إتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالتسويف الاكاديمي

الأستاذ المساعد الدكتور/ صفاء عبد الرسول الابراهيمي

قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية الى تعرف:

1- اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت.

2- هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

3- التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

4- هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في التسويف الأكاديمي حسب متغيرات الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

5- قوة واتجاه العلاقة بين اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت و التسويف الأكاديمي.

وتألفت العينة من (460) طالب وطالبة من طلبة الجامعة (الدراسات الصباحية) للعام الدراسي (2019 -2020) من(ذكور، وإناث) والتخصصات (العلمية ، والإنسانية)، ولتحقيق اهداف الدراسة تم بناء مقياس للاتجاه نحو تقدير الوقت ، وتبني مقياس (رديف وشاتي 2018) للتسويف الاكاديمي ، وبعد معالجة البيانات احصائياً، تم التوصل الى النتائج الاتية:

1- كانت اتجاهات افراد العينة سلبية اتجاه التقدير الصحيح للوقت.

2- توجد فروق ذو دلالة احصائية في الاتجاهات نحو تقدير الوقت ولصالح الذكور، اي ان اتجاهات الذكور اكثر سلبية من الاناث في تقدير الوقت .

1- لا توجد فروق ذو دلالة احصائية في الاتجاهات افراد العينة نحو تقدير الوقت تبعا للتخصص (علمي . انساني)

2- ان افراد عينة البحث يمارسون التسويف الاكاديمي وبمستوى مرتفع .

3- لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التسويف الاكاديمي ، أي ان الاثنين يمارسون هذا السلوك في دراستهم الاكاديمية .

4- توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والانسانية ولصالح ذوي التخصصات العلمية ، أي ان الطلبة ذوي التخصصات العلمية لديهم تسويف اكاديمي اعلى من الطلبة ذوي التخصصات الانسانية .

5- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الاتجاهات نحو تقدير الوقت والتسويف الاكاديمي .

وفي ضوء نتائج البحث اوصى الباحث بعض التوصيات واقترح مجموعة من المقترحات .

Attitudes of university students towards Estimating Time and its Relationship to Academic Procrastination

Assistant Professor Dr. / Safaa Abdel Rasoul Al-Ibrahimi

Department of Educational and Psychological Sciences/ College of Education/ Al-Mustansiriya University

Abstract

This study aimed to know:

1- the university students 'attitudes towards estimating time.
2- Are there statistically significant differences in the university students 'attitudes towards estimating time according to the variables of sex (males and females) and academic specialization (scientific - human)?
3- Academic procrastination among university students.
4- Are there statistically significant differences in academic procrastination according to the variables of gender (male / female) and academic specialization (scientific - human)?
5- Is there a correlation between university students 'attitudes towards estimating time and academic procrastination?

The sample consisted of (460) male and female students from the university (morning studies) for the academic year (2019-2020) from (males and females) and specializations (scientific and humanities) n. To achieve the study objectives, a scale was built for the trend towards estimating time, and the scale was adopted

(Redeem and Chatty) 2014) for academic procrastination, and after processing the data statistically, the following results were reached:

1- The trends of the sample members were negative towards the correct estimate of time.
2- There are statistically significant differences in the trends towards estimating time in favor of males, meaning that males' attitudes are more negative than females in estimating time.
3- There are no statistically significant differences in the attitudes of the sample members towards estimating time according to specialization (scientific - humanitarian).
4- The members of the research sample practice academic procrastination at a high level.
5- There are no statistically significant differences between males and females in academic procrastination, meaning that the two practice this behavior in their academic studies.
6- There are statistically significant differences between students with scientific and human specializations and in favor of those with scientific specializations, meaning that students with scientific specializations have higher academic procrastination than students with human specializations.
7- There is an inverse correlation between attitudes toward estimating time and academic procrastination.

In light of the research results, the researcher recommended some recommendations and suggested a set of proposals.

Key words: Attitudes, estimating time, academic procrastination

الفصل الاول

تعريف بالبحث

مشكلة البحث

ان الوقت من النعم التي أنعمها الله على البشرية، كونهم يعيشون ضمن بعدين مهمين اولهما المكان وثانيهما الزمن، فالبعد الاول هو الحيز الذي توجد فيه الأشياء الموجودة في بيئتنا، اما البعد الثاني (الزمن) فهو الذي تتغير فيه هذه الاشياء، ودون هذا التغيير لا يمكن ادراك مدى التغير الحاصل في الزمن، ومن هنا يمكن معرفة تطور الإنسان وحضارته في ضوء بعد الوقت واستغلاله بالشكل الامثل. (غرايبة، 1995). ويعد الوقت عامل المشترك بين الناس جميعاَ والاختلاف في كيفية استغلاله يرجع إلى تنوع الثقافات والمهن والاهداف المستقبلية للافراد (الشيخلي، 2003: 43).

ويقترن الزمن بالاحداث لذا فأن فإن قيمته ترتبط بقيمة الحدث او الفعل الذي تم فيه، فإذا كان هذا الفعل او الحدث صنيعة الانسان، فإن القيمة الجوهرية له تتمثل فيما فعله في الماضي وما يفعله في الحاضر وما سيفعله في المستقبل. ومن المتعارف عليه ان الوقت متاح لجميع البشر بنفس المقدار وهم متساوون فيما يمتلكون منه ولا يمكن لاحد تخزينه او التحكم فيه، او ايقافه أو إعادته او تقديمه وانما بالامكان الاستفادة منه من خلال انجاز اكبر قدر من المهمات في اقل قدر منه وهذا يحتاج معرفة بتنظيم الوقت وتوزيعه وفق خطط محددة.(شحاته، وعبد الرحمن،2000: 123)

ومن صفات التقدم الحضاري لاي مجتمع هو امتلاك افراده اتجاهات ايجابية نحو الوقت ، وتقديرهم له يرتبط بتنظيم حياتهم، لذلك فمن المهم ان يكون ضمن الاهداف التربوية، وجعله هدف اساسي تسعى المؤسسات التعليمية لتحقيقه ليصبح عادة سلوكية هامة لدى افراد هذا المجتمع. ويعد طلبة الجامعة من أهم فئات المجتمع الذي يتطلب اعدادهم المعرفي تنظيم وتوزيع صحيح للوقت والتقليل من مضيعاته التي تؤثر على

مستواهم العلمي.(صالح،1993: 22) ومن المشكلات التي يواجهها أغلب الافراد والتي تؤدي الى ضياع الوقت دون استثمار هي عدم وجود اهداف واضحة للانجاز أو خطط التكاسل والتأجيل والتسويف والتي تعد من اشد معوقات تقدير وتنظيم الوقت .

إذ يعد سلوك التسويف من الامور غير الواضحة اذ يمارسه الكثير من الطلبة بطريقة غير واعية و يقولون انهم لا يقومون بهذا السلوك غير انهم يسلكونه سواء كان ذلك في عدم تنظيم الوقت وبرمجته بصورة صحيحة ومنظمة او عدم انجاز المهام المطلوبة في وقتها وان هذا التأجيل من الامور التي تثبط الهمة وتعرقل المهام الاكاديمية ومن مظاهره هو عدم الرغبة في انجاز المهام الاكاديمية او عدم وجود العزم الصادق على البدء او الانشغال عن البدء في المهام الاكاديمية بأعمال اخرى او عدم درج هذه الاعمال ضمن الخطة الموضوعة لإنجازه .(الجعيد ، 1999 :16-17)

والباحث من خلال معايشته للطلبة لاحظ أنهم يميلون الى عدم تقديم الواجبات في مواعيدها وتأجيل الامتحانات والتأخر المتكرر والمقصود من حضور الدرس مما يؤكد التأثير السلبي لسلوك التسويف عند الطلبة علي تحصيلهم الدراسي . وجاءت دراسة (Solomon & Rethblum،1994) بنتائجها الى ان 46% من الطلبة لديهم تسويف دائم او شبه دائم للامتحان و 2.24% من الطلبة يؤجلون في الاعمال الدراسية بصفة عامة (Solomon & Rotbblum , 1994:508) كذلك توصل توكمان(Tuckmon , 2002) الى ان مرتفعي التسويف الاكاديمي كانت درجات تحصيلهم منخفضة بصورة دالة عن متوسطي ومنخفضي التسويف الاكاديمي) (Tuckmon, 2002:126) ودراسة (رديف وشاتي2018) التي اظهرت ان طلبة الجامعة لديهم سلوك التسويف الاكاديمي. (رديف وشاتي2018:)

وبناء على ما تقدم يفترض الباحث ان سوء تقدير وتنظيم الوقت يرتبط بالتسويف الاكاديمي الذي بدوره اذا ما بلغ درجة عالية من الشدة يؤثر في اداء الطالب الجامعي بصورة عامة ويؤثر على علاقاته بالوسط الجامعي . لذلك تنحصر مشكلة البحث الحالي

تنحصر بالتساؤل الأتي . (ما العلاقة الارتباطية بين اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت والتسويف الاكاديمي من حيث القوة والاتجاه) ؟

اهمية البحث:

يعد الوقت مورد هام ومن اهم خصائصه انه مورد لا يتجدد او يختزن ولا يستأجر وبذلك لا يمكن اهداره، وتكمن اهميته انه يؤثر في الطريقة التي تستخدم فيها الموارد الاخرى، كما انه وعاء لكل عمل وكل انتاج معرفي للإنسان. والوقت قيمة مطلوبة في هذا الزمن التقني والرقمي وهو من مظاهر الحياة العصرية التي نعيشها الان. (المسيليم، 1998: 73) كما يؤدي الوقت دوراً مهماً في حياة الانسان ويتضح هذا الدور الكيفية التي يتناوله بها الانسان بالاستخدام وما يضفى عليه من قيمة، لذا اصبح نجاح الانسان في حياته مرهونا بمدى اتجاهه نحو تقدير صحيح للوقت، وفي ذلك دعوة صريحة إلى ضرورة أن يستثمر الإنسان الصحة والوقت لتحقيق أهدافه التي يسعى الى تحقيقها ، ومن صور الاهتمام بالوقت أن يكسب الطالب مهارة استثمار الوقت في باكورة حياته ليصبح ذلك ثقافة له، ولا أدل على ذلك من زيادة فاعلية استثمار الوقت لدى طلبة الجامعة كي يحققوا أهدافهم، سواء أكانت على صعيد العمل الأكاديمي والتحصيل الدراسي، أم في امور حياته العامة، وذلك لما لطلبة الجامعة كعنصر شبابي من وزن وقيمة في عملية البناء المجتمعي هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يعد الطالب الجامعي من أهم العناصر التي تعتمد العملية التعليمية عليه في تحقيق أهدافها، فهو لا يعد لمجرد متلقي للمادة العلمية، بل أنه مدير للعملية التعليمية وميسر للتعلم، وبالتالي فإن خريج الجامعة سواء أكان في العمل المهني بأنواعه المختلفة بشكل عام ، وتظهر اهمية طلبة الجامعة من بين شريحة الشباب لانهم العناصر المتدربة والمتخصصة والاساس في احداث التغيرات الشاملة في مجالات الحياة جميعها(الحوشان،2002: 2) وذلك من خلال المؤسسات الجامعية التي يكمن دورها باعداد الملاكات المتخصصة والعلماء والمفكرين والمدرسين والخبراء لملء

الاطر التربوية والفنية والاقتصادية وبالتالي فان لها اثرها في تأهيل الشباب وفي تنمية المواهب وتشجيع روح الابداع، اذ ان التعليم الجامعي يسهم في درجة كبيرة في النمو العقلي والاخلاقي والاجتماعي للطلبة كما يسهم في زيادة انتاجهم الاقتصادي واسلوبهم في الحياة وأوجه النشاطات التي يمارسونها في اوقات فراغهم واطلاعهم على العلوم والثقافات وفي تطوير مهاراتهم الشخصية والعقلية (الكبيسي،1991: 4). وهذا لا يتحقق بالصورة المطلوبة الا اذا امتلك الطلبة تقدير وتنظيم للوقت يتناسب مع مستواهم العلمي والثقافي والدور الذي سيناط بهم مستقبلاً .

