التسويف الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة

د. فاطمة رمزي المدني

كلية التربية - جامعة طيبة - المدينة المنورة

المملكة العربية السعودية

الملخص

تهدف الدراسة لمعرفة مدى انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلبة بجامعة طيبة، وعلاقة التسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية لديهم، ومن ثم الكشف عن الفروق في مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية باختلاف جنس الطالب والتخصص الأكاديمي. ولتحقيق ذلك تم استخدام المقياس العربي للتسويف من إعداد عبد الخالق والدغيم (٢٠١١)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قام بتعريبه وتعديله للبيئة الأردنية (الريحاني، ١٩٨٥، ١٩٨٧). وتمثلت العينة في (٥٥٦ مفحوصاً منهم ٢٤٢ ذكور و٣١٤ إناث) للعام الجامعي ١٤٣٦.

وتوصلت النتائج إلى أن نسبة المسوفين ٤٧,٥٪ من الذكور و٦٦,٦٪ من الإناث و٥٨,٣٪ من العينة الكلية، وجاءت نسبة المسوفين من الكليات الإنسانية ٨٧,٣٪ و١٢,٩٪ من الكليات العلمية. وتبين وجود ارتباط دال للتسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية بلغ (,١٣٧) للعينة الكلية، و(,٢٤٧) لعينة الطلاب عند مستوى ٠,٠١، في حين لم تكن معاملات ارتباط دالة لعينات الطالبات والكليات العلمية والكليات الإنسانية. ولم يظهر تأثير دال لمتغير الجنس على التسويف الأكاديمي، ويوجد تأثير دال لمتغير التخصص، وللتفاعل بين الجنس والتخصص على التسويف الأكاديمي. في حين يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من متغير الجنس والتخصص وللتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية. وتوصي الباحثة بتقديم برامج لتدريب الطلاب على كيفية التغلب على التسويف من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية، كذلك توصي بإجراء بحوث نوعية عن أسباب انتشار التسويف في مراحل عمرية مختلفة وفي مجالات أخرى في المجتمع.

مقدمة

لكل فرد أهداف يسعى إليها وتتطلب العمل المستمر والسعي من أجل تحقيقها. ويختلف الأفراد في طرق إنجاز أهدافهم، فمنهم من يحاول إنجازها

بشكل فوري ومنهم من يؤجل أو يرجئ تحقيقها لآخر لحظة ممكنة وهو ما يطلق عليه التسويف Procrastination.

ويعد التسويف في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد إلا أن تكراره بصورة مستمرة يتحول إلى مشكلة لما قد يكون من تأثيرات سلبية على الفرد كما يظهر في عدم التقدم في العمل أو يظهر في الجانب الانفعالي للفرد أو اليأس ولوم الذات أو فقد فرص كثيرة في الحياة.

وينعكس سلوك التسويق في المجال الأكاديمي كما في كل مجالات الحياة ويعرف بالتسويف الأكاديمي Acardemic procrastination ويعني التأجيل الواضح والإرجاء المتكرر للمهام الدراسية المطلوبة من المتعلم، حيث يؤخر البدء في تلك المهام أو الانتهاء من إنجازها، بالإضافة إلى تقديمه المهام الدراسية ذات الأولوية الأقل على المهام الضرورية المرتبطة بالنجاح والتفوق (Androw, Howell & Watson, 2006: 522).

والحياة الجامعية سلسلة من الواجبات التي يكلف بها طلبة الجامعة، وتعد الواجبات والامتحانات التحصيلية ركائز لتعلمهم واكتسابهم الخبرة التعليمية المناسبة، وتساعدهم على تمثيل واستيعاب ما يقدم لهم من خبرات تعليمية بهدف إعدادهم للمستقبل، ولهذه العملية الأكاديمية دور كبير في التعلم وأحد المعايير الناجحة لتقويم مدى نجاح الجامعة في اكتساب الطلبة الجامعيين ما قرر لهم من مفردات دراسية، فضلاً عن تقديم مدى فاعلية العمليات والخطط التعليمية الأكاديمية.

ويرجع علماء النفس الجزء الكبير من السلوكيات الدراسية غير المقبولة للتسويف الأكاديمي الذي يتمثل بتأجيل الطلبة المتعمد لواجباتهم الدراسية وامتحاناتهم الدراسية. حيث يعد التسويف الأكاديمي مشكلة شائعة بين طلبة الجامعة، فيؤثر على العملية الأكاديمية بصورة عامة وعلى الطالب الجامعي بصورة خاصة، إذ يؤدي هذا السلوك إلى تدني التحصيل الدراسي وثبوت

العادات الدراسية السيئة فضلاً عن تأجيل الامتحانات الدراسية وتراكم أعباء الدراسة (صالح وصالح، ٢٠١٣: ٢٤٤).

لذا يُعد التسويف الأكاديمي من أهم عوائق الانجاز الدراسي، وذلك بتأجيل الابتداء أو إنهاء المهام الأكاديمية بشكل مقصود، نتيجة للتناقض بين النية والفعل مما ينعكس سلبياً على المسوف (أبو ازريق وجرادات، ٢٠١٣: ١٦). وهكذا، فإن نجاح المسيرة الأكاديمية مرهون بتعاون الطلبة مع أساتذتهم في أداء ما يكلفون به إذ أن تقصير الطلبة وإهمالهم وتهربهم من أداء واجباتهم من شأنه أن يقلل أو يفقد فرص التعلم ومن ثم فشل العملية التعليمية.

وللتسويف الأكاديمي تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي وتوافقه الأكاديمي، تتمثل بالتقييم السلبي لذات المسوفين وفهمهم لأنفسهم، فقد وجد أن الطلبة المسوفين لديهم تقدير ذات منخفض، والإحساس بمشاعر انعدام القيمة (Ferrari, 2000: 185).

ويرى جروبل وستيل (Gropel & Steel, 2008) أن التسويف الأكاديمي ينتشر بين طلاب الجامعة أكثر من المراحل الدراسية الأخرى، ويختلف عن التأخر الدراسي الناتج عن أسباب عقلية، ولا توجد علاقة بينه وبين الذكاء، وأن نسبة التسويف لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، كما أنه يختلف باختلاف التخصص الأكاديمي للطالب.

وقد بين ماك كير McCrae صاحب نظرية العوامل الخمس الكبرى في الشخصية إن من سمات الأشخاص غير المسوفين دراسياً تحمل العمل الشاق، وقوة الصلابة النفسية، والانجاز، والدقة، والثقة بالنفس والرغبة الكبيرة في العمل وتحمل المسؤولية. وتشير الدراسة أيضا أن هؤلاء الأشخاص أظهروا ارتفاعاً كبيراً في إجاباتهم على عامل الانفتاح على الخبرة الذي يتميز بالمرونة، والحاجة إلى المعرفة، والتعرف على الأشياء غير المألوفة والكفاءة الدراسية (McCrae, 1996: 323).

ويشير ماير (Mayer, 2002) إلى أن التسويف الأكاديمي لدى كثير من الطلاب يعد سمة من سمات الشخصية، حيث يمثل عائقاً ذاتياً مزمناً يسيطر على الطالب أثناء أدائه للمهام الدراسية سواء عند البدء في المهام أو الانتهاء منها، ومن ثم يحاول إكمالها في اللحظات الأخيرة نتيجة ضغط الوقت عليه، وكثيراً ما تصاب محاولاته بالفشل والإحباط.

ويذكر أنوجبوزي (Onwougbuzie, 2004) أن ما يقارب ٤٠٪-٦٠٪ من طلاب الجامعة يسوفون دائما أو غالباً في كتابة الأبحاث وقراءة الواجبات الأسبوعية، وأن الخوف من الفشل يعد العامل الكامن خلف سلوك التسويف، حيث يلجأ الفرد إلى تأجيل وتأخير أداء المهام حتى يتجنب الآثار السلبية للقلق الناتج عن التقويم السلبي سواء من الذات أو من الآخرين.

وكذلك وجدت دراسة (Ferrari & Scher, 2000) أن التأخر بتقديم الواجبات الدراسية المطلوبة في الموعد المحدد له علاقة كبيرة بالخوف من الفشل، والخوف من الرفض الاجتماعي من قبل الأقران، والشعور بالذنب، والاكتئاب (Ferrari & Scher, 2000: 395).

وتشكل الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts عاملاً مهماً في مشكلة التسويف الأكاديمي، وتعني كل ما يتبناه الفرد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الآخرين. وتمثل فكرة الخوف من الفشل واحدة من الأفكار اللاعقلانية المهمة في ظهور سلوك التسويف الأكاديمي لدى الطلاب (البهاص، ٢٠١٠: ١١٥).

وترتبط بالتسويف فكرة لاعقلانية أخرى تصاحب فكرة الخوف من الفشل، وهي فكرة الكمالية Perfectionism، حيث يضع بعض الطلاب لأنفسهم مستوى من الطموح يفوق بكثير قدراتهم وإمكانياتهم، والبعض الآخر يبالغ في الإتقان إلى حد التزمت، وكلاهما يصاب بالقلق أثناء إقدامه على البحث والاستذكار، ومن ثم كانت الرغبة في الكمال وضعف الدافعية الذاتية سبباً جوهرياً من أسباب التسويف الأكاديمي (Capan, 2010: 667).

ويعود الفضل الأكبر لـ "إليس" Ellis في دراسة الأفكار اللاعقلانية إذ أنه فتح المجال لكثير من علماء النفس الغربيين الذين أجروا الكثير من الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع وكذلك في العالم العربي أُجريت الكثير من الدراسات والأبحاث التي تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وطلبة الجامعات وشرائح أخرى من المجتمع وعلاقتها بالعديد من المتغيرات كالجنس وسمة وحالة القلق وتقدير الذات. وقد فسر "إليس" دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك المضطرب من خلال نظريته الشهيرة ABC حيث يرمز بالحرف A للأحداث أو الخبرات المنشطة، ويرمز بالحرف B لنظام التفكير لدى الفرد، أما الحرف C فيرمز للاضطراب الانفعالي الناشئ عن الحدث. ويرى أن الحدث الذي يقع لا ينشأ عنه الانفعال مباشرة، إنما ينتج عن منظومة تفكير الفرد، فإذا كان التفكير لا عقلاني وغير منطقي يصبح الانفعال مضطربا ومشوشاً. وفي هذا السياق حدّد إليس الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional Consequence) ليست نتيجة حتمية للحدث (ACT) بل نتاج الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد. ويذكر" إليس" أن التفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة، والتغيير في أحدها يغير في العناصر الأخرى جميعها ويؤكد أليس أن جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد على كونه أنماطا فكرية متحيزة أو متعصبة، أو تقوم على التعميم الشديد. إن التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية، بل إنهما في كثير من الأحيان يصبحان شيئا واحدا بحيث يحكم ما يقوله الفرد لنفسه عند حدوث شيء معين الصبغة الانفعالية التي سيترجم بها هذا السلوك عن نفسه (Ellis, 1979).

