، غزة ، الجامعة الإسلامية ، كلية العلوم الإنسانية .
٣٧-سمية عامر (٢٠٢٢) : فاعلية الذات وتحمل الغموض كمنبئات بالمثابرة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ، القاهرة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ١٩٤ ، الجزء الثاني ، أبريل ، ص ص ٤٥٢ – ٤٧٦ .
٣٨-سيد أحمد البهاص (٢٠١٠) : التسويف الأكاديمى وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا،المجلد الأول العدد ٤٢ المجلد ، ص ص ١١٤ –١٥٣.

٣٩-شريف محمود أبو علي (٢٠١٨) : أثر برنامج قائم علي الإستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية علي تنمية التفكير الإبتكاري والمستويات العُليا من التحصيل الدراسي لدي الطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في الحلقة الإبتدائية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد ٣ ، العدد ١١٦ ، أكتوبر ، ص ص ١٤٤- ١٦١.

٤٠-صالح محمد ابو جادو (٢٠٢٠) : علم النفس التربوي ،الاردن، ، دار الميسرة .

٤١-صفاء عبد الرسول الإبراهيمي (٢٠٢٠): إتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي ، مجلة مركز البحوث النفسية ، جامعة المستنصرية ، المجلد ٣١ ، العدد ٤ ، ص ص ٨٣-١٤٠

٤٢-ضحي الخزرجي (٢٠١٧) : فاعلية الذات وعلاقتها بالقدرة علي حل المشكلات الإجتماعية لدي معلمي المرحلة الإبتدائية ، مجلة الفتح ، مجلد ٧٢ ، العدد ١٣ ، ص ص ٣٧٣ -٤٠١.

٤٣-ضياء أبوعون (٢٠١٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، غزة .

٤٤-عامر صابر، علي لطفي قشمر ، زان مرعي (٢٠٢٠) : بدراسة عنوانها التسويف الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الإستقلال ، المجلة الدولية للدراسات التربوية ،العدد ١١ ، ديسمبر ، ص ص ١٣٧ – ١٤٨.

٤٥-عبد الرحمن هلال ،نادية الحسيني ، (٢٠٠٤): التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٢٦ ،الجزء الأول ، ص ص 55- 143.

٤٦-عبد اللطيف خليفة (١٩٩٧) : دراسة ثقافية مقارنة بين طلاب الجامعة من المصريين والسودانيين في الدافعية للإنجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة علم النفس ،العدد ٤٤ ، السنة ١١ ، ص ص ٦ – ٣٦.

٤٧-عبد الله سيد جاب الله (٢٠١٧) : التسويف الأكاديمي ناتج إسهام العوامل الخمس الكبري للشخصية وتفاعلات كل من متغيرات إدمان الإنترنت وبعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من طلبة الجامعة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد ٦، العدد ٦ ، ص ص ٧٦ -١٠٠ .

٤٨-عبد االله القدور، سماح ممدوح. (٢٠١٦) : فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد ١٤ ،العدد الأول ص ص ٢٢٥ - ٢٨٦.

٤٩-عطية أحمد (٢٠٠٨) : التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدي طلاب جامعة الملك خالد ، المملكة العربية السعودية ،جامعة الملك خالد ، المكتبة الإلكترونية .

٥٠-عماد عبده علوان (٢٠١٦) : الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الرعاية الإجتماعية بمدينة أبها ، المجلة الدولية التربوية ، المجلد "٥" ، العدد "٩" ، ص ص ١ – ٢٢.
٥١-علي الصالح ، زينة عبد الرحيم (٢٠١٣) : التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدي طلبة كلية التربية ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد "٣" ، العدد "٣٢" ، ص ص ١٣١ – ١٤٩ .
٥٢-فتحي الزيات (١٩٩٩) : البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة: توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،شهر نوفمبر، ص ص ٣٧٣-٤١٧.
٥٣-فتحي الزيات (٢٠٠٤) : سيكولوجية التعلم بين المنظور و الارتباطي و المنظور المعرفي،القاهرة : دار النشر للجامعات.
٥٤-فيفيان أحمد فؤاد علي عشماوي (٢٠١٨) : الإحتراق النفسي وعلاقته بالقلق والدافعية للإنجاز لدي الممرضين والممرضات ، جامعة القاهرة ، حوليات مركز البحوث النفسية
٥٥-كامل الفرخ، تيم عبد الجابر (٢٠١٢) : مبادئ التوجيه و الارشاد النفسي،الأردن ، دار الصفا للنشر و التوزيع.
٥٦-ليلي المزروع (٢٠٠٧) : فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز ةالذكاء الوجداني لدي عينة من طالبات جامعة أم القري بمكة المكرمة ، بالمملكة العربية السعودية رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القري .
٥٧-محمد إبراهيم بدرة (2010) إدارة العمر. دبى: الدار القيمة للنشر والتوزيع .
٥٨-محمد جاسم العبيدي (٢٠٠٤) : سيكولوجية الادارة التعليمية و المدرسية و آفاق التطوير العام، الأردن ، دار الثقافة للنشر و التوزيع.
٥٩-محمد حسين بكر (٢٠١٨) : مستوي الطموح وعلاقتة بدافعية الإنجاز لدي عينة من طلبة وطاالبات جامعة الجوف ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد ٥٣ ، الجزء الثاني ، ص ص ١ – ٢٨
٦٠-محمد عبود (٢٠١٦) : العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدي طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن ، مجلة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية"، المجاد "٣٠" ، العدد"٣" ، ص ص ٦٤١ – ٦٦٢.
٦١-محمد الدغيم (٢٠١١) : المقياس العربي للتسويف إعداده وخصائصه السيكومترية، رسالة ماجستير، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، كلية العلوم الإجتماعية
٦٢-محمد مسلم الضمور (٢٠٠٨) : علاقة أنماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعة إقليم جنوب الأردن بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية. رسالة دكتوراه ، الجامعة الأردنية، عمان ، كلية الدراسات العليا.