إن الشباب بصفة عامة وشباب الجامعة بصفة خاصة عليهم ادوار ومهام في مقابل المطالب وعليهم ان يعرفوا قيمة الزمن لكي لا يفرطوا في وقتهم ويستغلوه الاستغلال الامثل لما فيه تنمية شخصياتهم، خاصة وان مرحلة الشباب والرشد ستظل هي مرحلة الانتاج والابداع وستبقى تجربة الشباب هي تجربة الخصوبة والنماء (رشاد،2000: 3).

وفي هذا الصدد اوصت اللجنة القومية الامريكية للتربية في تقريرها الصادر عام 1994 بضرورة اهتمام المدارس والجامعات بادارة الوقت وتنمية مهارات تنظيمية وذلك حتى تحقق العملية التربوية اهدافها إذ أشار "بجتون" (Pegton, 1995) خاصة وان تنمية الابداع تصبح ممكنة من خلال اعادة تصور الطبيعة النسبية للوقت.(شحاته و عبد الرحمن،2000: 293).

ومع بداية القرن العشرين ظهرت حركة علمية اتجاه استثمار الوقت سميت(حركة الادارة العلمية)، تضمنت التخطيط الزمني لمرحل العمل وتحديد وقت لتنفيذ كل خطوة من هذه الخطوات ، وهو ما يسمى ادارة الوقت والذي يهتم بالتخطيط والتنفيذ والمتابعة حيث لا يتم هدر الوقت وانما استثماره كونه المورد الذي تكمن اهميته في تأثيره على الطريقة استخدام الموارد الاخرى ، فكل عمل يحتاج الى وقت ويحتاج الى توقيت مناسب حتى يحقق الهدف منه. (القرني، 997: 82)

وفي هذا الصدد اشار (شحاته وعبد الرحمن ،2000) الى تزايد الاهتمام بدراسة موضوع إدارة الوقت بصفة عامة ودراسة فعالية برامج التدريب عليها واستراتيجيتها بصفة خاصة، إلا ان هذه البرامج ركزت على زيادة الفعالية اكثر من الاهتمام بزيادة الكفاءة، كما كانت تركز على انجاز الامور المعتادة في اقل قدر من الوقت ولا تمد الافراد بالقدرة على مواجهة المهام الطارئة بنفس الفعالية، كما لم تلق الخصائص الشخصية اهتماما كافيا بوصفها مصدر التمايز بين الذين يديرون وقتهم المتاح بكفاءة، والذين لا يستطيعون ذلك. (شحاته و عبد الرحمن،2000: 294) إذ يؤكد ماكان وزملائه (Macan et. al,2012) أن إدارة الوقت من معالم الشخصية المميزة لأي إنسان لأنها تفضي إلى العمل والإنتاج وتقييم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل وإحكامه، كما أن الوعي بطريقة استثمار الوقت تعطي صورة واضحة لطبيعة الأهداف المنجزة وغير المنجزة، وهذا ما يحكم السيطرة على ماهو مهم وذي أولوية أيضا (Macan et. al,2012: 439) ، كما أكدت دراسة (السيوف 2014) التي اجريت على طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية بأن امتلاك الطلبة لاستراتيجات السيطرة على الوقت كانت ضعيفة نوعاً ما . ورغم ان للوقت قيمة ومعنى، إلا انه مازال هناك الكثير من السلوكيات لدى الافراد تعمل على اضاعة هذا المورد الثمين(السيوف 2014: 964) ، إذ أشار (الغامدي، 1999) الى ظهور بعض الامور التي تؤدي الى ضياع الوقت مثل التردد لدى الافراد في اصدار القرار واستخدامها بإسراف، وصرف الكثير من الوقت في كلام لا طائل من ورائه والزيارات غير المتوقعة والتأجيل والتسويف لمعظم الواجبات والمهام الاكاديمية . (الغامدي،1999: 438) إذ يعد التسويف الأكاديمي أحد أهم الظواهر التي تواجه الطلبة في كل المراحل الدراسية وخاصة المراحل والجامعية كونها مرحلة عمرية تقترن بمرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة، وتتسم بتعرض الطلبة لتغيرات جزئية في جوانب شخصياتهم من الناحية المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يرجعها البعض الى التذبذب في بعض القيم وتأثر الفرد بسلوك الأخرين ومنها سلوك التسويف .(الجعيد،1999 :17) ويشير كيفن (Kevin,2004) الى انه

لربما يتعزز لدي المراهق اعتقاد بعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة في المستقبل ولاسيما عندما يقف أمام عائق من مثل مذاكرة مادة دراسية صعبة واتمام متطلباتها ويتبدى لديه سلوك التأجيل . (kevin,2004: 172)

وقد أوضح كل من ألس ونوس (Ellis & Knaus , 1977) أن التسويف إضطراب إنفعالي ناتج عن معتقدات غير المنطقية للافراد، منها معتقد الاداء المثالي الذي يؤمن به الطلبة والذي ينتج عنه سلوك التسويف "أنني يجب أن أقدم أداء جيداً، لأثبت أنني شخص ذو قيمة" وعندما يفشل الطالب في ان يقدم اداءً جيداً فإن هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدِّي الى أن يفقده تقديره لذاته وتظهر لديه استجابة التسويف او التأجيل في انجاز المهام المكلف بها، وهذا ما أكدته الدراسة التي أجريت في مدينة نيوجرسي والتي استنتجت ان ما نسبته (80–95%) من الطلبة يميلون الى التسويف في انجاز الواجبات المطلوبة منهم في وقتها المحدد. (Ellis & Knaus , 1977:337) وفي نفس الصدد فقد خلصت دراسة كلٍّ من داي وسوليفان (Day &Sullivan ,2005) الى ان الطلبة الذين يتصفون بمستوى عال من التسويف يبالغون في تقدير الوقت الضروري لا كمال المهمة بنسبة 50% مقارنة بالطلبة الذين يعملون على أنجاز واجباتهم في وقت المحدد لها (Day& Sullivan,2005:122)

وفي نفس السياق أكدت دراسات عديدة على أن أحد مصادر التسويف الأكاديمي هو سوء ادارة الوقت ، (إذ أن الطلبة الذين يسيئون إدارة وقتهم يؤدي بهم ذلك الى سلوك التسويف بدرجة كبيرة) ، وهذا ما أبرزته دراسة إيفيرت وفيرار(Effert & Ferrar ,1995) التي توصلت الى أن التسويف الأكاديمي يحصل نتيجة ضعف قدرة الفرد في أدارة وقته وتنظيمه بصورة عملية(Diaz&Morales,2008:554) ودراسة افيلي (Aviely,2002) التي توصلت الى أن أغلب الطلبة يميلون الى التسويف في أنجاز المهام التي يكلفون بها إلى اللحظات الأخيرة من المهمة كونهم يجدون صعوبات في تقدير مصيرهم وتحديد المواعيد النهائية. (Aviely,2002:219) والتسويف الاكاديمي

ظاهرة يشترك فيها الذكور والاناث معاً إذ يشير هافل (Havel , 1993,) الى انه يمكن القول "بأن التسويف الأكاديمي ظاهره شائعة بين الذكور والإناث ألا أن هناك من يرى أن الذكور أكثر من الإناث شيوعاً في سلوك التسويف بينما يرى بعضهم الاخر ان الاناث اكثر شيوعاً من الذكور "(Havel , 1993 :10-11) إذ اكدت دراسة اوزرب (Ozerb, 2009) التي هدفت تعرف التسويف الأكاديمي لدى الطلبة الاتراك بحسب النوع الاجتماعي فقد الى ان الذكور اكثر تسويفاً من الاناث ويميلون لتأجيل المهام الاكاديمية وارجع السبب الى التمرد الشخصي للذكور. (Ozerb , 2009 : 241) بينما اظهرت نتائج دراسة سيرين (Sirin,2011) الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في سلوك التسويف الاكاديمي على حد سواء. (Sirin , 2011 : 453-454) بينما توصلت دراسة ويلسن (Wilson , 2012) الى ان التسويف الاكاديمي يكون عند الاناث اكثر من الذكور. (Wilson , 2012 :214)

وبناءاً على ما تقدم تبرز اهمية البحث الحالي بالاتي:

من الجانب النظري :

1- تشخيص الاتجاهات نحو تقدير الوقت والتسويف الأكاديمي عند طلبة الجامعة .
2- اهمية افراد عينة البحث وهم طلبة الجامعة التي تجري عليها الدراسة الحالية ، وما يتعرض الطلبة من ضغوط بسبب كثافة المواد الدراسية التي تحتاج الى تكوين اتجاهات ايجابية نحو تقدير جيد للوقت وتجنب التسويف الاكاديمي.
3- يمكن للدراسة الحالية ان تشكل منطلقاً لدراسات لاحقة يقوم بها باحثون آخرون في ضوء متغيرات جديدة .
4- أهمية فهم ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في ممارسة سلوك تقدير الوقت و التسويف الاكاديمي.

اما من الجانب التطبيقي:

1- يعد هذا البحث محاولة علمية لتقديم بيانات علمية وتوظيفها في المؤسسات الاكاديمية للكشف عن ظاهرة التجاه نحو تقدير الوقت والتسويف الاكاديمي ووضع البرامج التوجيهية للحد من هذه الظاهرة.

2- يزيد من اهمية هذه الدراسة انها تجرى في البيئة العراقية وبالتحديد طلبة الجامعة من اجل التصدي للسلوكيات غير المرغوبة والشائعة بينهم من خلال استخدام اساليب وطرائق عرض معلومات تتناسب مع امكانياتهم المعرفية ومن اجل استثمار طاقاتهم لتعلم.

3- يمكن ان تقدم نتائج البحث خدمة تربوية نفسية للعاملين في المؤسسات الاكاديمية وفي مقدمتهم الكوادر التدريسية ومساعدتهم في تطويع طرائق التدريس واساليب التعامل المناسبة مع هاتين الظاهرتين داخل وخارج الغرف الصفية.

4- يمكن الاستفادة من النتائج التي توصل اليها الباحث في اجراء دراسات مكملة تساهم في رفع الاداء الاكاديمي للطلبة .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف:

1- اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت .

2- هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

3- التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

4- هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في التسويف الأكاديمي حسب متغيرات الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

5- قوة واتجاه العلاقة بين اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت و التسويف الأكاديمي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية في الدراسات الصباحية وللتخصصات (العلمية ، والإنسانية) ولكل من(ذكور، وإناث) ، للعام الدراسي (2019 -2020).

تحديد المصطلحات:

سيقوم الباحث بتحديد مصطلحات البحث التي هي الاتجاه ، الوقت ، التسويف الاكاديمي.

1- لاتجاه : عرفه كل من

- (مطرود،1997): "انه إستعداد وجداني عقلي مكتسب (ثابت نسبياً) يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو مواضيع او اشخاص او مواقف في البيئة يتضمن مدى القبول او الرفض"(مطرود،1997: 20) .
- عرفه (الابراهيمي2002): "حالة استعداد او تهيؤ ذهني عصبي ذات ثبات نسبي ناتجة عن انعكاس مفاهيم وخبرات سابقة مكتسبة ، تعمل على توجيه استجابات الافراد نحو المثيرات البيئية بشكل سلبي او ايجابي، لذا فهي موجهات للسلوك" .(الابراهيمي،2002: 44)

أما الاتجاه نحو الوقت

- عرفته(الذواد2004): " بأنه معتقدات الطلبة سواءً كانت معارف او خبرات والتي تنعكس في سلوكهم بالقول او الفعل نحو تقدير قيمة الوقت ".(الذواد،193،2004)

- ويعرف الباحث الاتجاه نحو تقدير الوقت: بانه حالة من الاستعداد ناتجة عن محتوياته الفكرية والأنفعالية والسلوكية نحو التقدير الايجابي او السلبي للوقت.
- **التعريـف الاجرائـي:** إنـه الدرجـة التـي يحصـل عليهـا المسـتجيب مـن خـلال استجابته على فقرات مقياس اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت .

