الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية

إعداد

شيماء حسن محمد عبد الحميد

إشراف

أ. د / نور أحمد محمد الرمادي
أستاذ الصحـــة النفسيـــــة
وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعـــــة الفيـــــوم

أ. م .د / نرميـن محمـود عبـده
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كليـــــة التربيـــــة
جامعـــة بني سويـف

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى توفير أداة لقياس التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية والتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس وتكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية من (١٠٠) طالب من طلاب مدرسة الثانوية بنين بالفشن حيث تتراوح أعمارهم من (١٥ – ١٨) سنه ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، حيث طبقت الباحثة مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثة) وطبقت أيضا مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد أحمد سيد عبد الفتاح ،٢٠١٩) ، وأسفرت نتائج البحث إلى أن مقياس التسويف الأكاديمي إعداد الباحثة أبدى خصائص سيكومترية مقبولة حيث يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس .

الكلمات المفتاحية : الخصائص السيكومترية .التسويف الأكاديمي . طلاب المرحلة الثانوية .

Abstract

The current research aims to provide a tool to measure academic procrastination among secondary school students and to verify the psychometric properties of this measure. The sample to verify the psychometric competence consisted of (100) students from the secondary school for boys in Al-Fashn, whose ages range from (15 - 18) years, and the curriculum was used. Experimental, where the researcher applied the academic procrastination scale (prepared by the researcher) and also applied the academic procrastination scale (prepared by Ahmed Sayed Abdel Fattah, 2019), and the results of the research resulted in that the academic procrastination scale prepared by the researcher showed acceptable psychometric properties, as it has an acceptable degree of validity, reliability, and internal consistency. Which confirms the validity of using this scale.

Keywords: Psychometric properties. Academic procrastination. High school students.

مقدمة البحث :

تعتبر مرحلة الثانوية العامة من أهم المراحل المثيرة للاهتمام ، وذلك بسبب التغيرات الجسدية، والنفسية والاجتماعية التي تظهر أثناء هذه المرحلة الارتقائية، كما تعتبر هذه مرحلة أيضاً مثيرة للاهتمام بالنسبة لعمليات تنظيم الانفعال ، حيث أنه في هذه الفترة يكون قد نمى لدى الفرد قدرات جديدة تساعده على اكتساب أشكال

أكثر تطوراً من عمليات التنظيم المعرفي للانفعال ، وتعتبر هذه المهارات بالنسبة للطالب في المرحلة الثانوية بمثابة اختبار قاسي للأدوار الجديدة ، والتوقعات والمستويات المرتفعة من العواطف والانفعالات والتسويف الأكاديمي، على الأقل بالنسبة لبعض الطلاب في هذه المرحلة ؛ وذلك لتقليل اعتمادهم على مقدمي الرعاية في مساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم (Gross,2015) .

وتعد ظاهرة التسويف من الظواهر المنشرة في حياتنا اليومية بصفة عامة ، وفي العملية التعليمية بصفة خاصة ،ويظهر التسويف في المجال الدراسي حينما يؤجل الطالب بدون مبرر إتمام المهام الدراسية المطلوبة منه حتى آخر لحظة ممكنة ، فكثيراً من نجد المُسَوف في وجل وخوف وإشفاق من إحساسه بحكم الآخرين عليه ، وذلك من خلال عملية النقد الذاتي ، فهو يخاف من أن يكون غير متقن في أداء واجباته ، كما يخشى أن ما يبذله من مجهود لا يكون كافياً ، ومن ثم لن ينال الدرجات التي تمكنه من النجاح مما ينعكس عليه ويصاب بالخوف من الفشل .

كما تعتبر ظاهرة التسويف الأكاديمي أحد الظواهر المنتشرة بين صفوف الطلبة في مراحل التعليم المختلفة، التي تحتاج إلى البحث والدراسة، حيث يختلف الأفراد في طرق إنجازهم وأدائهم للأعمال والمهمات المطلوبة منهم ؛ فمنهم من ينجز بشكل فوري غير قابل للتأجيل، و منيم من يتباطأ ويؤجل الإنجاز ؛ كنتيجة للتوترات والأزمات والصراعات التي يتعرض لها الافراد في مجالات الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الأعمال والمهام والتحديات المواجهة لو ليجعله مسوفا في بعض أمور حياته، كما يعد مفهوم التسويف من المفاهيم الشائعة والتي تستخدم على نطاق واسع ، والتسويف يعني التأخر عن فعل شيء ما كان يجب القيام به ، وذلك لأنك لا ترغب فعله في الوقت الحالي ، لذلك يعاني منه الكثير من الأفراد في حياتهم من خلال تأجيل مسؤولياتهم أو المهام المطلوب منهم القيام بها في وقت معين (Hooda&Saini,2016).