٦٣-مدحت عبد الحميد (٢٠٠٨) : الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٦٤-محمد عبد السلام سالم (٢٠٠٢) : طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. بحوث المؤتمر العلمي السنوي العاشر لكلية التربية جامعة حلوان "التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي ، ص ص 385-421. .
٦٥-مروة عبد المحسن محمد (٢٠٢٠) : الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدي طفل ماقبل المدرسة ، دراسات تربوية وإجتماعية ، المجلد ٢٦ ، العدد ٣، ص ص ٣١٩-٣٦٥.
٦٦-وحيد مختار (٢٠١٣) : خصائص المرشد الأكاديمي وعلاقتها بدافع الإنجاز لدي طلاب الجامعات الليبية بكلية الآداب ، ليبيا ، حوليات كلية الآداب ، جامعة الجبل الغربي.
٦٧-مفتاح أبو جناح (٢٠١٥) : نمط التسويف الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب .مجلة علم النفس التربوي، كلية التربية ، جامعة المرقب، ليبيا، العدد" ٧" ، ص ص ٣٠٨ – ٣٣٧.
٦٨-محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع .
٦٩-محمود العدل (٢٠٠١) : تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، الجزء الأول، العدد ٢٥ ، ص ص ١٢١ - ١٧٨.
٧٠-محيي الدين توق (٢٠٠٢) : اسس علم النفس التربوي ،الأردن ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
٧١-معاوية أبو غزال (٢٠١٢) : التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأدرنية في العلوم التربوية ، المجلد ٨ ، العدد٢ ، ص ص ١٣١-١٤٩.
٧٢-معاوية أبو غزال (٢٠١٢) : التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، الأردن ، جامعة اليرموك، كلية التربية .
٧٣-منذر بويو ، بشري شريبة ، هناء شبيب (٢٠١٤) : التسويف الأكاديمي وعلاقته بالقلق بوصفه (سمة وحالة) ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد ٣٦ ، العدد ٦ ، ص ص ٤٧٣ – ٤٨٨.
٧٤-مي خفاجة (٢٠٢٠) : فعالية برنامج قائم علي فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديميً وتنمية الثقة بالنفس لدي الأطفال المعاقين سمعيا ، لمجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٠٩ -المجلد الثلاثون ، شهر أكتوبر ، ص ص ٣٤٣٤-٤٠٦.
٧٥-نبيل زايد (٢٠٠٣) : الدافعية والتعلم ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٧٦-نداء كاظم هادي (٢٠٢١) : التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدي طلبة الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والإجتماعية ، العدد "١٩" ، مارس ، ص ص ٩٩ -١١٥ .

٧٧- هـانم سـالم (٢٠١٩) : الإسـهام النسـبي للـذكاء الإجتمـاعي والرضـا الـوظيفي فـي التنبـؤ بالتسويف الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا بكلية التربية ، دراسات عربيـة فـي التربيـة وعلم النفس ، العدد ١٦٠ ، ص ص ١٣٠ -١٨٦.

٧٨- هشـام محمـد مخيمـر. (٢٠٠٧) : الفاعليـة الذاتيـة لـدى طـلاب السـنة النهائيـة بكليـة التربيـة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مجلد ١٣ ، عدد ٣ ،ص ص ٥١ – ١١٦

٧٩- هناء صالح شبيب (٢٠١٥) : الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه" دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين" رسالة ماجستير ، سوريا ، كلية التربيـة، جامعة دمشق.