ويُشير" إليس" إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين، وهما: الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية. وتتصف الأفكار العقلانية بأنها: أفكار منطقية، وواقعية، ومتسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على التوافق النفسي وتحقيق أهدافه، والتحرر من الاضطرابات الانفعالية، وتؤدي بالفرد إلى الإبداع

والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما أنها ليست أفكاراً مطلقةً، فضلاً عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة، ويصبح تحقيق الأهداف أسهل. وعلى النقيض من خصائص الأفكار العقلانية تكون الأفكار اللاعقلانية، فهي غير واقعية، وغير منطقية، ومطلقة، وغير ملائمة، وتؤدي إلى نتائج انفعالية غير سارة، وهي المسئولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط لدى الفرد، كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه، ويُعبر عنها الفرد لفظياً في شكل ما ينبغي وما يجب مثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن...)، وتؤدي إلى هزيمة الذات، وغالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية وعملية التعلم (Ellis, 1994).

وتتضح أهمية الجانب المعرفي أو العقلي في تقرير عواطف وانفعالات الفرد في مئات الدراسات والأبحاث التي راجعها " إليس" وذلك لدعم نظريته فيما يتعلق بتطور العصاب وعلاقته بالتفكير اللاعقلاني واللامنطقي بالاضطرابات الانفعالية. حيث يرى "إليس" أن الفرد يكتسب تلك الأفكار اللاعقلانية منذ الصغر، حين يكون الطفل غير قادر على التفكير بشكل واضح، ويستمد حقائقه في تخيله للعديد من المخاوف ويعتمد في تخطيط حياته على الآخرين، وما توارثوه من الخرافات والاتجاهات التعصبية التي يتبعونها مباشرة من الأسرة (Evans, 2004).

وقد أجريت العديد من الدراسات الأجنبية حول أسباب التسويف الأكاديمي وانتشاره بين طلبة الجامعات، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى، من بينها:

دراسة سولومون وروثبلوم (Solomon & Rothblum, 1984) إذ هدفت دراستهما إلى التحقق من تكرار التسويف للمهمات الأكاديمية وأسبابه. واشتملت عينة الدراسة على (٣٤٢) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن نسبة الطلبة الذين يسوفون في كتابة الورقة الفصلية، وقراءة الواجبات، والدراسة للامتحانات، وحضور المهمات الأكاديمية، وحضور المهمات الإدارية قد بلغت

(٤٦٪، ٣٠٪، ٢٨٪، ٢٣٪، ١١٪) على التوالي. ولم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في تسويف أي مهمة أكاديمية ولا على مقياس التسويف الأكاديمي ككل. وأشار التحليل العاملي لأسباب التسويف أنّ عاملي الخوف من الفشل والمهمة المنفرة فسرا معظم التباين. وأظهرت نتائج تحليل التباين عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على عامل الخوف من الفشل، إذ حصلت الإناث على درجات أعلى على عامل الخوف من الفشل مقارنة بالذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين على عامل المهمة المنفرة.

كذلك بحثت دراسة (Ferrari, Keane, Wolfe & Beck, 1998) التسويف الأكاديمي من حيث أسبابه ودوافعه لدى عينة (٥٤٦) من ذوي التسويف المرتفع من طلاب كليتين مختلفتين، وبتحليل البيانات تبين أن من أهم عوامل التسويف وأكثرها شيوعاً الخوف من الفشل في الأداء المطلوب، الانسحاب من أداء المهام والواجبات الدراسية، وكشفت النتائج أن الطلاب المسوفين يميلون إلى خداع الذات حيث يستخدمون أعذاراً غير منطقية للتبرير وصياغتها بحيث تبدو منطقية واستخدامها كميكانزم دفاع بهدف حماية الذات.

وتناولت دراسة (Saddler & Buley, 1999) العوامل المنبئة بالتسويف الأكاديمي لدى عينة من المسوفين (٣٨) طالباً و(٦٦) طالبة من ذوي التحصيل المنخفض ولديهم معتقدات سلبية نتيجة توقعاتهم لتقويم أعمالهم من قبل الآخرين، مما تسبب في توانيهم عن بذل الجهد الشخصي المناسب كما أنهم اتسموا بالاتجاهات الكمالية السلبية.

وجاءت دراسة (Beck, Koons & Milgram, 2000) التي اشتملت على تجربتين بالمرحلة الجامعية، الأولى على عينة قوامها (١٢٩ طالباً و٢٨٢ طالبة)، والثانية على (١٠٥ طلاب و٦٤ طالبة) بهدف تقصي العلاقة بين التسويف الأكاديمي وبعض العوامل الشخصية منها إدراك الوعي بالذات، ومستوى تقدير الذات، ومدى إمكانية اعتبار التسويف عائق ذاتي في المهام الخاصة بالاستعداد والأداء في الامتحانات. وقد كشفت النتائج عن تأخر ذوي التسويف المرتفع من

الجنسين في مهام الاستعداد للامتحانات وحصلوا على درجات أقل في الاختبارات، وأن التسويف يرتبط ارتباطاً سالباً بمستوى التحصيل وارتباطاً موجباً بالاستراتيجية الذاتية كعائق، ولم تظهر فروق بين الجنسين في التسويف.

وهدفت دراسة (Brownlaw & Reosinger, 2001) إلى تحديد العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وكل من الكمالية ووجهة الضبط وأساليب الفرد، وكذلك تفضيل العمل الناتج عن الرضا الداخلي عن أداء المهمة أو التقدير الخارجي من الآخرين، وتكونت العينة من (٩٦) من طلبة الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن أسباب التلكؤ ترجع إلى النفور من المهمة وصعوبة اتخاذ القرارات، وأن الإناث أعلى من الذكور في درجة التلكؤ الأكاديمي الذي يرجع إلى الخوف من الفشل والإتكالية وصعوبة اتخاذ القرار، وأظهرت النتائج أيضاً أن الكمالية والميل لعمل إعزاء خارجي للحظ ووجهة الضبط الخارجي وكون المفحوص ذكر كلها تنبأت بالتلكؤ الأكاديمي، كما وجد أن ذوي التلكؤ الأكاديمي المنخفض يجدون المهام الدراسية أكثر إرضاء لهم من ذوي التلكؤ الأكاديمي المرتفع.

وتناولت دراسة (Ferrari, O'Callaghan & New begin, 2005) انتشار التسويف الأكاديمي كظاهرة عبر ثقافية واشتملت عينة الدراسة على عينات من طلاب الجامعات: (٢٠٧) من الولايات المتحدة، (٢٣٩) من المملكة المتحدة، (٢١٣) من أستراليا، وباستخدام تحليل التباين الأحادي واختبار مربع كاي كشفت النتائج عن انتشار التسويف لدى العينات الثلاث من حيث تأخير العمل وتجنب المهام خوفاً من الفشل، كما وجدت فروق دالة بين الجنسين لكل العينات ولكن اختلفت في اتجاه الفروق بينهما.

وهدفت دراسة (Balkis & Duru, 2009) إلى التحقق من انتشار سلوك التسويف الأكاديمي لدى معلمي ما قبل الخدمة وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية والتفضيلات الفردية. وتألفت عينة الدراسة من (٥٨٠) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة باموكايل (Pamukkale). وأشارت نتائج الدراسة أن ٢٣٪ من عينة الدراسة كشفوا عن مستوى مرتفع من التسويف

الأكاديمي و٢٧٪ منهم كشفوا عن مستوى متوسط من التسويف الأكاديمي، كما كشفت نتائج الدراسة عن فروق بين الجنسين في مستوى التسويف الأكاديمي، إذ أظهر الذكور مستويات مرتفعة من التسويف الأكاديمي مقارنة بالإناث، وأن مستوى التسويف الأكاديمي يتناقص كلما تقدم الطالب في العمر.

أما دراسة (Özer, Demir & Ferrari, 2009) فقد هدفت إلى التحقق من انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي. تألفت عينة الدراسة من (٧٨٤) طالباً وطالبة. وكشفت نتائج الدراسة أن ٢٥٪ من الطلبة أشاروا إلى وجود تسويف أكاديمي متكرر، وأن الذكور أكثر تكراراً في تسويف المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث. وكشفت نتائج الدراسة كذلك عن فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في أسباب التسويف الأكاديمي، إذ عزت الإناث تسويفهن الأكاديمي إلى الخوف من الفشل والتكاسل مقارنة بالذكور، بينما أقر الذكور عن تسويف أكاديمي أكثر نتيجة للمخاطرة ومقاومة الضبط مقارنة بالإناث، ولم تكشف نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائياً في كل من مستوى التسويف الأكاديمي وأسبابه تعزى إلى المستوى الدراسي.

وعربياً أُجري عدد من الدراسات حول التسويف الأكاديمي من حيث علاقته ببعض المتغيرات النفسية، منها:

دراسة العنزي والدغيم (٢٠٠٣) حيث هدفت إلى الكشف عن سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (٣٢٤) من طلبة كلية التربية الأساسية بالكويت. وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسويف الأكاديمي. كما كشفت عن علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الدراسي من جهة، والثقة بالنفس والمعدل الدراسي من جهة أخرى، ولم تكشف نتائج الدراسة عن علاقة دالة إحصائياً بين العمر والتسويف الدراسي.

وأجرى هلال والحسيني (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) من

طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر. وكشفت نتائج الدراسة أن الطلاب أكثر ميلاً للتلكؤ الأكاديمي من الطالبات، وأن الطلبة منخفضي التلكؤ أكثر رضا عن الدراسة، وأقل قلقاً، ويتميزون بالضبط الداخلي مقارنة بذوي التلكؤ الأكاديمي المرتفع.