وهذا ما يؤكد عليه صديق وملاورمان واولياء(Sidiq,Mulawarman,&Awalya,2020)

حيث يشيرون إلى أنه يتوقع من الطلبة إنهاء جميع المهام والمسؤوليات التي يقومون بها للحصول على معارف ونتائج مرضية ، ومع ذلك لا ينهي جميع الطلبة المهام بسبب التسويف ، ومن الناحية النفسية يطلق على سلوك التسويف في المهام الأكاديمية التسويف الاكاديمي ، لذلك فالاتجاه العام في تصور التعامل مع تأجيل المهام في البيئة الأكاديمية على أنها تسويف أكاديمي ، حيث إنها من القضايا المنتشرة بين الطلبة في جميع المراحل التعليمية تقريبا ، والتي يتوجب التعامل معها بسبب العواقب السلبية لها مثل الفشل الأكاديمي .

كما تأخذ ظاهرة التسويف مسارا واضحا ومؤثرا في العملية الاكاديمية التي تكمن في التأجيل غير الضروري لبعض المهام التي يجب القيام بها أو تأخيرها أو التخلي عنها ، فبعض الأفراد لا يكملون واجباتهم ويتجنبون أداء المهام بسبب التسويف ، بالإضافة إلى المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب قدرات الفرد الشخصية ، فالتسويف الاكاديمي يظهر من خلال تأجيل السلوك المرغوب فيه إلى وقت لاحق ، مما يضعف تحقيق أهداف الفرد ، وقد يأخذ شكلا من أشكال المقاومة أو وسيلة لتجنب المهام (كريمة سعدي، ٢٠٢٠)

وعلى الرغم من أن الذي يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن التسويف الاكاديمي هو الجانب السلبي له ، فقد يكون هناك جانب إيجابي ، قد يتعلق بتحسين التحصيل الأكاديمي ، يتمثل في تأجيل بعض المهام لحين اكتساب المهارات والخبرات اللازمة للقيام بهذه المهمة ، وهو ما يضمن للفرد القيام بها بكفاءة عالية وعلى نحو جيد ، حتى وإن لم يكن في الوقت الحالي ، فعامل الاتقان هنا تقدم على عامل الوقت .

وهو ما أكد عليه (محمد عبود ، ٢٠١٨) حيث أشار إلى أن السلوك الذي يتبعه الشخص عند تأجيل عمله ويسبب له عدم الارتياح النفسي هو التسويف غير الفعال ، بينما التسويف الفعال يساعد الشخص على تحقيق النجاح ، كما أن ظاهرة التسويف للمهام الاكاديمية من الامور الشائعة لدى الطلبة إلا أن تكرارها باستمرار يعد مشكلة لها تأثيرات سلبية كثيرة على الشخص داخليا في الجانب الانفعالي (القلق واليأس ولوم الذات) أو خارجيا كما يظهر في عدم انجاز المهام المطلوبة أو فقدان فرص كثيرة في الحياة .

كما يشير (Rhaman,٢٠٢٠) إلى و جود نوعين من التسويف إحداهما: التسويف الإيجابي ويتمثل في تأجيل الفرد المهام عندما يكون مجبور على ذلك، واعادة ترتيب أولوياته بسبب ظرف مفاجئ وغير متوقع ليتمكن من انجاز المهام قبل المواعيد النهائية، وتحقيق نتائج مرضية وفعالة. أما النوع الثاني: فهو التسويف السلبي ويتمثل في تأجيل الفرد مهامه الضرورية باستمرار وبدون مبرر، أو مع وجود مبرر غير منطقي وقيامه بإنجاز مهام غير ضرورية.ويمثل التسويف الأكاديمي شكل آخر من أشكال التسويف الذي يعد ظاهرة سلبية شائعة الانتشار بين الطلبة.

وفي أحيان ما يكون سلوك التسويف مقبولا، وهو ما يجعل الطلبة يؤخرون المهام أو الواجبات إلى وقت لاحق، وذلك في الاوقات التي تحدث فيها ظروف مفاجئة لم تكن في الحسبان ، أو تغير في بعض الخطط التي تم وضعها مسبقا ، وهو ما يسبب بعض الضغوطات للطلبة ، لكن بعض الطلبة غالبا ما يؤجل إنهاء أعمالهم بشكل متعمد مما يجعلهم يشعرون بالذنب بشأن إضاعة الوقت أو ضياع الفرص (أبو غزال، ٢٠١٢)

وتزداد هذه المشكلة إذا كنا نتحدث عن طلاب المرحلة الثانوية ، وهي المرحلة الفاصلة في مستقبل الطلاب وتعدهم إلى المرحلة الجامعية ، تلك المهارات التي يواجه بها الطالب المشكلات التي تواجهه في النظام التعليمي ، والتي من أهمها التسويف غير الفعال في أداء المهام الدراسية .

