التسويف الأكاديمي وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى الشباب الجامعي

د. حسن إدريس صميلي

جامعة جازان – المملكة العربية السعودية

المُلخَص

تناولت الدراسة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية ، حيث تكونت العينة النهائية من (٣٣٨) من طلبة جامعة نجران بواقع (٢١٥) طالباً و (١٢٣) طالبة ، قام الباحث بإعداد أداتين هما مقياس التسويف الأكاديمي ، ومقياس الضغوط الحياتية ، كما تم استخدام عدد من الأساليب الاحصائية ، مثل النسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت " معاملات ارتباط بيرسون واختبار " ف" وتحليل الانحدار الخطي، وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى التسويف الاكاديمي لعينة الدراسة كان متوسطاً ، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التسويف الاكاديمي بين الطلاب والطالبات ، ولم توجد فروق دالة إحصائياً في التسويف الأكاديمي تعزى إلى المؤهل العلمي لأفراد عينة الدراسة (بكالوريوس ، دبلوم) على الدرجة الكلية وفي البعدين الأول والثالث ، في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً على البعد الثاني لصالح طلبة الدبلوم عند مستوى (٠.٠٥) ، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي التسويف الأكاديمي على أبعاد الضغوط الحياتية وعلى الدرجة الكلية لصالح مرتفعي التسويف الأكاديمي ، كما خلصت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية ، وتوصلت أيضاً إلى إمكانية التنبؤ بالتسويف الاكاديمي لعينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس الضغوط الحياتية ، وفي النهاية قدمت الدراسة عدداً من التوصيات .

الكلمات المفتاحية :التسويف الأكاديمي ، الضغوط الحياتية ، طلاب وطالبات جامعة نجران

مُقَدِمَةُ :

يواجه الشباب الجامعي في مسيرتهم الدراسية في المرحلة الجامعية العديد من التحديات والصعوبات ، التي قد تترك آثاراً سلبية تهدد مسار حياتهم ، وقد تتسبب في ظهور العديد من المشكلات والعوائق المؤثرة على مستقبلهم التعليمي والوظيفي ، ويعد (التسويف الاكاديمي Academic procrastination) واحداً من هذه التحديات ، حيث يُنظر إليه على أنه واحد من الصعوبات التي تواجه الطالب الجامعي وتترك انعكاسات غير مرغوبة على إنجازه الأكاديمي وتحصيله الدراسي ، وبالتالي على حياته المستقبلية.

وينتشر سلوك التسويف الأكاديمي بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة ، ولكنه يلاحظ بشكل أكبر بين الطلبة في المرحلة الجامعية (Onwuegbuzie, 2004) ، ويكاد يكون التسويف الأكاديمي ظاهرة منتشرة بين طلبة الجامعات بشكل خاص يؤكد ذلك ما أشار اليه أحمد (٢٠٠٨) عند ما ذكر أن التسويف الأكاديمي يبدو سائداً بين الطلبة في المرحلة الجامعية بما يؤدي الى رفع مستويات التوتر ، ويؤثر سلباً على تحصيل الطلبة الجامعيين ، وقد تفاوتت العديد من الدراسات في تحديد نسبة ذلك الانتشار للتسويف الأكاديمي بين طلبة الجامعات فقد ذكرت دراسة (Potts, 1987) أن(57%) من طلاب الجامعات يسوفون ، كما أشارت دراسة (Balksi &, Duru,2009) إلى أن (23 %) من طلاب الجامعات لا يكملون واجباتهم في الوقت

المحدد ويؤجلونها إلى وقت لاحق ، وأشارت دراسة (Ozer, Demir, , & Ferarri, 2009))إلى أن (52%) من الطلبة يؤجلون المهام الأكاديمية المطلوبة منهم ، وأوضح أبو غزال (2012) أن نسبة وجود هذه الإشكالية قرابة (58%) بين الطلبة الجامعيين ، وجاء في دراسة أبو رأسين (٢٠١٥) أن نسبة التسويف الأكاديمي بين الطلبة الجامعيين وصلت إلى (٦٤%) ، في حين أشارت دراسة المدني (٢٠١٨) أن نسبة المسوفين من طلاب وطالبات الجامعة بلغ (٥٨%) من العينة الكلية .

وقد أشار بعض الباحثين (Ferrari, 2001) (McCown, & Johnson,1999) إلى أن التسويف الأكاديمي يعد شكلاً من أشكال الاضطراب الانفعالي أو المعرفي والسلوكي، الذي يتخذه الطالب لتأجيل الأعمال المناط به إنجازها في وقتها المطلوب ، وهذا التأجيل أو التأخير يؤثر على النتائج التي يحصل عليها الطالب من ذلك السلوك ، والذي ينتج غالباً عن المعتقدات غير المنطقية التي يتبناها الطالب أو الطالبة .

كما يرى (Onwuegbuzie, 2004) أن التسويف الاكاديمي يعد واحداً من أكثر أشكال التسويف شيوعاً في المجال التعليمي ، ولا سيما بين طلاب المدارس والجامعات ؛ وعادة ما يمثله لدى الطالب تأجيل التعيينات مما يؤدي إلى تقديم المتطلبات متأخراً ، إلى جانب انخفاض عام في وقت الدراسة ، وعدم كفاية التحضير للامتحانات .

وتتنوع الآثار السلبية التي يتركها التسويف الاكاديمي على مسيرة الطالب الجامعي ، وكذا على توافقه الأكاديمي والنفسي فقد كشفت العديد من الدراسات مجموعة واسعة من الآثار السلبية ، من ذلك الشعور بالذنب والتوتر والذعر وصعوبة النوم ، كما يمكن له أن يؤدي الى ممارسة سلوكيات كالتدخين وتعاطي الكحول (العنزي والدغيم ، ٢٠٠٣) ، كما يمكن أن يؤدي إلى انخفاض المعدل التراكمي للطلبة ، وزيادة نسبة الرسوب، والتسرب من الدراسة (أبو غزال، ٢٠١٢) ومن تأثيراته أيضاً أنه يسبب ضغوطا نفسية ، ووجلا وخوفا ، وإحساسا بالدونية من خلال عمليات النقد الخارجي(من المعلم) أو النقد الذاتي ، فيؤدي إلى التشكك والخوف من الفشل (أحمد ، ٢٠٠٨) ؛ وكذلك من الآثار التي يتركها التسويف الأكاديمي الخوف من الرفض الاجتماعي ، والشعور بالذنب والاكتئاب ، بل أكثر من ذلك كانتقال هذا الأثر إلى حياتهم الشخصية مستقبلاً (صالح ، و صالح، ٢٠١٣) ، كما قد يهدد التكيف الدراسي للطلبة وقد يؤدي بهم الى الاتكالية والكسل ومن ثم الفشل الدراسي (الزهراني ، ٢٠١٠) ، ويؤثر التسويف الأكاديمي أيضاً على الانضباط الدراسي حيث ينتج عنه عدم المواظبة على الحضور إلى الجامعة (Binder,2000) ،ومن آثاره النفسية أنه يساعد على ظهور مستويات عالية من الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات (Wolters,2003) والخوف من الفشل والرفض الاجتماعي (Frrari & Scher,2000,) ومن التأثيرات السلبية في الجانب الانفعالي تبرز سلوكيات تتمثل في ظهور القلق والندم واليأس ولوم الذات ، أو خارجيًة والمتمثلة في عدم إنجاز المهام المطلوبة أو فقدان فرص كثيرة في الحياة (صبري وسالم ،152,2015) ، كما يؤدى إلى زيادة مستوى القلق ، وسيادة مشاعر عالية من العصبية (Johnson, 1999، McCown)، كما يظهر التسويف الأكاديمي زيادة في مستويات الإنهاك النفسي(Stead, Shanahan, Neufeld.2010) .

ويواجه الطلبة الجامعيون في مسيرتهم الدراسية في المرحلة الجامعية العديد من أشكال الضغوط الحياتية ، وقد اهتم الباحثون بدراسة تلك الضغوط والوقوف على مسبباتها

وآثارها ، والبحث عن الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها ، وهنا يشير حسن و المحرزي و إبراهيم (٢٠٠٧ ،ص ١١٨) إلى أن الباحثين قد اهتموا في السنوات العشرين الأخيرة من القرن المنصرم بدراسة الضغوط الحياتية التي تواجه الطلاب الجامعيين أسوة بغيرهم من شرائح المجتمع الأخرى ، وعلى كافة الأعمار والمستويات ، ومن الباحثين الذين درسوا ذلك (1966. (Behrman , Dank, Ostrow , Paul والذين يعتقدون أن الطلاب الجامعيين مهددون في صحتهم النفسية ، إذ أنهم يعيشون نوبات الضغوط النفسية المتكررة

والحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل أحد مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة من الجنسيين ، فقد أشار كيسكر (Kisker 1977) إلى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة ، وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات ، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح ، والمشكلات العاطفية ، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء ، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد ، والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها (في :الزيود،٢٠٠٦) ، كما يرتبط التسويف الأكاديمي بالضغوط الحياتية ، حيث أوضح ديسون ورينك (Dyson & Renk,2006)، أنه كلما زادت ضغوط الحياة يلجأ الطالب إلى السلوك التسويفي فيما يخص المهام الاكاديمية والواجبات الجامعية ؛ وذلك بحكم أن الضغوط الحياتية تؤدي إلى اختلال في أنظمة الذات وتشوهات في الإدراك وتغيرات في المزاج (في : عبود ،٢٠١٦،ص ٦٥٤) .

ويخلص الباحث من خلال ما سبق إلى أن الحياة الجامعية ، وهي مرحلة دراسية تقابل مرحلة أواخر المراهقة تمثل فترة ظهور العديد من المواقف الحياتية الضاغطة ، الأمر الذي ينتج من خلاله الكثير من المشكلات التكيفية على مختلف الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية ، ومن تلك المشكلات التكيفية على المستوى الأكاديمي التسويف الأكاديمي ، وهي أحدى الظواهر المعقدة التي تؤثر في مسيرة الطالب الجامعي ، وتستدعي الاهتمام بدراستها من قبل الباحثين المتخصصين إدراكاً لآثارها السلبية ، وأملاً في تلمس مشكلات الطلبة الجامعيين قبل أن تستفحل ، وتعود عواقبها وخيمة على الفرد والمجتمع .

وبناءً على ما تقدم ، وإدراكاً للتأثيرات السلبية التي قد تنتج عن إهمال التعاطي مع متغيري الدراسة الحالية من قبل المختصين ، وللأهمية البالغة لدراسة التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية لدى الطلبة في المرحلة الجامعية ، وهي المرحلة التي يضع فيها الطالب الجامعي اللبنات الأولى لحياة مستقبلية علمية وعملية جديدة ، فإن هذه الدراسة قد تضيف إلى الدراسات والأبحاث السابقة بعض الشي بما يساعد على الوقوف على أبرز العوامل المرتبطة بكل من التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية ، والوقوف على جميع العناصر ذات الصلة بها ، وصولاً إلى التقليل من أثارها السلبية ، ومساعدة المختصين والقائمين على التعليم الجامعي على التعامل الأمثل معها.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد التسويف الأكاديمي والذي يعرف كذلك بالإرجاء أو المماطلة في الأداء الأكاديمي من أكثر الظواهر المنتشرة بين طلبة الجامعات، والتسويف الاكاديمي ، كما يعد واحداً من أهم المشكلات التي دفعت العديد من الباحثين الى دراسته، ويشير (Capan,2010,1665) إلى أن الطلبة الذين يعمدون إلى التسويف الاكاديمي ويعجزون عن إتمام واجباتهم الدراسية المطلوبة منهم ، ولا يقومون بإتمام مهامهم ، فإن ذلك يؤدي بهم إلى فقدان وخسارة

فرص تعليمية حقيقية ، وبالتالي سيضطرون إلى عدم الإيفاء بالتزاماتهم الأكاديمية على أكمل وجه مما سيؤثر لاحقاً على العملية التعليمية ككل .

وهنا يشير (Tukman.2005,) إلى أن سلوك التسويف الأكاديمي ينتشر بين طلبة الجامعات ، وهذه الإشكالية تستوجب البحث والتقصي نظير ما يترتب عليها من تدن في مستوى التحصيل الأكاديمي وعدم استثمار الوقت بالصورة المطلوبة ، إضافة إلى ظهور بعض السمات والمشاعر السلبية (في أبو راسين ,٢٠١٥ , ص ٧٧) . وبالرغم من اتفاق الباحثين على انتشار التسويف الأكاديمي بين طلبة الجامعات ، فإن الباحث يشير هنا إلى دراستين من أحدث الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي بين طلبة الجامعات السعودية ، وهما دراسة أبو رأسين (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن النسبة وصلت إلى (٦٤%) في إشارة منه إلى تجاوزها المعدل العالمي الذي يمتد من (٢٠-٤٠%) فيما ذكرت دراسة المدني (٢٠١٨) أن نسبة المسوفين من طلاب وطالبات الجامعة بلغ (٥٨%) من العينة التي أجرت عليها دراستها ، وتأتي الدراسة الحالية امتداداً للدراسات في هذا الموضوع خاصة في المجتمع السعودي .

ويمكن تحديد هذا السلوك في بروز ممارسات سلبية مثل تأجيل المهمات الدراسية ، وعدم المبادرة إلى إنجازها في الوقت المناسب ، وكذلك عدم استثمار الوقت بالصورة المطلوبة ، والادعاء بصعوبة المهام ، وفي إطار الإشارة الى أسبابه المتعددة هناك عدم قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الجامعة ، وعدم إدراك العواقب المترتبة على هذه السلوك ، وقد ينتج عن التسويف الأكاديمي سيادة حالات من التوتر والقلق والضغوط الحياتية ، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله الأكاديمي والإداري في العمل الجامعي ، شيوع ذلك السلوك بين الطلبة ، والذي يبرز في ممارسات عدة كطلب تأجيل تقديم الواجبات الجامعية ، وتأجيل الامتحانات الفترية ، وعدد من المهام الدراسية الأخرى المطلوبة من الطالب الجامعي ، وبالتالي فإن هذه الظاهرة جديرة بالبحث والدراسة ، ومن جانب آخر فإن التسويف الأكاديمي قد يرتبط بالضغوط الحياتية ، وقد تظهر تلك الضغوط نتيجة ميل الطالب إلى التسويف الأكاديمي ، أو قد تكون الضغوط الحياتية سبباً في إقدام الطالب على سلوك التسويف ، وذلك عندما تحدث نتائج تؤثر في مساره الجامعي ، وإدراكاً لأهمية دراسة مثل هذين المتغيرين ، وبناءً ما تم ذكره ، فان مشكلة الدراسة الحالية تتبلور ، في محاولة الكشف عن نسبة انتشار التسويف الأكاديمي بين طلاب وطالبات جامعة نجران ، والوقوف على طبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية للطلبة الجامعيين ، لذا فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في الإجابة على الأسئلة التالية:

١- ما نسبة انتشار التسويف الأكاديمي بين طلاب وطالبات جامعة نجران ؟
٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير النوع (ذكور – أناث)؟
٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي (دبلوم ، بكالوريوس)؟
٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة (مرتفعي، منخفضي) التسويف الأكاديمي على أبعاد مقياس الضغوط الحياتية ؟
٥- هل هناك علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس الضغوط الحياتية ؟
٦- هل يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس بالضغوط الحياتية ؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

١-تسليط الضوء على مفهوم التسويف الأكاديمي من خلال عرض الإطار النظري لهذا المفهوم وعلاقته بالمتغير الآخر وهو الضغوط الحياتية بأنواعها المختلفة حيث يعد من أهم المتغيرات التي تواجه طلبة الجامعات ، وتحتاج لمزيد من الدراسات.