2- الوقت: عرفه كل من

- ويبسر (Webester,1971): "مجموعة احداث متتابعة من الماضي للحاضر فالمستقبل ، ومن خصائصه انه مورد عادل، وغير متحيز، يملكه الجميع بنفس المقدار، لايمكن الاحتفاظ به بأي وسيلة تخزين معرفة، ولايمكن استرداد ما فقد منه" . (Webester,1971)
- ويعرفه الباحث: بأنه فترة زمنية يمتلكها الافراد تتحدد ببداية ونهاية يؤدون من خلالها اعمالهم والمهام التي توكل اليهم وكل ما يرتبط بحياتهم .

3- التسويف الاكاديمي: عرفه كل من

- دوكلاس (Douglass, 1987): جميع حالات التأجيل لأي مهمة من المهمات التعليمية مهما كان نوعها، يصاحبها صراع انفعالي لا حل له، كما ينتج عنه هبوط في الإنتاجية وعدم الكفاية، وعدم الالتزام والوفاء بالمواعيد، وكل ذلك يؤدي إلى القلق والشعور بالذنب والإحباط
". (Douglass, 1987: 181).
- ويعرفه الباحث نظرياً: بأنه تأجيل طوعي وتجنب تنفيذ الواجبات والمهام الأكاديمية المطلوبة بالوقت المحدد بفعل سوء تنظيم وتقدير الوقت اللازم لها، مقترن بمشاعر سلبية .
- التعريف الاجرائي: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس التسويف الأكاديمي.

الفصل الثاني

ادبيات وإطار نظري

يستعرض هذا الفصل ادبيات الوقت ونظريات التسويف الاكاديمي.

اولاً: الوقت:

يعتبر الوقت أحد الخبرات المتصلة بحياة الانسان اليومية، وأحد اهم الخيوط التي تتشابك في خضم خبراتنا، فكل خبراتنا المدركة الذهنية والاجتماعية تسير مع الزمن (صابر،1981: 87) ويرى "اورنشتين" (Ornstein, 1969) "اننا نشعر باستمرار مضي الزمن، ورغم اننا نجده باستمرار، الا اننا لا نستطيع رؤيته او سماعه او لمسه او تذوقه او شمه فكل فرد منا يرى الزمن ويتجه نحوه من وجهة نظره الخاصة المناسبة". إذ يشير روزسوهازي (Rozsohazy, 1973) الى ان مفهوم الزمن الاجتماعي ليس مفهوما فيزيقيا او فلسفيا او نفسيا، ولكنه انبثاق اجتماعي (Social Emergen) ، بمعنى ان مفهوم الزمن اجتماعيا هو المفهوم المعين للزمن الذي يصيغه كل مجتمع لنفسه وفق ثقافته وتقبله اغلبية اعضائه على انه امر طبيعي، ويستخدم معيارا لتنظيم اوجه نشاطهم.**(الذواد،2004: 192)**

خصائص الوقت: ومن بين خصائص الوقت هي الاتي :

1- التساوي والملكية للجميع.

2- السير بخط مستقيم.

3- سرعة الإنقضاء والمرور.

4- لا يمكن ادخاره للإستخدام في المستقبل.

5- أنه يتحرك بموجب نظام معين ومحكم لا يمكن تغييره أو إيقافه أو إعادة تنظيمه.

6- أن الوقت مصدر قابل للنفاذ ولا يمكن تعويضه أو تجديده. (علوان واحمد، 2009: 123)

انواع الوقت:

يقسم الوقت الى عدة أنواع من حيث شكله واستغلاله يمكن اجمالها بالآتي:

1- وقت الضياع: وهو الوقت المهدور غير المستغل لتحقيق أهداف مفيدة، حيث يشيع هذا النمط في المجتمعات النامية المنخفضة الإنتاجية والتي يشيع فيها الفقر والجهل وضعف بنية المجتمع الحديثة.

2- الوقت الضائع: وهو الوقت غير المستغل بشكل صحيح من الافراد ، إلا أن هناك تخطيط للوقت بشكل عام ويحدث هذا الضياع في غفلة ، ويستدل عليه بانخفاض معدل الإنتاجية والأداء إلا أنه ما يلبث أن يتم الانتباه لقيمة الوقت ومحاولة تنشيط الإنتاج مرة أخرى.

3- وقت التخطيط: وهو الوقت الواعي والمدرك لدى الافراد ، ويكون هنالك علاقة طردية بين التخطيط كمهارة تنظيمية وبين استثمار الوقت بشكل مثالي .

4- الوقت التسهيلي: وهو الوقت التمهيدي لإنجاز المهام والأعمال التي سبق وان تم التخطيط لها وهنا تكون في مجال التنفيذ الحقيقي، ولا باس في تخصيص وقت تسهيلي لتحقيق الأهداف المرجوة من أي عمل بكفاءة وفاعلية.

5- وقت الإنجاز الحقيقي: وهو الوقت الفعلي لانجاز أهداف مرسومة بكفاءة وفاعلية، ذلك لأنه وقت محدد من قبل الفرد الذي يقوم بالعمل، وما يميز هذا النمط أنه محدودجداً ومحسوب بالساعة إن لم يكن بالدقائق (كمحاضرة حول موضوع معين مثلا).

6- وقت المتابعة: وهو وقت حاسم جد اً يتم من خلاله تقييم الأداء بشكل جدي ويعطى مؤشرات كمية ونوعية.(العلاق،2009: 79)

ويورد (عليان 2005) انواع للوقت من حيث طبيعة الانجاز والانتاج منها:

1- الوقت الإبداعي: يخصص لعمليات التفكير والتحليل والتخطيط المستقبلي علاوة على تنظيم العمل وتقويم مستوى الإنجاز.

2- الوقت التحضيري: يمثل الفترة الزمنية التي تسبق البدء بالعمل، ويكون على شكل جمع معلومات أو حقائق معينة.

3- الوقت الإنتاجي: يمثل الفترة الزمنية التي تستغرق في تنفيذ العمل الذي تم التخطيط له في الوقت الابداعي أو التحضيري.

4- الوقت غير المباشر أو العام يخصص للقيام بنشاطات ثانوية ذات طابع عام. (عليان، 2005: 45) كما يقسم الوقت حسب مفهومه الاجتماعي الى :

- الوقت الطبيعي او الفيزيقي: عندما نقول الساعة الان السابعة صباحاً او الخامسة بعد الظهر او اليوم يوم الجمعة او اننا في القرن العشرين فإننا نتحدث عن وقت فيزيقي او طبيعي، وبهذا المعنى فان الوقت الفيزيقي هو مسافة بين نقطتين في عمر الانسان وبحسب انواع التقويم المختلفة مثل القرن او العقد او السنة او الشهر وهكذا.
- الوقت بالمعنى الاجتماعي: نحن لا نمارس الوقت بمعناه الطبيعي، انما نمارسه ايضا كعملية وخبرة حياتية واجتماعية مختلفة الايقاع، فأحيانا تكون سريعة واخرى بطيئة او في حالة سكون، ويتوقف الايقاع الزمني على ما يحدث فيه من احداث، فقد تمر سنوات على مجتمع ما لا يشعر بمرورها، وقد تحدث تغيرات سريعة في سنوات قليلة في مجتمع اخر. والمفهوم الاجتماعي للوقت يعني الخبرات الحياتية والاجتماعية التي يمر بها الانسان في فترة معينة من الوقت الطبيعي او الفيزيقي، فنحن نحدد الوقت الطبيعي او الفيزيقي بعلامات اجتماعية فكثيرا ما نقول قبل الميلاد او بعد الميلاد، مثل هذه الاحداث الاجتماعية تعطى للوقت معنى وتمثل نقطة تحول في حياة البشرية. (عليان، 2005: 48)

استثمار الوقت للطالب الجامعي:

تتعاظم أهمية الوقت وتزداد في ضوء التطور التكنولوجي، إذ تطورت آليات ونظم العمل وأصبحت تعتمد على الحاسب الآلي ونظم المعلومات، مما يستوجب التخطيط الجيد للوقت واستثماره بشكل مثالي لضمان التنفيذ الدقيق لما تم التخطيط له مسبقاً، وذلك لضمان تنفيذ جميع المهام الرئيسة والإضافية بكفاءة واقتدار.

وفيما يلي عرض لفوائد استثمار الوقت للطالب الجامعي:

1- ترشيد الوقت وإستعماله فيما يفيد وينفع.

2- نقاذ الطالب من التردد والحيرة بشأن ما يقوم به من مهام دراسية.

3- تمكين الطالب من ممارسة أي نشاط في الوقت المناسب.

4- توفير الوقت ومن ثم إمكانية استخدامه في نشاطات آخرى مفيدة.

5- توزيع المساق على جلسات متباعدة،مما يرفع من مستوى التحصيل الدراسي.

6- توزيع الموضوعات الدراسية على اوقات محددة . (Adelman,1996:10)

مبادئ وأسس تنظيم الوقت:

هناك بعض المبادئ الخاصة بتنظيم الوقت بالنسبة للطلبة في الجامعة يمكن اجمالها على النحو التالي:

1- كل دقيقة تنفق في التخطيط توفر ثلاث أو أربع دقائق في التنفيذ، وأن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة أفضل من قضاء سبعة أيام عمل بدون أهداف.

2- دراسة التغيرات التعليمية الجامعية للطالب وفهم مؤثراتها تؤثر بدرجة كبيرة على أسلوب إدارة الوقت واستغلاله.

3- إطالة الوقت غير التعليمي بدون تخطيط له تأثيرات سلبية على الطلبة.

4- فشل استثمار الموارد الأساسية في الجامعات وعلى الأخص الوقت يقضى على كل الابتكارات والتوقعات المستقبلية المرجوة.

5- معرفة الطلبة بالأشياء التي يتوقع منهم تأديتها وتنفيذها مع التحديد لها يساعد على إزالة المعوقات، مما يترتب عليه تحقيق الأهداف المرجوة.

6- تحديد مهمات كل من الاستاذ والطالب ومسئولياتهما في إدارة عملية التعلم الجامعي يسهم في إدارة الوقت بدرجة عالية.

7- إن معرفة اتجاهات أعضاء هيئة التدريس عن استثمار الوقت يسهم في تحديد طرق إستغلاله .(Adelman,1996:11)

ثانياً التسويف الاكاديمي :

يواجه الطلبة حالات من التسويف الاكاديمي فمنها ما يرجع الى الاهمال واللامبالاة او الاعتقاد اللاعقلاني بضعف القدرة على تحقيق النجاح ويتولد لديهم سلوك التسويف بالرغم من توفر المؤهلات والقدرات التي تمكنهم من تحقيق النجاح ، فهذا ما يدفعهم الى التفكير بسبل سلبية تجاه قدراتهم وامكاناتهم وينخفض مستوى تقديرهم لذواتهم فيتولد لديهم قناعة بانهم مهما حاولوا مواجهة الصعوبات التي تعترضهم في الحياة فلن يتغير الوضع ، ومع تكرار تعرض الفرد الى الضغوط ، تزامناً مع وجود استعداد وتوقع بعدم القدرة على التحكم بالصعوبات والمواقف الضاغطة فهذا الوضع كفيل بان يجعل الفرد يشعر بالتسويف الاكاديمي . وهو سلوك غير مرغوب فيه عقلاً ، وهو خاصية شخصية سالبة تؤثر على الفرد بشكل سالب ، وترتبط بخصائص معرفية وانفعالية وسلوكية منخفضة، وهو ضعف في الادارة وهو مشكلة يصعب حلها ، لأنها تأتي من سبب واحد . (kamphorst ,2011:1)

النظريات التي فسرت التسويف الأكاديمي

هناك عدد من النظريات التي فسرت مفهوم التسويف الاكاديمي ويمكن ايجازها بما يأتي:

1- نظرية التحليل النفسي psychoanalytic theory: يرى فرويد ان التسويف سلوك مضطرب له اسباب كامنة ترجع الى الطفولة وان التسويف يرتبط بخبرات