ثانياً : مشكلة الدراسة

تؤثر ظاهرة التسويف على الأفراد منذ زمن بعيد ، ولكن بدأ الاهتمام بدراسة التسويف الأكاديمي حديثا بشكل كبير ، وذلك بسبب تسبب هذه الظاهرة في التأخير الطوعي للمهام المختلفة ، والقيام بالأنشطة غير الهادفة على حساب الأنشطة الهادفة ، وهذا لاشك أنه يضر بالصحة النفسية للأفراد ويتسبب في التوتر والشعور بالذنب لعدم القيام بالمهام في الوقت المحدد لها ، وتعد هذه الظاهرة أكثر انتشارا ما بين المراهقين في المرحلة الثانوية (Quispe-Bendezu et al., 2020)

وهو ما أكد عليه مارتينيز وبيرو (Martinez & payro, 2019) حيث يشيرون إلى أن الاهتمام بالتسويف الأكاديمي له معني وقيمة ، لأنه يضر بالتطور ويعيق التقدم في تحقيق الأهداف ، كما أنه يرتبط بالعديد من السلبيات ، فهو يشكل ظاهرة تبدأ في مرحلة الطفولة وتمر بمرحلة المراهقة ويمكن أن تبقى بعد ذلك .

وتتبلور مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة في مجال التربية والتعليم ، وما يتعرض له طلاب المرحلة الثانوية من مشكلات وضغوط نتيجة التغيرات الجسدية والنفسية والفكرية في هذه المرحلة ، وما يطرأ عليه من تطوير في المستوى التعليمي والأكاديمي ، فقد يلجأ بعض الطلاب إلى التسويف الاكاديمي الذي يسوقه في النهاية إلى ضعف وتراجع في المستوى التعليمي وإحباط واكتئاب على المستوى النفسي ، وكذلك فكثيرا ما يتحدث المعلمون أن هناك تأخر في تسليم الواجبات والأعمال المطلوبة من الطلبة ، حيث يتجاوز الطالب الفترة المحددة لنهاية تسليم الواجبات ، وهو ما يضطره إلى طلب فترة سماح ، مع عدم وجود مبرر منطقي لهذا التأجيل ، وفي ضوء ذلك تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى تصميم أداة لقياس التسويف الاكاديمي والتدريب على خفض مستوى التسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي الآتي :

ماالخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

ثالثاُ : أهداف البحث : –

يهدف البحث الحالي إلى إعداد أداة لقياس التسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية والتحقق من الخصائص السيكومترية المعدة للمقياس .

رابعاً : أهمية البحث :

تظهر أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي من خلال النقاط الآتية : –

الأهمية النظرية :

١– يسهم في زيادة المعلومات عن التسويف الاكاديمي.

٢ – يسهم في الفهم النظري للتسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

٣– إضافة للتراث النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

حدود الدراسة :–

الحدود البشرية :

تتكون عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية .

الحدود المكانية

مدرسة الثانوية العامة بنين بالفشن محافظة بني سويف

الحدود الزمنية :

تجرى هذه الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية في عام (٢٠٢٣ /٢٠٢٤) .

الحدود المنهجية :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من حيث الصدق والثبات.

سادساً : المصطلحات الإجرائية للدراسة:-

١- التسويف الاكاديمي

ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها، ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي". كما تأخذ ظاهرة التسويف مسارا واضحا ومؤثرا في العملية الأكاديمية التي تكمن في التأجيل غير الضروري لبعض المهام التي يجب القيام بها أو تأخيرها أو التخلي عنها.

٢- طلاب المرحلة الثانوية :

طلاب المرحلة الثانوية هم جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية، وهم بمثابة الحلقة الرئيسية في مفصل المنظومة التربوية والتكوين والشغل، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط و التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد. ويدوم التعليم الثانوي ثالث سنوات و هو يتزامن مع فترة حرجة، و هي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي .

سابعاً : الإطار النظري :

المحورالأول: التسويف الأكاديمي :Academic procrastination

- **مفهوم التسويف الأكاديمي :**

عرفه هنري بأنه ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية والانفعالية والسلوكية متمثلة في التأجيل المتعمد للمهام والتكليفات الأكاديمية التي يكلف بها الطالب بالرغم من وعيه بالنتائج السلبية لهذا التأجيل (Henry , 2011).

كما عرفه أبو غزاله أنه ميل الطالب لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها ينتج عنه الشعور بالتوتر الانفعالي (أبو غزالة ، ٢٠١٣)

وعرف أيضاً بأنه اتجاهاً غير منطقي لتأخير إتمام المهمة الأكاديمية ، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق ، ولوم الذات ، والفشل الدراسي ، وانخفاض الثقة بالذات ، وفقدان الطاقة (Kondemira, Gargari, et al, 2014) .

كما يعد التسويف هو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها (فيصل الربيع ،٢٠١٤) .

وبالتالي فإن التسويف الأكاديمي يعد تأجيل البدء في المهام الأكاديمية مثل مذاكرة الدروس والمذاكرة للامتحانات ، والقيام بالمشاريع الأكاديمية (Mortazavi, 2016) .