وهدفت دراسة علام (٢٠٠٨) للتعرف على مظاهر التسويف الأكاديمي والكشف عن بنيته العاملية المكونة له لتحديد أبعاده. والكشف عن الفروق في مستوى التسويف الأكاديمي تبعاً لكل من الجنس والتخصص ومستوى التحصيل الأكاديمي، ومن ثم تقصي نوعية العلاقة بين محددات التسويف والاعزاءات السببية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) من كلية التربية بجامعة أسوان. كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في سلوك التسويف تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص ولا للتفاعل بينهما، في حين توجد فروق تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي. وكشف التحليل العاملي لأبعاد متغيري التسويف الأكاديمي والإعزاءات السببية عن ثلاث عوامل هي الخوف من الفشل، الاتجاهات الدراسية السالبة، والاتجاهات الكمالية.

وهدفت دراسة أبو غزال (٢٠١٢) للتعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وفيما إذا كانا يختلفان باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي وتخصصه الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (٧٥١) من طلبة جامعة اليرموك. كشفت النتائج أن (٢٥,٢٪) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، و(٥٧,٧٪) من الطلبة هم من ذوي التسويف المتوسط، و(١٧,٢٪) من الطلبة هم من ذوي التسويف المنخفض. وكشفت النتائج عن فروق دالة إحصائياً في التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولا توجد فروق تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.كذلك كشفت نتائج الدراسة أن الترتيب التنازلي لأسباب التسويف الأكاديمي جاءت كالتالي: الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المهمة المنفرة، المخاطرة، مقاومة الضبط، ضغط الأقران. وأن مستويات مقاومة الضبط، المخاطرة، ضغط الأقران كانت أعلى لدى الذكور، بينما كان مستوى الخوف من الفشل أعلى لدى الإناث.

وفي ما يتعلق بالدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة:

قام الريحاني (١٩٨٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وأثر عاملي الجنس والتخصص فيها، لدى عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة في الجامعة الأردنية. وأسفرت النتائج عن انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة بنسب تراوحت بين ٥ في حدها الأدنى و٤٠ في حدها الأعلى، وتميّز الطلبة الذكور عن الطلبة الإناث في ست من الأفكار اللاعقلانية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في فكرتين فقط، حيث تميّز الذكور بالعقلانية أكثر من الإناث، كما لم يظهر أثر دال إحصائياً لعاملي الجنس والتخصص في الأفكار اللاعقلانية.

ودراسة رتيب (٢٠٠١) التي هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بين طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي. واشتملت عينة الدراسة على ٤٪ من المجتمع الأصلي. واستخدمت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية، واختبار القلق الاجتماعي. ومن أهم النتائج الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما بينت النتائج عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، في حين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي.

وهدفت دراسة حسن والجمالي (٢٠٠٣) إلى الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة السلطان قابوس وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس. والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الاختبار، والاغتراب) وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة من خلال هذه المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) من طلبة كلية التربية، واستخدم

الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (١٩٨٥) ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب. ومن أهم النتائج: وجد أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلاب الجامعة، ولا يوجد أثر للجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بينهم، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية، حيث كشف تحليل الانحدار المتعدد عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية من خلال الأفكار اللاعقلانية.

وكانت دراسة الصباح والحموز (٢٠٠٧) عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعات، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات تعزى إلى الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص، وذلك على عينة من (٦٠٤) طالب وطالبة من جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت. واستخدم الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (١٩٨٥). ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم تظهر النتائج فروقاً تبعاً لمكان السكن، والجامعة، والتخصص.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت كل من التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، يُشير الأدب إلى أنها قليلة - في حدود علم الباحثة - منها:

هدفت دراسة (Onwuegbuzie, 2004) لتحليل سلوك التسويف الأكاديمي والأفكار السلبية المرتبطة به وعلاقته بالقلق الاجتماعي على عينة من (١٣٥) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس التسويف الأكاديمي واستمارة المقابلة الشخصية ومقياس القلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن (٨٠٪) من الطلاب المسوفين لديهم أفكار الخوف من الفشل، وتجنب أداء المهمة، والقلق من التقويم السلبي، كذلك أظهرت وجود علاقة إيجابية بين درجة التسويف ودرجة القلق

الاجتماعي، في حين لا توجد فروق بين الجنسين في كل من التسويف والأفكار اللاعقلانية في حين كانت الفروق في القلق الاجتماعي لصالح الإناث.

وحاولت دراسة (Mirala & Kenneth, 2006) التعرف على أثر التفكير الكمالي على التسويف الأكاديمي، على عينة من (٣٤٢) من طلبة الجامعة، باستخدام مقياس الكمالية متعدد الأبعاد واستبانة التسويف الأكاديمي. وتوصلت النتائج إلى أن الكمالية الموجهة نحو الذات المتمثلة في وضع معايير صارمة للسلوك والتقدير الذاتي وعقاب الذات كانت منبئة بالتسويف الأكاديمي، في حين لم توجد فروق بين الجنسين في كل من التسويف والتفكير الكمالي.

وركزت دراسة (Simpson & Timothy, 2009) على سمات الشخصية والمعتقدات السلبية الكامنة وراء سلوك التسويف الأكاديمي وانخفاض التحصيل الدراسي، وتكونت العينة من (٣١١) من طلبة الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى أن العصابية والمقبولية الاجتماعية متغيرات منبئة بالتسويف الأكاديمي، وأن فكرة الإعزاءات السببية كانت عاملاً مشتركاً بين الطلاب المسوفين منخفضي التحصيل وكانت دالة لصالح الإناث.

واهتمت دراسة (Capan, 2010) بالأفكار الكمالية (السوية - العصابية) وعلاقتها بكل من التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة. اشتملت عينة الدراسة على (٢٣٠) من كلية التربية، واستخدم مقياس الكمالية ببعديها واستبانة التسويف الأكاديمي ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أن الكمالية العصابية منبئة بالتسويف الأكاديمي، بينما كان المستوى السوي للكمالية مرتبطاً بالرضا عن الحياة، أما متغيرات الجنس والتخصص الدراسي لم يكن لها تأثير دال على التسويف الأكاديمي.

وجاءت دراسة (Dryden & Saskia, 2010) للتعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتسويف الأكاديمي ودور الإرشاد العقلاني الانفعالي في التخفيف منه، تكونت عينة الدراسة من (٩٦) من طلبة الجامعة مرتفعي التسويف، ومن خلال المقابلة الشخصية وتحليل استجابات الطلاب تبين أن

لديهم أفكار غير منطقية تتمثل في تجنب أداء المهام الدراسية - الخوف من الفشل- التردد في اتخاذ القرار - التباعد بين المعايير الموضوعية والأداء الفعلي، ولا توجد فروق دالة بين الجنسين في تلك الأفكار، وأوصت الدراسة بدور الإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل تلك الأفكار.

وأخيراً دراسة البهاص (٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على سلوك التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وبحث أثر كل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي على التسويف الأكاديمي وإمكانية التنبؤ به من خلالها. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٢) طالب وطالبة من كلية التربية بطنطا، طبق عليها كل من مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحث). وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أبعاد التسويف الأكاديمي وبعض أبعاد الكفاءة الذاتية، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية. ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية، ويمكن التنبؤ بدرجة التسويف الأكاديمي من متغيري الجنس والمستوى الدراسي في حين لم ينبئ متغير التخصص الدراسي بدرجة التسويف الأكاديمي.

ويلاحظ من خلال استعراض الأدب التربوي ونتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها، ما يلي:

- أكدت الدراسات انتشار التسويف الأكاديمي كظاهرة منها ما جاء في نتائج دراسة (Solomon & Rothblum, 1984)، ودراسة (Ferrari et al., 2005)، ودراسة (Balkis & Duru, 2009)، ودراسة (Özer et al., 2009)، ودراسة (أبو غزال، ٢٠١٢).
- عدم اتساق النتائج المتعلقة بمتغير الجنس، إذ لم تكشف كل من دراسة (Solomon & Rothblum, 1984)، ودراسة (Beck et al., 2000)، والعنزي والدغيم (٢٠٠٣)، وعلام (٢٠٠٨)، وأبو غزال (٢٠١٢) عن وجود فروق بين

الجنسين في التسويف الأكاديمي. في حين وجدت دراسة (Ferrari et al., 2005) فروقاً دالة بين الجنسين لكل العينات - الولايات المتحدة، المملكة المتحدة، استراليا - ولكن اختلفت في اتجاه الفروق بينهما. وكشفت دراسة (Balkis & Duru, 2009) عن فروق بين الجنسين في مستوى التسويف الأكاديمي، إذ أظهر الذكور مستويات مرتفعة من التسويف الأكاديمي مقارنة بالإناث، وظهر أن الذكور أكثر تكراراً في تسويف المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث في دراسة (Özer et al., 2009). وكشفت دراسة هلال والحسيني (٢٠٠٤) أن الطلاب أكثر ميلاً للتلكؤ الأكاديمي من الطالبات.

- أما فيما يتعلق بمتغيري الجنس والتخصص فقد أظهرت نتائج دراسات علام (٢٠٠٨)، و(Capan, 2010)، وأبو غزال (٢٠١٢) عن عدم وجود فروق في سلوك التسويف تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص ولا للتفاعل بينهما.

- وفيما يتعلق بأسباب التسويف الأكاديمي يلاحظ أنه لم تكن الفروق بين الجنسين في أسباب التسويف الأكاديمي واضحة ففي حين كشفت نتائج دراسة (Solomon & Rothblum, 1984) عن فروق بين الجنسين على عامل الخوف من الفشل، إذ حصلت الإناث على درجات أعلى من الذكور على عامل الخوف من الفشل، وعدم وجود فروق على عامل المهمة المنفرة. وبينت دراسة (Brownlaw & Reosinger, 2001) أن الإناث أعلى من الذكور في درجة التلكؤ الأكاديمي الذي يرجع إلى الخوف من الفشل والإتكالية وصعوبة اتخاذ القرار. وكشفت نتائج دراسة (Özer et al., 2009) أن الذكور أكثر تسويفاً وبشكل دال إحصائياً نتيجة للمخاطرة والثورة ضد الضبط وأن الإناث يعزين تسويفهن الأكاديمي إلى الخوف من الفشل والتكاسل.