٢- التعرف على نسبة وجود التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

٣- التعرف على الفروق في التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع –المؤهل العلمي.)

٤- الوقوف على الفروق في الضغوط الحياتية بين مرتفعي ومنخفضي التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

٥- الوقوف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

٦-تحديد إمكانية التنبؤ بالتسويف الاكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس الضغوط الحياتية

أهمية الدراسة :

الاهمية النظرية : تبرز الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الآتي :

١-البحث في واحدة من الظواهر المرتبطة المزعجة في الوسط الأكاديمي الجامعي ، فقد لقيت اهتماما لدى كثير من الباحثين في مجال الدراسات النفسية والتربوية ، كون هذه الظاهرة تهدد مسار الطالب في المرحلة الجامعية ، وتؤثر تأثيرا سلبياً على صحته النفسية ومساره الحياتي بشكل عام ،

٢- تبين من الدراسات التي أجريت في هذا الاطار أن للتسويف الأثر البالغ في تدني مستوى التحصيل الأكاديمي ، وانتشار مشاعر من القلق والتوتر وفقدان الثقة بالنفس ، وبالتالي فإن هذه الدراسة تصبح ذات قيمة لما يمكن أن تسهم به في الكشف عن مستوى التسويف الأكاديمي عند طلبة الجامعة امتداداً للدراسات السابقة .

٣- الكشف عن مدى ارتباط التسويف الأكاديمي من عدمه ببعض مصادر الضغوط الحياتية.

٤- كما تبرز أهمية هذه الدراسة في تركيزها على شريحة عمرية ودراسية محل اهتمام الباحثين والدارسين للظواهر المختلفة التي تواجههم وهم طلبة الجامعات .

الأهمية التطبيقية

١-يمكن للدراسة الحالية أن تسهم هذه الدراسة بما تتوصل له من نتائج في العمل على تصميم وتنفيذ البرامج الوقائية والعلاجية التي تتعامل مع هذه الظاهرة ، وتعمل على مواجهتها قبل وقوعها ، أو التقليل من آثارها السلبية عند وقوعها .

٢- قد تساعد الدراسة الحالية في توجيه اهتمام الباحثين الى الوقوف على مكامن الخلل في استراتيجيات التعامل مع الطلبة الذين تظهر لديهم مشكلات اكاديمية كالتسويف الاكاديمي ومشكلات حياتية كالضغوط الحياتية .

٣-تساعد نتائج الدراسة في توجيه اهتمام المسؤولين في الجامعة الى الوقوف على نسبة انتشار التسويف الاكاديمي و الضغوط الحياتية بين طلبة الجامعة ، بما يمكنهم من توافر فهم أفضل للمشكلتين ويوجه الى العمل على مواجهتهما والتقليل من آثارهما.

حدود الدراسة :

١-الحدود الموضوعية :اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغيرين هما "التسويف الاكاديمي وعلاقته بالضغوط الحياتية".

٢- الحدود البشرية : اقتصرت على عينة من الطلاب والطالبات المسجلين في الجامعة للعام الدراسي ١٤٣٨/

١٤٣٩هـ . ٣- الحدود الزمانية : طُبقت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨/ ١٤٣٩هـ .

٤- الحدود المكانية : تتحدد الدراسة الحالية بتطبيقها على عينة من طلبة جامعة نجران .

كما تتحدد دقة نتائجها بدقة الأدوات المستخدمة ودقة عملية التطبيق ، وبالتالي فإن عملية تعميم النتائج ستقتصر على المجتمع الأصلي للدراسة ، والمجتمعات المماثلة له تماماً.

مصطلحات الدراسة :

التسويف الاكاديمي (academic procrastination):

يعرف التسويف الاكاديمي عند مصيلحي والحسيني (٢٠٠٤، ص ٦٨) بأنه: تأجيل الطالب البدء في عمل واجباته الاكاديمية أو تأخيرها ، مما يؤدي إلى شعوره بالقلق وعدم الرضا الدراسي وضعف الدافعية للإنجاز.

ويعرف الباحث التسويف الاكاديمي : بانه التأخير المتعمد في انجاز الأعمال والواجبات الأكاديمية ، والذي يظهر في تقاعس الطالب عن القيام بتقدير أبعاد الموقف التعليمي ومتطلباته المتعددة ، وضرورة التعامل مع ذلك الموقف بصورة مباشرة ، مع إدراكه التام بآثاره السلبية على الجوانب العلمية والنفسية والحياتية بشكل عام .

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون على مقياس التسويف الأكاديمي من إعداد الباحث (٢٠١٧م) والمستخدم في الدراسة الحالية .

الضغوط الحياتية (Life pressures)تعرف بأنها " تلك المؤثرات والإحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته الأسرية والاجتماعية وتسبب له شعور بالضغط أو الانعصاب الذي يهدد سلامة الفرد واستقراره ، وقد يصحبه تغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية ، وهي نسبية تتباين من بيئة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر حسب تقييم كل فرد للموقف أو الحدث الضاغط (Schwarzer ,& Schultz,2003,27)

ويعرف الباحث الضغوط الحياتية : أنها جملة الاحداث والعوائق والصعوبات التي يتعرض لها الفرد في مسار حياته ، ، وتتباين في مسبباتها ودرجة شدتها ،وتنوع مصادرها ، مما يشعره بحالة من الإجهاد الذهني والنفسي والبدني ، وتؤدي الى الشعور بعدم الراحة والاستقرار النفسي ، كما يمكن للضغوط أن تؤدي ظهور إلى اعتلالات في صحة الفرد الجسمية والنفسية.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون على مقياس مواقف الضغوط الحياتية من إعداد الباحث (٢٠١٧م) والمستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظري :

أولاً التسويف الأكاديمي (academic procrastination):

يعرفه سكران (٢٠١٠، ص٤) بأنه عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية ، وتتبلور نتائجها في ميل الطالب لترك المهام الأكاديمية جانبًا أو تجنب إكمالها أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض أداؤها فيه، ودون أسباب قاهرة .

ويعرف التسويف الأكاديمي عند أبو غزال (٢٠١٢، ص ١٣٥).بأنه " ميل الفرد لتأجيل بدء المهمات الأكاديمية أو إكمالها ، وينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي .فيما تعرفه خيري وعبدالوهاب (٢٠١٥ ، ص٢٠٧) بأنه " تأجيل الطالب لإنجاز مهامه الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمداً، وعدم الالتزام بإكمالها، وإهمال الوقت والادعاء بصعوبة المهام ، أو الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته للوقت لإنجاز مهامه وإنجازها في نهاية المدة المحددة له، أو التكاسل في أدائه.

واعتماداً على ما سبق فإن الباحث يستخلص إلى أن التسويف الأكاديمي سلوك تتداخل فيه جوانب معرفية

ووجدانية ويظهر بوضوح في ممارسات سلوكية عديدة تتمثل في تقاعس الطالب عن القيام بتقدير أبعاد الموقف التعليمي ومتطلباته المتعددة ، وضرورة التعامل مع ذلك الموقف بصورة واضحة ، مع إدراكه التام بآثاره السلبية على الجوانب العلمية والنفسية والحياتية بشكل عام .

أسباب التسويف الأكاديمي

تناول الباحثون الأسباب التي تدفع الطلبة إلى التسويف الأكاديمي وصنفوها في عدد ليس بالقليل ، من مثل ضعف الكفاءة الاكاديمية الذاتية في كيفية وضع برنامج دراسي وخطوات دراسية ناجحة ، وعدم ثقة الفرد بشأن قدراته الدراسية ، كما أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين التسويف وتدني مستوى الذكاء الانفعالي المتمثل في ضعف قدرة المتعلم على فهم واستعمال والتعبير عن الانفعالات وفق طرق منهجية وصحية في مواقف الدراسة والعمل ، ضعف الدافعية والرغبة في النجاح في الحياة الدراسية، ضعف البرامج الدراسية وعدم قدرتها على إثارة الطلبة وجذبهم نحو الدراسة , كراهية الأنشطة الدراسية ، قلق الامتحانات ، والخوف من الفشل (Dewitte, & 2002) schouwenburg. .

ومن الأسباب التي تقف وراء سلوك التسويف الأكاديمي كذلك النفور من المهمة، والتمرد ضد السيطرة ، واتخاذ المخاطرة (Ozer & Ferrari,2011:36) ، وكذلك مدة الدراسة ، والضبط، الخارجي ، والضبط الداخلي ، ومحتوى المواد الدراسية ، ونقص الثقة بالنفس من الناحية الأكاديمية (Yesil, 2012,264) ، كما وجد (Willson 2012) من جملة الأسباب التي تقف وراء التسويف المهمات غير السارة ، والمهمات المملة ، فالأفراد المسوفون يتجنبون العمل تحت الضغط ، ويفضلون العمل بالمهام التي تجلب المتعة لهم ، كما أن هؤلاء الأفراد ليس لديهم توجه مستقبلي ، ونقص في تقدير الذات وفعالية الذات ، لذلك ولحماية ذواتهم فإنهم يقومون بتأجيل الأعمال التي يعتقدون أنهم قد يفشلون فيها.

فيما يرجع (Joanna,2009) التسويف الأكاديمي إلى أسباب متنوعة يمكن تقسيمها إلى: أسباب شخصية وتحتوى على الفروق والاختلافات الفردية والسمات الشخصية مثل: الخوف من الإخفاق أو الرغبة في تحقيق الكمال .وأسباب متعلقة بطبيعة المهام وترتبط بخصائص ونوعية المهام مثل: صعوبتها أو سهولتها ، وأخيراً أسباب متعلقة برؤية الطالب لقدراته وتشمل: الانطباع الشخصي عن فعالية الذات ، واحترام وتقدير الذات ومفهوم الذات .

وكما أوضح (Ferrary, 2001) أن تسويف الطالب قد يكون نتيجة لثلاثة مظاهر سلوكية: الأداء أو النية أو السلوك، وتباين بين النية والسلوك ، و تفضيل الطالب للأنشطة غير التنافسية ، ومن جهة أخرى ذكرت بعض الدراسات (Steel ,2007) أن التسويف يرتبط بضعف الدافعية لدى الشخص وصعوبة التنظيم الذاتي، كما يرتبط بالكذب؛ فالمسوفون يبحثون عن مسوغات لأنفسهم وحماية صورهم الذاتية أمام الآخرين، واظهارها بمظهر إيجابي، إضافة إلى تجنبهم العقاب عن طريق تقديم الأعذار الخادعة .

أشكال التسويف الأكاديمي:

هناك عدد من أشكال التسويف ومنها التسويف التقليدي ويظهر من الأفراد الذين يسعون إلى تأجيل إنجاز المهمات حتى اللحظات الأخيرة، بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ قرار للعمل في حينه، وعلى العكس من ذلك المسوفون الفاعلون ، وهم الذين يتخذون قرارات التأجيل بطريقة متعمدة، ويستخدمون دافعية مرتفعة تحت ضغط الوقت، وهم قادرون على إكمال مهماتهم في المواعيد المحددة ويحققون نتائج مرضية (Chu & choi,2005).

فيما يشير (Asikhia, 2010,207) إلى شكلين من أشكال التسويف الأكاديمي وهما التسويف

الاندفاعي والذي يبدو من الأشخاص الذين يفشلون في استقبال المثيرات من البيئية المحيطة ، وذلك بسبب فشلهم في تأجيل الإشباع ونقص الدافعية لديهم ، وهذا النوع يرتبط بعدم القدرة على إدراك وتقدير الوقت، والشكل الثاني هو التسويف الكمالي والذي يظهر من الأشخاص الذين يضعون أنفسهم في وضع الاستعداد للعمل ولكنهم يتجنبون ذلك بسبب خوفهم من الفشل ، ويرتبط هذا النوع بالتشوهات في الإدراكات أو التفكير الخاطئ .

كما يظهر التسويف الأكاديمي في أشكال عدة وصور مختلفة ، ومنها التسويف القطعي، ويعني فقدان القدرة على اتخاذ القرارات المهمة في فترة زمنية محددة . والتسويف التجنبي، ويبدو في تجنب الفرد الابتداء أو الانتهاء من المهمة، لأن العمل النهائي يتضمن تهديداً للذات .والتسويف الخامل، ويظهر لدى الأفراد الذين يؤجلون عملهم حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم القدرة على اتخاذ القرارات نحو العمل في الوقت المناسب. والتسويف النشط، وهو القدرة على اتخاذ قرارات متعمدة للتسويف، واستخدام قدراتهم في العمل تحت الضغط (Ozer& Ferrari, 2011) .

الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية للتسويف الأكاديمي:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن التسويف الأكاديمي غير المبرر للواجبات المطلوبة من الطالب الجامعي له عواقب وخيمة قد لا يشعر بها كل الطلبة بالدرجة نفسها من الخطورة، وليس أقل من ذلك، فهو يسبب ضغوطا نفسية، ووجلا وخوفا وإحساسا بالدونية من خلال عمليات النقد الخارجي (من المعلم) أو النقد الذاتي، فيؤدي إلى التشكك والخوف من الفشل(أحمد ، ٢٠٠٨) ؛ وكذلك الخوف من الرفض الاجتماعي، والشعور بالذنب والاكتئاب، بل أكثر من ذلك انتقال هذا الأثر إلى حياتهم الشخصية مستقبلاً(صالح ، و صالح، ٢٠١٣)، كما تبين أن من آثار التسويف الأكاديمي التدني في مستوى الصحة النفسية (الزهراني،٢٠١٠) ومن الآثار السلبية التي يتركها التسويف الأكاديمي على طلبة الجامعات تدني الإنجاز الأكاديمي والتأثير في الشعور بالرفاه النفسي، حيث يرتبط التسويف ارتباطاً مباشراً بانخفاض تقدير الذات، وتدني العزيمة، وانخفاض مستوى الدافعية، وارتفاع مستوى القلق والتوتر ، وانخفاض مستوى الوعي(Khan. , Arif, Noor &, Muneer, 2014). وللتسويف آثار سلبية عديدة على السلوك الإنساني، فهو يؤثر سلبيا في الإدارة والإنتاج، وفي كيفية تعاطي الدماغ مع متطلبات الحياة (Ozer. & Ferrari, 2011).