كما يعرف أيضا بأنه تأجيل متعمد للأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل ، لذا يقوم المتعلم بتأجيل وتجنب أعباءه ومسؤولياته اليومية (على عبد الرحيم ،٢٠١٨)

ويعرف كمنقسيك (Klingsieck,2013) التسويف الاكاديمي على أنه تأجيل الطالب لمهامه الاكاديمية حتى آخر لحظة وعدم إنهاء المهام المكلف بها في الوقت الزمني المحدد بدون مبرر منطقي، بالرغم من توقع النتائج السلبية المترتبة على ذلك وما ينتج عنه من توابع خطيرة عليه، وآثار سلبية على تحصيله الاكاديمي وإنجازه في دراسته، وفيما يتعلق بأسباب التسويف الاكاديمي فقد أشار جوانا (Masten, ٢٠٠٩)بأنها قد تعود إلى أسباب شخصية تتمثل في سمات الشخصية كالخوف من الفشل، والاخفاق أو السعي نحو الكمال، وأسباب متعلقة بنظرة الطالب لقدراته ومعتقداته عن نفسه ، وأسباب مرتبطة بطبيعة المهام وخصائصها من صعوبتها أو سهولتها .

لذلك يعد التسويف الأكاديمي من أهم المشكلات التي تواجه العملية التعليمية ، والتي لها انعكاسات سلبية على جوانب متعددة ، وقد يظن الفرد أن التسويف تجربة مريحة ، ولكنها تجربة يصحبها الشعور بالذنب .

وتعرف الباحثة التسويف الأكاديمي في الدراسة الحالية على أنه تأجيل طالب مرحلة ما بعد التعليم الأساسي المهام والتكليفات الأكاديمية حتى قرب انتهاء الوقت المخصص لها ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التسويف الأكاديمي المطبق في الدراسة الحالية .

- **أسباب التسويف الأكاديمي :**

ينجم عن التسويف الأكاديمي لدى الطلاب مشكلات كثيرة منها الرسوب الدراسي ، والشعور بالفشل ، وتدني قدرات الذات ، والتهرب من المسئولية ، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات ، وضعف القدرة على إدارة الوقت ،كما ينتج التسويف الأكاديمي من مجموعة من أسباب وعوامل تتفاعل مع بعضها البعض مسببة سلوك تأجيل البدء ، لذلك تعد معرفة أسباب التسويف الأكاديمي أمراً مهماً وضرورياً لتفاديها والمساعدة على خفض هذا السلوك.

وتتمثل أسباب التسويف في الآتي :

أولا : أسباب داخلية متمثلة في :

- **أسباب مرتبطة بالسمات الشخصية** : مثل ضعف الشخصية ، الذي يتمثل بارتفاع مستوى القلق والخوف من الفشل ، ومشاعر الذنب والخجل ، وعدم الثقة بالنفس والتفكير السلبي وعدم الاستعداد لتحمل الأعباء والواجبات الشخصية .
- **أسباب معرفية** : كنقص المعلومات ، المعتقدات الخاطئة لدى الطلبة بشأن ضعف قدراتهم على أداء المهام التي يكلفون بها ، إذ يرى المسوفون بأنهم لا

يمتلكون القدرات اللازمة في انجاز واجباتهم بشكل مناسب والتي لا تتلائم على وفق اعتقادهم بشكل واقعي نع قدراتهم ،لهذا فإننا نرى هؤلاء يؤجلون أعمالهم.

- **أسباب فسيولوجية** : كالمرض ، والإرهاق الجسمي ، والقدرات الذهنية ، والضغوط النفسية .
- **أسباب متعلقة باتجاهات الطالب الدراسي** : ضعف السيطرة والتحكم الذاتي ، إذ يعاني بعض المسوفين من ضعف السيطرة الذاتية على أنفسهم ، وتوجيهها بصورة سليمه نحو القيام بالمهام اليومية (على عبد الرحيم ، ٢٠١٨)

ثانياً : أسباب خارجية متمثلة في :

- **أسباب متعلقة بالمهمة الدراسية** : وهي أسباب مرتبطة بطبيعة المهمة وخصائصها كصعوبتها أو سهولتها أو كراهية المهمة ، وعدم الرضا عن الدراسة مثل : ضعف البرامج الدراسية وقدرتها على إثارة الطلبة وجذبهم نحو الدراسة.
- **أسباب بيئية** : كالمشتتات والأمور الترفيهية المتمثلة في البيئة الأسرية ، وأساليب التنشئة والأصدقاء ، وعدم الترتيب والتنظيم ، وضعف إدارة الوقت ، والبيئة الصفية (Pala,2011)