- وفي الدراسات التي بحثت في العوامل المنبئة بالتسويف الأكاديمي، تبين أن المعتقدات السلبية للطلاب نتيجة توقعاتهم لتقويم أعمالهم من قبل الآخرين تسبب في توانيهم عن بذل الجهد الشخصي المناسب (Saddler & Buley, 1999). وتوصلت دراسة (Mirala & Kenneth, 2006) إلى أن الكمالية الموجهة نحو

الذات المتمثلة في وضع معايير صارمة للسلوك والتقدير الذاتي وعقاب الذات كانت منبئة بالتسويف الأكاديمي، وأن العصابية والمقبولية الاجتماعية متغيرات منبئة بالتسويف الأكاديمي كما جاء في دراسة (Simpson & Timothy, 2009) ودراسة (Capan, 2010).

- وفي الدراسات التي تناولت التسويف والأفكار اللاعقلانية تبين أنه لا توجد فروق بين الجنسين في كل منهما كما في دراسة (Onwuegbuzie, 2004)، و(Dryden & Saskia, 2010)، و(Mirala & Kemneth, 2006)، والبهاص (٢٠١٠)، وكشفت دراسة البهاص عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية.

وبناءً على ما تقدم وفي ضوء عدم اتساق نتائج الدراسات السابقة، يتضح أن سلوك التسويف الأكاديمي لدى الطلاب عامة ولدى طلاب الجامعة خاصة بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة للوقوف على العوامل المعرفية والنفسية والاجتماعية المرتبطة به، وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية، فهي محاولة من الباحثة لإلقاء الضوء على سلوك التسويف الأكاديمي وعلاقته ببعض العوامل الشخصية والمعرفية، وتوجيه الاهتمام إلى الآثار السلبية المترتبة عليه تمهيداً لوضع برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف منه.

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثة - في الجامعة - لاحظت انتشار سلوك التسويف لدى كثير من طالبات الجامعة، ويظهر ذلك في المماطلة والتأخير في تقديم ما يطلب منهن من أنشطة وأبحاث إلى نهاية الفصل الدراسي.

وباستعراض التراث السيكولوجي في هذا المجال تبين أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت ظاهرة التسويف الأكاديمي رغم أهميته كمشكلة تربوية وشخصية للطلاب تؤدي إلى ضعف انجازهم العلمي، وتؤثر على توافقهم الشخصي والاجتماعي نتيجة التقدير السلبي للطلبة المسوفين من قبل

أساتذتهم، لذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للوقوف على بعض العوامل الشخصية والمعرفية المرتبطة بسلوك التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١ - ما مدى انتشار التسويف الأكاديمي لدى الطلبة بجامعة طيبة؟

٢ - ما علاقة التسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة؟

٣ - هل يختلف كل من مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية باختلاف جنس الطالب والتخصص الأكاديمي؟

أهداف الدراسة

١ - معرفة مدى انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلبة بجامعة طيبة.

٢ - التعرف على طبيعة سلوك التسويف الأكاديمي من حيث علاقته ببعض الجوانب الشخصية والمعرفية المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة.

٣ - الكشف عن الفروق في مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية باختلاف جنس الطالب والتخصص الأكاديمي.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من حداثة مفهوم التسويف الأكاديمي وندرة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.

كما أن معرفة علاقة التسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تمثل خطوة أولى تمهيداً لوضع برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف منه.

مصطلحات الدراسة

التسويف الأكاديمي Academic procrastination: يعرف التسويف الأكاديمي بأنه ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على إتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم، لذلك فإنهم يظهرون التأخير في إنجاز هذه المهام أو تأجيلها أو

اللجوء إلى أنشطة أخرى. وهو اختلال وظيفي تفاعلي وعمليات سلوك تجنبي يتصف بالرغبة بتجنب النشاط أو المهمة المطلوب إنجازها واستخدام الأعذار لخلق تبريرات عن التأخير إضافة إلى تجنب اللوم (Ellis & Knaus, 2002: 5).

وإجرائياً هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس العربي للتسويف إعداد عبد الخالق والدغيم (٢٠١١)، حيث تمثل الدرجة الكلية (٦٠) فما فوق تسويف مرتفع، بينما تمثل الدرجة الكلية أقل من (٦٠) تسويف منخفض، وهو المقياس الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية.

الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts: عرف "إليس" الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية، وتتسم بالذاتية وعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة ولا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية (Ellis, 1979: 186).

أما إجرائياً، فهي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قام بتعريبه وتعديله للبيئة الأردنية (الريحاني، ١٩٨٧)، حيث تمثل الدرجة الكلية (٧٨) فما فوق تفكير لاعقلاني، بينما تمثل الدرجة الكلية أقل من (٧٨) تفكير عقلاني، وهو المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء المحددات التالية:

- اقتصرت الدراسة على طلاب وطالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة للعام الجامعي ١٤٣٦هـ.
- الأدوات المستخدمة بالدراسة وهي المقياس العربي للتسويف من إعداد عبد الخالق والدغيم (٢٠١١)، واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥، ١٩٨٧).

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، باعتباره أكثر ملاءمة لأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات الكليات العلمية (طب، علوم طبية، علوم الحاسبات، علوم طبيعية) والكليات الإنسانية (التربية، الآداب والعلوم الإنسانية، الحقوق) بجامعة طيبة للعام الجامعي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.

واختيرت عينة الدراسة الطريقة العشوائية الطبقية وبلغت (٥٥٦ مفحوصاً) تمثل ١٠٪ من مجموع مجتمع البحث بحيث روعي توزيعهم حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث) ومتغير التخصص (الكليات العلمية/ الكليات الإنسانية). ويشير جدول رقم (1) إلى توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول رقم (١)
توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير		التخصص		المجموع
		علمي	أدبي	
الجنس	ذكر	١٣٢	١١٠	٢٤٢
	أنثى	٨٥	٢٢٩	٣١٤
المجموع		٢١٧	٣٣٩	٥٥٦

أدوات الدراسة:

- المقياس العربي للتسويف إعداد عبد الخالق والدغيم (٢٠١١):

ويتكون من عشرين عبارة، وبدائل خماسية للاستجابة لتحديد مدى انطباق كل عبارة على المبحوث (لا، أحياناً، بدرجة متوسطة، كثيراً، كثيراً جداً)، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لست عشرة عبارة في اتجاه ايجابي في حين

تصحح أربع عبارات في اتجاه معكوس هي العبارات (١، ٨، ١٦، ١٨)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠٠) في حدها الأعلى و(٢٠) في حدها الأدنى، وتشير الدرجة الكلية العليا إلى ارتفاع التسويف.

ثبات وصدق المقياس: قام عبد الخالق والدغيم (٢٠١١) بتقنين المقياس على عينة من (١٥٧ طالباً و١٨٠ طالبة من طلاب الجامعة) لحساب الشروط السيكومترية (الثبات والصدق)، وبلغ معامل ثبات ألفا- كرونباخ (٠,٩١) لعينة الطلاب و(٠,٩٢) لكل من الطالبات والعينة الكلية. وأعيد تطبيق المقياس بعد أسبوع وبلغ معامل ثبات إعادة التطبيق (٠,٩٤).

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها مجموعة التقنين (٨٥ طالباً، ١٠٠ طالبة) لكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي جدول رقم (٢) يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٥**	٦	٠,٦٦٢**	١١	٠,٤٢٧*	١٦	٠,٦١٨**
٢	٠,٥٣٩*	٧	٠,٦٤٦*	١٢	٠,٤٢٩*	١٧	٠,٦٣٩*
٣	٠,٥٩١*	٨	٠,٥٢٥**	١٣	٠,٦٢٨*	١٨	٠,٥١٣*
٤	٠,٥٢٨*	٩	٠,٦٠٧**	١٤	٠,٦٢٤**	١٩	٠,٥٢٩**
٥	٠,٦٧٥**	١٠	٠,٥٥٩**	١٥	٠,٦٦٧**	٢٠	٠,٤٧١**

* دال عند (٠,٠٥)، ** دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، ويتحقق بذلك درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس.

وبالنسبة لثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/ براون ومعادلة جتمان. وكانت قيم معامل ألفا كرونباخ الثبات (٠,٦٩٤) ومعامل جتمان (٠,٦٧٢) ومعامل سبيرمان/ براون (٠,٦٢٣)، وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

- اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥، ١٩٨٧):

الأفكار اللاعقلانية كما وضعها "إليس" إحدى عشر فكرة وأضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب المقياس مع البيئة العربية، وكل فكرة تمثلها أربع فقرات ليصبح عدد الفقرات في المقياس ككل (٥٢) فقرة تكون الإجابة عنها بنعم أولا وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمة (١) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٢) في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير العقلاني و(١٠٤) في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني. وتعبّر الدرجة الكلية (٧٨ فما فوق) عن تفكير لاعقلاني، بينما تعبر الدرجة الكلية (أقل من ٧٨) عن تفكير عقلاني، وهو المقياس المعتمد في هذه الدراسة. وهذه الأفكار هي:

١ - من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً في بيئته ومن قبل كل المحيطين به.

٢ - ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصاً ذا قيمة وجديراً بكل شيء.

٣ - بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.

٤ - من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها.

٥ - تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها.

٦ - الأشياء الخطرة أو المخيفة تُعد سبباً للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يستعد لمواجهتها.

٧ - الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها.

٨ - يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائماً إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه.

٩ - إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.

١٠ - ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.

١١ - هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون مؤلمة.