الطفولة المبكرة وبخاصة الصادمة منها ، وان هذه الخبرات هي التي تشكل العمليات المعرفية للبالغين. (sadeghi, 2011:281) تؤكد هذه النظرية على دور الوالدين في تطوير التسويف لدى البالغين ، وانهم يضعون اهدافاً غير واقعية لأطفالهم ، ويربطون تحقيق هذه الاهداف بحب الوالدي والتقبل الطفل وهذا يجعل الطفل الذي ينشأ في هذه البيئة قلقاً ، ويشعر بعدم الاحترام وانخفاض تقدير الذات عندما يفشل في تحقيق تلك الانجازات المطلوبة ، والبالغ عندما يواجه المهام التي فيها تقييم لقدراته ، فانه يعيد تلك الخبرات والمشاعر المبكرة التي عاشها في الصغر وكذلك فان مشاعر الغضب من الوالدين على اولادهم يجعلهم يفشلون في التعبير عن انفسهم وان فرض آرائهم بالقسوة على اطفالهم ،يجعل الاطفال مجبرين على الاستجابة لهذا الغضب من دون وعي فيستجيب الاطفال لهذا الغضب من خلال التسويف في تحقيق الاهداف المستقبلية وعند البلوغ يجد البالغون انفسهم غير قادرين على انهاء اي مهمة ، نتيجة تلك الصراعات التي كانت مع الوالدين في الصغر يصبحون مسوفين ولا يكونوا مسيطرين بسلوكهم هذا لذا يعتقد فرويد ان القلق اساس التسويف والتهرب من انجاز الاعمال في وقتها وكل من القلق والتسويف حيل دفاعية لا شعورية (واحيانا شعورية) يقوم بها الفرد لخفض التوتر والصراع بين الهو والانا العليا.(ferravi & ohnson, 1995:25-41) حيث يرى فرويد ان الهو تحكمه مبدأ اللذة و تجنب الالم دون الوعي بالعواقب اما الانا فتحكمه مبدأ الواقع يؤجل ارضاء ذاته لضرورات الواقع وان الشخصية عبارة عن بناءات متصارعة تدور حول هذين المبدأين هما مبدأ اللذة ومبدأ الواقع حيث ان الانسان لا يبحث عن اللذة فقط ولكنه مرتبط بما يحدده الواقع الذي سوف يكشف في لحظة ما عليه الا ان يميل الى التسويف لذاته العاجلة المباشرة من اجل لذة اخرى تكون اكثر اهمية من تلك العاجلة حيث يقول فرويد ان الطالب الذي يحكمه مبدأ الواقع يميل الى المذاكرة والاستعداد

للامتحان وانجاز الواجبات التي يكلف بها بهدف الوصول الى النجاح وهو هدف اهم بكثير من الاستمتاع بسهرة في مشاهدة التلفاز واللعب مع الاصدقاء فمبدأ اللذة فطري ومبدأ الواقع مكتسب وهذان المبدئان يحكمان سلوك الانسان . (ربيع،2013 :124) وعلى العكس فبعض الطلبة يحكمهم مبدأ اللذة والذي يكون سببا من اسباب التسويف الاكاديمي لكونهم يواجهون ضغوطا نفسية ومستمرة بسبب الاستذكار والاستعداد للامتحانات وتقديم الواجبات المكلف بها من المدرسين في العديد من المناهج وان هذه امور غير مشوقة فهي تخلو من التسلية والمتعة مما تجعله يميل الى التسويف في اداء هذه المهمات. (احمد ، 2008: 66)

2- **نظرية الفعالية الذاتية Self-Efficacy Theory:** ان صاحب هذه النظرية العالم بأندورا(Bandura,1997) الذي يرى ان التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد وهي معتقدات الأفراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة المرتبطة بالإنجاز مثل معالجة المعلومات والأداء الإنجازي والدافعية وتقدير الذات واختيار النشاطات لذلك فان هذه المعتقدات مهمة على وفق هذه النظرية بإنجازات الفرد للمهام المطلوبة وتصدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام. (Bandura,1997:198) اذ تعد الفعالية الذاتية مفهوما مركزيا في نظرية بأندورا في التعلم المعرفي الاجتماعي فهي وسط معرفي للسلوك اذ تحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به ومداه ، ومقدار الجهد الذي سيبذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبديها في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه .وتحدد فيما اذا سيدرك المهمة التي يريد الانهماك بها باعتبارها فرصة للتعلم ام تهديداً، إنَّ الطالب غالبا ما يختار النشاطات والمهمات التي يثق بانه سينجزها ، ويتجنب النشاطات والمهمات التي يشعر بانه غير قادر على انجازها ومثال ان الطلبة الذين يثقون بكفاءتهم يميلون الى حل التمارين الصعبة مقارنة بالطلبة ذوي

الكفاءة المتدنية (ابو غزال ،2013: 219-220) فأن مستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على كمية الجهد الذي يبذله الطالب لإنجاز مهمة او نشاط ما ، وكذلك فان مستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على طول مدة المقاومة التي يبذلها الطالب امام العقبات التي تعترض طريقه (عبد الهادي،2010:71).

ويتضح مما سبق أن الطلبة ذوي الكفاءة العالية اكثر توجه نحو تنظيم ذواتهم ويوصفون بانهم متعلمون وقادرون على واقع حياتهم، ويتوقعون لأنفسهم النجاح عندهم ثقة بأنفسهم في تحقيق اهدافهم ،وعلى العكس من ذلك يتجنب الطلبة ذوو الفعالية الذاتية المنخفضة المهمات الصعبة ويميلون الى التصرف بسلوك موجه نحو الاداء والذات اي يتهربون من اداء واجباتهم لانهم يعتقدون ليست لديهم القدرات لإنجاز مهامهم في الوقت المطلوب.(ابو غزال ،2013: 221) وبذلك يمكن القول إنَّ قلة الفاعلية الأكاديمية مصطلحاً مرادفاً للتسويف أي أن التسويف الأكاديمي يكون مرتفعاً لدى الطلاب الذين تنخفض لديهم الفاعلية الذاتية ، وبذلك تكون هناك علاقة ارتباطية عكسية تبعا لنظرية الفاعلية الذاتية بين التسويف والفاعلية الذاتية.

3- **نظرية العزو Attribution Theory** : يرجع تاريخ نظرية العزو الى هايدر (Heider,1958) هو اول عالم تنسب اليه هذه النظرية ، اذ يرى ان السلوك دالة للقوى البيئية اي عوامل خارجية ، والقوى الشخصية اي تنسب الى عوامل ذاتية موجودة فيه ، اي ان التحكم في النتائج يعتمد على تفاعل بين قوتين كما ان اسباب النجاح والفشل هي القدرة ، سهولة او صعوبة المهمة فمثلا يعد الحظ في كثير من الاحيان عامل للنجاح والفشل وهذا يدل على أنَّ ادراك التحكم في النتائج دالة لعوامل (القدرة، الجهد ،المهمة، والحظ) . (محمود،2005: 136) اذ تتكون القوى الشخصية من عوامل داخلية تتمثل (القدرة، والذكاء، والانفعالات، والاستعدادات ....).أمَّا القوى البيئية من عوامل خارجية وتتمثل (صعوبة المهمة

والخط) فاذا كانت احدى من القوى الشخصية او القوى البيئية ضعيفة فالسلوك الذي يمكن حدوثه وهو سلوك التسويف .(orvis,etal,1975:616) اذ ادخل واينر (weiner,1979) تعديلا على نظرية هايدر حيث اقترح واينر أن لا سباب النجاح والفشل لا تتعدى اربعة عوامل وهي (القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ) موزعة على عوامل داخلية وخارجية ومستقرة وغير مستقرة وقد ربط هذه النظرية بالعملية التربوية ولا سيما بالتعلم والتحصيل اذ انه فهم طبيعة العزوات التي يقدمونها مبرراتٍ سلوكياتهم حيث ان التقاطع بين هذه الابعاد وعوامل العزو او التفسير الاربعة نستنتج ثمانية اسباب لتفسير النجاح او الفشل.

ويصنف(واينر) انماط العزو الى ثلاثة ابعاد هي (الموقع ، والاستقرار ، والتحكم) وعلى ذلك فمن الاسباب الداخلية : القدرة وهي مستقرة ولا يمكن التحكم بها والجهد المعتاد ثابت ويمكن التحكم به ، والجهد الاني ، وهو متغير ويمكن التحكم به والمزاج وهو متغير ، ولا يمكن التحكم به ، اما العزو الخارجي مثل صعوبة المهمة ، وهو ثابت ولا يمكن التحكم به ، والحظ، وهو متغير ولا يمكن التحكم به ، وتحيز المعلم ، وهو ثابت ويمكن التحكم به ومساعدة الاخرين وهو متغير ويمكن التحكم به(weiner,1979:13-14) يتضح مما سبق ان الابعاد السببية الثلاثة لـ(واينر) ذات صيغة تفاعلية نشطة ، ومن خلال هذه الابعاد ان يصل او يقدم الفرد اسبابا لحدوث مواقف الحياة، وكذلك تتحدد مشاعره واتجاهاته نحو ذاته والاخرين ويتم توضيحه كالاتي :

1- موقع الضبط (داخلي/ خارجي): فالعوامل الداخلية متعلقة بالقدرة والجهد اما بالنسبة لتحيز المعلم او صعوبة المهمة يعتبران من العوامل الخارجية . فالتغير الداخلي للأحداث غير القابلة للتحكم يرتبط بالتسويف الشخصي بسبب عزو القدرة على التحكم الى اسباب شخصية خاصة وثابتة وبالمقابل يرتبط التفسير الخارجي لعدم القدرة على التحكم بالتسويف العام لان عدم القدرة على

التحكم يعزوها الفرد الى اسباب خارجية متعلقة بالظروف البيئة ويرتبط تقدير الذات اكثر بعزو الفرد اسباب عدم قدرته على التحكم الى اسباب ذاتية ومن امثلته ان يرجع الطالب فشله الى انخفاض القدرة او عدم بذل الجهد الكافي والعزو الداخلي يقابله عزو خارجي ومثال ارجاع الطالب فشله الى عوامل خارجة عنه مثل صعوبة الامتحان (أبو غزال، 2013: 227)

2- ثبات السبب (ثابت /متغير): تشير الاسباب الثابتة وغير الثابتة الى عامل الزمن فعزو الفشل القدرة بسبب ثابت يؤدي الى الاعتقاد المنخفض في الكفاءة الذاتية وتتضاءل توقعات النجاح ، اما عزو الفشل الى الحظ بسبب غير ثابت فهو لا يؤثر على الاحتمالات الذاتية للنجاح ، ولا يؤثر على ادراك الفرد بانخفاض كفاءته ، ولديه فاعلية ذاتية نحو تحقيق النجاح .

3- امكانية السيطرة (يمكن التحكم به / لا يمكن التحكم به): يعني ان الاسباب التي تمتد عبر المواقف التي لا تقتصر على موقف واحد وانما تشمل عدة مواقف ، ويمتد التسويف عبر المواقف المتعددة والعزو الى عوامل لا يمكن التحكم بها يعمل على زيادة توقع التسويف عندما يتغير الموقف ،اما العزو الى اسباب مؤقتة (يمكن التحكم به) فانه يخفض من توقع التسويف فانخفاض اداء المتعلم في امتحان مادة لا يؤثر على ادائه في بقية المواد. (العتيبي،2010: 56-57) ممَّا سبق يتضح ان التسويف الاكاديمي مصادره عديدة ومتداخلة واهمها انها تتعلق بأسلوب التفكير الذي ينتهجه الفرد في تفسير الاحداث والوقائع ويكون التسويف بدرجة شديدة اذا تعلق بعوامل ذاتية ومنها ضعف القدرة ، الثبات بمعنى ان النتائج السلبية لها طابع الدوام والاستمرار وهذا ما ذهب اليه (siligman,1990) بأنَّ الافراد يقومون بتغيير الاحداث السيئة تبعا لعوامل داخلية ثابتة وشاملة . اما اسلوب تفسير الاحداث السيئة بالعوامل الخارجية مثل الحظ

وعدم ثبات توقع السيء وعدم استمرار التوقع السلبي مع مواقف الحياة اي ان تفسير الوقائع غير مرتبط بالإحداث الماضية ان كل ظرف يتعامل معه بشكل مغاير فهذه مؤشرات ومكانزمات وقائية لتحصين سلوك التسويف. (siligman,1990:139)

4- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy : ان نظرية العلاج العقلاني تنتمي الى النظرية التي طورها البرت اليس(1962-1971-1977) وتفترض هذه النظرية أنَّ الاضطرابات النفسية انما تنشأ من انماط تفكير خاطئ او غير منطقي التي تتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على اتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم لذلك فانهم يظهرون التأجيل في انجاز هذا المهام (عبد الرحمن ، 1998:213- 21) اذ ان ليست الاضطرابات النفسية بالضرورة قد تنتج من عمليات عادية بأنه من قبيل التعلم الخاطئ، والاستدلال الخاطئ المخلوط المبني على معلومات غير كافية وغير صحيحة وعدم التميز بين الخيال والواقع ، وانما التفكير قد يكون وهماً لأنه مستمد من مقدمات خاطئة ، والسلوك قد يكون انهزامياً لأنه مبني على اتجاهات غير عقلانية. (ارون،2000: 19)

او قد يجد الفرد نفسه ضعيفا من المبالغة في فهمه لنقاط ضعفه ويقلل من نجاحاته وقدراته ويعد تصرفاته الجيدة واعماله انها لا تستحق الثناء والاعتزاز وانه يلجأ الى التعميم السريع في فهمه للآخرين او لنفسه بعد فشله في احد المواقف وتجري مناقشة الاحداث اليومية التي يمر فيها الفرد تغيراً عقلانياً . (المالح،1995: 149).