ولقد حاولت الدراسات السابقة التعرف على أسباب التسويف الأكاديمي ، فلقد أشارت دراسة (Pala,2011) أن الإتجاه نحو التعلم ، والكفاءة الذاتية ، والثقة في النفس من أسباب التسويف الأكاديمي ، وأشارت دراسة (Basco,2010) إلى أن التسلط في التنشئة الاجتماعية واستخدام الثورة المضادة على هذه السلطة ، ووجود مشكلات في التفكير من أسباب التسويف الأكاديمي ، بينما أشار (معاوية أبو غزال ، ٢٠١٢) أن أسباب التسويف الأكاديمي تتمثل في الخوف من الفشل ، وأسلوب المدرس ، والمهمة المنفرة ، ومقاومة الضبط ، وضغط الأقران ، وأوضحت دراسة

(Adunola et al, 2013) أن الثقة المفرطة والتمرد الأكاديمي من أسباب التسويف الأكاديمي ، وأشارت نتائج دراسة (Greenspon,2012) إلى ارتباط التسويف الأكاديمي بالخوف من الفشل ، والخوف من الرفض الاجتماعي من قبل الأقران ، والشعور بالذنب ، والاكتئاب ، كما توصلت نتائج دراسة (معاوية أبو غزال ،٢٠١٢) إلى أن الترتيب التنازلي لأسباب التسويف الأكاديمي كان كالتالي : الخوف من الفشل ، وأسلوب المدرس ، والمهمة المنفرة ، والمخاطرة ، ومقاومة الضبط النفسي ، وضغط الأقران.(Rottenberg, J., & Gross, J. J., 2014).

لذلك يعد التسويف الأكاديمي سمة من سمات الشخصية التي تترسخ لدى الطالب ، وتمثل له مشكلة ذاتية مزمنة ، كما أنها تنعكس سلبا على أدائه للمهام الأكاديمية.

- **النظريات والاتجاهات المفسرة للتسويف الأكاديمي :**

هناك اختلاف في وجهات النظر في تفسير ظاهرة التسويف الأكاديمي ، مما أدى إلى ظهور مجموعة من الاتجاهات النظرية التي فسرت الأسباب الرئيسية لحدوث التسويف ومن هذه الاتجاهات :

(أ) الاتجاه المعرفي Cognitive orientation :

أصحاب هذا الاتجاه هما : عالما النفس ألبرت أليس ونويس (Ellis& Knaus,) حيث يركز هذا الاتجاه على الجانب المعرفي للمسوف ومعتقداته اللاعقلانية ، التي تقوده إلى المشاعر غير السارة والسلوكيات الخاصة بانهزام الذات وتراجع الأداء ، وقد أشارا إلى أن التسويف يتكون من خلال معتقدات المسوفين الخاطئة نحو أنفسهم واعتقادهم بأنهم لا يمتلكون القدرات الكافية لأداء مهامهم ، وبأن أدائهم سيكون سيئاً ، ويبحثون عن أعذار غير منطقية ليتجنبوا المهمات والمسؤوليات ، فضلا عن اقتناعهم بفشلهم إذا ما قاموا بالمهمة (Gross, 2015).

(ب) الاتجاه الدافعي Motivation orientation :

قدمه عالما النفس ديسي وريان (Deci& Ryan) ويرى العالمان بأن التسويف يحدث بسبب انخفاض الدافعية لدى الأفراد عند القيام بالمهام والواجبات والمسؤوليات ، ويميل هؤلاء الأفراد وفق هذا التوجه إلى افتقاد الرغبة واللامبالاة في الانجاز ، فعند تكلفتهم بمهمة ما ، تجدهم ينشغلون عنها بأمور ترفيهية وغير مهمة ، كما تجدهم غير واثقين بجهدهم وذكائهم وطاقاتهم ، متوقعين الفشل فيلجئون إلى التأجيل (Ungar, 2012) .

(ج) الاتجاه السلوكي Behavioral orientation :

يرى علماء الاتجاه السلوكي بأن التسويف عادة متعلمة تنشأ من تفاصيل الفرد للنشاطات السارة والمكافآت الفورية ، وذلك في الهروب من تحديات الحياة وإشباع هوى النفس ، ويتكون لدى المسوف قدرات سلوكية منخفضة للالتزام بالمواعيد المحددة لتسليم المهام ، ومن هذه العادات : كالكسل ، والكذب ، أو الانشغال بمهام أقل أهمية كقضاء وقت طويل على الانترنت أو التليفزيون ، ومضيعة الوقت بدون فائدة ، وبالتالي عدم القدرة على تحقيق نتائج مرضية تحت ضغط الوقت وظروف الحياة الضاغطة (حسن علام ،٢٠٠٨) .