وقد تمكن الريحاني (١٩٨٥) إلى التوصل في دراسته لتطوير اختبار الأفكار العقلانية - اللاعقلانية من إضافة فكرتين إلى أفكار إليس، وهما:

١ - ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى يكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

٢ - لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

ثبات وصدق المقياس: يتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة، قام باشتقاقها الريحاني (١٩٨٥). وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها مجموعة التقنين (٨٥ طالب، ١٠٠ طالبة) بين درجة كل بعد (فكرة) والدرجة الكلية لاختبار الأفكار العقلانية اللاعقلانية، وفيما يلي يأتي جدول رقم (٣) يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين البند (الفكرة) والدرجة الكلية للمقياس

الفكرة	معامل الارتباط	الفكرة	معامل الارتباط	الفكرة	معامل الارتباط
١	٠,٧٣٩ ❖❖	٦	٠,٥٥٦ ❖❖	١١	٠,٦٨١ ❖❖
٢	٠,٦٩١ ❖❖	٧	٠,٥٦٢ ❖	١٢	٠,٥٩٤ ❖❖
٣	٠,٥٢٨ ❖	٦	٠,٦٤١ ❖	١٣	٠,٤٨٥ ❖
٤	٠,٦٧٥ ❖	٩	٠,٧٧٦ ❖❖		
٥	٠,٧٢٥ ❖❖	١٠	٠,٤٤٢ ❖		

❖ دال عند (٠,٠٥)، ❖❖ دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد (الأفكار) بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، ويتحقق بذلك درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس.

وبالنسبة لثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/ براون ومعادلة جتمان. وكانت قيم معامل ألفا كرونباخ الثبات (٠,٧٨٤) ومعامل جتمان (٠,٧٦٢) ومعامل سبيرمان/ براون (٠,٧٢٣)، وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

الإجراءات والمعالجة الإحصائية

١ - التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة للاستخدام وذلك عن طريق تقنينها على عينة من المجتمع المستهدف.

٢ - اختيار عينة الدراسة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة، ممثلة في طلاب وطالبات الكليات العلمية والإنسانية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.

٣ - تطبيق كل من "المقياس العربي للتسويف" و"اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية" على أفراد العينة وتصحيحها ثم رصد الدرجات الخاصة بكل منهما.

٤ - استخدام الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS:

- للإجابة عن السؤال الأول تم حساب التكرارات والنسب المئوية للدرجة الكلية لعينة البحث على مقياس للتسويف الأكاديمي.
- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث على مقياس للتسويف الأكاديمي.
- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدم معامل ارتباط بيرسون.
- للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدم اختبار تحليل التباين المتعدد المتغيرات (MANOVA) للتعرف على الفروق في كل من التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية تبعاً للمتغيرات المستقلة: الجنس (طالب/ طالبة)؛ والتخصص (علمي/ إنساني).

نتائج الدراسة ومناقشتها

بعد تطبيق كل من "المقياس العربي للتسويف" و"اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية" على أفراد العينة وتصحيحها، وبعد تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) أسفرت التحليلات عن النتائج الآتية:

النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

ينص السؤال الأول للدراسة على: "ما مدى انتشار التسويف الأكاديمي لدى الطلبة بجامعة طيبة ؟".

وللإجابة عليه قامت الباحثة بتحديد نقطة القطع لدرجات أفراد العينة على مقياس التسويف الأكاديمي، وذلك بناءً على المدى الفعلي بين أعلى درجة

وأدنى درجة، وحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠٠) في حدها الأعلى و(٢٠) في حدها الأدنى، وعند حساب نقطة القطع للمقياس، يكون المدى = ١٠٠ – ٢٠ = ٨٠، وعليه نصف المدى = ٤٠، وبناءً على ذلك فإن نقطة القطع = ٤٠ + ٢٠ = ٦٠، وبحساب التكرارات وتحديد النسب المئوية لمن يمتلك درجة أعلى من درجة القطع (٦٠) لدرجات أفراد العينة على مقياس التسويف الأكاديمي، يمكن التعرف على مدى انتشار التسويف لدى طلبة جامعة طيبة. وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (٤)

النسب المئوية لدرجات أفراد العينة الأعلى من درجة القطع على مقياس التسويف الأكاديمي

	طلاب	طالبات	الكليات العلمية	الكليات الإنسانية	العينة الكلية
	٢٤٢	٣١٤	٢١٧	٣٣٩	٥٥٦
التسويف الأكاديمي	٤٧,٥٪	٦٦,٦٪	١٢,٩٪	٨٧,٣٪	٥٨,٣٪

بالرجوع إلى جدول رقم (٤) نجد أن: (٥٨,٣٪) من العينة الكلية حصلوا على درجة أعلى من درجة القطع في التسويف الأكاديمي. وتختلف النسب لدرجات المجموعات الفرعية حيث حصل (٤٧,٥٪) من الطلاب، في حين (٦٦,٦٪) من الطالبات حصلن على درجة أعلى من درجة القطع في التسويف الأكاديمي. كما سجل (٨٧,٣٪) من طلاب وطالبات الكليات الإنسانية درجة أعلى من درجة القطع في التسويف الأكاديمي، في مقابل (١٢,٩٪) فقط من طلاب وطالبات الكليات العلمية.

وترى الباحثة أن ارتفاع نسبة أفراد عينة الكليات الإنسانية على مقياس التسويف الأكاديمي (٨٧,٣٪) قد يعزى إلى طبيعة الدراسة النظرية والتي لا تلزمهم بحضور التطبيقات العملية كما في الكليات العلمية حيث تنخفض النسبة إلى (١٢,٩٪).

ويظهر أن نسبة كل من الذكور المسوفين والإناث المسوفات لا تبتعد كثيراً عن نسبة المسوفين من العينة الكلية، وتعكس نسبة النصف من طلاب الجامعة هم من المسوفين. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Solomon & Rothblum, 1984) التي أظهرت أن نسبة الطلبة الذين يسوفون في كتابة الورقة الفصلية، وقراءة الواجبات، والدراسة للامتحانات، وحضور المهمات الأكاديمية، وحضور المهمات الإدارية قد بلغت (٤٦٪، ٣٠٪، ٢٨٪، ٢٣٪، ١١٪) على التوالي. ودراسة (Ferrari, et al., 2005) التي كشفت عن انتشار التسويف لدى العينات الثلاث من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة واستراليا. ودراسة (Balkis & Durũ, 2009) وأشارت نتائجها أن ٢٣٪ من عينة الدراسة كشفوا عن مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمي و٢٧٪ منهم كشفوا عن مستوى متوسط من التسويف الأكاديمي. ودراسة (Özer et al., 2009) التي كشفت أن ٢٥٪ من الطلبة أشاروا إلى وجود تسويف أكاديمي متكرر، وأن الذكور أكثر تكراراً في تسويف المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث. ودراسة (أبو غزال، ٢٠١٢) وقد كشفت أن ٢٥,٢٪ من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع و٥٧,٧٪ من ذوي التسويف المتوسط و١٧,٢٪ من ذوي التسويف المنخفض. وكلها أكدت انتشار التسويف الأكاديمي كظاهرة.

النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني للدراسة على: "ما علاقة التسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة ؟".

ولتقصي العلاقة بين التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية تم حساب معامل ارتباط بيرسون. وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي؛ حيث يبين (جدول رقم ٥) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة التسويف الأكاديمي ودرجات الأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية وللمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي).

جدول رقم (٥)

يوضح قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة التسويف الأكاديمي ودرجات الأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية وللمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

الأفكار اللاعقلانية		العينة الكلية	الجنس		التخصص	
			طالب	طالبة	علمي	إنساني
١- طلب الاستحسان	معامل بيرسون	,٢٥٤**	,٢٠٢**	,١٥١**	-,١٤١*	-,٠٦٤
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٠٠٢	,٠٠٧	,٠٣٨	,٢٣٩
٢- ابتغاء الكمال الشخصي	معامل بيرسون	,٢٧٢**	,٢٤٤**	,١٦٨**	-,١٠٧	-,٠٥٢
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٠٠٠	,٠٠٣	,١١٥	,٣٣٩
٣- لوم الذات والآخرين	معامل بيرسون	-,٠١٢	,٢٢٠**	-,١٥٥**	-,٠٥٣	-,٠٧٣
	مستوى الدلالة	,٧٨٠	,٠٠٠	,٠٠٦	,٤٣٧	,١٨٠
٤- مصيبة أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	معامل بيرسون	,٠١٣	,٢٦٥**	-,١٥٦**	-,٠٣١	-,٠٧٤
	مستوى الدلالة	,٧٦٧	,٠٠٠	,٠٠٥	,٦٥٢	,١٨١
٥- التهور الانفعالي	معامل بيرسون	,٠١١	,٢٣٥**	-,١٣٢*	-,٠١٧	-,٠٤٧
	مستوى الدلالة	,٧٩٢	,٠٠٠	,٠٠٦	,٨٠٠	,٣٨٨
٦- توقع الكوارث	معامل بيرسون	,١٧٤**	,٠١١	,٠٨٢	-,١٦١*	,٠٦٨
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٨٦٣	,١٤٩	,٠١٨	,٢١٢
٧- تجنب المشكلات	معامل بيرسون	,٠٣١	,٢٢٤**	-,١١٠	-,١٠٤	-,٠٧٠
	مستوى الدلالة	,٤٦٣	,٠٠٠	,٠٥٥	,١٢٨	,١٩٦
٨- يجب أن يعتمد على الآخرين	معامل بيرسون	,٠٤٩	,٢٧٤**	-,١٢٠*	-,٠٣٥	-,١٠٠
	مستوى الدلالة	,٢٥٢	,٠٠٠	,٠٣٣	,٦١١	,٠٦٥
٩- أحداث الماضي تؤثر في سلوك الإنسان	معامل بيرسون	,٠١٤	,٢٢١**	-,١٥٥**	-,٠٣٣	-,٠٧٣
	مستوى الدلالة	,٧٣٥	,٠٠٠	,٠٠٥	,٦٢٤	,١٨٩
١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين	معامل بيرسون	,١٩٩**	,٢٣٦*	,٠٢٧	-,١٥٥*	,٠٨٤
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٠٣٤	,٦٣٠	,٠٢٢	,١٢٣
١١- ابتغاء الحلول الكاملة	معامل بيرسون	,١٩١**	,١١١	,٠٢٨	-,١٦٣*	,٠٨٥
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٠٨٦	,٦٣١	,٠١٦	,١٣٣

تابع/ جدول رقم (٥)

يوضح قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة التسويف الأكاديمي ودرجات الأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية وللمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

الأفكار اللاعقلانية		العينة الكلية	الجنس		التخصص	
			طالب	طالبة	علمي	إنساني
١٢- يجب أن يتصف بالجدية لكسب احترام الآخرين	معامل بيرسون	,١٧٦**	,٠٢٤	,٠٨٢	-,١٤٧*	,٠٦٩
	مستوى الدلالة	,٠٠٠	,٧١٣	,١٤٨	,٠٣٠	,٢١١
١٣- مكانة الرجل الأهم في علاقته بالمرأة	معامل بيرسون	,٠٠١	,٢٤٥**	-,١٥٧**	-,٠٤٣	-,٠٧٣
	مستوى الدلالة	,٩٨٤	,٠٠٠	,٠٠٧	,٥٣٣	,١٨٠
الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	معامل بيرسون	,١٣٧**	,٢٤٧**	,٠٨٦	-,١٠٦	-,٠٥٣
	مستوى الدلالة	,٠٠١	,٠٠٠	,١٢٦	,١٢٠	,٣٣٠

** معامل ارتباط بيرسون دال عند مستوى ٠,٠١ / * معامل ارتباط بيرسون دال عند مستوى ٠,٠٥

وبالرجوع إلى جدول رقم (٥) نجد أن معامل ارتباط بيرسون لدرجات التسويف الأكاديمي بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بلغ (,١٣٧) للعينة الكلية، و(,٢٤٧) لعينة الطلاب وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى شك ٠,٠١)، في حين لم تكن معاملات ارتباط دالة لعينة الطالبات ولعينة الكليات العلمية والكليات الإنسانية.