وقد أضاف(Ellis) الى ان هذه المعتقدات الخاطئة هو اتباع السلوك التسويفي وتريح المسوف لأنها تزيد المسوف عذراً سهلاً ومناسباً لتحاشي اتمام هذه الواجبات او اذا ما اجلوها الى الموعد النهائي المطلوب فأن ادائهم سيكون

سيئا بدرجة كبيرة. (sadeghi,2011:281) كما ان الافراد الذين يعتقدون انهم لا يتحملون الاحباط يلجأون الى التسويف لتجنب الاثار السيئة لفعل المهمة وأفراد اخرون يستخدمون التسويف لكي يعبروا عن مشاعر التأجيل لديهم على نحوغير مباشر بواسطة مقاومة التوقعات الداخلية (من انفسهم) والخارجية (من الاخرين). واذا ما أجبر المسوفون على اتمام هذه الواجبات او أذا ما اجلوها الى الموعد النهائي المطلوب فان ذلك يؤدِّي الى ظهور مشاعر بعدم الرضى وفقدان الثقة بالنفس وهذا ما يرسخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم بدرجة كبيرة والأمر الذي يزيد من خوفهم وتجنبهم مستقبلاً من اداء المهمات الجديدة. (العنزي، 2007: 81- 82)

5- **نظرية التحفيز الوقتي:** وتنسب هذه النظرية الى العالم استيل 2007 حيث يرى هذا العالم بان الفرد يلجأ الى التسويف كلما اصبح الموعد النهائي لإنجاز هذا الواجب اطول فكلما اقترب الفرد من نيل مكافأة تعاظمت هذه المكافأة بعينه وقل احتمال التأجيل ، وإن الفكرة الأساسية لهذه النظرية تتمثّل بالفرضيات الآتية:

1- التسويف يرتبط ارتباطا مباشرا بالتوقع اي ان الافراد يميلون الى التسويف عندما لا يمتلكون القدرة الكافية على تحقيق اهدافهم .

2- يتعلق التسويف بشكل كبير بالحساسية تجاه التأخير اي يميل الافراد الانفعاليون الذين لا يمتلكون السيطرة على النفس الى التسويف اكثر من غيرهم .

3- يرتبط التسويف بشكل مباشر بتأخر الوقت ، فكلما اقتربه من الموعد النهائي من تحقيق الهدف في انجاز المهمة ،كلما أزداد الجهد المبذول لإنجازها .

4- يتعلق التسويف بشكل مباشر بقيمة المهام ، فكلما كان تقييم الافراد للمهام غير جيد كلما ازدادت فرصة التسويف في هذه المهام .

5- يرتبط التسويف بشكل كبير بنية الفرد اتجاه المهمات ، اي عندما ينوي الفرد القيام بالمهام المكلف بها ، ولكن لا يقوم بإنجازها كما هو متوقع وإنما يميل المسوفون الى عدم تحقيق نياتهم في ما هو مطلوب القيام به (steel,2007: 64-95) اذ اقترح (steel) مجموعة من العوامل التي تؤثر على استجابات الافراد المتعلقة بالتسويف الاكاديمي ويمكن ايجازها بما يأتي :

1- النفور من المهمة: يرتبط التسويف الاكاديمي في النفور من المهمات غير السارة عندما تكون لدى الطلبة القدرة ولكن لا تكون لديهم الرغبة للمثابرة في المهمة التي تحمل القليل من المتعة وفي هذه الحالة تكون الرغبة نحو المهمة ضعيفة.

2- الخوف من الفشل: ان هذا الميل يكون مرتبط مع الشك الذاتي ويرجع الخوف من الفشل الى ان الطالب لا يستطيع ان يصل الى ما يتوقعه الاخرون عنه او توقعاته عن نفسه او بسبب الخوف من الاداء السيء. (Solomon & Rethblum 1994: 508)

3- الاكتئاب: ويرتبط هذا الميل في الحالة المزاجية التي يكون فيها الفرد المتمثلة بنقطة تحول المتمثلة مزاج الشخص الى عدم البدء في المهمات ، وفي هذه الحالة يكون اهتمام الشخص قليلا في الاستجابة لأي شيء .

4- التمرد: يمكن ان يكون التسويف استجابة لموقف او حالة عندما يشعر الفرد بأن المهمة غير ضرورية او غير منصفة وهذا يؤدِّي الى التمرد وبالتالي تكون الاستجابة مناسبة لحدوث التسويف وبخاصة عندما يكون الفرد لديه القليل من الرغبة في ممارسة هذه المهمة .

5- ادارة الوقت: إن أحدى مصادر التسويف الأكاديمي هو سوء أدارة الوقت اذ يشير المسوفون الى انهم غير قادرون على تنظيم الوقت بحكمة وهذا يتضمن غموض الاولويات والاهداف شعور المسوف بالارتباك عندما

يعمل على مهمة ما ،ونتيجة ذلك يؤجل انجاز مهماته الاكاديمية والتركيز على نشاطات غير منتجة. (stell,2007:66).

6- الاندفاعية: حيث يرى كل من (Blatt&atal,1967) ان الافراد الاندفاعيين هم الأكثر ترجيحا للتسويف وانهم اكثر انشغالا في رغباتهم الانية بدلا عن رغباتهم المتعلقة بالمستقبل . ولهذا فانهم يركزون انتباههم على ما هو متعلق باللحظة الآنية أي أنهم يكون اختيارهم للبدائل الآنية وهي الأكثر جاذبيـة والمشتتة والأكثر خطـورة.(Blatt atal, 1967: 169-174)

وبناءً على ما سبق ذكره يمكن القول أنَّ التسويف الأكاديمي يعد استجابة شرطية متعلمة تنتج من مصادر عديده ومتداخلة أهمها ما يتعلق بأسلوب التفكير الذي ينتهجه الفرد في تفسيره للمواقف التي يتعرض لها التي تفضي به إلى الاستسلام والهروب من مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة او قد يكون وليد الظروف الخارجية بأنه مصدر لحدوث أو ضعف تقدير الفرد لذاته في تحقيق ما يريد الوصول اليه وأن هذه الأسباب فقد شغلت حيزاً من تفكير الباحثين والمفكرين وعلماء النفس مما دفعهم لابتكار العديد من النظريات لتفسير الكيفية التي تمكين الدارسين من تفسيرهم لهذه الأسباب فبرزت العديد من النظريات التي يمكن الاعتماد عليها في تفسير أسباب التسويف الأكاديمي.

الفصل الثالث

منـهجية البحث وإجراءاته

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تم تحديد المجتمع الأصلي واختيار عينة ممثلة له، وبناء أداة البحث واختيار الوسائل الإحصائية المناسبة التي استخدمت في معالجة البيانات والتوصل إلى النتائج.

منـهجية البحث:

إتبع الباحث منهج البحث الوصفي، كونه الأنسب للدراسة الحالية . إذ عرفه (ملحم،2000) على بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة" (ملحم،324:2000). وهو لا يقتصر على جمع وتبويب البيانات ، إنما يعمل على تفسيرها ايضاً واستخدام الوصف والمقارنة باستخدام القياس والتفسير (داود وعبد الرحمن،155:1990).

اولاً: مجتمـع البحـث: يمثل مجتمع البحث جميع المفردات الخاصة بالظاهرة موضوع الدراسة والبحث وهو يضم كل الافراد الذين يمثلون موضوع المشكلة . وقد تمثل بطلبة الجامعة المستنصرية (الدراسات الاولية الصباحية) للعام الدراسي (2019 ـ 2020) من الذكور والاناث والتخصصات العلمية والانسانية .

ثانياً: عينة البحث:

بلغت عينة البحث الحالي من (460) طالب وطالب من طلبة كلية العلوم وكلية الاداب للدراسات الاولية الصباحية للعام (2019 ــ 2020) من الذكور والأناث والتخصصات العلمية والانسانية ، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسطية.

ثالثاً: أداتا البحث:

تعد أداة البحث من العناصر الرئيسية المتفق عليها في الدراسات الوصفية النفسية والتربوية . وبما أن البحث الحالي يتطلب توافر مقياسين لتحقيق أهدافه أحدهما لقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت والاخر لقياس التسويف الاكاديمي لديهم وفيما يأتي توضيح لهذين المقياسين:

1- **مقياس الاتجاهات نحو تقدير الوقت:**

قام الباحث ببناء مقياس الاتجاهات نحو تقدير الوقت لدى طلبة الجامعة كونه لم يجد على (حد علمه) مقياساً مخصص للبيئة العراقية ، تألف من ثلاث مجالات وهي المجالات المكونة للاتجاه و هي الجانب المعرفي او العقلي والجانب العاطفي او الانفعالي و الجانب السلوكي:

وبناءً عليه تضمن المقياس (16) فقرة بصورته الأولية، موزعة بواقع (6) للجانب المعرفي، و(5) للجانب الانفعالي و(5) للجانب السلوكي، واعتمد بصِياغَة فقرات المقياس طريقة لَيكرت فِي بِنَاء المَقاييس، كونه يمتاز بسهولة بنائه وتطبيقه، كما يمتاز بزيادة دقته وشموله مقارنة بالمقاييس الأخرى ووضعا امام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة وهي (اوافق بدرجة كبيرة جداً، اوافق بدرجة كبيرة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق بدرجة قليلة، لااوافق) إذ تم إعطاء الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية و(5،4،3،2،1) للفقرات السلبية ، وبهذا فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (80) وادنى درجة هي (16) .

صلاحية الفقرات: يذكر "ايبل (Eble) ان افضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها".(Eble, 1972:555)

وفي ضوء ذلك عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (ملحق1) على مجموعةٍ من الخبراء بلغ عددهم عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية وجامعة بغداد وجامعة القادسية ومركز البحوث النفسية ملحق(2) ، وفي ضوء نسبة اتفاق (80%) تم قبول كافة فقرات المقياس مع تعديل بعضها أو إعادة صياغتها لتتلائم مع عينة البحث ، وقد أخذ الباحث بوجهات نظر المحكمين وأجرى التعديلات التي اقترحوها .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس (القوة التمييزية) : يعد حساب القوة التميزية للفقرات من المتطلبات الأساسية للمقاييس النفسية، لأنها تكشف عن قدرة كل فقرة على قياس الفروق الفردية في السمة المقاسة التي يستند إليها أساساً القياس النفسي (عبد الرحمن،338:1998).