كما ذكر العنزي والدغيم (٢٠٠٣) أن التسويف الأكاديمي له آثار سلبية متنوعة ،تتمثل في بروز العواقب الانفعالية، فعندما يكون الأفراد مدركين سلوك التسويف لديهم فإنهم يخفون عدداً من المشاعر الداخلية السلبية، كالشعور بعدم الكفاءة، والشعور بالذنب، والتوتر والذعر، كما يعاني أصحاب التسويف الأكاديمي من مستويات عالية من القلق، ويميلون إلى سلوكيات مثل التدخين، وتناول الكحول ،وصعوبات في النوم. وأضاف(Burka & Yuen,1983) أن النتائج الداخلية للتسويف تتضمن مظاهر نفسية عدة مثل التوتر، والندم، ولوم الذات، أما النتائج الخارجية فهي تتجلى في ملامح مثل إعاقة التقدم المهني والأكاديمي، وفقدان الفرص وتوتر في العلاقات الاجتماعية ، فالتسويف الأكاديمي يعد عائقاً أمام الطلبة نتيجة لما ينتج عنه من عواقب وخيمة على المستويين التحصيلي والوظيفي في المستقبل ، والتي تعيق من نجاح الفرد وتقدمه.(في : أبو غزال ،٢٠١٢:ص١٣٢)

كما أن التسويف الأكاديمي يؤثر في بعض الجوانب المهمة في حياة الفرد، فهناك علاقة عكسية بين تقدير الذات

والتسويف، فكلما ضعف تقدير الفرد لذاته زاد تسويفه Klassen, Krawchuk,lynuch & (Raijani, 2008). كما أن هناك علاقة سلبية بين سلوك الفرد الذي ينشد الكمال في أفعاله وأقواله وظاهرة التسويف، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة الجامعيين لمرحلة البكالوريوس كلما كانوا أكثر كمالا في أفعالهم كانوا الأقل تسويفا أكاديميا مقارنة بأقرانهم، كذلك فقد وجدت علاقة بين الخوف من الفشل والتسويف الأكاديمي(Capan, 2010)، ووجد كذلك أن طلبة الجامعة الذين يمارسون العنف لديهم ميل إلى التسويف، وما ظاهرة العنف إلا سلوك ناتج عن أمور عدة منها عدم ضبط الانفعالات الناتجة عن التسويف (Onwuegbuzie, 2004). كما أشارت الكثير من الدراسات إلى أنه كلما زادت ثقة الفرد بنفسه وبقدراته على الإنجاز قل سلوكه أو ميله التسويفي.

(Klassen, Krawchuk, ,lynuch & Raijani 2008; Steel, 2007; Wolters, (2003)

ويمكن وصف التسويف الأكاديمي بانه سلوك غير تكيفي بسبب آثاره السلبية، فقد يؤدي إلى انخفاض معدلات الطلاب، والرسوب، والتسرب من الدراسة (أبو غزال، ٢٠١٢) فيما ذكر (Tukman,1991)، كما أن الطلبة الذين يظهرون سلوك التسويف الاكاديمي يكون مستوى تحصيلهم الدراسي أقل بصورة ملحوظة عن ذوي التسويف الأكاديمي المتوسط والمنخفض (في : عبود ، ٢٠١٦، ص ٦٤٤) الامر الذي يبرز الكثير من المشكلات التي كشفت عنها نتائج العديد من الدراسات من تنوع الآثار السلبية الناتجة عن عواقب المماطلة الأكاديمية بما في ذلك المشاكل الشخصية والنفسية والطبية .(Johnson,& Bloom,1995)

الضغوط الحياتية (Life pressures)

تذكر شقير (٢٠٠٣،ص ٢) أن الشباب الجامعي يواجه في حياته العديد من المواقف الحياتية الضاغطة تشعرهم بالضغط النفسي وتسبب لهم التوتر والقلق .

ويعرف عبدالقوي (1994, ص145) الضغوط الحياتية بأنها كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة يفوق عن طاقته تحملها ،ويعجز عن ايجاد الحلول المناسبة لها ،الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي ، وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية .

كما تعرفها شقير (٢٠٠٢) بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة مع ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد.

كما تُعرف الضغوط الحياتية : أنها تلك المؤثرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته الأسرية والاجتماعية وتسبب له شعوراً بالضغط أو الانعصاب الذي يهدد سلامة الفرد واستقراره، وقد يصحبه تغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية ، وهي نسبة تتباين من بيئة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر حسب تقييم كل فرد للموقف أو الحدث الضاغط .(Schwarzer,&Schultz,2003,27)

وفي ظل تنوع الآراء في تناول الضغوط الحياتية فقد وجد أن هناك تباين في النظر اليها فمنها ما ينظر إلى أن الضغوط هي الأحداث الخارجية المؤثرة على الفرد ، وتحدث تلك الحالة عندما يواجه الفرد مطالب فوق حدود استطاعته ، أو حين يقف في مواقف صراع حاد (الطريري ، ١٩٩٤، ص ٩) وفي حين أن هناك طرفاً آخر يرى أن الضغوط هي استجابات ، وتتمثل في المقاومة التي يبديها الفرد ضد مؤثرات موجهة إليه من قوى خارجية (Kaplan,1988) و هناك اتجاه ثالث يرى أن الضغوط هي العلاقة بين الشخص والبيئة التي يعيش فيها

، والتي تتسم بأنها مرهقة وتتجاوز إمكانات الفرد ، وقد تعرضه للخطر (Lazarus, ,FolkMan, 1984) .وعليه و بالرغم من التنوع في تناول تعريف الضغوط والتباين في النظر اليها وفق أكثر من جانب ، إلا أن الباحث يخلص إلى أن الضغوط الحياتية هي جملة الاحداث والعوائق والصعوبات التي تواجه الفرد في مسار حياته ، وتتباين في مسبباتها ودرجة شدتها وتنوع مصادرها ، وقد تترك أثاراً صحية نفسية وجسمية على الفرد .

الأطر النظرية المفسرة للضغوط الحياتية:

سعت العديد من النظريات التي تناولت الضغوط النفسية إلى التركيز على الجوانب المسهمة في إحداث الضغوط النفسية، وفيما يلي عرض لبعض الأطر النظرية المفسرة للضغوط :

أولا:النظرية الفسيولوجية :

تنظر للضغوط على أنها حالة تفرض مطالب قاسية على الكائن البشري ، ومن أمثلة هذه المطالب المرض الحاد المزمن وأوجه القصور الولادية أو المكتسبة ، التعرض لدرجات الحرارة العالية جداً ودرجات الحرارة المنخفضة جداً ، وسوء التغذية أو الجوع ، وتناول العقاقير المثيرة أو ابتلاع مواد سامة. (كفافي ، ١٩٩٧ ،ص ٤٢١) .وتعتبر نظرية هانز سيلي (Selye) ذات أهمية خاصة ، وذلك لأنها نظرية عامة للتفاعل مع الضغوط المتنوعة على مدى الزمن ، حيث تقدم تصوراً عن التفاعل بين العوامل البيئية ، والجانب الفسيولوجي في علاقتها بالضغوط ، وهذه النظرية توضح العلاقة بين التكيف العام للجسم خلال ردود فعل الجسم عند وقوعه تحت الضغط من خلال ثلاث مستويات ، الإنذار بالخطر، المقاومة ، الإنهاك (عبدالكريم ،٢٠١٠ ، ص٦٤١).

ثانيا النظرية المعرفية:

تركز هذه النظرية على العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد ، حيث ترى أن الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الفرد على المواجهة (حسين وحسين ،٢٠٠٦،ص ٥٦) ، ويرى (Clarck& et: 1989) أن طريقة تفكير الفرد وكيفية إدراكه لما يرد إليه من معلومات تتوقف بصفة أساسية على محتوى التفكير المعرفي له ، وهذا الإطار لا يقتصر على تفسير الأحداث الضاغطة فقط ولكنه يحدد كذلك استجابة وانفعال الفرد وسلوكه ونظرته إلى ذاته وإلى عالمه ومستقبله ، بل ويحدد مستوى صحته الجسمية والنفسية . (في : عبدالرازق ، ٢٠٠٨،ص ٤٣٢) . فيما يوضح(لازاروس،١٩٦٦ Lazarus) أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه علاقة خاصة من التفاعل الدينامي بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية في التعامل مع الضغوط ، ويعتمد تقييم الفرد للموقف الضاغط على عوامل عديدة ومتنوعة، منها : العوامل الشخصية والاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه ، وأن ما يعتبر ضاغطاً لفرد قد لا يعتبر ضاغطاً لآخر (في : السيد ، ٢٠٠١ ،ص ١٠) .

ثالثا النظرية الإدراكية " سبيلبرجر" :

يميز " سبيلبرجر Spielberger " بين مفهوم الضغوط والتهديد مشيراً لمفهوم الضغط ليعني به خصائص المثيرات في المواقف التي تتميز بدرجة ما من الخطر الجسمي أو النفسي ، أما التهديد فيشير إلى إدراك الفرد لموقف معين بأنه بدرجة ما مهدد لشخصه ، كما يستكمل رؤيته في ذلك عندما بين أن تقييم الفرد لموقف معين على أنه مهدد يعتمد على مميزات المثير في الموقف ، وعلى الخبرات الماضية في الأوقات المشابهة ، وعلى ذكرياته وأفكاره التي تستثار وتسترجع من خلال الموقف ، وأن إدراك المواقف الضاغطة يعتمد على تقييم الفرد للموقف ، فقد تدرك المواقف الضاغطة لبعض الأفراد الذين يملكون المهارات والخبرات في مواجهتها على أنها ليست خطراً أو مهدداً ،

وبذلك فإن وجود خطر موضوعي وإدراك الفرد للموقف بأنه مهدد أو خطر سوف ينتج عنه زيادة في درجة أو حالة القلق (Spielberger , 1979 : 171) .

رابعا :نظرية العجز المتعلم :

ويعد(Hiroto) من أوائل الباحثين في مجال العجز المتعلم لدى الإنسان، وأن حالة العجز المكتسب يمكن أن تحدث للفرد جراء إدراك أو رؤية تأثير الحالة على الآخرين من حوله (عسكر ،٢٠٠٣ :ص١١٢) ،كما يرى(Sligman 1980) أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق ، وإتمام المهام الصعبة ، وأيضاً عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة (السيد،٢٠٠١, ص٢١٦)، ويرى(Seligman,1983) أن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل: الأول دافعي بحيث يصبح الشخص الذي يعاني من العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من أجل تغيير نتائج الموقف ، أما الخلل الثاني فيتصل بالجانب المعرفي ، بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج الصعبة ، أما الخلل الثالث فهو انفعالي بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (Taylor , 1995 : 235).

خامسا :نظرية كانون

كان الظهور الأول لهذه النظرية عام ١٩٢٠م ، ويعتبر " كانون " من أوائل من استخدموا عبارة الضغط ، وعرفه بأنه رد الفعل في حالة الطوارئ ، وكشف في دراسته عن أن مصادر الضغوط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيراً في الوظائف الفسيولوجية ، وترجع لإفراز عدد من الهرمونات ، أبرزها هرمون الأدرينالين (Adrenaline hormone) والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ، حيث يرى أن تلك الاستجابات تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له ، أو يتجنبه ويهرب منه (عسكر ،٢٠٠٣،ص ٢٦).

سادسا :نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

بدأ الاعتماد على هذه النظرية خلال الثلاثينيات من القرن العشرين ، ممثلة في دراسات "ماير" الذي قام باستخدام قوائم خبرات الحياة عند دراسة تاريخ الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي قد تكون من مسببات المرض ، وتعد محاولات "هولمز وراهي" حول الاهتمام بالأحداث الضاغطة ذات تأثير على الفرد خير تعبير لهذه النظرية ؛ فقد ركز على الأحداث التي تؤثر على الأفراد في مجالات الحياة كافة ، كالمجال العائلي والمهني والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي ، والتي يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية ، مخزية أو مفرحة (أحمد ١٩٩٨،ص ١٩) .

الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي

أجرى أحمد (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى دراسة التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من كلية اللغة العربية وكلية الشريعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة كلية اللغة العربية لديهم تلكؤ أكاديمي أعلى من طلبة كلية الشريعة، وأن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التلكؤ الأكاديمي والرضا عن الدراسة، وبين التلكؤ الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي بغض النظر عن التخصص الأكاديمي.

وهدف آل جبير(٢٠١١) في دراسة أخرى إلى التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الاسلامية ، وعلى مدى انتشار مشكلة التسويف بين الطلبة، والكشف عن الفروق في التسويف وتقدير الذات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية ، وقد تكونت عينة الدراسة من(٢٣٠)

طالباً، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياساً للتسويف ومقياساً لتقدير الذات، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة التسويف الأكاديمي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق دالة في درجة التسويف وتقدير الذات تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموغرافية في الدراسة .

وفي إطار معرفة مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، سعت دراسة أبو غزال (٢٠١٢) إلى التعرف على ما إذا كان مدى هذا الانتشار وأسبابه يختلفان باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي وتخصصه الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من(٧٥١) طالبا وطالبة، بواقع (٢٢٢) (طالبا) ، و(٥٢٩) طالبة من جميع كليات جامعة اليرموك، و خلصت النتائج إلى أن (٢٦%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع ,و(٥٧%) من ذوي التسويف المتوسط ، و(١٧%) من ذوي التسويف المتدني، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في انتشار التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي إذ كانت نسبة التسويف أعلى لدى طلبة السنة الرابعة منه لدى طلبة السنوات الأخرى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزي لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

كما أهتم الربيع، شواشرة ، وحجازي في دراستهم(٢٠١٣) بالكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي، وأساليب التفكير السائدة لدى طلاب وطالبات جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (٥٨٠) طالبا وطالبة، منهم (١٨٨) طالبا و (٣٩٢) طالبة في مرحلتي الماجستير والبكالوريوس في الجامعتين، استخدم الباحثون في الدراسة مقياس التسويف الأكاديمي ، ومقياس أساليب التفكير لـ (Harrisn and Bramsonالذي ترجمه إلى العربية حبيب (١٩٩٥) وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب التفكير السائدة لدى أفراد عينة الدراسة كانت (التركيبي، والمثالي، والعملي، والتحليلي، والواقعي على التوالي) كما أظهرت النتائج أيضا وجود ارتباط بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير تعزى إلي متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

وأجرى (Murat ,2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط الذي تلعبه المعتقدات الفكرية عن الدراسة وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي، وقد شملت الدراسة (190) من الطلبة الجامعيين ، وأسفرت نتائجها عن أن العلاقة بين المعتقدات الفكرية المرتبطة بالدراسة والتسويف الأكاديمي هي علاقة سلبية، وعلاقة المعتقدات الفكرية بالرضا عن الحياة الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي علاقة ايجابية، والمعتقدات العقلية الخاصة بالدراسة تلعب دور الوساطة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي ، وأن الرضا عن الحياة يلعب دور الوساطة في العلاقة بين التسويف الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي وبين المعتقدات الفكرية عن الدراسة والتحصيل الأكاديمي.

كما أجرى أبو راسين (٢٠١٥) دراسة سعت إلى التعرف على العلاقة بين الإرجاء الأكاديمي وكل من الثقة بالذات والمعدل الدراسي، بالإضافة إلى التعرف على نسبة انتشار الإرجاء الأكاديمي والفروق بين الطلاب والطالبات في معدل انتشار الإرجاء الأكاديمي، وفي الثقة بالذات. وتكونت العينة النهائية من(٢٩٧) طالبا وطالبة،(١٦٣) طالبا، و (١٣٤) طالبة من السنة التحضيرية بجامعة جازان، وطبق عليهم أداتين من إعداد الباحث، هما مقياس الإرجاء الأكاديمي، ومقياس الثقة بالذات، بالإضافة للمعدل الدراسي للطلاب، وقد أشارت النتائج إلى أن نسبة انتشار الإرجاء الأكاديمي لدى طلاب

وطالبات السنة التحضيرية أعلى من المعدلات العالمية، ووجدت فروق دالة إحصائيا في معدل نسبة انتشار الإرجاء الأكاديمي بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب، كما ظهر أن الطلاب أعلى ثقة بالذات مقارنة بالطلبات. إضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا لجميع أبعاد الإرجاء الأكاديمي والدرجة الكلية مع كل من الثقة بالذات والمعدل الدراسي.