(د) الاتجاه التحليلي Analytical orientation :

يرى أنصار هذا الاتجاه أن التسويف قد ينتج بسبب المطالب المبالغ بها من قبل الفرد نفسه ، فعلى سبيل المثال الطالب المسوف أكاديمياً قد تتكون لديه ثقة بالنفس زائدة ورغبة للسعي نحو الكمال ، إذ يضعون الساعون نحو الكمال معايير عالية للأداء مما يؤدي بهم إلى التسويف فيميلون نحو تأجيل المهام الأكاديمية رغبة في

الحصول على معلومات أفضل فلا يحقق نتائج مرضية مع ضغط الوقت ، وهذا ما أكدته دراسة(زينب منصور ،٢٠١٨) بوجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية والتسويف الأكاديمي . كما يرى أنصار الاتجاه بأن التسويف ينشأ نتيجة التسامح المبالغ فيه من قبل الوالدين ، فقد أثبتت دراسة (إبراهيم عبد الله (٢٠١٩)) وجود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين نمط المعاملة المهمل الصادر عن الأب والأم وبين التسويف الأكاديمي .

(هـ)نظرية التنظيم الذاتي Self- Regulation Theory :

فسرت العديد من البحوث التسويف على أنه قصور في التنظيم الذاتي ، والذي يقصد به قدرة الطالب على التحكم في أفكاره ، وانفعالاته ودوافعه وأداء المهام وفق معايير محددة ، ويظهر ذلك من خلال خصائص قصور التنظيم الذاتي المتمثلة في تدني التحكم في الذات ، وقصور المهارات المعرفية ، وقصور في مهارات الوقت ، والقابلية لتشتت الانتباه ، وعدم وضع الأهداف ، وعدم تحديد الأولويات ، وتدني الدافعية وبالتالي قصور في تنفيذ المهام والتكليفات (Schroder,2011) .

أبعاد التسويف الأكاديمي :

- نقص الدافعية الأكاديمية .
- سوء إدارة الوقت .
- السلوك التجنبي .
- الاعتقاد النفسي عن القدرات .
- الاتجاهات الدراسية .

- **خفض التسويف الاكاديمي :**

مما لا شك أننا نحتاج بداية قبل تحديد الآليات التي يجب علينا أن نتبعها ، أو الاجراءات التي علينا أن نتخذها حتى نستطيع أن نقدم العون للطلبة في المرحلة الثانوية لانخفاض مستوى التسويف الاكاديمي لديهم ، علينا أن نحدد أولا حجم انتشار التسويف الاكاديمي بين الطلبة ، فكل درجة من درجات التسويف تحتاج إلى أساليب تختلف عن غيرها وإلى إجراءات تتنوع بتنوع درجته وإذا أردنا الحديث عن الاجراءات التي تساعد على خفض التسويف الاكاديمي أو منعه فقد توصلت نتائج دراسة تشانج وآخرون (Zhang et al .,2018) إلى أن التدخلات التي تستهدف تعزيز الذات والكفاءة الذاتية للتنظيم الذاتي والسيطرة على الخوف من الفشل قد تمنع أو تقلل من التسويف الاكاديمي بين الطلبة في المرحلة الثانوية وخاصة أولئك الأقل تقديرا لذاتهم ، وكذلك فإن تقديم الدعم الاجتماعي الذي يساعد الطلبة في الضبط الداخلي لسلوكياتهم يساهم في التغلب على التسويف الاكاديمي .

المحور الثاني : طلاب المرحلة الثانوية :

أولاً : تعريف المرحلة الثانوية

تعد المرحلة الثانوية هي آخر مرحلة من التعليم الإلزامي الذي يتلقاه جميع الطلبة، وذلك بعد اجتيازهم مرحلة التعليم الأساسي المُتمثلة بالصفوف الابتدائيّة، والإعداديّة أو المتوسطة، وهي المرحلة التي تُقرر طبيعة التخصص الجامعي الذي سيلتحق به الطالب بعد تخرجه من الثانوية، أو طبيعة المهنة التي سيتعلمها لاحقاً، وهذا ما يُطلق عليه اسم التعليم العالي، وتُسمى مدارس التعليم الثانوي بالمدارس الثانوية، وغالباً ما يبدأ التعليم الثانوي خلال سنوات المراهقة كما تعد مرحلة المراهقة هي الفترة التي يزداد فيها النضج والحاجة لمشاركة التفاعلات الاجتماعية المعقدة مع من يشاركهم تلك العواطف ، ويعتبر ذلك من محور تفكيرهم في تلك المرحلة العمرية .