لذا ينبغي استبقاء الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة في المقياس أو تعديلها وتجريبها من جديد (Ghiswll.et.al,1981;421). ومن اجل إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس واستخراج قوتها التمييزية ، اختار الباحث عينة للتحليل الاحصائي مكونة من (400) طالب وطالبة تم اختياهم بشكل عشوائي من طلبة كُلِيةِ التَربِية ـ الجامعة المستنصرية من الاقسام العلمية والانسانية وزعت عليهم الاستمارات الكترونيا عن طريق الصفوف الالكترونية المنضمين لها ، وهي عينة مناسبة لغرض إجْراءْ التَحْلِيلاتِ الإحصائِيةِ ، ثم القُوَةِ التَمِيِزِيةِ لفَقَرات مقياس الاتجاهات نحو تقدير الوقتِ ، وذلك بترتيب درجاتهم تنازلياً ، ثم اخذ نسبة (27%) من مجموع الدرجات العليا و(27%) من مجموع الدرجات الدنيا ، أذ بلغ العدد (108) طالب وطالبة في كل مجموعة ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس ، اتضح ان الفقرات جميعها كانت مميزة لأن

قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1،96)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214) ، لذا فأن جميع الفقرات كانت دالة اي مميزة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه نحو تقدير الوقت:

أولا: الصدق: الاداة التي تتسم بالصدق تكون أكثر دقة وموضوعية وصلاحية للاستخدام، ولغرض التأكد من صلاحية الأداة ينبغي أن تخضع للصدق والذي يقصد به أن تقيس الأداة بالفعل ما وضع لقياسه وليس لشي آخر (ابو لبدة، 1979: 242) وتحقق في المقياس الحالي عدة مؤشرات للصدق وكالآتي:

1- **صدق المحتوى** : ويتحقق هذا الصدق من خلال التحليل المنطقي لمحتوى المقياس او تحديد مستند الى احكام ذاتية. (Allen & yen, 1979:95) وهما الصدق المنطقي والصدق الظاهري .

أ- الصدق المنطقي : ويتحقق هذا الصدق من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يعينه للمقياس. ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال. (Allen &yen, 1974:96)

ب-الصدق الظاهري: ويعد الصدق الظاهري المظهر العام أو الصورة الخارجية للمقياس من حيث نوعية المفردات والكيفية التي صياغ بها ومدى وضوح هذه المفردة (الجلبي،92:2005). ويشير السيد (1979) إلى أن المقياس يعد صادق ظاهرياً إذا قام مجموعة من الخبراء بفحص فقراته ومطابقتها مع السمة التي أعدت لقياسها (السيد،551:1979).وقد تحقق هذا المؤشر للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين كما مر سابقاً

2- **الصدق البنائي** : يحدد صدق البناء المدى الذي تستطيع فيه الأداة قياس ماعدت لقياسه (Anstasi, 1976:217)، ويقصد به "تحليل درجات المقياس

استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين"، وقد تحقق ذلك من خلال:

أ- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس: "يعد المجموع الكلي للمقياس بمثابة محكات انية، من خلال ارتباطها بدرجات الافراد على الفقرات، وبالتالي فان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية" (Anstasi, 1979:265). وفي ضوء هذا المؤشر "يتم الابقاء على الفقرات التي تكون معادلات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة معنوياً" (Anstasi, 1979 :154) والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً وعد المقياس الحالي صادقاً بنائياً على وفق هذا المؤشر ، وأظهرت قيم معاملات الارتباط المحسوبة أن جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) ، كونها اكبر من القيمة الجدولية (0,098).

ب-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لدرجات المجال: من مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته وقد تم حساب صدق الفقرة عن طريق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتبين أن جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (399)، لأن القيمة الجدولية (0,098) أصغر من القيمة المحسوبة .

ثانياً: الثبات: يعد الثبات واحداً من الخصائص ذات الاهمية في الاختبارات والمقاييس النفسية، ويقصد به ثبات النتائج تقريباً عند اعادة التطبيق على نفس الأفراد، وهذا يمثل استقرار النتائج عبر الزمن، ولكي تكتسب أداة البحث موثوقيتها في قياس الظاهرة المطلوبة فلابد أن تتسم بالثبات. ويقصد بثبات الأداة "قدرتها

على إعطاء نتائج ثابتة إذا ما أعيد تطبيقها مرة ثانية على الأفراد أنفسهم، وفي الظروف نفسها" (فان دالين ،1984: 471)، واعتمدت الباحث طريقتين لقياس الثبات هما :

أ- إعادة الاختبار: قام الباحث باستخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق المقياس على عينة بلغت (50) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية من خلال الصف الالكتروني لهم ، وتم استلام استمارات المقياس بشكل كامل في التطبيق الأول وبعد مرور أسبوعين أعيد التطبيق على نفس عينة التطبيق الاول وبنفس الطريقة وتم حساب العلاقة الارتباطية بين درجات التطبيق الاول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، كان معامل الثبات (0,79)، ويعد هذا المعامل مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

ب- معادلة الفا كرونباخ: ولتحقيق ثبات الأداة قام الباحث باستعمال معادلة الفا كرونباخ والتي تعد من أكثر الطرق شيوعاً، وبالأمكان الوثوق بنتائجها، وهذا النوع من الثبات يحسب معامل اتساق الأسئلة، أي قوة الارتباط بين فقرات المقياس (الاتساق الداخلي) (ابو حطب وآخرون، 82:1982). وباستعمال عينة التحليل الاحصائي جميعها ، بلغ معامل الثبات (81,2) ويعد هذا المعامل مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

3- مقياس التسويف الاكاديمي:

تبنى الباحث مقياس التسويف الاكاديمي لـ (رديف وشاتي 2018) الذي يتالف من (27) فقرة تقابلها خمسة بدائل للاستجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي إطلاقا) وهذه البدائل تاخذ اوزان تتراوح من (1،2،3،4،5) بالنسبة للفقرات ذات الاتجاه الايجابي في قياس الظاهرة (أي التي هي باتجاه التسويف) ،

اما الفقرات ذات الاتجاه السلبي فانها تاخذ اوزان تتراوح من (1،2،3،4،5) ، وبهذا فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (135) وادنى درجة هي (27).

صلاحية الفقرات: تحقق ذلك من خلال عرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية (ملحق3) على مجموعةٍ من الخبراء بلغ عددهم عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية وجامعة بغداد وجامعة القادسية ومركز البحوث النفسية ملحق(2) (وهم نفس المحكمين الذين عرض عليهم المقياس الاول)، وفي ضوء نسبة اتفاق (80%) تم قبول كافة فقرات المقياس .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس (القوة التمييزية) : من اجل إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس واستخراج قوتها التمييزية ، اختار الباحث عينة للتحليل الاحصائي مكونة من (400) طالب وطالبة (وهي نفس العينة التي خضعت للتحليل الاحصائي في المقياس الاول) تم اختياهم بشكل عشوائي من طلبة كُلِيةِ التَربِية ـ الجامعة المستنصرية من الاقسام العلمية والانسانية وزعت عليهم الاستمارات الكترونيا عن طريق الصفوف الالكترونية المنضمين لها ، وهي عينة مناسبة لغرض إجْراءْ التَحْلِيلاتِ الإحصائِيةِ ، ثم حسبت القُوَةِ التَمِيِزِيةِ لفَقَرات مقياس التسويف الاكاديمي ، وذلك بترتيب درجاتهم تنازلياً ، ثم اخذ نسبة (27%) من مجموع الدرجات العليا و(27%) من مجموع الدرجات الدنيا للاستمارات ، أذ بلغ العدد (108) طالب وطالبة في كل مجموعة ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس ، اتضح ان الفقرات جميعها كانت مميزة لأن قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1،96)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214) ، لذا فأن جميع الفقرات كانت دالة اي مميزة.

الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي:

أولا: الصدق: تحقق في المقياس الحالي عدة مؤشرات للصدق وكالآتي:

1- **صدق المحتوى** : ويتحقق هذا الصدق من خلال التحليل المنطقي لمحتوى المقياس او تحديد مستند الى احكام ذاتية. (Allen & yen, 1979, P.95) وهما الصدق المنطقي والصدق الظاهري .

أ- الصدق المنطقي : ويتحقق هذا الصدق من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يعينه للمقياس.

ب- الصدق الظاهري : وقد تحقق هذا المؤشر للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين كما مر سابقاً

2- **الصدق البنائي** : تحقق هذا النوع من الصدق من خلال :

- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس: يعد المقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً وعد المقياس الحالي صادقاً بنائياً على وفق هذا المؤشر ، وأظهرت جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة أن جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) ، من خلال مقارنتها القيمة الجدولية والبالغة (0,098) .

ثانياً: الثبات : تحقق في المقياس الحالين نوعين من الصدق هما :

أ- إعادة الاختبار: قام الباحث باستخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق المقياس على عينة بلغت (50) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية من خلال الصف الالكتروني لهم ، وتم استلام استمارات المقياس بشكل كامل في التطبيق الأول وبعد مرور أسبوعين أعيد التطبيق على (نفس عينة التطبيق الاول) وبنفس الطريقة وتم حساب العلاقة الارتباطية بين درجات التطبيق الاول والثاني باستخدام

معامل ارتباط بيرسون ، كان معامل الثبات (0,81)، ويعد هذا المعامل مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

ب- معادلة الفا كرونباخ: لتحقيق الثبات بهذه الطريقة قام الباحث باستعمال معادلة الفا كرونباخ ، وهذا النوع من الثبات يحسب معامل اتساق الأسئلة، أي قوة الارتباط بين فقرات المقياس (الاتساق الداخلي) (ابو حطب وآخرون، 82:1982). وباستعمال عينة التحليل الاحصائي جميعها ، بلغ معامل الثبات (83,5) ويعد هذا المعامل مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

التطبيق النهائي : بعد تهئية المقياسين بصورتهما النهائية تم تطبيقهما على عينة البحث الاساسية بصورة الكترونية عن طريق الصفوف الالكترونية للطلبة في الكليات المذكورة .

رابعاً: الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وهي كالآتي:

1. النسبة المئوية: لاستخراج نسبة اتفاق المحكمين على فقرات الأداتين.
2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): لإيجاد الثبات ومعاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال والثبات بطريقة اعادة الاختبار وايجاد علاقة الاتجاه بالتسويف الاكاديمي.
3. معادلة الفا كرونباخ (Coefficient Alpha):لاستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي.
4. الاختبار التائي (T-Test) لعينتيين مستقلتيين: لاستخراج القوة التميزية لفقرات المقياسين.

الفصل الرابع

نتائج البحث وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها وتفسيرها ومناقشتها ، كما يتضمن التوصيات والمقترحات التي تم استنتاجها في ضوء نتائج البحث .

الهدف الاول: تعرف(اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت):

لغرض التحقق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس(اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت) على عينة البحث الاساسية والبالغة (460) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وعند تحليل درجات افراد العينة ظهر ان متوسط درجاتهم على المقياس قد بلغ (39،82) درجة، وبانحراف معياري مقداره (12،01) درجة ، ومن خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (48) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (14،59) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05)، وبدرجة حرية (459) وكما هو موضح في الجدول (1).

الجدول(1)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت .

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
460	39،82	48	12،01	14،59	1،96	0،05

وتشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث لديهم اتجاهات سلبية نحو التقدير الصحيح للوقت، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى افتقار افراد عينة البحث الى الشعور باهمية وقيمة

الوقت بسبب اساليب التنشئة الاجتماعية بكل مؤسساتها ابتداءً من الاسرة والمدرسة وانتهاءَ بالمؤسسات المجتمعية بمختلف صنوفها التي نشأوا فيها والتي تنظر للوقت على انه عامل ثانوي في الحيلة وذات مدى مفتوح ، وعدم وجود برامج واضحة على مستوى المدارس او الجامعات تعمل على نشر ثقافة استغلال الوقت بالصورة المثالية والاعلاء من قيمته، بالاضافة الى كثرة وسائل مضيعات الوقت الي يتعرض لها الطالب الجامعي دون ادراك لها كوسائل التواصل الاجتماعي الالكتروني التي يقضي ساعات طويلة باستخدامها مما يؤدي الى ضياع الوقت وعدم القدرة على تنظيمه وبتكرار هذه المسألة يصبح عدم تقدير وتنظيم الوقت جزء من سلوكه الشخصي وينتهي الى ان يحمل اتجاهات سلبية نحو التقدير الصحيح والمثالي له ، وتختلف هذه النتيجة عن النتيجة التي توصلت اليها الذواد(2004) بأن طالبات الجامعة لديهن اتجاهات ايجابية نحو تقدير الوقت .