كما يبين معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التسويف الأكاديمي بالدرجة الخاصة لكل فكرة من الأفكار اللاعقلانية سواء للعينة الكلية أو للمجموعات الفرعية لمتغيري الجنس والتخصص قد اختلفت من معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ أو عند مستوى ٠,٠٥ ومعاملات غير دالة إحصائياً.

وقد ارتبط التسويف الأكاديمي بفكرة طلب الاستحسان (الأولى) ارتباطاً دالاً عند العينة الكلية والعينات الفرعية تبعاً للجنس ولعينة الكليات العلمية ولم يظهر ارتباط دال لدى عينة الكليات الإنسانية. وارتبط التسويف الأكاديمي بفكرة ابتغاء الكمال الشخصي (الثانية) ارتباطاً دالاً عند العينة الكلية والعينات

الفرعية تبعاً للجنس. في حين ارتبط بالأفكار (٣، ٤، ٥، ٨، ٩، ١٣) ارتباطاً دالاً عند عينتي الذكور والإناث. وكان ارتباط التسويف ارتباطاً دالاً بفكرة تجنب المشكلات (السابعة) لعينة الذكور فقط. وارتبط بالأفكار (٦، ١١، ١٢) ارتباطاً دالاً لدى العينة الكلية وعينة الكليات العلمية. وجاء ارتباط التسويف بالفكرة (العاشرة) للعينة الكلية وعينة الذكور وعينة الكليات العلمية.

وهذه النتيجة مكملة لما جاء في دراسة البهاص (٢٠١٠) حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية.

وترى الباحثة تفسيراً لذلك يتمثل في أن التسويف الأكاديمي يرتبط بطلب الاستحسان وبلوغ الكمال من جانب والخوف من الفشل والاعزاءات السببية الخارجية من جانب آخر.

النتائج الخاصة بالسؤال الثالث:

وينص السؤال الثالث للدراسة على: "هل يختلف كل من مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية باختلاف جنس الطالب والتخصص الأكاديمي؟".

ولتقصي ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية تبعاً لكل من متغير الجنس (طلاب/ طالبات) والتخصص الدراسي (علمي/ إنساني) تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة MANOVA.

وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجداول التالية؛ حيث يبين جدول رقم (٦) الإحصاء الوصفي (المتوسط والانحراف المعياري) لدرجات العينة الكلية وللمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص) وذلك في المتغيرات التابعة موضع التحليل وهي مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية. ويبين جدول رقم (٧) الاختبارات متعددة المتغيرات التابعة (بيلاي، ويلكس، هوتلنج، روي) لبحث تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة.

ويبين جدول رقم (٨) اختبار "ف" لدلالة الفروق بين المتوسطات ومستوى الدلالة لتأثير كل من المتغيرات المستقلة والتفاعل بينها على المتغيرات التابعة.

جدول رقم (٦)

المتوسط والانحراف المعياري في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية والمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

المتغيرات التابعة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
١- طلب الاستحسان	العينة الكلية		٦,٣١٤٧	١,٢٩٣٠٣	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٤٣٣٩	١,٠٣٣٥٥	٢٤٢
		طالبة	٦,٩٩٣٦	١,٠٣٩١٥	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٦٠٨٣	١,٢٦١٤٤	٢١٧
		إنساني	٦,٧٦٧٠	١,٠٩٦٧٨	٣٣٩
٢- ابتغاء الكمال الشخصي	العينة الكلية		٦,٣٧٩٥	١,٢٩٦٥١	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٥٩٠٩	١,١٦٧٥١	٢٤٢
		طالبة	٦,٩٨٧٣	١,٠٣٩٠٩	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٦٥٩٠	١,٢٨١٥٧	٢١٧
		إنساني	٦,٨٤٠٧	١,٠٧٨٨٤	٣٣٩
٣- لوم الذات والآخرين	العينة الكلية		٥,٩٢٨١	١,٣٢٩٥٨	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٩٥٨٧	١,٢١٨١٠	٢٤٢
		طالبة	٥,٩٠٤٥	١,٤١٠٩٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٨٥٢٥	١,٣٤٢٤٧	٢١٧
		إنساني	٥,٩٧٦٤	١,٣٢٠٩٩	٣٣٩
٤- مصيبة أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	العينة الكلية		٥,٩٠١١	١,٣٤٣٣٦	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٨٩٦٧	١,٢٥٣٠٧	٢٤٢
		طالبة	٥,٩٠٤٥	١,٤١٠٩٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٧٨٣٤	١,٣٧٢٣٨	٢١٧
		إنساني	٥,٩٧٦٤	١,٣٢٠٩٩	٣٣٩

تابع/ جدول رقم (٦)

المتوسط والانحراف المعياري في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية والمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

المتغيرات التابعة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
٥- التهور الانفعالي	العينة الكلية		٥,٨٥٧٩	١,٣٠٢٦٥	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٨٥٩٥	١,١٨٩٩٠	٢٤٢
		طالبة	٥,٨٥٦٧	١,٣٨٥١٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٧٧٨٨	١,٣١١٢٤	٢١٧
		إنساني	٥,٩٠٨٦	١,٢٩٦٥٢	٣٣٩
٦- توقع الكوارث	العينة الكلية		٥,٩٣٨٨	,٩٥٠٩٨	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,١٦١٢	,٧٤٢٠٨	٢٤٢
		طالبة	٦,٥٣٨٢	,٥٩٢٩٣	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٦١٧٥	,٩٥٥٦٢	٢١٧
		إنساني	٦,١٤٤٥	,٨٩٠٣١	٣٣٩
٧- تجنب المشكلات	العينة الكلية		٥,٩٠٢٩	١,٢٨٢٤٢	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٨٠١٧	١,١٤٥٩٥	٢٤٢
		طالبة	٥,٩٨٠٩	١,٣٧٥١٤	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٧٠٥١	١,٢٦٧٧٠	٢١٧
		إنساني	٦,٠٢٩٥	١,٢٧٧٦٠	٣٣٩
٨- يجب أن يعتمد على الآخرين	العينة الكلية		٦,٠٣٩٦	١,٢٩٣٨٧	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٩٦٦٩	١,٢٢٥١٤	٢٤٢
		طالبة	٦,٠٩٥٥	١,٣٤٣٧٠	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٨٢٠٣	١,٣٤٣٦٩	٢١٧
		إنساني	٦,١٧٩٩	١,٢٤٢٧٦	٣٣٩

تابع/ جدول رقم (٦)

المتوسط والانحراف المعياري في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية والمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

المتغيرات التابعة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
٩- أحداث الماضي تؤثر في سلوك الإنسان	العينة الكلية		٥,٨٩٧٥	١,٣٣٧٧١	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٨٨٨٤	١,٢٣٩٠٤	٢٤٢
		طالبة	٥,٩٠٤٥	١,٤١٠٩٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٧٧٤٢	١,٣٥٧٣١	٢١٧
		إنساني	٥,٩٧٦٤	١,٣٢٠٩٩	٣٣٩
١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين	العينة الكلية		٥,٨١٨٣	١,٠١٧٥٥	٥٥٦
	الجنس	طالب	٤,٩٣٣٩	,٧٠٢٥٢	٢٤٢
		طالبة	٦,٥٠٠٠	,٦٢٠٤٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٤٤٢٤	١,٠٢١٨٢	٢١٧
		إنساني	٦,٠٥٩٠	,٩٤٠٢٦	٣٣٩
١١- ابتغاء الحلول الكاملة	العينة الكلية		٥,٨٢٩١	١,٠٠٣٣٩	٥٥٦
	الجنس	طالب	٤,٩٥٨٧	,٦٨٦٥٢	٢٤٢
		طالبة	٦,٥٠٠٠	,٦٢٠٤٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٤٧٠٠	,٩٩٥٤٩	٢١٧
		إنساني	٦,٠٥٩٠	,٩٤٠٢٦	٣٣٩
١٢- يجب أن يتصف بالجدية لكسب احترام الآخرين	العينة الكلية		٥,٩٣٥٣	,٩٦٩٥١	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,١٥٢٩	,٧٨٧٢٠	٢٤٢
		طالبة	٦,٥٣٨٢	,٥٩٢٩٣	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٦٠٨٣	,٩٩٩٣٢	٢١٧
		إنساني	٦,١٤٤٥	,٨٩٠٣١	٣٣٩

تابع/ جدول رقم (٦)

المتوسط والانحراف المعياري في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية لدرجات العينة الكلية والمجموعات الفرعية للمتغيرين المستقلين (الجنس، والتخصص الدراسي)