الأهداف التربوية للمرحلة الثانوية:

- تهيئة شخصية الطالب على تحسين كفاءة مواجهة واقع الحياة العملية.
- دفع الطالب نحو الابتكار والتجديد، من خلال تمتعه بالعديد من المهارات الفكريّة.
- التعرف على قدرات الطلبة ومهاراتهم وتطويرها. تحضير الطالب لمواصلة التعليم العالي، من باب تحقيق أعلى نقطة في عملية التعليم، وهي تكامل جميع مراحله، للوصول إلى نتيجة عمليّة مُستحقة.
- الاعتناء على نحوٍ خاصٍ بالطلبة المتفوقين، أو الذين يمتلكون مهاراتٍ نوعية، وفي ذات الإطار حث الطلبة الأقل قدرةً أو مهارة، لدخول دائرة المنافسة مع زملائهم المتفوقين.
- تعليم الطلبة بعض المفاهيم العمليّة، وطرق تطبيقها على أرض الواقع؛ لإفادة المجتمع بها. تنمية شعور الطالب بالمسؤولية، تجاه نفسه، ودراسته، ومجتمعه والوطن أيضاً.
- تعريف الطلبة بحقوقهم وواجباتهم. الاتصال بواقع الحياة؛ لمعرفة حاجات المجتمع من جهة، وإعداد جيل من الطلبة الذين يُشاركون في تطوير المُجتمع من جهة أخرى.
- مهارة التعامل مع المشكلات والتحديات وأبرزها؛ تحديد طبيعة المشكلة، والبحث عن حلول إبداعيّة وفعالة (سعد عبد الرحمن ، ٢٠٠٩).

الدراسات السابقة :

- **دراسات تناولت التسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية :-**

دراسة وليد سحلول (٢٠١٤) التسويف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حول علاقتهما بالتحصيل الدراسي ، هدف البحث إلى دراسة سلوك التسويف الأكاديمي، والمعتقدات ما وراء المعرفية حول التسويف الأكاديمي، وعلاقاتهما بالتحصيل الدراسي، والفروق فيهما حسب النوع والصف الدراسي، لدى (٣٧٤) طالبًا وطالبة بالصف الأول والثاني الثانوي العام، طُبق عليهم إستبيان التسويف الأكاديمي (من إعداد الباحث)، وتم التوصل إلى النتائج التالية - :نسبة انتشار التسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بلغت (٤٥.٧ ٪) ، وهي بذلك تقع في حدود المعدلات العالمية - .وجود اختلاف في نسبة انتشار التسويف الأكاديمي باختلاف النوع لصالح البنين، وباختلاف الصف الدراسي لصالح الصف الثاني الثانوي - . وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) في معظم متغيرات البحث لصالح البنين - .وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) في معظم متغيرات البحث لصالح طلبة الصف الثاني الثانوي، كما وجد تأثير للتسويف الأكاديمي، والمعتقدات ما وراء المعرفية على التحصيل الدراسي .

- **دراسة هناء صالح شبيب** (٢٠١٥) هدفت الدراسة تعُّرف دلالات صدق وثبات مقياس انتشار التسويف الاكاديمي، وأسبابه وكذلك تعُّرف مدى انتشار التسويف الاكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وفيما إذا كانت توجد فروق دالة في نسبة وفقاً لمتغّيرات الجنس، والسنة الدراسية، والكلية(تكونت عينة الدراسة من (٤٩٦) طالباً وطالبة (٢٢٥) ذكور و (٢٧١) إناث من جميع كليات جامعة تشرين. توصلت الدراسة إلى أ ن (١٤.٥%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، (٦٥.٥%) من ذوي التسويف المتوسط، و١٤.٥% من ذوي التسويف المنخفض .وكشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائياً في

مدى انتشار التسويف الاكاديمي تعزى لمتغيِّر الجنس لصالح الطلاب الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزي لمتغير (الكلية ، أو السنة الدراسية) في مدى الانتشار ، كما توّصلت الدارسة إلى أَن أبرز أسباب التسويف الاكاديمي كانت على التتالي كما يلي: المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المخاطرة، ضغط االاقران، مقاومة الضبط، وأ ن طلبة السنة الاولى أظهروا مستويات أعلى من التسويف بسبب المهمة المنفرة، ومقاومة الضبط بالمقارنة مع طلبة السنة الرابعة، و أقُّروا مستويات أعلى من الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة السنة الثالثة، وكان طلبة الكليات الانسانية أكثر تسويفاً بسبب الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة الكليات الطبية، في حين لم تظهر فروق في أسباب التسويف الاكاديمي تعزى لمتغيِّر الجنس.

- **دراسة هلال محمد الحارثي** (٢٠١٧) التفاؤل وعلاقته بالتسويف الاكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية ، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وبين كل من التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محافظة جدة في المملكة العربية السعودية، وتحديد مدى إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب من خلال درجاتهم على مقياسي التفاؤل والتسويف الأكاديمي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام بترجمة مقياسين أحدهما للتفاؤل والآخر للتسويف الأكاديمي، كما تم استخدام المعدل التراكمي للطلاب كمؤشر لمستوى تحصيلهم الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالبا بالمرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتسويف الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتّحصيل الدراسي، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتّحصيل الدراسي من خلال درجات الطلاب على مقياسي التفاؤل والتسويف الأكاديمي.