٨٠- هيثم محمد عبد الخالق (٢٠٢١) : مستوي التسويف الأكاديمي لـدي طلبـة السـنة التحضـيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي ، المجلـة العربيـة للعلـوم التربويـة والنفسـية ، المجلد ٥ ، العدد ١٩ ، يناير ، ص ص ٥٠٩ -٥٣٩ .

٨١-وافيـة صـحراوي (٢٠١٣) الثقافـة التنظيميـة وعلاقتهـا بالضـغط المهنـي والـولاء التنظيمـي وفعالية الذات لدى إطارات الجامعة، رسالة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

٨٢-وداد الكفيـري (٢٠١٨) : الفاعليـة الذاتيـة وأثرهـا علـي التحصـيل الأكـاديمي لـدي طالبـات جامعة حائل في المملكة العربية السعودية في ضـوء بعض المتغيرات ، مجلـة كليـة التربيـة الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية ، جامعة بابل ، العدد ٤٠ ، ص ص ٢١٨ -٢٢٩ .

٨٣-ولاء يوسف(٢٠١٦) : فاعليـة الـذات وعلاقتهـا بالمسئولية الاجتماعيـة ، رسـالة ماجسـتير ، جامعة دمشق ، كلية التربية ، قسم علم النفس .

٨٤-يوسف قطامي ، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢) : علم النفس العام ،عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر.

References

85- Akin, A& Eroglu, Y. (2015): Self – Compassion and relational – interdependent Self – Concept, Journal of Psychology, Vol ,55, PP 111-121.

86- Annett, K; Corium, L; Copeland, L; Carlos & Markus, Z. (2015): The role of Self – Compassion in Buffering Symptoms of depression in general population, Journal of Psychology, Vol. 112, No .2, PP 6-14.

87- Bandura, A. (1977): the self-system in Reciprocal Determinism. Journal of American Psychologist, No,33.

88- Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control liberty of congress cataloging in publication data. New York: McGraw-Hill, INC.

89- Bandura, A. (2007): Much ado over a faulty conception of perceived self - efficacy grounded in faulty experimentation. Journal of Social and Clinical Psychology, 26 (6), 641-658.
90- Bellary, Y, (2013): Self – compassion as a mediator between coping styles and psychopathology, Master of Arts in clinical Psychology, eastern Illinois university.
91- Binder, K. (2000): The effects of an academic procrastination treatment On student procrastination and subjective Well-Being. master's thesis, Carleton University. Ottawa, Ontario.
92- Brown, D. (2001): Promoting tolerance for ambiguity in counselor. Training programs.
93- Crowley, S.; Bates, S.& Rosenthal, C. (2014) : Study skills course impact on academic self-efficacy. Journal of developmental education, Vol 37, No 3, P P 14-33.
94- Cynthia, L; Bobko, P. (1994): Self-efficacy Beliefs-comparison of five measures. journal of Applied psychology, Vol.69(3) pp 342-365.
95- Danaher, P., Hallinan, P; (1994): The Effect of contracted Grades on self-Efficacy and Motivation in teacher Education courses. Education Research, 36 (1), 75-82.
96- Diane. L. (2003): Student self-efficacy in College Science: An Investigation of Gender. Age and Achievement:
http//www.uwstout, edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf.
97- Dietz, F; Hofer, M. & Fries, S. (2007): Individual values, learning routines and academic procrastination. British Journal Education Psychology, Vol."77" No." 4", PP 893-960.
98- Ferrari, J. R. (2000): Procrastination and attention: Factor analysis of attention defect, mindfulness, intelligence, self- esteem and task delay frequencies. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 185-196.
99- Fernie, Bruce A., Spada, Marcantonio M., Nikcevic, Ana V., Georgiou, George A., & Moneta, Giovanni B. (2009): Metacognitive Beliefs About Procrastination: Development and Concurrent Validity of a Self-Report Questionnaire, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly 23, (4), 283-293.
100- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers shattered dreams of impeccable professional performance. Journal of Clinical Psychology, Vol 56, Issue5, pp 555-595.

101- Gillian, S. (2002). Sex differences in the provision of skill ful emotional support the mediating role of self- Efficacy. Journal of communication Report, P: 6-21

102- Hancock, J; Leary. M & Adams, A. (2007): Self – Compassion and reactions to unpleasant self – relevant events "The implications of treating oneself kindly ", Journal of personality and social Psychology, Vol. 92, NO.5, PP 887-904.

103- Hassan, S. (2011) :The study of relationship between meta-cognition beliefs and retardation among students, Journal of social and behavioral science, Vol.30, PP 287 – 291.

104- Hatice, O. (2011): Academic self – efficacy and academic. retardation as predictors of problematic internet use in university students, Journal of computers & Education, Vol. 57, No. 1, PP 1109 – 1113.

105- Joseph, R & Tina, P. (2004): Social comparisons by retardation: rating peers with similar or dissimilar delay tendencies, Journal of personality and individual differences. Vol. 37, No. 7, PP 1993-1501.