الهدف الثاني: تعرف (هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

أ- **الجنس (ذكور - اناث) :**

بعد ان تم تطبيق مقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت على عينة البحث البالغة(460) طالب وطالبة بواقع (158) من الذكور و(302) من الاناث ، تم تصحيح البيانات ومعالجتها احصائيا فاتضح ان المتوسط الحسابي للذكور (42،72) وبانحراف معياري (10،86) في حين كان المتوسط الحسابي للاناث (34،27) وبانحراف معياري (12،20)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت(7،59) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى (0،05) ودرجة حرية(458) وكما هو موضح بالجدول (2).

الجدول(2)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات الذكور والاناث والقيمة التائية المحسوبة لمقياس اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت

العينة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	158	42،72	10،86	7،57	1 ،96	0 ،05
اناث	302	34،27	12،20			

وتشير هذه النتيجة الى انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية في اتجاهات افراد العينة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطلبة الذكور كون متوسطهم الحسابي اعلى من المتوسط الحسابي للاناث ، اي ان الذكور من افراد العينة يحملون اتجاهات اكثر سلبية من الاناث نحو تقدير الوقت ، ويعزو الباحث السبب الى البعد الثقافي الخاص بمجتمعاتنا العربية بصورة علمة (والمجتمع العراقي) بصورة خاصة كمجتمعات محافظة تعمل على تمييز الذكور عن الاناث في مدى الحرية وإن كان ذلك (بصورة نسبية اكثر مما هي مطلقة) ، وفي ظل ثقافة اسرية تكثر من المحددات لأناث ، وان ما يشاع عن تنوع الانشطة للانثى ربما يكون (صورياً اكثر مما هو حقيقياً) ، مقابل مدى حرية الحرية والتصرف التي تمنح للذكور في ممارسة امور الحياة المتنوعة مثلا السماح لهم بالتأخر خارج البيت ، والسفر، وارتياد المقاهي ودور السينما الحدائق العامة بصورة اوسع ، وبالمحصلة وبذلك يفقدون القدرة على تنظيم وقتهم بصورة صحيحة وفق متطلبات ومهامهم الدراسية المطلوبة منهم والواجبات الحياتية الاخرى التي تتناسب مع ادوارهم المجتمعية بالاضافة الى ما تم طرحه في تفسير الهدف الاول بوجود اساليب تنشئة اجتماعية لا تقدس قيمة الوقت وتعتبره مورد ثمين غير قابل للتعويض ،كل هذه الامور تعمل

على تكوين اتجاهات سلبية اتجاه التقدير السليم لقيمة الوقت وتتفق هذه مع دراسة السيوف(2014) التي توصلت ان الذكور اقل اهتماماً بتنظيم الوقت .

ب- التخصص (علمي ـ انساني):

طبق مقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت على عينة البحث البالغة(460) طالب وطالبة بواقع (266) ضمن التخصص العلمي و(194) ضمن التخصص الانساني ، تم تصحيح البيانات ومعالجتها احصائيا فاتضح ان المتوسط الحسابي لذوي التخصصات العلمية (38،80) وبانحراف معياري (12،67) في حين كان المتوسط الحسابي لذوي التخصصات الانسانية (40،57) وبانحراف معياري (11،48)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت(1،56) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى (05،0) ودرجة حرية(458) وكما هو موضح بالجدول (3).

الجدول(3)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات ذوي التخصصات العلمية والانسانية والقيمة التائية المحسوبة لمقياس اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت

العينة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
علمي	266	38،80	12،67	1،56	1 ،96	0 ،05
انساني	194	40،57	11،48			

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين افراد العينة ذوي التخصصات العلمية من الطلبة والتخصصات الانسانية في الاتجاه نحو تقدير الوقت ، والاثنين اتجاهاتهم سلبية نحو تقدير الوقت.

الهدف الثالث: تعرف (التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة):

لتحقيق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس مقياس (التسويف الاكاديمي) على عينة البحث الاساسية والبالغة (460) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وبعد تحليل درجات افراد العينة ظهر ان متوسط درجاتهم على المقياس قد بلغ (87،67) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (18،26) درجة ، ومن خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (81) درجة باستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (7،83) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05)، وبدرجة حرية (459) وكما هو موضح في الجدول (4).

الجدول(4)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
460	87،67	81	18،26	7،83	1،96	0،05

وتشير هذه النتيجة ان افرد العينة لديهم تسويف اكاديمي بمستوى عالي ، ويرجع الباحث هذا القدر من التسويف الاكاديمي الى الظروف الصعبة التي يواجهها الطالب والتي تتحصر (بضعف الاستقرار الاقتصادي والامني ، فضلا عن الصورة الضبابية التي يحملها الطالب عن حياته المستقبلية في ظل تفشي البطالة وقلة فرص العمل خاصة بعد انحسار النشاط التجاري والصناعي الخاص واكتفاء القطاع الوظيفي الحكومي ، مما ينعكس بصورة سلبية على الدافعية والاداء الاكاديمي وبالمحصلة يكونون ميالين الى التأجيل والتسويف للمهام والواجبات الدراسية المطلوبة منهم ، وتتفق هذه الدراسة مع نتائج

دراسة (رديف وشاتي 2014) التي توصلت الى وجود تسويف اكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الهدف الرابع: تعرف (هل توجد فروق ذو دلالة احصائية في التسويف الاكاديمي تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي(علمي - انساني).

أ- **الجنس (ذكور - اناث):**

بعد ان تم تطبيق مقياس(التسويف الاكاديمي) على عينة البحث البالغة(460) طالب وطالبة بواقع (158) من الذكور و(302) من الاناث ، تم تصحيح البيانات ومعالجتها احصائيا فاتضح ان المتوسط الحسابي للذكور (88،56) وبانحراف معياري (16،12) في حين كان المتوسط الحسابي للاناث (87،19) وبانحراف معياري (19،30)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت(0،67) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى (05،0) ودرجة حرية(458) وكما هو موضح بالجدول (5).

الجدول(5)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات الذكور والاناث والقيمة التائية المحسوبة لمقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

العينة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	158	88،56	16،12	0،67	1 ،96	0 ،05
اناث	302	87،19	19،30			

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في ممارسة سلوك التسويف الاكاديمي وهذا يعود الى تماثل الظروف التي يعيشها الطلبة

والطالبات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سيرين (Sirin,2011) الى توصلت الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في سلوك التسويف الاكاديمي على حد سواء.

ب- التخصص (علمي ـ انساني):

طبق مقياس (التسويف الاكاديمي) على عينة البحث البالغة(460) طالب وطالبة بواقع (266) ضمن التخصص العلمي و(194) ضمن التخصص الانساني ، وتم تصحيح البيانات ومعالجتها احصائيا فاتضح ان المتوسط الحسابي لذوي التخصصات العلمية (90،63) وبانحراف معياري (19،27) في حين كان المتوسط الحسابي لذوي التخصصات الانسانية (83،59) وبانحراف معياري (15،95)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت(4،15) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى (0،05) ودرجة حرية(458) وكما هو موضح بالجدول (6).

الجدول(6)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات ذوي التخصصات العلمية والانسانية والقيمة التائية المحسوبة لمقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

العينة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
علمي	266	90،63	19،27	4،15	1 ،96	0 ،05
انساني	194	83،59	15،95			

وتشير هذه النتيجة الى انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية في التسويف الاكاديمي تبعا لمتغير التخصص ولصالح الطلبة ذوي التخصصات العلمية كون متوسطهم الحسابي اعلى من المتوسط الحسابي للطلبة ذوي التخصصات الانسانية، أي ان التسويف الاكاديمي لدى طلبة التخصصات العلمية اعلى من

الطلبة ذوي التخصصات الانسانية ، ويعزي الباحث هذه النتيجة الى صعوبة المقررات العلمية كما يعتقدتها طلبة هذا التخصص يقابلها خوف من الفشل ان هذا الخوف يكون مرتبط مع الشك الذاتي والشك بقدراتهم ، ويرجع الخوف من الفشل ايضاً الى ان الطالب يعتقد انه لا يستطيع ان يصل الى ما يتوقعه الاخرون منه او توقعاته عن نفسه او بسبب الخوف من الاداء السيء التي تؤدي بالطالب الى النفور من الدراسة وصعوبة البدء بالدراسة ، وهذا ما أشار إليه سولومون وريثبلوم (Solomon & Rethblum 1994) الى ان احد الاسباب التي تدفع الطلبة الى التلكو او التسويف في اداء مهماتهم الاكاديمية هو الميل الى الهروب من المهام غير السارة والصعبة والتي تسبب الملل (Solomon & Rethblum 1994: 508)

الهدف الخامس: تعرف (قوة واتجاه العلاقة بين اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت و التسويف الأكاديمي) .

لايجاد العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت والتسويف الاكاديمي ، تم حساب العلاقة الارتباطية بين درجة استجابات العينة على المقياسين بإستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغت (0،36-) وهي علاقة عكسية اي كلما كانت الاتجاهات سلبية نحو تقدير الوقت كلما زاد التسويف لدى افراد العينة . ويفسر الباحث هذه النتيجة استنادا الى رأي (ستيل2007) الذي يرى " إن أحدى مصادر التسويف الأكاديمي هو سوء أدارة الوقت اذ يشير المسوفون الى انهم غير قادرون على تنظيم الوقت بحكمة وهذا يتضمن غموض الاولويات والاهداف شعور المسوف بالارتباك عندما يعمل على مهمة ما ،ونتيجة ذلك يؤجل انجاز مهماته الاكاديمية والتركيز على نشاطات غير منتجة". (stell,2007:66)

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي اوصى الباحث ببعض التوصيات:

1. الاهتمام بتفعيل الارشاد الاكاديمي من خلال وحدات الارشاد الموجودة في الكليات وتوجيه الطلبة بمراجعتها لطلب المساندة ، او قيام المسؤولين عن هذه الوحدات بالتوجه الى الطلبة والقاء محاضرات توعوية حول اهمية ادارة الوقت بالشكل الصحيح والتخلص من التسويف والتأجيل للمهام والواجبات .
2. اجراء مسوحات في كل عام دراسي لتشخيص الطلبة الجامعات الذين يعانون من وجود اتجاهات سلبية نحو ادارة الوقت ، والميالين للتسويف بصورة مستمرة .
3. بالامكان إقامة دورات للتدريسيين الجامعيين من قبل المراكز البحثية التربوية والنفسية المتخصص او الاستعانة بمدربين متخصصين بالتعاون مع وحدات التعليم المستمر لتزويد الكوادر التدريسية الجامعية بالمهارات المعرفية السلوكية للتعامل مع الطلبة وتخليصهم من سوء التوجه الصحيح للوقت والتسويف الاكاديمي .

المقترحات: أستناداً الى نتائج البحث الحالي اقترح الباحث بعض المقترحات منها:

1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى مثل طلبة المتوسطات والاعداديات .
2. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين أنماط الشخصية وفق إنموذج (الانيكرام) والتسويف الاكاديمي.
3. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين مركز السيطرة (داخي – خارجي) والاتجاه نحو تقدير الوقت .

المصادر العربية:

- الابراهيمي، صفاء عبد الرسول (2002) : **قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقتهم باتجاهاتهم نحو الاخرين** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ن الجامعة المستنصرية .
- أبو حطب، فؤاد وآخرون (1982) : **التقويم النفسي**، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أبو لبدة، سبع محمد. (1979): **مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط1**، عمان، جمعية العمال، المطابع التعاونية،الأردن.
- أبو غزال، معاوية محمود (2013) :**علم النفس العام**، ط1،داروائل للنشر ،عمان، الأردن
- أبو لبدة، سبع محمد. (1979): **مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي**، ط1، عمان، جمعية العمال، المطابع التعاونية،الأردن.
- أحمد، عطية محمد سيد (2008) : **التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلبة الجامعة**، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- أرون، بيك،(2000) **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية**، ترجمة عادل مصطفى ، دار الآفاق ، القاهرة .
- داود، عزيز حنا، وأنور عبد الرحمن. (1990): **مناهج البحث التربوي**، مطابع دار الحكمة، بغداد.
- الجعيد، متعب بن مسعود (1999): **كيف نحقق النجاح** ، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، السعودية .
- الحوشان، بشرى كاظم (2002) : **الفشل المتعلم وعلاقته بموقع الضبط و جامعة بغداد ، دافع الانجاز و التخصص و الجنس لدى طلبة جامعة بغداد** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد.