وفي إطار التعرف على العلاقة بين الإرجاء الأكاديمي والكمالية وقلق الاختبار ،تناول عريشي (٢٠١٦) في دراسته التي تمت على عينة مكونة من (٢٠٠) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة جازان ، و أظهرت النتائج: عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كل من الإرجاء الأكاديمي وقلق الاختيار، والبعد الأول، والرابع ، والخامس، والدرجة الكلية للكمالية، وكانت الفروق دالة إحصائيا (عند مستوي٠.٠١) في درجات كل من البعد الثاني والثالث من أبعاد الكمالية لصالح الطلاب، وفي درجات كل من البعد السادس والسابع والثامن لصالح الطالبات، ووجدت ارتباطات موجبة ودالة إحصائيا (عند مستوي٠.٠١) بين قلق الاختبار والإرجاء الأكاديمي، وبين قلق الاختبار والكمالية (والأبعاد الثمانية، الدرجة الكلية)، وبين الإرجاء الأكاديمي والكمالية (الأبعاد الثمانية، الدرجة الكلية)، وخلصت الدراسة إلى إنه يمكن التنبؤ بالكمالية من الإرجاء الأكاديمي، والتنبؤ بالإرجاء الأكاديمي من قلق الاختبار والكمالية، كما يكن التنبؤ بقلق الاختبار من الإرجاء الأكاديمي.

وأجرى محسن، البطاينة، والزعبي (Al- ,2016 Zoubi ،Bataineh ، Mahasneh) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي بين مجموعة من الطلاب وعلاقته بها أساليب التنشئة الوالدية، على عينة من(٦٨٥) من الطلاب والطالبات في عدد من الكليات المختلفة في الجامعة الهاشمية، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ ، وطبق الباحثون استبيان التسويف الأكاديمي وكذا استبيان أساليب التنشئة الوالدية ، وقد أشارت النتائج إلى أن (٧٪) من عينة الدراسة أظهروا مستوى عاليًا من التسويف الأكاديمي ، فيما أظهر أكثر من نصف أفراد العينة (٦٧٪) مستوى متوسطاً ، وأظهر ربع أفراد العينة تقريبًا (٢٦٪) انخفاضًا في مستوى التسويف الأكاديمي ، في حين لم يكن هناك اختلافات كبيرة بين الطلاب والطالبات في درجات التسويف الأكاديمي، كما أشارت النتائج النهائية إلى وجود علاقة إيجابية كبيرة بين التسويف الأكاديمي وأساليب التنشئة الوالدية المتبعة .

كما تناولت أيوب والبديوي (٢٠١٧) في دراستهما التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والدافعية الذاتية من ناحية وبين التلكؤ الأكاديمي والتدفق النفسي من ناحية أخرى ، كما هدفت إلى معرفة الفروق في التلكؤ الأكاديمي بين المرتفعات والمنخفضات في كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي كل على حدة لدى طالبات الفرقة الرابعة شعبة التربية بكلية الدراسات الإنسانية في جامعة الأزهر، وبلغ عدد المشاركات في الدراسة (٢١٨) طالبة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والدافعية الذاتية لدى المشاركات في الدراسة ، ووجود علاقة بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي عدا بعد فقدان الشعور بالوقت ، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الدافعية الذاتية بأبعادها والدرجة الكلية والتدفق النفسي ، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الدافعية الذاتية في التلكؤ الأكاديمي لصالح منخفضي الدافعية الذاتية، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في التلكؤ الأكاديمي

لصالح منخفضي التدفق النفسي، كما توصلت الدراسة الى إمكانية التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي من خلال الدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى المشاركات في الدراسة.

وفي دراسة سالم (٢٠١٧) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتسويف الاكاديمي لدى عينة من طلبة قسم التربية الخاصة في جامعة الملك سعود ، وبلغ عددها (١٥٣)، أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي لذوي المعدل الاعلى ، ومتغير العمر لذوي العمر الاعلى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التسويف الأكاديمي تعزى إلى متغير المسار العلمي ، فيما وجدت فروقاً على مقياس التسويف الأكاديمي تعزى إلى متغير المعدل وذلك لصالح المعدل الأصغر ، ومتغير العمر لصالح العمر الأصغر سناً .

وسعت دراسة ميسون ، خويلد وقابائلي (٢٠١٨) إلى التعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين وفيما إذا كان هذا الانتشار يختلف باختلاف جنس الطالب وحالته الاجتماعية والرغبة من عدمها في الالتحاق بالتخصص، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من طلبة قسم علم النفس والعلوم التربوية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وطبقت الباحثات مقياس التسويف الأكاديمي ، وقد كشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة انتشار التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة ، كما أظهرت النتائج أنّه لا توجد فروق في مستوى التسويف الأكاديمي باختلاف الجنس، الحالة الاجتماعية، الرغبة في الالتحاق بالتخصص من عدمها.

كما قامت المدني بدراسة (٢٠١٨) وهدفت 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، وتمثلت العينة في ٥٥٦ طالبًا ٢٤٢ ذكور، ٣١٧ إناث) للعام الجامعي ١٤٣٦هـ، توصلت النتائج إلى أن نسبة المسوّفين 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 إحصائياً للتسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية بلغ ٠.١٣٧ للعينة الكلية، و٠.٢٤٧ لعينة الطلاب عند مستوى ٠.٠١ في حين لم تكن هناك معاملات ارتباط دالة إحصائياً لعينات الطالبات والكليات العلمية والكليات الإنسانية. ولم يظهر تأثير دال لمتغير الجنس على التسويف الأكاديمي، ويوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص، وللتفاعل بين الجنس والتخصص على التسويف الأكاديمي كما يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من متغير الجنس والتخصص وللتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية .

ثانياً: الدراسات التي تناولت الضغوط الحياتية لدى الشباب الجامعي

هدفت دراسة طشوش، الشريفين وبني مصطفى (٢٠١٣) إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك تكونت عينة الدراسة (٣٥٠) (طالبا وطالبة من طلبة الجامعة المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٢/ ٢٠١٣م .وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعا، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضا، ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠٥)بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة، وبين مستوى الشعور بالرضا عن الحياة، كما وجدت علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠٥$) بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل، وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية ، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي النفسي تعزى للمستوى التحصيلي لصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، ووجدت كذلك فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية تعزى للمستوى التحصيلي لصالح ذوي التحصيل المتدني(مقبول)، إضافة إلى وجود فرق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل، وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية والاجتماعية تعزى للمستوى التحصيلي لصالح ذوي التحصيل المرتفع (ممتاز)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي.

كما أجرى الزهراني (٢٠١٤) دراسة اهتمت بالتعرف على أكثر الضغوط الحياتية وجودًا، وأكثر أبعاد الذكاء الوجداني انتشاراً، وكذلك التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية، والفروق في الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية والتي تعزى إلى كل من (النوع، والعمر، والمعدل التراكمي ، ونوع التخصص الدراسي) لدى الطلبة الجامعيين ، وتكونت العينة من (٤٢٦) طالبًا وطالبة بجامعة الملك سعود ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية التي يواجهها طلبة الجامعة ، ووجود فروق بين الطلاب والطالبات في الذكاء الوجداني لصالح الطالبات ، بينما لا توجد فروق ترجع إلى كل من التخصص والعمر، وأظهرت كذلك وجود فروق في الضغوط تعزى إلى العمر لصالح الفئة العمرية التي تتراوح بين(١٩-٢٥) ، بينما لا توجد فروق ترجع إلى كل من النوع ، والتخصص الدراسي .

فيما أجرت أبو شكيمة (٢٠١٦) دراسة سعت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، على عينة قدّر عددها(٤٠٠) طالب وطالبة (١٤٢طالب ،و (٢٥٨ طالبة)من أعمار وتخصّصات وسنوات دراسية مختلفة يدرسون في جامعة يحيى فارس بالمدية ، وتمّ استخدام كل من مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير (٢٠٠٣) ،وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين ، وقدمت الدراسة في ختامها العديد من التوصيات .

وهدفت دراسة أقاشي(٢٠١٧) الى الكشف عن أهم الضغوط الحياتية التي يواجهها الشباب الجامعي ، وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من(٩١) طالباً من الطلاب الذكور من طلبة جامعة باتنة الجزائرية ، قام الباحث بتصميم أداة لغرض الدراسة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة احصائياً بين ضغوط الحياة المتنوعة (الاقتصادية ، الاجتماعية ، الدراسية ، الأسرية ، والصحية) وبين أساليب المواجهة لدى الطالب الجامعي (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب التكيف الديني ،أسلوب الانسحاب ، أسلوب التروي والسيطرة ، وأسلوب الدعم الاجتماعي)، وقدمت الدراسة عدداً من التوصيات في ختامها .

ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التسويف الاكاديمي والضغوط الحياتية :

أجرت عبد العظيم(٢٠١١) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التسويف الأكاديمي وبعض مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات ، وقد تألفت عينة الدراسة من(١٩٧) عضواً من أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأزهر بمصر، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: وجود علاقة

ارتباطية بين الدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي والدرجة الكلية لمصادر الضغوط ، وعدم وجود فروق بين درجات متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغيرات (النوع ،العمر) .

قام (Sirois, 2014)) بدراسة سعت إلى التحقق من التراحم الذاتي كمتغير وسيط في العلاقة بين التسويف الأكاديمي والضغوط العصبية التي تواجه الطلبة الجامعيين ، وذلك على مجموعة من الأفراد مكونة من(768) شخصاً موزعين على أربع عينات (145طالباً جامعياً ، 339، طالباً جامعياً ،190، طالباً جامعياً ،94، شخصاً من كبار السن) ، وهذه الدراسة عُدت الأولى من نوعها عملت على التحقيق في التراحم الذاتي كوسيط للعلاقة بين التسويف والضغط العصبي ، وارتبط التسويف الأكاديمي مع انخفاض مستويات التراحم الذاتي ومستويات أعلى من التوتر ، وأظهر التحليل التالي لهذه التأثيرات سلبية معتدلة في رابطة التسويف مع الشفقة على الذات في جميع العينات الأربع ، والتعاطف الذاتي توسط العلاقة بين الإجهاد والمماطلة.

واجرى (Mehmet,2014) دراسة هدفت إلى الوقوف على مدى التكيّف مع الإجهاد والإدمان على الإنترنت ، والدافع الأكاديمي بين طلاب الجامعات وشرح سلوك التسويف الأكاديمي داخل إطار نموذج. استخدمت الدراسة نموذج المسح الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من(407 طلاب) (85 طالباً) و(322 طالبة) من طلبة كلية التربية وكلية العلوم والآداب بجامعة كيريكال، وتم الحصول على بيانات البحث باستخدام "مقياس التسويف الأكاديمي" ، "التعامل مع مقياس الإجهاد" "مقياس إدمان الإنترنت" ، و "مقياس التحفيز الأكاديمي"، وتم استخدام نموذج تحليل المسار لاختبار نماذج الفرضيات ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن سلوكيات التسويف الأكاديمي لدى الطلاب يمكن التنبؤ بها بشكل كبير من خلال التعامل مع الإجهاد ، وإدمان الإنترنت والدافع الأكاديمي في إطار نموذج. تم العثور على "الدافع الأكاديمي" ليكون أهم مؤشر التسويف الأكاديمي.

وتناول عبود في دراسته (٢٠١٦) العلاقة بين ضغوط الحياة التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة عجلون الأردنية ، وقد تكونت عينة الدراسة من(١٢٤) طالباً وطالبة ، و استخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي الذي طوره أبو أزريق وجرادات (٢٠١٣)، كما قام بإعداد أداة لقياس الضغوط الحياتية لطلبة الجامعة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة و التسويف الأكاديمي ، ووجود فروق دالة إحصائيا في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور ، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

وأجرى الجعافرة (٢٠١٦)دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة ، بلغت (٤٩٤) ، وقام الباحث بإعداد أداتين لقياس كل من الضغوط النفسية والتلكؤ الأكاديمي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التلكؤ الاكاديمي والضغوط النفسية ، وفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني ، كما توصلت إلى وجود مستوى متوسط من التلكؤ الاكاديمي والضغوط النفسية لدى الطلبة ، وأن الضغط النفسي يختلف تبعاً للجنس ولصالح الطلبة ، وتبعاً للسنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الرابعة ، وتبعاً للتخصص ولصالح التخصصات الإنسانية ، أما التلكؤ الاكاديمي فقد ظهرت فروق لصالح الطلبة في الدرجة الكلية ، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً في التخصصات العلمية في المجال الانفعالي ، وفروق دالة إحصائياً لصالح ذوي التحصيل المتدني .

كما قام البزور (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة التسويف الاكاديمي وعلاقته مع الضغوط النفسية على عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية في فلسطين قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة في ضوء المتغيرات (النوع الاجتماعي ، السنة الدراسية ، المعدل التراكمي ، وعمر الطالب) وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى التسويف الأكاديمي لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة ، في حين كان مستوى الضغوط النفسية لديهم بدرجة قليلة ،كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والدرجة المحكية لصالح متوسط المجتمع ، وعدم جود فروق دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي والقيمة المحكية لصالح متوسط المجتمع ،كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية والتسويف الأكاديمي .

التعقيب على الدراسات السابقة :

لم يعثر الباحث على دراسة تناولت التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية في المجتمع السعودي ، ومعظم ما تم التوصل اليه من دراسات في هذا الجانب عبارة عن دراسات أجريت في المجتمع الأردني وكذا المجتمع الفلسطيني ، وقد تنوعت ما بين رسائل ماجستير الجعافرة (٢٠١٦) , ودراسات أجريت على عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية ، مثل دراسة عبد العظيم (٢٠١١) ، ودراسة عبود (٢٠١٦) ، البزور(٢٠١٧) التي أجريت على المجتمع الأردني فقط وهي دراسات تعتبر حديثة إلى حد ما .

غالبية الدراسات التي تم إيرادها طبقت على عينة (طلاب وطالبات الجامعة) وهذا يؤكد أهمية متغيري الدراسة ، وكذا أهمية فئة طلبة الجامعات .

أكدت جميع الدراسات السابقة التي تم التطرق لها في الدراسة الحالية ارتفاع نسبة التسويف الأكاديمي بين طلبة الجامعات ، وكذلك الضغوط الحياتية ، وهذا يوجه وبشكل ملح إلى ضرورة الاهتمام بدراسة هذين المتغيرين لدى طلبة الجامعات وتنوع الدراسات في ذلك .