المتغيرات التابعة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
١٣- مكانة الرجل الأهم في علاقته بالمرأة	العينة الكلية		٥,٩١٣٧	١,٣٣٢٧٩	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥,٩٢٥٦	١,٢٢٦٧١	٢٤٢
		طالبة	٥,٩٠٤٥	١,٤١٠٩٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٥,٨١٥٧	١,٣٤٨٢٣	٢١٧
		إنساني	٥,٩٧٦٤	١,٣٢٠٩٩	٣٣٩
الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	العينة الكلية		٧٧,٦٥٦٥	١١,٣٣٣٣٩	٥٥٦
	الجنس	طالب	٧٢,٥٢٨٩	١٠,٢٣٥٤٦	٢٤٢
		طالبة	٨١,٦٠٨٣	١٠,٥٤٠١٧	٣١٤
	التخصص	علمي	٧٣,٩٣٥٥	١٢,٧٦٦٩٨	٢١٧
		إنساني	٨٠,٠٣٨٣	٩,٦٠٠٣٧	٣٣٩
التسويف الأكاديمي	العينة الكلية		٦٣,٧٥١٨	١٧,٢٠٤٧٤	٥٥٦
	الجنس	طالب	٥٩,٨٩٦٧	١٦,٦٠٤٥٦	٢٤٢
		طالبة	٦٦,٧٢٢٩	١٧,٠٩٤٦٣	٣١٤
	التخصص	علمي	٤٨,٢٧١٩	١٢,٨٢٨٤٥	٢١٧
		إنساني	٧٣,٦٦٠٨	١١,٣٣٨٠٠	٣٣٩

جدول رقم (٧)

الاختبارات متعددة المتغيرات التابعة (بيلاي، ويلكس، هوتلنج، روي) لبحث تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة

	الاختبار	قيمة الاختبار	اختبار (ف)	درجات الحرية	خطأ درجات الحرية	مستوى الدلالة
الجنس	بيلاي	,٦٤٢	٦٩,١٣٣	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	ويلكس	,٣٥٨	٦٩,١٣٣	١٤	٥٣٩	,٠٠٠

تابع/ جدول رقم (٧)

الاختبارات متعددة المتغيرات التابعة (بيلاي، ويلكس، هوتلنج، روي) لبحث تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة

	الاختبار	قيمة الاختبار	اختبار (ف)	درجات الحرية	خطأ درجات الحرية	مستوى الدلالة
	هوتلنج	١,٧٩٦	٦٩,١٣٣	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	روي	١,٧٩٦	٦٩,١٣٣	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
التخصص	بيلاي	,٥٨٠	٥٣,٠٧٦	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	ويلكس	,٤٢٠	٥٣,٠٧٦	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	هوتلنج	١,٣٧٩	٥٣,٠٧٦	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	روي	١,٣٧٩	٥٣,٠٧٦	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
الجنس × التخصص	بيلاي	,١٥٦	٧,٠٩١	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	ويلكس	,٨٤٤	٧,٠٩١	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	هوتلنج	,١٨٤	٧,٠٩١	١٤	٥٣٩	,٠٠٠
	روي	,١٨٤	٧,٠٩١	١٤	٥٣٩	,٠٠٠

يبين جدول رقم (٧) الاختبارات متعددة المتغيرات التابعة (بيلاي، ويلكس، هوتلنج، روي) لبحث تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، والتخصص الدراسي) على المتغيرات التابعة (درجة التسويف الأكاديمي والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ولكل من هذه الأفكار). ويتضح من الجدول أن قيم جميع هذه الاختبارات ذات دلالة إحصائية، مما يدل على وجود تأثيرات دالة للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة. إلا أنه ليس بالضرورة أن جميع تأثيرات المتغيرات المستقلة (والتفاعلات بينها) على جميع المتغيرات التابعة تكون دالة إحصائياً، فقد تكون بعض هذه التأثيرات غير دالة إحصائياً (الضحيان وحسن، ٢٠٠٢: ١٥٢).

جدول رقم (٨)

اختبار "ف" لدلالة الفروق بين المتوسطات ومستوى الدلالة لتأثير كل من المتغيرات المستقلة والتفاعل بينها على المتغيرات التابعة

المتغير المستقل	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	اختبار (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	١- طلب الاستحسان	٢٣١,٥١٧	١	٢٣١,٥١٧	٢٤٦,٦٥٤	,٠٠٠
	٢- ابتغاء الكمال الشخصي	١٧٦,٥٤٥	١	١٧٦,٥٤٥	١٧٠,٤٩١	,٠٠٠
	٣- لوم الذات والآخرين	,٥٠٨	١	,٥٠٨	,٣١٨	,٥٧٣
	٤- مصيبة أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	١,٧٩٦	١	١,٧٩٦	١,١١٩	,٢٩١
	٥- التهور الانفعالي	١,٥٠٦	١	١,٥٠٦	,٩٧٧	,٣٢٣
	٦- توقع الكوارث	٢١٥,٣٥٩	١	٢١٥,٣٥٩	٤٩٥,٥٨٦	,٠٠٠
	٧- تجنب المشكلات	٦,٩٦٤	١	٦,٩٦٤	٤,٦٧٦	,٠٣١
	٨- يجب أن يعتمد على الآخرين	٤,٠٠٢	١	٤,٠٠٢	٢,٦٦٨	,١٠٣
	٩- أحداث الماضي تؤثر في سلوك الإنسان	٢,٠٢٧	١	٢,٠٢٧	١,٢٧٨	,٢٥٩
	١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين	٢٨٣,٢٠٥	١	٢٨٣,٢٠٥	٦٦٥,٥٦٧	,٠٠٠
	١١- ابتغاء الحلول الكاملة	٢٧٤,٨٢١	١	٢٧٤,٨٢١	٦٥٧,٥٦٩	,٠٠٠
	١٢- يجب أن يتصف بالجدية لكسب احترام الآخرين	٢١٧,٨٢١	١	٢١٧,٨٢١	٤٦٩,١٣١	,٠٠٠
	١٣- مكانة الرجل الأهم في علاقته بالمرأة	١,٠٩٧	١	١,٠٩٧	,٦٩٠	,٤٠٧
	الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	١٠٣٤٩,٧٥٢	١	١٠٣٤٩,٧٥٢	١٠٧,٩٤٢	,٠٠٠
	درجة التسويف الأكاديمي	٥٢,٨٦٧	١	٥٢,٨٦٧	,٣٧٤	,٥٤١
التخصص	١- طلب الاستحسان	٧٤,٠٨٦	١	٧٤,٠٨٦	٧٨,٩٣٠	,٠٠٠
	٢- ابتغاء الكمال الشخصي	٨٩,٢٧٢	١	٨٩,٢٧٢	٨٦,٢١١	,٠٠٠
	٣- لوم الذات والآخرين	٣,٣٤٥	١	٣,٣٤٥	٢,٠٩٧	,١٤٨
	٤- مصيبة أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	٦,٠٣٤	١	٦,٠٣٤	٣,٧٥٨	,٠٥٣

تابع/ جدول رقم (٨)

اختبار "ف" لدلالة الفروق بين المتوسطات ومستوى الدلالة لتأثير كل من المتغيرات المستقلة والتفاعل بينها على المتغيرات التابعة

المتغير المستقل	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	اختبار (ف)	مستوى الدلالة
التخصص	٥- التهور الانفعالي	٢,٩٤٩	١	٢,٩٤٩	١,٩١٣	,١٦٧
	٦- توقع الكوارث	٢,٦٣٧	١	٢,٦٣٧	٦,٠٦٧	,٠١٤
	٧- تجنب المشكلات	١١,٦٨٦	١	١١,٦٨٦	٧,٨٤٧	,٠٠٥
	٨- يجب أن يعتمد على الآخرين	١٦,١٦٢	١	١٦,١٦٢	١٠,٧٧٦	,٠٠١
	٩- أحداث الماضي تؤثر في سلوك الإنسان	٦,٤٥٢	١	٦,٤٥٢	٤,٠٦٧	,٠٤٤
	١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين	٤,٢٨٨	١	٤,٢٨٨	١٠,٠٧٦	,٠٠٢
	١١- ابتغاء الحلول الكاملة	٣,٣١١	١	٣,٣١١	٧,٩٢٣	,٠٠٥
	١٢- يجب أن يتصف بالجدية لكسب احترام الآخرين	٢,٩١٥	١	٢,٩١٥	٦,٢٧٩	,٠١٣
	١٣- مكانة الرجل الأهم في علاقته بالمرأة	٤,٦٨١	١	٤,٦٨١	٢,٩٤٤	,٠٨٧
	الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	١٨٨٥,٤٦٢	١	١٨٨٥,٤٦٢	١٩,٦٦٤	,٠٠٠
	درجة التسويف الأكاديمي	٧٨٦١٨,٨٢٠	١	٧٨٦١٨,٨٢٠	٥٥٥,٩٥٣	,٠٠٠
الجنس ❖ التخصص	١- طلب الاستحسان	٣,٧٤١	١	٣,٧٤١	٣,٩٨٦	,٠٤٦
	٢- ابتغاء الكمال الشخصي	٦,٣٢٧	١	٦,٣٢٧	٦,١١٠	,٠١٤
	٣- لوم الذات والآخرين	٩٧,٣٦٠	١	٩٧,٣٦٠	٦١,٠٣١	,٠٠٠
	٤- مصيبة أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	١١٠,١٣٦	١	١١٠,١٣٦	٦٨,٦٠٣	,٠٠٠
	٥- التهور الانفعالي	٨٨,٥٤٦	١	٨٨,٥٤٦	٥٧,٤٥٠	,٠٠٠
	٦- توقع الكوارث	,٢٢٠	١	,٢٢٠	,٥٠٧	,٤٧٧
	٧- تجنب المشكلات	٧٥,٦١٩	١	٧٥,٦١٩	٥٠,٧٨٠	,٠٠٠

تابع/ جدول رقم (٨)

اختبار "ف" لدلالة الفروق بين المتوسطات ومستوى الدلالة لتأثير كل من المتغيرات المستقلة والتفاعل بينها على المتغيرات التابعة

المتغير المستقل	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	اختبار (ف)	مستوى الدلالة
الجنس ❖ التخصص	٨- يجب أن يعتمد على الآخرين	٨٣,٩٩٧	١	٨٣,٩٩٧	٥٦,٠٠٦	,٠٠٠
	٩- أحداث الماضي تؤثر في سلوك الإنسان	١١١,٨٩٩	١	١١١,٨٩٩	٧٠,٥٤٣	,٠٠٠
	١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين	,٣١٠	١	,٣١٠	,٧٢٧	,٣٩٤
	١١- ابتغاء الحلول الكاملة	,٠٩٣	١	,٠٩٣	,٢٢٣	,٦٣٧
	١٢- يجب أن يتصف بالجدية لكسب احترام الآخرين	,١٤٩	١	,١٤٩	,٣٢٠	,٥٧٢
	١٣- مكانة الرجل الأهم في علاقته بالمرأة	١٠٤,٠٧٦	١	١٠٤,٠٧٦	٦٥,٤٥٣	,٠٠٠
	الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	٥٣٠٩,٨٩٩	١	٥٣٠٩,٨٩٩	٥٥,٣٧٩	,٠٠٠
	درجة التسويف الأكاديمي	٩٣٣,٧٥١	١	٩٣٣,٧٥١	٦,٦٠٣	,٠١٠

يتضح من جدول رقم (٨) ما يلي:

١ - عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الجنس على التسويف الأكاديمي. في حين يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص وللتفاعل بين الجنس والتخصص على التسويف الأكاديمي عند مستوى (٠,٠١).