- ربيع، محمد شحاته (2013): **علم نفس الشخصية**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن .
- رديف ، سيف محمد رديف و شاتي، اسماء عبد محي (2018) : عوامل الشخصية الخمس الكبرى وعلاقتها بالتسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد ، **مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، العدد (29) المجلد (4)** .
- السيد، فؤاد البهي (1979): **علم النفس الأحصائي وقياس العقل البشري** ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- السيوف ، احمد علي(2014) : استراتيجيات ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الاردنية ، **مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 41، العدد 2** .
- شحاته، محمود عبد المنعم و خليل ، الهام عبد الرحمن(2000) : بعض خصائص الشخصية الشارطة للاستفادة بالوقت المتاح مقارنة بين طلاب سعوديين ومصريين ، **مجلة علم النفس**، السنة 14، السنة 14 .
- الشيخلي ، عبد القادر(2003) : **262 فكرة لتنظيم وقتك والنجاح في عملك** ، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
- صابر، عبد الفتاح (1981) : دراسة للاتجاه نحو الزمن لدى بعض قطاعات المجتمع المصري ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس .
- صالح، ساهرة عبد الودود (2002) : **استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، (ابن الهيثم) ، جامعة بغداد .
- عبد الرحمن، محمد السيد (1998): **دراسات في الصحة النفسية – التوافق الزواجي– فعالية الذات – الاضطرابات النفسية السلوكية**، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- عبد الرحيم، طلعت حسن (1981):**علم النفس الاجتماعي المعاصر**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة .
- العتيبي ، فهد (2010): **أساليب العزو لدى المتعاطين غير المتعاطين**، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض.
- العلاق ، بشير(2009) : **اساسيات ادارة الوقت** ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- علوان ، قاسم نايف واحمد ، نجوى رمضان (2009) : **ادارة الوقت (مفاهيم وعمليات وتطبيقات)** ، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ليبيا .
- عليان ، ربحي مصطفى (2005) : **ادارة الوقت (النظرية والتطبيق)** ، الجزء الثاني، دار الرضا للنشر، دمشق.
- العنزي، فهد حامد (2007): **علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين) في مدينة الرياض**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الغامدي ، محمد احمد (1999) : الوقت ، **مجلة الحرس الوطني**، المملكة العربية السعودية ، العدد 198،السنة العشرون .
- فان، ب، ديوبولد (1984): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- القرني، علي سعيد (1997) : **ادارة الوقت (دراسة ميدانية) عن مدى استغلال المدير السعودي للوقت في الاجهزة الحكومية بمدينة الرياض**، رسالة ماجستيرغير منشورة ، جامعة الملك سعود .
- الكبيسي، كامل ثامر و عبد الرحمن، أنور حسين (1991) مهمات الجامعة في بناء مجتمع ما بعد الحرب، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، العدد(19).جامعة بغداد.

- المالح ، حسان ، (1995) :**الخوف الاجتماعي دراسة علمية للاضطراب النفسي مظاهره أسبابه وطرق العلاج** ، ط1 ، دار الاشراقات ، دمشق .
- محمود، الفرحاتي السيد (2005): **سيكولوجية العجز المتعلم مفاهيم–نظريات– تطبيقات** ،المكتب الجامعي الحديث ، مصر .
- المسيلم ، محمد(1998) : التدريب على الاساليب الحديثة في ادارة الوقت ، لجنة التأليف والتعريب والنشر، م المطبوعات جامعة الكويت ، الكويت .
- مطرود، مريم خلف (1997): **اتجاهات الشباب نحو المسنين** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ن الجامعة المستنصرية .
- ملحم، سامي محمد. (2000): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

مصادر اجنبية

- Adlman,N.E (1996): **The Uses of time for teaching and learning** , Washing DC: educational research and improvement.
- Allen , M.J. &Yen , W .M. (1979): **Introduction to Measurement theory .California** ,Brooks Cole.
- Anastasi, Anna.(1976) "**Psychological testing,4th ed, The Millan Copany**, New York.
- Ariely, Dan, wertenbroch, Klaus (2002): "procrastination, Dedlines, and performance: self – control by recommitment**", psychological Science, Vol, 13 No, (3).**

- Blatt, S. J., and Quinn, P (1967**):** Punctual and Procrastinating Students: A study of temporal parameters. **Jounal of Consulting Psychology, Vol. (31)** .
- Diaz-Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR (2008). **An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination**. Pers. Indi.
- Douglass, M. E. (1987): "How to conquer procrastination"**. Advanced Management Journal**, 34 (2), P. 178-201.
- Ebel,R. (1972**): Essentials of educational, measurement, New Jersey**, Englewood Cliffs, prentice, Hall, Lnc.
- Effert, B. R. Ferrari – J. R. (1995): Decisional procrastination Examining personality Correlates, **Journal of Social Behavior and personality,** Vol. 8, No. (1).
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977), **Overcoming procrastination**, Signet Books: New York
- Ferrari& Johnson(1995) Procrastination And Task Avoidance Theory**, Research,and Treatment, Spring Street**,NewYork-USA. 13.
- Ghiselli, E.et al. (1981**): Measurement Theory for Behavior Scinees,** Francisco, W.H. Freeman and Company.
- Havel, A. (1993). **Differential Effectiveness of Selected Treatment Approaches to Procrastination. Doctor of**

Philosophy. McGill University. Philosophy. McGill University Library of Canada .

- Kevin.s and Nirbhay N (2004): **Learned Helplessness and Students with Emotional or Behavioral Disorders: Deprivation in the Classroom ,** Editors from Maureen Conroy and Janine Peck Stichter.
- Macan,T(1990): college student time management , **Jornal of educational psychology** . vol. 82.
- Orvis, B.R. , Cunningham ,J.D., & Kelley, H.H.(1975).A closer examination of causal inference: The roles of consensus, distinctiveness, and consistency information. **Journal of Personality & Social Psychology**,32. 4. pp605-616.
- Ozer, B., Demiz, A. & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students**:** Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons**. The Journal of Social Psychology**, Vol.149.
- Sadeghi, H. (2011). The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination Among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabil **Universities. Procedia – Social and Behavioral Science**s, Vol. 30
- Seligman,et al : (1998):**Learned optimism,** New York.
- Sirin, E, F (2001) : Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and

sports**:** Role of general procrastination**, academic motivation and academic self-efficacy Educational Research and Reviews** Vol. 6(5).

- Solomon, L. J. &Rethblum, E. D. (1994): Academic Procrastination Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. **Journal of Counseling Psychology,** Vol. 31, No. 4, 503-509.
- Steele. P (2007): The Nature of Procrastination: **A Meta-Analytic and theoretical of Quintessential self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin,** Vol. 133 (1), Jan 2007.
- Walshm, N(1987) **: Management problem solver . practical solutions to managrs questions**, sphere books , 1td , Londen .
- Webster(1971) **:"Webesters Third New Internation Dictionary"** , Copyright . G&C marian .
- Wilson .J (1988) : **Assessing cognition legitimizing meaacognition as ateaching goal** ,Reflect,4(1).
- Wilson, B. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination**. International Journal of Psychological Studies,Vol. 95, No.1,**

الملاحق

ملحق(1) مقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة جداً	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة	لا اوافق
1	اعتقد بأن وضع جدول للمهام الدراسية يسهل ادائها					
2	يؤلمني افتقاري امتلاك اساليب ناجحة في ادارة وقتي					
3	انجز مهامي الدراسية وأودي امتحاناتي بالاوقات المحددة لها					
4	أعتقد أن التخطيط السيء للوقت يؤدي الى ضيقه					
5	يسعني مشاركة الاشخاص الذين يقدرون قيمة الوقت					
6	أحدد الاولويات قبل البدذ بأي عمل					
7	أمتلك القدرة على توزيع وقتي بين الدراسة والراحة والعمل					
8	يسعدني التأجيل المتكرر للواجبات .					
9	امارس حياتي اليومية ولا احتاج لحساب الوقت والتخطيط له					
10	أومن بالمثل القائل"الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك"					
11	يراودني شعور بأني أضيع أوقاتي بأشياء غير مفيدة					
12	عندما اكون على موعد مع الاخرين اجعل وقته مفتوحاَ					
13	أرى من الضرورة قضاء وقت الفراغ في عمل اشياء مفيدة					
14	اعتقد ضرورة الحضور للقاعة قبل بدء المحاضرة بوقت مناسب					
15	يزعجني القيام باعمال صعبة تهدر وقتي ةلا اتمكن من اجازها في الوقت المحدد لها					
16	لا قوم بعمل جديد الا بعد الانتهاء من العمل الذي يسبقه					

ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت والتسويف الاكاديمي

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	استاذ دكتور	رحيم عبد الله الزبيدي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
2	استاذ دكتور	علي صكر الخزاعي	جامعة القادسية / كلية التربية
3	استاذ دكتور	علي عودة الحلفي	مركز البحوث النفسية / وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
4	استاذ مساعد دكتور	أمال اسماعيل المياحي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
5	استاذ مساعد دكتور	أمل اسماعيل العزاوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
6	استاذ مساعد دكتور	رغد ابراهيم الموسوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
7	استاذ مساعد دكتور	حيدر لازم الكناني	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
8	استاذ مساعد دكتور	سيف محمد الجبوري	مركز البحوث النفسية / وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
9	مدرس دكتور	أثير سلمان القريشي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
10	مدرس دكتور	أشرف موفق فليح	جامعة بغداد / كلية التربية (ابن رشد)

ملحق (3)

مقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقا
1	يتوجب علي أداء واجباتي الدراسية إلا إنني لا أوديها					
2	انشغل بأمور أخرى أكثر متعة عندما يفترض أن انشغل في تأدية واجباتي الدراسية					
3	أعاني ضعف التركيز على واجباتي الدراسية لا كثر من ساعة واحدة					
4	اشعر باني متهيئ تماما وبشكل مسبق لمعظم الامتحانات					
5	انظم وقتي ولهذا السبب لست بحاجة إلى القراءة السريعة في نهاية الفصل الدراسي					
6	ادرس فقط في الليلة التي تسبق الامتحانات					
7	عادة ما يقوم أصدقائي بصرف ذهني عن أداء واجباتي الدراسية					
8	ليس من عادتي تأجيل الأعمال إلى اليوم التالي					
9	عادة انهي الواجبات المهمة لتجنب ضياع الوقت					
10	اعجز عن التخلص من عادة هدر الوقت					
11	بالرغم من إنني انزعج بسبب تأجيل الواجبات					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقا
	الدراسية إلا إن ذلك لا يحفزني على إتمامها					
12	اخصص الوقت الضروري حتى للمهام المملة كالدراسة					
13	اشعر بعدم الراحة لمجرد التفكير بضرورة البدء بانجاز واجباتي الدراسية					
14	يعد تأجيل المهمات الدراسية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر					
15	أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي الدراسية غدا					
16	انهي واجباتي الدراسية ولدي وقت إضافي (احتياطي)					
17	اوجل انجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة					
18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة					
19	التزم بالخطة التي أضعها لانجاز واجباتي الدراسية					
20	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أومن بضرورة تأجيلها					
21	أجد لنفسي أعذارا تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني					
22	أبدا عادة انجاز المهمات الدراسية فورا بعد تحديدها					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقا
23	أقول لنفسي بأنني سأنجز مهماتي الدراسية ثم أتراجع عن ذلك					
24	عندما يقترب موعد الامتحان أجد نفسي منشغلا بأمور أخرى					
25	اشعر بالرغبة في النوم كلما بدأت بالدراسة					