تباينت الدراسات في التأكيد على الفروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي ففي حين أشارت نتائج دراسة أبو رأسين (٢٠١٥)، ودراسة عبود (٢٠١٦) إلى وجود فروق ، أشارت دراسة (Al-Zoubi 2016 &، Batainehا، Mahasneh) ودراسة العريشي (٢٠١٦)، ودراسة أبو غزال (٢٠١٢)، إلى عدم وجود فروق ، الأمر الذي يستدعي إجراء المزيد من الدراسات لاستجلاء أسباب هذا التباين .

أن الدراسات التي اهتمت بدراسة التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بينهما وهذا ما أكدته دراسة عبدالعظيم (٢٠١١)، ودراسة سيرويس ، (Sirois, 2014))، ودراسة عبود (٢٠١٦)، وهما كمتغيرين دفعا الباحث إلى الاهتمام بدراستهما في بيئة مختلفة عن البيئات التي أجريت عليها الدراسات السابقة والوقوف على نتيجة الدراسة الحالية لمقارنتها بالدراسات السابقة .

إجراءات الدراسة :منهج الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك بهدف المقارنة بين عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس مواقف الحياة الضاغطة .

مجتمع الدراسة

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب وطالبات الجامعة المسجلين في الكشوفات الرسمية خلال العام الدراسي 1439 -1438 هـ وفي جميع السنوات الدراسية ، وعدداً من التخصصات الدراسية الموجودة في الجامعة .

العينة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد من طلاب وطالبات الجامعة خارج عينة الدراسة بلغ (٣٥) طالباً وطالبة ، وذلك للوقوف على مدى وضوح عبارات

أدوات الدراسة و ملائمتها لعينة الدراسة كما تم اختيار (٤٥) طالباً وطالبة لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات عدد من كليات الجامعة وفق الجدول رقم (١) في جميع السنوات الدراسية ، وتراوحت أعمارهم بين(١٨- ٢٣) بمتوسط عمري قدره(٢٠,٦٦) وانحراف معياري وقدره(١,٨٧) و بلغ عدد أفراد العينة (٣٣٨) ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وفقا للخصائص التالية:

جدول (١) خصائص عينة الدراسة

المتغير	التكرار				المجموع
النوع	طلاب		طالبات		٣٣٨
	٢١٥		١٢٣		
الكليات	التربية	المجتمع	التحضيرية	العلوم والآداب	٣٣٨
	١٠٩	٩٨	٤٥	٨٦	
المؤهل العلمي	دبلوم		بكالوريوس		٣٣٨
	١٠٦		٢٣٢		

أدوات الدراسة

أداة قياس التسويف الأكاديمي :

قام الباحث بإعداد أداة لقياس التسويف الأكاديمي بعد الاطلاع على عدد من المقاييس ذات العلاقة ، وقد مر إعداد الأداة بالخطوات التالية :

١- الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات ذات العلاقة بموضوع التسويف الأكاديمي .

٢- الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتسويف الأكاديمي من أجل الاستفادة منها في صياغة أبعاد وعبارات أداة الدراسة الحالية ومنها مقياس(أبوغزال، ٢٠١٢ م) و(أبوَ زريق وجرادات، ٢٠١٣)، و(أبو رأسين ،٢٠١٥)

٣- تحديد أبعاد أداة الدراسة والعبارات المتضمنة في كل بعد .

٤- التوصل إلى صياغة عدد من العبارات (٣٨) عبارة لقياس التسويف الأكاديمي .

٥- عرض الأداة في صورتها المبدئية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس ، من أجل استجلاء آرائهم حول صلاحية فقرات الأداة ، وإبداء المرئيات حيال الصياغة، كما هو موضح أسمائهم وتخصصاتهم ورتبهم

٦- أعد الباحث أداة قياس التسويف الأكاديمي التي تكونت من ثلاثة أبعاد و(٣٨) عبارة في صورتها الاولية ، وبناء على آراء المحكمين تم حذف عدد (٨) عبارات، وتعديل صياغة بعض العبارات والكلمات لتصبح الأداة بعد ذلك مكونة من (٣٠ عبارة) .

تصحيح الأداة :

تكونت الأداة في صورتها الأولية من (٣٨) عبارة ، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي البعد الأول التكاليف الاكاديمية وعدد عباراته(١٤) عبارة من (١- ١٤) ،والبعد الثاني(ادارة الوقت) (١٢) عبارات من (١٥ -٢٦) والبعد الثالث (مستوى الدافعية) ومجموع عباراته (١٢) عبارات من (٢٧- ٣٨) ٢٣ وتتم الاستجابة على فقراتها من خلال بنود الاستجابة وفق التدرج الثلاثي (دائماً ، أحياناً ، لا يحدث ابداً) حيث تأخذ الاستجابة (دائماً)

(٣) ، والاستجابة (أحياناً) (٢) ، و الاستجابة (لا تحدث ابداً) (١) وبالتالي فان درجات الأداة تتراوح بين (٩٠-٣٠) بحيث كلما ارتفعت الدرجة كلما كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التسويف الأكاديمي لدى الطالب أو الطالبة ، وكلما انخفضت الدرجة دل ذلك على انخفاض مستوى التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة .

حساب الخصائص السيكومترية :

أولاً : الصدق :

أ-صدق المحكمين : بعد أن قام الباحث بالاطلاع على بعض المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية ،توصل إلى صياغة (٣٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي كالتالي (التكاليف الأكاديمية (١٣) عبارة ،إدارة الوقت (١٣) عبارة ، ومستوى الدافعية (١٢) عبارة ، وجرى عرض الأداة في صورتها الأولية على عدد (٨) * من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس من أجل استجلاء آرائهم والحكم على الأداة من حيث ملاءمة الفقرات للأبعاد ،

وكذا سلامة الصياغة اللغوية ، ومدى إمكانية إضافة أو استبعاد بعض العبارات ، وفي ضوء آراء المحكمين فقد تم الإبقاء على العبارات التي حازت على اتفاق بنسبة (٨٠%) وبالتالي أصبح العدد النهائي لفقرات الأداة (٣٠) عبارة ، مع العلم بأن ميزان التقدير الموضوع للاستجابة مكون من ثلاثة بنود كالتالي (دائماً ، أحياناً ، لا تحدث أبداً) ووفق هذه الخطوات يكون الباحث قد تحقق من الصدق الظاهري للأداة.

ب_صدق المحك الخارجي قام الباحث بحساب صدق الأداة عن طريق الصدق المرتبط بالمحك من خلال تطبيق أداة الدراسة الحالية مع مقياس آخر وهو مقياس الإرجاء الاكاديمي (أبو رأسين ،٢٠١٥) والذي تم استخدامه كمحك خارجي وقد حصل الباحث على معامل ارتباط بلغت قيمته(٠.٧٩) وهي قيمة مرتفعة تشير الى امكانية استخدام المقياس الحالي في الدراسة الحالية وتمتعه بصلاحية عالية للتطبيق.

* يتقدم الباحث بالشكر للأساتذة المحكمين وهم أ. د / مُحَمَّد حمزة السليماني أ. د/ مُحَمَّد جعفر جمل الليل أ. د / وصل الله عبدالله السواط أ. د / مُحَمَّد خضر .أ. د/ فتحي عبدالحميد . أ . د / مُحَمَّد عبدالله آل مرعي . د. مُحَمَّد عبد الفتاح . د / عبدالله احمد العطاس.

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب ثبات الاداة في صورتها النهائية وفق الطريقتين التاليتين :

أ- استخدام معادلة (ألفا كرونباخ) (Alph Cranbach) لحساب معامل الثبات ، حيث بلغ معامل ثبات الأداة (٧٨,) وهي قيمة عالية ، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تجعل الباحث مطمئناً إلى تطبيقها على عينة الدراسة والوثوق في نتائجها .

ب- الاتساق الداخلي لمقياس التسويف الأكاديمي : تم التحقق من التجانس الداخلي للمقياس من خلال استخراج قيمة معامل ارتباط كل عبارة من عبارات أداة الدراسة الحالية مع عبارات الأداة الكلية والجدول (٢) يبين ذلك :

جدول (٢)

قيمة معامل ارتباط كل عبارة من عبارات الأداة مع عبارات الأداة الكلية

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	,٢٧٨ *	١١	,٤٧٨**	٢١	,٣٧٦**
٢	,٣٤٣ **	١٢	,٣٨٣**	٢٢	,٣١٥**
٣	,٣٢١ **	١٣	,٣٦٢**	٢٣	,٢٤٨ *
٤	,٢٨٨ **	١٤	,٣٢٧**	٢٤	,٣٠٦**
٥	,٣٧٨ **	١٥	,٤١٣**	٢٥	,٢٥٨*
٦	,٤٣١ **	١٦	,٣٣٥**	٢٦	,٤١٢**
٧	,٤٥٤ **	١٧	,٣٥٤**	٢٧	,٤١١**
٨	,٢٦١ *	١٨	,٣٤١*	٢٨	,٣٢٥**
٩	,٣٦١ **	١٩	,٢١٢*	٢٩	,٤١٠**
١٠	,٤٠١**	٢٠	,٣٦٤**	٣٠	,٢٦٨*

** دالة عند مستوى (٠١ .)

* دالة عند مستوى(٠٥ .)

يتضح من الجدول (٢) صدق الاتساق الداخلي للأداة وأن جميع العبارات دالة احصائياً ، حيث امتدت قيم معامل الارتباط بين(٢١٢.- ٤٧٨.) وهي قيم دالة إحصائياً ، مما يدل على وجود تجانس بين كل عبارة في الأبعاد المتضمنة والدرجة الكلية للأداة . وبعد حساب الخصائص السيكو مترية لأداة قياس التسويف الأكاديمي، أصبحت الصورة النهائية للأداة مكونة من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي كالتالي البعد الأول التكاليف الاكاديمية وعدد عباراته (١١) عبارة ذات الارقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٤، ٢٥) والبعد الثاني إدارة الوقت وعدد عباراته(١٠) عبارات ذات الأرقام (٦، ٧، ٨، ٩، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٧، ٢٨) والبعد الثالث مستوى الدافعية وعدد عباراته (٩) عبارات ذات الأرقام (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٩، ٣٠)

ثانياً : أداة قياس الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة :

قام الباحث بإعداد أداة لقياس الضغوط الحياتية بعد الاطلاع على عدد من المقاييس ذات العلاقة ، وقد مر إعداد الأداة بالخطوات التالية :

١- الاطلاع على الأدبيات النظرية والبحوث ذات العلاقة بموضوع الضغوط الحياتية .

٢- الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالضغوط الحياتية من أجل الاستفادة منها في صياغة أبعاد وعبارات أداة الدراسة الحالية ومنها دراسة (زينب شقير،٢٠٠٣) .

٣- تحديد أبعاد أداة الدراسة والعبارات المتضمنة في كل بعد .

٤- التوصل إلى صياغة عدد من العبارات (٥٧) عبارة لقياس الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة .

٥- عرض الأداة في صورتها المبدئية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس ، من أجل استجلاء آرائهم حول صلاحية فقرات الأداة ، وإبداء المرئيات حيال الصياغة.

٦- أعد الباحث أداة قياس الضغوط الحياتية مكونة من خمسة أبعاد و(٥٧) عبارة في صورتها الأولية ،وبناء على آراء المحكمين تم حذف (٧)

عبارات، وتعديل صياغة بعض العبارات والكلمات لتصبح مكونة (٥٠عبارة)

تصحيح الأداة :

تتكون الأداة في صورتها الأولية من (٥٧) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي البعد الأول الأسرية وعدد عباراته (١٢) من العبارة رقم (١-١٢) والبعد الثاني الضغوط الاقتصادية وعدد عبارته (١٠) عبارات ر من (١٣-٢٢) والبعد الثالث الضغوط الدراسية وعدد عباراته (١١) عبارة من (٢٣-٣٣) ، والبعد الرابع الضغوط الاجتماعية وعدد عباراته (١٢) عبارة من (٣٤-٤٥) والبعد الخامس الضغوط الانفعالية وعدد عباراته (١٢) عبارة من (٤٦- ٥٧) تتم الاستجابة على فقراتها من خلال بنود الاستجابة وفق التدرج الثلاثي (دائماً ، أحياناً ، لا يحدث ابداً) حيث تأخذ الاستجابة (دائماً) (٣) ، والاستجابة (أحياناً) (٢) ، و الاستجابة (لا تحدث ابداً) (١) .

أولاً : صدق الأداة:

أ_صدق المحكمين :

بعد أن قام الباحث بالاطلاع على بعض المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية ، توصل إلى صياغة (٥٧) عبارة موزعة على خمسة أبعاد ، وهي: (الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية والاجتماعية والانفعالية) ، وجرى عرض الأداة في صورتها الأولية على عدد (٨) * من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس

من أجل استجلاء آرائهم والحكم على الأداة من حيث ملاءمة الفقرات للأبعاد ، وكذا سلامة الصياغة اللغوية ، أو استبعاد بعض العبارات ، ومدى إمكانية إضافة وفي ضوء آراء المحكمين فقد تم الإبقاء على العبارات التي حازت على اتفاق بنسبة (٨٠%) حيث حذفت (٧) فقرات ليصبح عدد فقرات الاداة بعد آراء المحكمين (٥٠) عبارة ، مع العلم بأن ميزان التقدير الموضوع للاستجابة مكون من ثلاثة بنود كالتالي (دائماً ، أحياناً ، لا تحدث أبداً) ،.وبالتالي فان درجات الأداة تتراوح بين (١٥٠-٥٠) بحيث كلما ارتفعت الدرجة كلما كان ذلك مؤشراً على وجود الضغوط الحياتية بصورة عالية لدى الطالب أو الطالبة ، وكلما قلت الدرجة دلت على وجود الضغوط بمستوى ضعيف ووفق هذه الخطوات يكون الباحث قد تحقق من الصدق الظاهري للأداة.

يتقدم الباحث بالشكر للأساتذة المحكمين وهم:
أ. د / مُحَمَّد حمزة السليماني أ. د/ مُحَمَّد جعفر جمل الليل أ. د / وصل الله عبدالله السواط أ. د / مُحَمَّد خضر . أ. د/ فتحي عبدالحميد . أ . د / مُحَمَّد عبدالله آل مرعي . د. مُحَمَّد عبد الفتاح . د / عبدالله احمد العطاس

ب– صدق المحك الخارجي

قام الباحث بحساب صدق الأداة عن طريق الصدق المرتبط بالمحك من خلال تطبيق أداة الدراسة الحالية مع مقياس آخر وهو مقياس أحداث الحياة الضاغطة (شقير ،٢٠٠٣) والذي تم استخدامه كمحك خارجي وقد حصل الباحث على معامل ارتباط بلغت قيمته (,٨٠) وهي قيمة مرتفعة تشير الى امكانية استخدام المقياس الحالي في الدراسة الحالية وتمتعه بصلاحية عالية للتطبيق.