وبذلك تكون النتائج المتعلقة بالفروق في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس متسقة مع عدد من الدراسات السابقة، إذ لم تكشف كل من دراسة (Solomon & Rothblum, 1984)، و(Beck et al., 2000). والعنزي والدغيم (٢٠٠٣)، وعلام (٢٠٠٨)، و(Capan, 2010)، وأبو غزال (٢٠١٢) عن وجود فروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي. في حين جاءت مخالفة لدراسة (Ferrari et al., 2005)

و(Balkis & Duru, 2009) التي كشفت عن وجود فروق دالة بين الجنسين في مستوى التسويف الأكاديمي، ودراسة (Özer et al., 2009) إذ أظهر الذكور مستويات مرتفعة من التسويف الأكاديمي مقارنة بالإناث، وأن الذكور أكثر تكراراً في تسويف المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث، ودراسة هلال والحسيني (٢٠٠٤) التي كشفت أن الطلاب أكثر ميلاً للتلكؤ الأكاديمي من الطالبات، والذي يمكن إرجاعه لطبيعة العينة في تلك الدراسات.

أما فيما يتعلق بمتغير التخصص فقد جاءت النتائج مخالفة لنتائج دراسات علام (٢٠٠٨)، و(Capan, 2010)، وأبو غزال (٢٠١٢) التي كشفت عن عدم وجود فروق في سلوك التسويف تبعاً لمتغير التخصص ولا للتفاعل بين الجنس والتخصص.

٢ - وجود تأثير دال إحصائياً لكل من متغير الجنس والتخصص وللتفاعل بين الجنس والتخصص على الأفكار اللاعقلانية عند مستوى (٠,٠١).

وبذلك تكون النتائج المتعلقة بالفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الجنس مخالفة لنتائج الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية؛ حيث تبين أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية كما في دراسة الريحاني (١٩٨٧)، ودراسة رتيب (٢٠٠١)، ودراسة حسن والجمالي (٢٠٠٣)، و (Onwuegbuzie, 2004)، و(Mirala & Kenneth, 2006)، و(Dryden & Saskia, 2010)، والبهاص (٢٠١٠). في حين جاءت متسقة مع نتائج دراسة الصباح والحموز (٢٠٠٧)، والذي يمكن إرجاعه للأداة المستخدمة (مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني، ١٩٨٥).

التوصيات

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن للباحثة تقديم بعض التوصيات التربوية واقتراح بعض الموضوعات التي يمكن بحثها مستقبلاً:

١ - توعية الطلاب بأضرار التسويف للحد منه كظاهرة.

٢ - بناء برامج لتدريب الطلاب على كيفية التغلب على التسويف من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية.

٣ - دراسة أثر برامج الإرشاد العقلاني الانفعالي، والإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٤ - إجراء مزيد من الدراسات عن التسويف الأكاديمي لدى مراحل دراسية مختلفة.

٥ - إجراء الدراسات عن سلوك التسويف في مجالات أخرى مختلفة في المجتمع.

٦ - إجراء بحوث نوعية عن أسباب انتشار التسويف.

Academic Procrastination and its Relationship with Irrational Thoughts of A sample of Taibah University Students

Dr. Fatimah R. AL-Madani
Faculty of Education - Taibah University
AL-Madinah AL-Munawarah
K.S.A

Abstract

The study aims at knowing the prevalence of the academic procrastination among students at Taibah University, its relationship with their irrational thoughts and then investigates the differences in the levels of academic procrastination and irrational thoughts according to gender and academic specialization. To achieve this. the Arabic scale for procrastination was used, a scale designed by Abdalkhaleq and Al-Doghaim (2011), and irrational thoughts scale which was translated and modified by Al-Rayhani (1985-1987). The study was conducted on a sample of (556): male = (242), female = (314) in the academic year 1436.

The results indicated that the percentage of male procrastinators was (47.5) and female (66.6). The percentage of procrastinators from faculty of arts and humanities (87.3) and only (12.9) from faculties of sciences. The findings showed a statistical correlation between academic procrastination and irrational thoughts (.137) for the total sample and (.247) for students at the (0.00) level of significance. However, there was no statistical significant correlation for female sample of faculties of humanities and sciences. There were no statistical significance effect of gender on academic procrastination whereas there was statistical significance effect of the specialization variable and the interaction between them on academic procrastination. There were also statistical significance of gender and specialization and the interaction between them on irrational thoughts. The studies researcher recommends offering programs to train students about how to overcome procrastination throw adjusting the irrational thoughts, also to execute specific searches about the reasons of spreading procrastination in different ages and in other areas of the community.

المراجع

١ - أبو ازريق، محمد وجرادات، عبدالكريم (٢٠١٣). أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفعالية الذاتية الأكاديمية. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، ٩(١)، ١٥-٢٧.

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

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

٤ - حسن، عبد الحميد والجمالي، فوزية (٢٠٠٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، **مجلة العلوم التربوية**، كلية التربية، قطر، ع (٤).

٥ - رتيب، ناديا (٢٠٠١). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

٦ - الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. **مجلة دراسات**، الجامعة الأردنية، الأردن، ١٢(١١).

٧ - الريحاني، سليمان (١٩٨٧). الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني. **مجلة دراسات**، الجامعة الأردنية، الأردن، ١٤(٥).

٨ - صالح، علي عبد الرحيم وصالح، زينة علي (٢٠١٣). التسويف الأكاديمي

وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية، **دراسات عربية**، ٣٨(٢)، ٢٤٣-٢٧١.

٩ - الصباح، سهير سليمان والحموز، عايد محمد. (٢٠٠٧) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، ع (٤٩).

١٠- الضحيان، سعود ضحيان وحسن، عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٢). **معالجة البيانات باستخدام برنامج** spss 10 - الجزء الثاني، الرياض، مطابع التقنية للأوفست.

١١- عبد الخالق، أحمد محمد والدغيم، محمد دغيم (٢٠١١). المقياس العربي للتسويف: إعداده وخصائصه السيكومترية. **المجلة الدولية للأبحاث التربوية** - جامعة الإمارات العربية المتحدة، ٣٠، ٢٠٠-٢٢٥.

١٢- علام، حسن أحمد (٢٠٠٨). محددات التسويف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية** - جامعة جنوب الوادي، ٢٤(٢)، ٢٥٤- ٣٠٦.

١٣- العنزي، فريح والدغيم، محمد (٢٠٠٣). سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة ٥٢(٢)، ١٠٤-١٣٧.

١٤- هلال، عبد الرحمن والحسيني، نادية (٢٠٠٤). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. **مجلة التربية**، جامعة الأزهر، ١٢٦(١)، ٥٥- ١٤٣.

15 - Androw, J.; Howell, D. & Watson, R. (2006). Academic Procrastination the pattern and correlates of behavioral postponement. **Personality and Individual Differences**, 40(8), 519-530.

16 - Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre- service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. **Journal of Theory and Practice in Education**, 5, 18-32.

17 - Beck, B.L., Koons, S.R. & Milgram, D.L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic Procrastination, self- consequences, self- esteem and self-handicapping. **Journal of Social Behavior & Personality**, 15 (5), 3-13.

18 - Brownlaw, S., Reosinger, R. D. (2001). Putting of unit Tomorrow what is better done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. **Journal of Social Behavior & Personality**, 16, (1), 15-34.

19 - Capan, B.A. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of University students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5(2), 665-671.

20 - Dryden, W. & Saskia, S. (2010). Effectiveness of Rational-emotive counseling on reducing academic procrastination. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 14 (9), 276-293.

21 - Ellis, A. (1979). Rational - Emotive Therapy: In R. Corisin (EDS), **Current psychotherapies**, Itasca: Peacock publishers, 185-229.

22 - Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. **British Journal of Guidance and Counseling**, 22.

23 - Ellis, A. & Knaus, W. J. (2002). **Overcoming procrastination** (Rev. Ed.). NY: New American Library.

24 - Evans, A.S. (2004). Adolescent depression and externalizing problems: testing two models of co morbidity in an inpatient sample, **Adolescence**, Spring, 114-146.

25 - Ferrari, J.R., Keane, S.M., Wolfe, R.N. and Beck, B.L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining Individual Differences in Procastination. **Research in Higher Education,** 39: 199-215.

26 - Ferrari, J.R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. **Journal of Social Behavior and Personality**, 15, 185-196.

27 - Ferrari, J.R., & Scher, S.J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. **Psychology in the Schools**, 37, 359-366.

28 - Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., & New begin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. North American. **Journal of Psychology**, 7 (1), 1-6.

29 - Gropel, P., & Steel, P. (2008).A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. **Personality and Individual Differences**, 45 (5), 406-411.

30 - Mayer, C.I. (2000). Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. **Journal of Social Behavior & Personality**, 15 (5), 87-103.

31 - McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. **Psychological Bulletin**, 120, 323-337.

32 - Mirala, A. & Kenneth, G. (2006). The role of emotional Dysregulation in perfectionism and psychological distress original research article. **Journal of counseling Psychology**, 35 (4), 498-510.

33 - Onwuegbuzie, A.J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. **Assessment & Evaluation in Higher Education**, 29 (1), 3-19.

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

35 - Saddler, C, & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastinator in college students. **Psychological- Reports,** 84 (2), 686-688.

36 - Simpson, W.K. & Timothy, A. (2009). In search of the arousal procrastinator. Investigation of the relation between procrastination, arousal-based personality <http://www.psychologytoday.com/basics/personality> traits and beliefs about procrastination, motivations. **Personality and Individual Differences,** 47 (8), 906-911.

37 - Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of Counseling Psychology**, 31(4), 503- 509.