106- Kagan, M; Osman, C; Tahsin, I & Mehmet, K. (2010): the explanation of the academic retardation behavior of University students with retardations, obsessive – compulsive and five factor personality trait, journal of social and Behavioral Sciences, Vol. 5, No.1, PP 121 – 125.

107- Katz, I; Eilot, K; Nevo, N. (2014): 'I'll do it later': Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination, Motivation & Emotion, 38 (1), 111-119

108- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (20016): Academic procrastination among male and female university and college students, Journal of social sciences, Vol.8, No.2, PP 65-70.

109- Koorosh, A. & Mohammad, A. B. (2011) : The relationship between parental retardation and child retardation among Iranian families, Journal of Social and behavioral sciences, Vol. 15, PP 1287- 1290.

110- Lay, C.H., & Schulenburg, H. C. (1993): Trait procrastination, time management, and academic behavior, Journal of Social Behavior Personality, 26-29.

111- Maslach, C., Leiter, M (2009)": Burnout six strategies for improving your relationship with work". California, Josse – Bass publishers.

112- Maslach, C., Schaufeli, B., & Leiter, P. (2005) : Job burnout, Annual review of psychology, Vol.52, PP 397 – 422.

113- McCown, W., & Johnson, J. (1999): Personality and chronic procrastination by university students during an academic exam period, Journal of Personality and individual Differences.

114- Neff, K.D. (2003) : self – compassion " An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself . Journal of self and identity, Vol.2, No.2, PP 85-102.

115- Noorollahi, N. (2021) : On the Relationship between Iranian English Language Teaching Students' Self-Efficacy, Self-Esteem, and Their Academic Achievement. Language Teaching Research Quarterly, 21, 84-96.

116- Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009) : Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. The Journal of Social Psychology, 149, 241-257

117- Pala. A. (2011) : Academic Procrastination Behavior of university students. Journal of Educational Psychology. No."29", PP 1418 – 142.

118- Park, S. (2016). Development and Validation of a Crisis Self-Efficacy Scale, PhD dissertation (Un Published)., University of Tennessee.

119- Quispe, B ,L ,E., Araujo-Castillo,R.L.,Garcia-Tejada.J.E.,Garcia-Tejada,Y., Sprock ,A.S., & Villalba-Condori,K,O.,(2020): Relationship between academic procrastination ,Motivation.International Journal of learning ,Teaching and educational research , Vol.19, No.1,PP188-205.

120- Ramis, & Nichlas, (2008) :Problems of university adjustment experienced by under graduates in developing higher education. 13(2),

121- Roddenberry, A; Renk, K.: (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students. Child Psychiatry and Human Development, 41 (4) 353-370.

122- Sanders, woolley (2005): self-efficacy beliefs among parents of young children, specifically three level of self-efficacy, journal of child and family.www.ncbi.nim.mih.gov/pubmed/15658967.

123- Schwarzer, R. (1992) : Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In: R. Schwarzer (ed.) Self-efficacy: Thought control of action. Washington: D.C. Hemisphere.

124- Solomon, L. J. &Rethblum, E. D. (1994): Academic Procrastination Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology, Vol. 31, No. 4, 503-509.
125- Steel, P. (2007) : The nature of retardation: A meta- analytic and theoretical review, international Journal of for the advancement of counselling, Vol. 26, No.3, PP 65 – 94.
126- Stephen, J. S., Rockinson-Szapkiw, A., & Dubay, C. (2020) : Persistence Model of Non-Traditional Online Learners: SelfEfficacy, Self-Regulation, and Self-Direction. American Journal of Distance Education, 34(4), 306-321.
127- Schawrzer, R. (1994) : General Perceived Self –Efficacy in14 Cultures. Washington Dc: Hemisphere.
128- Schunk, D.& Pajares, F. (2002) : The Development of Academic SelfEfficacy. In: A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), Development of achievement motivation. San Diego: Academic Press.
129- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? Journal of Personality and Individual Differences, No" 48", PP 926 - 934.
130- Wesley, J. (2002) : A study of academic achievement, attitude, motivation, general self- efficacy, and selected demographic characteristics of community college. Unpublished doctoral dissertation the university of Mississippi.
131- Witt-Rose, D. (2003) : Student self-efficacy in College science: An investigation of gender, age and achievement. Unpublished master dissertation, presented to the graduate school University of WisconsinStout.
132- wright, S.L. & Murdoch, J. (2013) : Career development among first year NMcollege students: college self-efficacy Student. Journal of career development. 40(4), 292-310.
133- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X., (2018) : Self – efficacyfor self –regulation and fear of failure as mediator between self – esteem and academic procrastination among undergraduates in health profession s .Advances in health sciences Education : Theory and practice ,Vol.23,No.4 ,PP 817 – 830