ثانياً : الثبات قام الباحث بحساب ثبات الاداة في صورتها النهائية وفق الطريقتين التاليتين :

أ-استخدام (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha) للتأكد من ثباتها ، وتبين من النتائج أن معامل الثبات لمحاور الدراسة مرتفع، حيث بلغ(٧٩ ,)، وهي درجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

ب_ الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية

كما قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكلُ بعد في المقياس والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكلُ بعد في المقياس

الاسرية		الاقتصادية		الدراسية		الاجتماعية		الانفعالية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	.٥٧٣**	٢	.٦٤٧**	٣	.٦١١**	٤	.٤٥١**	٥	.٤٨٧**
٦	.٤٠٦**	٧	.٥٨٦**	٨	.٤٩٧**	٩	.٦٠٢**	١٠	.٤٩٥**
١١	.٦١٤**	١٢	.٦٤٤**	١٣	.٥٦٤**	١٤	.٤٥٦**	١٥	.٤٠٢**
١٦	.٥٤٠**	١٧	.٦٣١**	١٨	.٥٦١**	١٩	.٥٤١**	٢٠	.٥٦٣**
٢١	.٤٧٤**	٢٢	.٧٤٠**	٢٣	.٥٧٨**	٢٤	.٦٢٤**	٢٥	.٤٨٤**
٢٦	.٦٢٥**	٢٧	.٥٩٨**	٢٨	.٦٤٧**	٢٩	.٦٥٣**	٣٠	.٥٨٠**
٣١	.٥٦٣**	٣٢	.٦٦٨**	٣٣	.٤٩٤**	٣٤	.٥٦٤**	٣٥	.٥٩٨**
٣٦	.٦٤١**	٣٧	.٥٤٢**	٣٨	.٤٣٨**	٣٩	.٦٣٤**	٤٠	.٥٣٥**
٤١	.٤٥٦**	٤٢	.٥٧٤**	٤٣	.٥٥٦**	٤٤	.٥٦٠**	٤٥	.٦٢٠**
٤٦	.٦١١**	٤٧	.٥٨١**	٤٨	.٤٦٨**	٤٩	.٥٧٥**	٥٠	.٤٥١**

تضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الأداة دالة إحصائياً عند مستوى(٠١،) حيث امتدت القيم بين (.٤٠٢ – .٦٤٧)مما يدل على وجود تجانس بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد في للمقياس ، وبالتالي الوثوق في استخدام المقياس في الدراسة الحالية . وبعد حساب الخصائص السيكو مترية لأداة قياس الضغوط الحياتية أصبحت الصورة النهائية للأداة مكونة من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي كالتالي البعد الأول الضغوط الأسرية وعدد عباراته (١٠) عبارة ذات الارقام (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١ ,٤٦) البعد الثاني الضغوط الاقتصادية وعدد عباراته (١٠) ذات الأرقام (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧) والبعد الثالث الضغوط الدراسية وعدد عباراته (١٠) ذات الأرقام (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨) والبعد الرابع الضغوط الاجتماعية وعدد عباراته (١٠) ذات الأرقام (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩) والبعد الخامس الضغوط الانفعالية وعدد عباراته (١٠) ذات الأرقام (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠,٤٥، ٥٠).

نتائج تساؤلات الدراسة ومناقشتها :

١-ما نسبة انتشار التسويف الاكاديمي بين طلاب وطالبات جامعة نجران ؟

للإجابة على هذا السؤال ، قام الباحث بحساب نقطة القطع لتحديد الدرجة التي يتم احتساب التسويف الأكاديمي بناء عليها ، من خلال حساب المدى، وذلك على النحو التالي = أعلى استجابة – أقل استجابة = ٣-١= ٢، طول الفئة = ٣/٢=٠.٦٦. وعليه فإن الجدول رقم (٤) يبين فئات الاستجابة على مقياس التسويف الاكاديمي :

فئات الاستجابة على مقياس التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة

درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة
١-١,٦٦	١.٦٦- ٢.٣٢	٢.٣٢-٣

وتم اختيار (١,٦٦)فأكثر لتكون نقطة القطع لوصف الطالب بالتسويف الاكاديمي ، وتم ترميز من يحصل على (١,٦٦) فاكثر بالرمز (١) وما سواه بالرمز (٢) وتم حساب نسبة المسوفين بالنسبة للعدد الكلي للعينة ، وكانت النتائج على النحو التالي :

جدول (٥)

نسبة المسوفين في عينة الدراسة

يظهر الجدول (٥) أن عدد الطلاب والطالبات المسوفين أكاديمياً من مجموع عينة الدراسة الكلية بلغ (١٦٨) طالباً وطالبة بما يشكل ما نسبته المئوية (٤٩%) من المجموع الكلي لعينة الدراسة ، كما يبين الجدول السابق أن البعد الثاني حصل على أعلى نسبة مئوية في التسويف الأكاديمي بين أفراد عينة الدراسة حيث بلغت (٤٦%) ، فيما جاء في المرتبة الثانية البعد الثالث بنسبة مئوية بلغت (٤٣%) ، وفي المرتبة الأخيرة جاء البعد الأول بنسبة بلغت (٣٩%) ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتقارب مع عدد من الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي ونسبة انتشاره بين طلبة الجامعات ،حيث وجدت ارتفاع نسبته بين الطلبة الجامعيين ،ومن تلك الدراسات دراسة (Onwuegbuzie,2004) التي وجدت أن ما نسبته (٢٠- ٤٠%) من طلاب الجامعة يسوفون في إنجاز واجباتهم الأكاديمية ، وأيضاً دراسة (أبو غزال ٢٠١٢) والتي أجريت في المجتمع الأردني وتوصلت إلى أن نسبة(٥٨%) من طلبة الجامعة يبدون تسويفاً أكاديمياً ، ومن الدراسات التي بحثته في المجتمع السعودي دراسة (أبو رأسين ٢٠١٥) وتوصلت إلى أن النسبة بلغت(٦٤%)، ودراسة المدني (٢٠١٨) والتي توصلت إلى ما نسبته (٥٨%) من العينة الكلية ،وهذا الارتفاع يؤكد أن التسويف الأكاديمي منتشر بين طلاب الجامعات ، وأكدته غالبية الدراسات التي سعت إلى التعرف على نسبة وجوده بين طلبة الجامعات ، وفي الدراسة الحالية والتي أكدت أيضا ارتفاعه ، فان الباحث يرجعه إلى أن جزءاً كبيراً من الطلبة حين يأتون إلى الجامعة يفتقرون إلى كثير من المهارات التعليمية والعلمية التي تمكنهم من الوعي التام باختلاف الدراسة الجامعية عن الدراسة في المراحل التعليمية السابقة تحصيلاً علمياً ، وتنوعاً في استراتيجيات التعليم والتعلم ، وكذلك اختلافاً في الآليات المستخدمة في وسائل التقويم ، وطبيعة المرحلة الجامعية من حيث اختلافها عن المراحل التعليمية السابقة وفي مسارات عدة ، وبالتالي قد يلجؤون إلى التسويف الأكاديمي بسبب عدم القدرة على التعامل الجيد مع هذه المتغيرات، إضافة إلى ذلك عدم تمكنهم من الوفاء بمسؤولياتهم العلمية والأكاديمية ؛ نتيجة لعدم قدرتهم على التقدير الواعي لمستوى المرحلة العلمية وتأثيرها الفاعل في توجه الفرد المستقبلي علمياً ووظيفياً .

الأبعاد	العدد	المسوفين	النسبة المئوية
التكاليف الاكاديمية	٣٣٨	١٣٢	%٣٩
إدارة الوقت	٣٣٨	١٥٥	% ٤٦
مستوى الدافعية	٣٣٨	١٥٠	%٤٣
الإجمالي	٣٣٨	١٦٨	%٤٩

بجانب ذلك فإن الباحث يرى أن الطلبة الجامعيين يفتقرون بشكل أو بآخر الى الاستراتيجيات المناسبة في استثمار الوقت بالصورة المثلى وتقدير قيمته في حياتهم بشكل عام وانصرافهم إلى مضيعات للوقت دون إدراك تداعياتها السلبية على مستقبلهم ، وهناك عامل آخر يشترك في المسؤولية عن ظهور هذه الإشكالية ، حيث يرى الباحث أن الجامعات عليها مسؤولية كبيرة في تصميم البرامج الوقائية والعلاجية التي تمكنها من التعامل

مع هذه الظاهرة بالصورة المثلى ، وعجزها عن التوجيه الأمثل للوحدات المعنية بالإرشاد الأكاديمي والاستشارات التربوية والنفسية بالوقوف على هذه الظاهرة وتلمس الحلول الناجعة لها. يؤكد ذلك ما أشار اليه (Buckles,1997)

والذي أبرز أهمية قيام الجامعات بالسعي إلى تحديد الاحتياجات الإرشادية والشخصية للشباب الجامعي ، وتأكيده احتياج الطلبة إلى الإرشاد النفسي والتربوي في مجالات متنوعة مثل مهارات الاستذكار ، تعلم استراتيجيات التعامل مع الاختبارات الدراسية ، ومهارات تنظيم الوقت ، بالإضافة إلى كيفية التغلب على التسويف الأكاديمي (في : أحمد ،٢٠٠٨، ص ١٤) .

– هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير النوع(ذكور –أناث) ؟

للإجابة على هذا السؤال ، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة " ت " في التسويف الأكاديمي حسب متغير النوع والجدول رقم (٥) بين ذلك :

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " في التسويف الأكاديمي وفق متغير النوع " طلاب طالبات "

الابعاد	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة " ت "	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التعامل مع المهام	ذكور	٢١٥	١,٩١	,٤١٠	,٨٧٤	٣٢٦	,٣٨٣
	اناث	١٢٣	١,٩٥	,٣٥٠			
إدارة الوقت	ذكور	٢١٥	١,٩٩	,٤٦٦	١,٠٤٥	٣٢٦	,٢٩٧
	اناث	١٢٣	٢,٠٤	,٣٧١			
مستوى الدافعية	ذكور	٢١٥	١,٩٤	,٤١٤	١,٤٣٤	٣٢٦	,١٥٢
	اناث	١٢٣	٢,٠٠	,٣٠٥			
الدرجة الكلية	ذكور	٢١٥	١,٩٤	,٣٩٦	١,٢٢٤	٣٢٦	,٢٢٢
	اناث	١٢٣	١,٩٩	,٢٧٧			

أظهر الجدول (٥) أن عدد الطلاب والطالبات المسوفين أكاديمياً من مجموع عينة الدراسة الكلية بلغ (١٦٨) طالباً وطالبة بما يشكل ما نسبته المئوية (٤٩%) من المجموع الكلي لعينة الدراسة ، كما يبين الجدول السابق أن البعد الثاني حصل على أعلى نسبة مئوية في التسويف الأكاديمي بين أفراد عينة الدراسة حيث بلغت (٤٦%) ، فيما جاء في المرتبة الثانية البعد الثالث بنسبة مئوية بلغت (٤٣%) ، وفي المرتبة الأخيرة جاء البعد الأول بنسبة بلغت (٣٩%) ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتقارب مع عدد من الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي ونسبة انتشاره بين طلبة الجامعات ،حيث وجدت ارتفاع نسبته بين الطلبة الجامعيين ،ومن تلك الدراسات دراسة

(Onwuegbuzie,2004) التي وجدت أن ما نسبته (٢٠- ٤٠%) من طلاب الجامعة يسوفون في إنجاز واجباتهم الأكاديمية ، وأيضاً دراسة (أبو غزال ٢٠١٢) والتي أجريت في المجتمع الأردني وتوصلت إلى أن نسبة(٥٨%) من طلبة الجامعة يبدون تسويفاً

أكاديمياً ، ومن الدراسات التي بحثته في المجتمع السعودي دراسة (أبو رأسين ٢٠١٥) وتوصلت إلى أن النسبة بلغت(٦٤%)، ودراسة المدني (٢٠١٨) والتي توصلت إلى ما نسبته (٥٨%) من العينة الكلية ،وهذا الارتفاع يؤكد أن التسويف الأكاديمي منتشر بين طلاب الجامعات ، وأكدته غالبية الدراسات التي سعت إلى التعرف على نسبة وجوده بين طلبة الجامعات ، وفي الدراسة الحالية والتي أكدت أيضا ارتفاعه ، فان الباحث يرجعه إلى أن جزءاً كبيراً من الطلبة حين يأتون إلى الجامعة يفتقرون إلى كثير من المهارات التعليمية والعلمية التي تمكنهم من الوعي التام باختلاف الدراسة الجامعية عن الدراسة في المراحل التعليمية السابقة تحصيلاً علمياً ، وتنوعاً في استراتيجيات التعليم والتعلم ، وكذلك اختلافاً في الآليات المستخدمة في وسائل التقويم ، وطبيعة المرحلة الجامعية من حيث اختلافها عن المراحل التعليمية السابقة وفي مسارات عدة ، وبالتالي قد يلجؤون إلى التسويف الأكاديمي بسبب عدم القدرة على التعامل الجيد مع هذه المتغيرات، إضافة إلى ذلك عدم تمكنهم من الوفاء بمسؤولياتهم العلمية والأكاديمية ؛ نتيجة لعدم قدرتهم على التقدير الواعي لمستوى المرحلة العلمية وتأثيرها الفاعل في توجه الفرد المستقبلي علمياً ووظيفياً .

بجانب ذلك فإن الباحث يرى أن الطلبة الجامعيين يفتقرون بشكل أو بآخر الى الاستراتيجيات المناسبة في استثمار الوقت بالصورة المثلى وتقدير قيمته في حياتهم بشكل عام وانصرافهم إلى مضيعات للوقت دون إدراك تداعياتها السلبية على مستقبلهم ، وهناك عامل آخر يشترك في المسؤولية عن ظهور هذه الإشكالية ، حيث يرى الباحث أن الجامعات عليها مسؤولية كبيرة في تصميم البرامج الوقائية والعلاجية التي تمكنها من التعامل مع هذه الظاهرة بالصورة المثلى ، وعجزها عن التوجيه الأمثل للوحدات المعنية بالإرشاد الأكاديمي والاستشارات التربوية والنفسية بالوقوف على هذه الظاهرة وتلمس الحلول الناجعة لها. يؤكد ذلك ما أشار اليه (Buckles,1997) والذي أبرز أهمية قيام الجامعات بالسعي إلى تحديد الاحتياجات الإرشادية والشخصية للشباب الجامعي ، وتأكيده احتياج الطلبة إلى الإرشاد النفسي والتربوي في مجالات متنوعة مثل مهارات الاستذكار ، تعلم استراتيجيات التعامل مع الاختبارات الدراسية ، ومهارات تنظيم الوقت ، بالإضافة إلى كيفية التغلب على التسويف الأكاديمي (في : أحمد ،٢٠٠٨، ص ١٤) .

٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير النوع(ذكور –أناث) ؟

للإجابة على هذا السؤال ، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة " ت " في التسويف الأكاديمي حسب متغير النوع والجدول رقم (٥) بين ذلك :

جدول (٦)

دلالة الفروق في انتشار مستوى التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية " دبلوم ، بكالوريوس"

الابعاد	المرحلة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة " ت "	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التعامل مع المهام	دبلوم	١٠٦	١,٩٦	,٣٧١	١,٢٩٧	٣٢٦	,١٩٥
	بكالوريوس	٢٣٢	١,٩٠	,٣٩٨			
ادارة الوقت	دبلوم	١٠٦	٢,٠٥	,٣٩٨	١,١٥٨	٣٢٦	,٢٤٨
	بكالوريوس	٢٣٢	١,٩٩	,٤٥٢			
مستوى الدافعية	دبلوم	١٠٦	٢,٠٣	,٣٢٧	١,٩٩١	٣٢٦	,٠٤٧
	بكالوريوس	٢٣٢	١,٩٤	,٣٩٩			
الدرجة الكلية	دبلوم	١٠٦	٢,٠١	,٢٩٩	١,٦١٤	٣٢٦	,١٠٧
	بكالوريوس	٢٣٢	١,٩٤	,٣٨٢			

أظهر الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) للتسويف الأكاديمي حسب متغير الدرجة العلمية على المجالين الأول والثاني ، وعلى الأداة ككل ، فيما ظهرت الفروق على المجال الثالث حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وجاءت الفروق لصالح طلاب مرحلة الدبلوم أي أن طلاب الدبلوم أكثر تسويفاً من طلاب البكالوريوس على المجال الثالث وهو (مستوى الدافعية) ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن التركيبة البنائية للبرنامج الدراسي في الدبلوم تختلف عما هي عليه في برنامج البكالوريوس من حيث المقررات الدراسية المطروحة ، ومحتوى تلك المقررات وكذا الأساليب والاستراتيجيات التدريسية المتبعة ، وهذه الجوانب قد تعكس حالة من التباين في الاهتمام بين الطلبة في البرنامجين فاهتمام الطالب أو الطالبة في مرحلة البكالوريوس يفوق نظيره في مرحلة الدبلوم نتيجة لمتغيرات عدة منها الفرص الوظيفية المستقبلية وتنوع تلك الفرص ، ثم إن هناك جانباً على قدر كبير من الأهمية وهو أن طالب أو طالبة البكالوريوس يجد اهتماما أفضل من طالب الدبلوم وهذا الاهتمام قد يكون له انعكاس سلبي على النواحي النفسية لدى بعض الطلبة فيدفعهم إلى عدم الجدية في الدراسة نتيجة افتقارهم إلى التحفيز ، وبالتالي يقلل من مستوى الدافعية لدى طالب أو طالبة الدبلوم بصورة أكبر منه لدى نظرائهم في مرحلة البكالوريوس، وهذا ما أظهرته النتيجة الحالية حيث ظهرت الفروق في البعد الثالث وهو البعد الخاص بالدافعية حيث تبين أن مستوى الدافعية لدى طلبة الدبلوم أقل عما هو موجود في مرحلة البكالوريوس فطلبة الدبلوم لا يجدون الفرص المتعددة ، ومع بقائهم لفترات طويلة دون أن تلوح لهم في الأفق فرص عملية جيدة فهم بعد ذلك يجدون أنفسهم أمام توقعات سلبية تعززها ندرة الفرص والخوف من عدم الحصول عليه مما يعوق إنجازهم . يؤيد ذلك ما أشارت اليه خيري وعبد الوهاب (٢٠١٥،ص٢٠٨) من أن من الأسباب التي تقف وراء سلوك التسويف الاكاديمي ، انخفاض الدافعية في التحصيل الاكاديمي .

٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة(مرتفعي، منخفضي) التسويف الأكاديمي على أبعاد مقياس الضغوط الحياتية.؟

للإجابة على هذا السؤال، تم تصنيف أفراد عينة الدراسة إلى فئتين (مرتفعي التسويف ومنخفضي التسويف)، وبالاعتماد على أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% ، من المجموع الكلي للعينة ، حيث تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " للضغوط الحياتية حسب متغير مستوى التسويف (مرتفعي التسويف، منخفضي التسويف) ، ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار ت والجدول رقم (٧) يبين ذلك:

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " للضغوط الحياتية حسب متغير مستوى التسويف

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الضغوط الأسرية	**مرتفعي التسويف**	٩١	١٧.٨١	٥.٥٠	٦.٣٦٩	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	١٣.٤٥	٣.٢٩		
الضغوط الاقتصادية	**مرتفعي التسويف**	٩١	١٩.٠٩	٦.٠٦	٦.٢٩٣	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	١٤.٣٠	٣.٧٩		
الضغوط الدراسية	**مرتفعي التسويف**	٩١	٢١.٩٤	٤.٢٢	٨.٢٥١	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	١٦.٨٨	٣.٩٣		
الضغوط الاجتماعية	**مرتفعي التسويف**	٩١	١٨.٢٠	٥.٥٩	٥.٨٦٩	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	١٣.٩٧	٣.٨٣		
الضغوط الانفعالية	**مرتفعي التسويف**	٩١	٢٠.٧٢	٤.٣٤	٨.٨١١	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	١٥.٤٥	٣.٥٥		
الدرجة الكلية	**مرتفعي التسويف**	٩١	٩٧.٧٦	٢٣.١٣	٨.٠٦٩	٠.٠١
	منخفضي التسويف	٩١	٧٤.٠٤	١٥.٠٠		

يظهر الجدول (٧) أن قيمة " ت " دالة احصائياً عند ومستوى دلالة (٠.٠١) حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمنخفضي التسويف الأكاديمي (٧٤.٠٤)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمرتفعي التسويف (٩٧.٧٦)، في أبعاد الضغوط الحياتية وقد جاءت الفروق على جميع المجالات وعلى الأداة ككل ولصالح مرتفعي التسويف الأكاديمي، ويعيد الباحث ذلك إلى أن الطلبة ذوي التسويف المرتفع يظهرون مستويات عالية من الإحساس بالضغوط الحياتية المتنوعة وبدرجة عالية عن أقرانهم من ذوي التسويف المنخفض ، وتلك نتيجة متوقعة الحدوث ، فإحساس الطلبة ذوي التسويف المرتفع بعدم قدرتهم على مواجهة متطلبات الحياة الجامعية ، و ضعف إدراكهم لأهمية المرحلة الجامعية كمرحلة حاسمة في مستقبل الطالب علمياً ووظيفياً ، فالطلاب ذوي التسويف المرتفع يتسمون بظهور واضح للضغوط الحياتية ؛ نتيجة لكونهم يدركون الصعوبات التي تواجههم في مسارهم الأكاديمي بصورة تختلف عن الطلاب ذوي التسويف المنخفض ، والطالب عندما يقدم على سلوك التسويف الأكاديمي إنما يصدر منه ذلك السلوك ؛ نتيجة افتقاره إلى مهارات عدة من ضمنها إدراك آلية إدارة الوقت بالصورة الصحيحة ، وعدم إدراك عواقب سلوكه والنتائج المترتبة عليه ، الأمر الذي يزيد من تعرضه للضغوط المتنوعة مما يعيقه عن

الوفاء بمتطلبات النجاح الأكاديمي ، والسير في تحصيله الاكاديمي بالطرق المثلى ، ثم أن ذوي التسويف الأكاديمي المرتفع يعلمون أن التسويف سوف يؤدي إلى إرباكهم عند السعي إلى الوفاء بالمطالب الأكاديمية وهذا الإرباك سيولد لديهم شعوراً بالضغط النفسي ، ولم يجد الباحث في حدود علمه دراسات تناولت الاختلافات في إدراك الضغوط الحياتية بين مرتفعي ومنخفضي التسويف الأكاديمي ، ولذلك فقد أضافت الدراسة الحالية الاهتمام بالوقوف على مستوى الضغوط الحياتية بين طلبة الجامعات من ذوي التسويف الاكاديمي المرتفع وكذلك زملائهم من ذوي التسويف المنخفض .

- هل هناك علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس الضغوط الحياتية ؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخراج معاملات ارتباط بيرسون بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية لدى طلاب وطالبات جامعة نجران على المجالات وعلى الأداة ككل والجدول (٨) يبين ذلك:

جدول (٨)

معاملات ارتباط بيرسون بين الضغوط الحياتية والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة

أبعاد الضغوط الحياتية	الارتباط	أبعاد التسويف الأكاديمي			
		البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	الدرجة الكلية
الضغوط الأسرية	معامل ارتباط بيرسون	,٤٤٢**	,٣٣٨**	,٣١٣**	,٤١١**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
الضغوط الاقتصادية	معامل ارتباط بيرسون	,٤٧٢**	,٣٤١**	,٣٧٤**	,٤٤٤**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
الضغوط الدراسية	معامل ارتباط بيرسون	,٥١٩**	,٤١٢**	,٤٤٨**	,٥١٤**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
الضغوط الاجتماعية	معامل ارتباط بيرسون	,٤٤٩**	,٣٣٥**	,٣٦٢**	,٤٢٨**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
الضغوط الانفعالية	معامل ارتباط بيرسون	,٥٣١**	,٣٨٩**	,٤١٩**	,٥٠١**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
الدرجة الكلية	معامل ارتباط بيرسون	,٥٨٢**	,٤٣٨**	,٤٦٨**	,٤٢٨**
	مستوى الدلالة	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١

** معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

أظهر الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية لدى طلاب وطالبات جامعة نجران على جميع المجالات وعلى الدرجة الكلية، وقد اتفقت الدراسة الحالية في نتائجها مع دراسة (عبود ،٢٠١٦) ودراسة (الجعافرة ، ٢٠١٦) ودراسة (البزور ، ٢٠١٧) ولم يعثر الباحث في حدود علمه على دراسة خالفت النتيجة الحالية، ويرى الباحث أن النتيجة تبدو منطقية ؛ حيث إنه كلما زاد التسويف الأكاديمي لدى الطالب ظهرت مشاعر الضغوط الحياتية المتنوعة و تنوعت أشكال التوتر ؛ وذلك نتيجة لإدراك الطالب للعواقب الوخيمة التي يتركها التسويف الأكاديمي عليه حاضراً ومستقبلاً ، والمرحلة الجامعية تقابل لدى الغالبية العظمى من الطلاب عمرياً

مرحلة المراهقة المتأخرة وهي فترة نمو حرجة تصاحبها الكثير من الإلحاحات النفسية والجسدية لإشباع العديد من الحاجات والمطالب المتنوعة ، وقد تتنوع الاهتمامات الشخصية والحياتية بشكل عام لدى الطلبة ، الأمر الذي يولد لديهم الكثير من الضغوطات الحياتية المختلفة مما يحد من قدرتهم على الوفاء بالالتزامات الدراسية فيلجؤون إلى التسويف الأكاديمي ، ونتيجة لإدراك الطلاب أن لديهم شعوراً بالحساسية المفرطة وخوفهم من الفشل الدراسي ؛ نتيجة لتقصيرهم في تحصيلهم العلمي إضافة إلى عدم قدرتهم على التنظيم الأمثل للوقت بطريقة صحيحة ، فإن ذلك يولد لديهم شعوراً بالضغط النفسي ، فالتسويف الأكاديمي قد يفضي إلى إنقاص قدرة الفرد على تحمل الإحباط وضعف القدرة على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة ، وعدم قدرته على تحمل الكدر أو التعب وهي كما ذكر (آل جبير ٢٠١١) أمور تؤدي في النهاية إلى سيادة التسويف الأكاديمي ، وارتباطه بالضغوط النفسية والقلق والشعور بالذنب والأرق .

ونتيجة تعدد المهام الدراسية ، وتنوعها وعدم القدرة على إكمالها في الوقت المطلوب ، وتخوف الطلاب من آليات التقويم المستخدمة في التحصيل العلمي للطلاب فإن ذلك قد يسهم في زيادة الشعور بالضغوط النفسية ، كما يرى الباحث وجاهة سبب آخر لارتفاع النسبة ، وهو أن الطلبة عندما يلجؤون إلى سلوك التسويف الأكاديمي فهم يواجهون ضغوطا مستمرة بسبب ضرورة الاستذكار اليومي والاستذكار للامتحانات ، وكلها أمور غير مشوقة ، ومهام ليست ممتعة لهم ، بالتالي فهي فارغة من جوانب الترويح عن النفس مما يدخلها في دائرة المهمات المنفرة، والتي تعد أحد أهم أسباب التسويف الأكاديمي، يؤكد ذلك ما أشار اليه(Ang،et.al ,2009) من أن هناك سبباً آخر يُشتبه في أنه يلعب دورًا في التسويف الأكاديمي للطلبة وهو الضغوط الأكاديمية ، وغالباً ما يواجه الطلاب الضغوط الحياتية نتيجة الفشل في تحقيق أهداف أكاديمية معينة ، وذلك من الممكن أن يكون ذلك مصدراً للضغوط النفسية لهؤلاء الطلبة في متابعة تحصيلهم العلمي.

٦- هل يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لطلبة جامعة نجران من خلال درجاتهم على مقياس الضغوط الحياتية؟

للإجابة على هذا السؤال ، قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار البسيط Simple regression analysis للتنبؤ بالتسويف الاكاديمي من خلال درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية ؟ ولبيان دلالة مربع معامل الارتباط تم استخدام تحليل تباين الانحدار والجدول (٩) يبين ذلك:

جدول (٩)

تحليل تباين الانحدار للضغوط الحياتية على التسويف الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة
الانحدار	١٥,٤٧٠	١	١٥,٤٧٠	١٤٤,٧٤٢	٠,٠٠٠
الباقي	٣٤,٨٤٢	٣٢٦	,١٠٧		
الكلي	٥٠,٣١٢	٣٢٧			

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود تأثير دال إحصائياً للضغوط الحياتية على التسويف الأكاديمي، كما تم حساب نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الضغوط الحياتية و الجدول(١٠) يبن ذلك

جدول (١٠)

نتيجة تحليل الانحدار للتنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال الضغوط الحيايتة

المتغيرات المستقلة المنبئ	المتغير التابع	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة " ت"	مستوى الدلالة
الثابت	التسويف	,٥١٧	,١٠٠		٥,١٦٥	٠,٠١
الضغوط الحياتية	الاكاديمي	,٦٠٤	,٠٥٠	٠,٥٥٥	١٢,٠٣١	٠,٠١

يظهر الجدول (١٠) بالنسبة للتسويف الأكاديمي كمتغير تابع وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعامل انحدار الضغوط الحياتية ، وقد كانت قيمة بيتا للضغوط الحياتية تساوي (,٥٥٥) وبالتالي يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي : التسويف الأكاديمي = ,٥١٧ + ,٦٠٤* الضغوط الحياتية ، وبذلك فانه يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الضغوط الحياتية ، وأن الضغوط الحياتية تسهم في زيادة التسويف الأكاديمي ، وهذه المعادلة تدل على أن الزيادة في مقدار التسويف الأكاديمي يرافقه زيادة في الضغوط الحياتية.

ويتضح من الجدول السابق (١٠) أن التسويف الاكاديمي يمكن التنبؤ به من خلال الضغوط الحياتية ، لذلك يمكن صياغة المعادلة التنبؤية بالنسبة لطلبة الجامعة وفق الصورة التالية : أن الضغوط الحياتية تعد مؤشراً دالاً للتنبؤ بزيادة التسويف الاكاديمي ، ويرد الباحث ذلك إلى أن الطلاب والطالبات عندما يقعون تحت تأثير الضغوط الحياتية فانهم يلجؤون إلى التسويف الأكاديمي ، فدرجة انتشار التسويف الأكاديمي بين طلبة الجامعة تحدد بشكل كبير درجة إحساسهم بالضغوط الحياتية ، وذلك ناتج عن عدم قدرتهم على الوفاء بمتطلبات الدراسة الجامعية ، وعدم إنجازهم للواجبات والمطالب الدراسية المتنوعة ، وهذا ما أكده (أحمد ، ٢٠٠٨) حيث ذكر أن الطلبة تزداد حدة الضغوط الحياتية لديهم عندما يلجؤون إلى تأجيل إنجاز المهام الأكاديمية حتى اللحظات الأخيرة ، وبالتالي تؤثر على كفاءتهم الشخصية والنفسية في التعامل مع المواقف الحياتية المتنوعة ، فالضغوط الحياتية تعيق الطالب الجامعي عن الوفاء بمسؤولياته الأكاديمية وتدفعه قسراً أحياناً ، وفي بعض الأحيان طواعية إلى المماطلة الأكاديمية ، كما أن الضغوط الحياتية ترتبط بشكل كبير بالشعور بدرجات متفاوتة من التوتر وسيادة مشاعر القلق والخوف وعدم الشعور بالراحة النفسية ، وهذه المشاعر تؤثر سلباً على قيام الطالب الجامعي بإتمام أعماله الأكاديمية ، يؤكد ذلك ما أشار اليه (Sloboda,1999) من أن الضغوط الحياتية تترك تأثيرا سلبياً على حياة الطلبة من حيث الأداء الأكاديمي والقدرة على الوفاء بالمسؤوليات المطلوبة في هذا الشأن (في عبود ،٢٠١٦، ص٦٥٤).

كما يؤكد ذلك (Nirbhay,2004,172 & Kevin) والذي ذكر أن الفرد عندما يعجز عن القدرة على التغلب على المواقف الحياتية الضاغطة في مواجهة عوائق المواقف التعليمية المختلفة فإنه يلجأ الى إظهار التسويف الأكاديمي في التعاطي مع التحديات التعليمية .

التوصيات :

تقدم الدراسة الحالية في ختامها عدداً من التوصيات، هي:

١- أهمية قيام المختصين بالوقوف على المسببات الرئيسة للتسويف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين .

٢- الحرص على إقامة الندوات والمحاضرات التوعوية التي تعرف الطالب الجامعي بطبيعة المرحلة الدراسية الجامعية واختلافها عن المراحل التعليمية السابقة ، وأهميتها في المستقبل الدراسي والمهني للطالب .

٣- الاهتمام بدراسة المسببات الرئيسة للضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة .

٤- استحداث وحدات تقدم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية ، تهتم بدراسة الموضوعات التي ترفع من مستوى الأداء الأكاديمي ، وتواجه المشكلات الطلابية المختلفة في وقت مبكر .

٥- تصميم برامج إرشادية للتقليل من انتشار التسويف الأكاديمي والضغوط الحياتية بين طلبة الجامعة .

تجويد الممارسات التعليمية في التخصصات الجامعية بمضامين علمية تبتعد عن الأساليب التقليدية في العملية التدريسية

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

أبو رأسين ، مُحَمَّد بن حسن (٢٠١٥). الإرجاء الأكاديمي و علاقته بكل من الثقة بالذات و المعدل الدراسي لدى عينة من طلاب و طالبات السنة التحضيرية بجامعة جازان، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (٨٠)، ص ص ٧٣- ١٣٣

أبو زريق ، مُحَمَّد و جرادات ، عبدالكريم (٢٠١٣). أثر تعديل العبارات الذاتية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الاكاديمية ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ،المجلد (١)، العدد (٩) ، ص ص ١٥-٢٧ .

أبو شكيمة ، أحلام (٢٠١٦). السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة يحي فارس في الجزائر ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد (٧)، العدد(١٣) ، ص ص١٣١- ١٤٢

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

أحمد، عطية،(٢٠٠٨) .التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد. المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ,www.gulfkids.com

أحمد، علاهن مُحَمَّد علي (١٩٩٨). اثر برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية : بغداد

أقاشي ، مُحَمَّد (٢٠١٧). علاقة ضغوط أحداث الحياة اليومية بأساليب مواجهتها لدى عينة من طلبة جامعة باتنة في الجزائر، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، العدد (٣٠) ،ص ص ٩٩- ١١٤

البزور ، أسامة لطفي (٢٠١٧). درجة التسويف الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريوس في جامعة النجاح الوطنية في نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، نابلس ، فلسطين .

آل جبير، سليمان ابن مُحَمَّد (٢٠١١). التسويف الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لطلاب الجامعة ، مجلة جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية ،العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد(٢٠)، ص ص ٢٣٧-٢٨٨

أيوب ، ناهد والبديوي ، عفاف (٢٠١٧) .التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية،

جامعة الأزهر، المجلد(٢)،العدد (١٧٤) ، ص ص ٨٢٧-٨٨٦

الجعافرة ، موسى (٢٠١٦) .مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالإرجاء الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤنة : الأردن .

حسن ، عبدالحميد و المحرزي ،راشد وابراهيم ، محمود (٢٠٠٧).جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، مجلة العلوم التربوية ،العدد (٣) ،ص ص ١١٥-١٤٨

حسين ،طه عبدالعظيم ، وحسين ، سلامة عبدالعظيم (٢٠٠٦) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، القاهرة : دار الفكر للنشر والتوزيع.

خيري ، داليا وعبد الوهاب، عبد الهادي (٢٠١٥) .الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف ،المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٤)، العدد (٦) ،ص ص ٢٠٣-٢٣٩

الربيع ، فيصل وشواشرة ، عمر و حجازي، تغريد (٢٠١٣).التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، المجلد (٢٠) ،العدد(١) ،ص ص ١٩٩-٢٣٥

الزهراني ، حسن علي (٢٠١٠) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلبة جامعة حائل ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى : مكة المكرمة ، المملكة العربية السعودية

الزهراني عبدالله (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٤١)، العدد(٣) ،ص ص ٧٦٣- ٧٨٣

الزيود، نادر فهمي(٢٠١٠).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (٩٩)، ص ص٦٦-١٠٤

سالم ، سري مُحَمَّد (٢٠١٧). جودة الحياة الاكاديمية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب قسم التربية الخاصة في جامعة الملك سعود ، مجلة كلية التربية في جامعة الخرطوم ،المجلد (٩) ، العدد (١٠) ، ص ص ١-٥٤

سكران ، السيد عبدالدائم ، (٢٠١٠). البناء العاملي لسلوك الأرجاء للمهام الاكاديمية ونسبة انتشاره ومبرراته وعلاقته بمستوى بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين المتوسطة والثانوية بمنطقة عسير في المملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية بالاسماعلية ، العدد (١٦) ، ص ص ١-٧

سليمان ، عبدالرحمن (١٩٩٤). الضغط النفسي ، مفهومه – تشخيصه –وطرق علاجه ومقاومته : بيروت .

السيد، فاروق (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية ،القاهرة : دار الفكر العربي.

شقير ، زينب (٢٠٠٣) . مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة المصرية والسعودية ، القاهرة : مكتبة النهضة.

شقير ، زينب (٢٠٠٢) الشخصية السوية والمضطربة ، القاهرة : مكتبة النهضة .

صالح ، علي عبد الرحيم، وصالح، زينه على (٢٠١٣)التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية.، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)العدد(٣٨) ،الجزء(٢) ، ص ص ٢٤٣ – ٢٦٨

صبري ، نصر و سالم ،هانم (٢٠١٥). التنبؤ بالتسويف الاكاديمي من الذكاء الوجداني والرضا عن المهنة لدى طلاب الدبلوم العام بكلية التربية ،دراسات تربوية نفسية ،مجلة كلية التربية بالزقازيق ،المجلد (٢)، العدد(٨٩) ، ص ص ١٤٩_ ٢٤٦

الطريري، عبد الرحمن (١٩٩٤). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، شركة الصفحات الذهبية، السعودية.

طشوش، رامي والشريفين ،احمد وبني مصطفى، منار(٢٠١٤).أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في الأردن ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، المجلد (٢)، العدد (٣٤)، ص ص٢٠٥-٢٤٩.

عبدالرازق، عماد على (٢٠٠٨) أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، المؤتمر السنوي الثالث عشر مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس : القاهرة ، ص ص ٤٢٣- ٥١٨

عبد العظيم، فايقة احمد (٢٠١١).التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدل عينة من اعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية .المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، م (٢) ص ص ٥١٤- ٦٠٠

عبد القوي ، سامي (١٩٩٤). مقدمة في علم النفس البيولوجي ،القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

عبد الكريم ، مُحَّد الصافي (٢٠١٠). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعة ،المؤتمر السنوي الخامس عشر ، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس : القاهرة ،ص ص٦٣٥-٦٧٠

عبدالمقصود ، أماني و عثمان ، تهاني (٢٠٠٧) . الضغوط الأسرية والنفسية ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

عبود ،مُحَّد (٢٠١٦) العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (٣٠)، العدد (٣) ،ص ص ٦٤١-٦٦٢

عريشي ، صديق أحمد (٢٠١٦) الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالكمالية وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، مجلة الإرشاد النفسي ، المجلد(٤٨) ، ص ص ٨١-١١٩

عسكر، على (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط(٣) ،الكويت: دار الكتاب الحديث.

العنزي ، فريج و الدغيم ، مُحَّد (٢٠٠٣) سلوك التسويف الأكاديمي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد(٥٢) ،الجزء (٣) ،ص ص١٠٢- ١٣٧

كفافي ، علاء الدين (١٩٩٧). الصحة النفسية ،ط٤ ، القاهرة : هجر للطباعة والتوزيع.

المدني ، فاطمة مُحَّد (٢٠١٨) .التسويف الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة ، المجلة التربوية ، المجلد(٣٢)، العدد(١٢٦) ،ص ص ١١٥- ١٥٨

مصيلحي ، عبدالرحمن والحسيني ، نادية (٢٠٠٤). التلكؤ الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، القاهرة ، المجلد (١)، العدد (١٢٦) ، ص ص ٥٧- ١٤٣

ميسون ، سميرة و خويلد ، أسماء و قبائلي ، رحيمة (٢٠١٨). التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة استكشافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين (الجزائر) ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد (٣٣)، ص ص ٧١٣- ٧٢٦

المراجع الأجنبية

Ang, R., Klassen, R., Chong, W., Huan, V., Wong, I., Yeo, L., & Krawchuk, L. (2009). Cross-cultural

invariance of the Academic Expectations Stress Inventory: Adolescent samples from Canada and Singapore. Journal of Adolescence,(32): P P 1225-1237.

Asikhia, O. (2010). Academic procrastination in mathematics: causes, dangers and of implications counseling for effective learning, International Education Studies, 3 (3),P P 201-215

Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. Journal of Theory and Practice in Education,5 (1),P P 18–32.

Binder, K. (2000)The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Master's thesis Ottawa, Ontario: Carleton University Capan, B(2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students Procedia Social & Behavioral Sciences. , (5), P P,1665–1671

Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology,(145),p p254-264.

Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. European journal of personality, 16, p p 469-489.

Ferrari J.R.(2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. European Journal of Personality, (15):P P 391-406

.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, Vol. 37,No,4,PP 359-366

Joanna. S,(2009). Behavioral Cognitive Affective and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A methodology approach, Doctor of philosophy, Fordham university , New york,

Johnson JL,& Bloom AM(1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. Pers Individual Dif; 18(1): P P127 -133.

Addiction and Academic Motivation, World Appl. Sci. J., 32 (5):pp 930-938

Murat.B (2013). Academic procrastination , Academic Life Satisfy Action and Academic Achievement. The Mediation Role of Rational Beliefs About Studying: Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology , 13 (1) P P 57–74

Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. Journal of Social psychology,149 (2),p p 241- 257

Özer, B. & Ferrari, J. (2011). Gender orientation and academic procrastination: exploring turkisk high school students. Individual differences Research, 9 (1),pp 33-40.

Potts, T. J (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. Doctoral dissertation, Hofstra University

Sarason, I., (Eds.) "Stress and anxiety", John Wiley& Sons Publishers, USA.

Schwarzer,R. and Schulz, U(2003) Stressful Life Events (In) Nezu,A,et, al(Eds) Hand book of psychology, Vo1(9) pp.27-50

Sirois, F.M. (2014) Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self- compassion. Self and Identity, 13 (2). 128 - 145. https://eprints.whiterose.ac.uk

Spielberger, C. (1979).“Anxiety as an emotion state" in Speilberger, C. and Sarason

,I . (E.ds)“I'll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. Pers Individ;(49):PP 80- 175

kaplan, G.D (1988).Mastery of stress Psychological Aspect ,American Journal of Psychiatry, 52,(4),p p 413-420

Kevin.S & Nirbhay .N (2004): Learned Helplessness and Students With Emoational or Behavioral Disorders: Deprivation in the Classroom

, Editors from Maureen Conroy and Janine Peck Stichter.Behavioral Disorders,29 (2), 169–18

Khan.M, Arif. H, Noor, S &, Muneer, S (2014) . Academic Procrastination among. Male and female University and College, Journal of social Sciences,8 (2), p p 65- 70

Klassen, R., Krawchuck, L.., Lynuch, S.., & Rajani, S (2008). Procrastination and motovition of undergraduates with Learning disabilities Amixed methods inquiry learning disabilities Research & Practice,(23),P P 137-147.

Lazarus, R, Folkman, S. (1984). Stress appraisal, and coping. New York: Sprnger Publishing Company.

Mahasneh,A, Bataineh,O &. Al-Zoubi,Z (2016) The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting styles Among Jordanian Undergraduate University Students, The Open Psychology Journal, (9),p p 25-34 https://www.benthamopen.com/TOPSYJ/

McCown W, Johnson J.(1999) Personality and chronic procrastination by university students during an academic exam period. Peers Individual,(12) ,pp413-415

Mehmet, K (2014) Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress Internet

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta- analytic and theoretical review of quintessential Self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1),P P 65-94

- Tuckman, B. (1991)The development and concurrent validity of the procrastination scale. Educational and Psychological Measurement, , 51(2),PP 473-480

Tylor,S. (1995) Health psychology , 3d Edition, New York, McGraw Hills ,books company.

Wilson , , A (2012)Belonging To Tomorrow: An overview of Procrastination, International Journal of Psychological, studies, 4(1),pp211-217

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self regulated learning perspective. Journal of Educational Psychology, 95 (1),PP 179-187

Yesil, R. (2012). Validity and reliability studies on the scale of the reasons for academic procrastination. Education133,(2), pp 259-274

حسن إدريس صميلي

Academic procrastination and its relationship to life stress among university youth

Abstract

The study examined the relationship between academic procrastination and life pressure. The final sample consisted of (338) students from Najran University with (215) male and (123) famle. The researcher prepared two tools, namely the measure of academic procrastination and the measure of life pressure. A number of statistical methods were used such as percentage, mean, standard deviations, T-test, Pearson correlation coefficients, F-test, and linear regression analysis. The study found that the level of academic procrastination of the study sample was a verage level. The study also showed that there are no statistically significant differences in academic procrastination among students (males and females). There were no statistically significant differences in academic procrastination because of the degree of the study sample (Diploma,Bachelor). There were statistically significant differences in the second dimension in favor of diploma students at (0.05). There were also statistically significant differences between the students (high and low)on academic procrastination on the axes of the life pressure scale, and the total for the academic procrastination. The study also found that there is a statistically significant relationship between academic procrastination and life pressure. The study also found that academic procrastination in the study sample can be predicted through their grades on the life pressure scale. Finally, the study made a number of recommendations.
.

Keywords: Academic procrastination, life pressures, students of Najran University