- **وقد أشارت دراسة** (Can,S.,&Zeren,S.G,2019)والّتي أجريت على عينة تكونت من (٢٠٠) طالباً وطالبةً (١٠٠) منهم من طلبة الكليات و (١٠٠) من طلبة الجامعات، نصفهم من الذّكور والنصف الآخر من الإناث تراوحت أعمارهم بين (٢٧-١٦) سنة، إلى أن الذّكور يسوفون أكثر من الإناث، وعزا الباحثون ذلك إلى أسباب دافعية تتعلّق بأهمية المهمة، كما أشارت النّتائج إلى أن طلاب الكليات يسوفون أكثر من طلبة الجامعات، وقد فسروا هذه النتيجة بطبيعة الدراسة الجامعية الّتي تتطلّب عملاً جاداً، أما بالنسبة للعمر فقد أشارت النّتائج إلى أن التّسويف يقلّ بازدياد العمر لدى الطّلاب؛ بسبب زيادة الخبرة لديهم.
- **دراسة خالد أحمد عطية** (٢٠١٩) التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين التعلم المنظم ذاتيًا والتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا بالمرحلة الثانوية بمحافظة رفحاء، التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى درجات الطلاب المتفوقين دراسيًا بالمرحلة الثانوية في مقياس التسويف الأكاديمي من خلال التعرف على درجاتهم في التعلم المنظم ذاتيًا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبًا من الطلاب المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية بالصف الأول والثاني والثالث، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) عاما، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائيا توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعلم المنظم ذاتيًا والتسويف الأكاديمي لدى جميع أفراد العينة من الطلبة المتفوقين دراسيًا، كما أشارت النتائج إلي إمكانية التنبؤ بمستوى درجات الطلاب المتفوقين دراسيًا في مقياس التسويف الأكاديمي من خلال التعرف على درجاتهم في التعلم المنظم ذاتيًا.
- - **دراسة ولاء محمود إسماعيل (٢٠٢٢)** . التسويف الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات اليموجرافية لدى طلبة الجامعة . هدفت الدراسة إلى تعرف

الاختلاف في التسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة الفيوم في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في النوع والفرقة والتخصص وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٨٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة بمتوسط عمري (١٩,٩٤) وانحراف معياري(١,٣٩) وتوصلت النتائج إلى وجود اختلافا دالاً احصائياَ في التسويف الاكاديمي وفقا للنوع بينما لا يوجد فروق دالة إحصائيا في التسويف الاكاديمي وفقا للفرق الدراسية .

تعقيب عام على الدراسات السابقة :-

عند النظر إلى الدراسات السابقة التي تم عرضها في الإطار النظري نجد أنه يمكن تصنيفها إلى دراسات كان هدفها الأول تحديد مستوى التسويف الاكاديمي ولم يكن لها أهداف تتعلق بمتغيرات أخرى ، وكذلك دراسة (أسماء ، ٢٠٢١) ، (هناء ، ٢٠١٥) ، بينما هناك دراسات أخرى اهتمت بعلاقة التسويف الاكاديمي بمتغيرات أخرى إضافة إلى التعرف على نسبة انتشار التسويف لدى الطلبة كدراسة (Can,S.,&Zeren,S.G,2019) ، ودراسة (هلال ،٢٠١٧) ، (وليد ، ٢٠١٥) ، (خالد ، ٢٠١٩) ، (ولاء ، ٢٠٢٢) ، وقد تنوعت هذه الدراسات في عيناتها ما بين طلبة الجامعة بتعدد تخصصاتها وطلبة المرحلة الثانوية ، مما يدل على أن التسويف الاكاديمي قد يبدأ مع الفرد منذ الطفولة ويستمر معه في جميع المراحل .

الطريقة والاجراءات :

- عينة البحث

أجرى البحث الحالي على عينة قوامها (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالب ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالب ، ويتراوح العمر الزمني لهؤلاء الطلاب ما بين(١٥-١٨) سنه من طلاب المرحلة الثانوية .

- إجراء اشتقاق العينة

١- تم تحديد الفئة العمرية لأفراد العينة حيث تراوح ما بين (١٥- ١٨) سنة في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال عمل الباحثة وكيل مدرسة بالمرحلة الثانوية.

٢- تـم تطبيـق مقيـاس التسـويف الأكـاديمي المعـد مـن قبـل الباحثـة علـى أفـراد عينة الدراسة .

منهج البحث

تـم اسـتخدام المـنهج الوصـفي للكشـف عـن الخصـائص السـيكومترية لأداة الدراسـة مـن حيث الصدق والثبات والاتساق الداخلي .

- أدوات البحث

- مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثة)

خطوات بناء المقياس :-

١- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت التسويف الاكاديمي ، وذلك بهدف تحديد مفهومها ومكوناتها وأسبابها ، وكيفية قياسها .

- الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي تناولت التسويف الاكاديمي .

المقاييس التي تم الاطلاع عليها

م	المقياس	اسم الباحث	سنة النشر	وصف المقياس
١	مقياس التسويف الاكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية العام / الفني	**نوره محمد طه**	**٢٠٢٢**	يتكون من مجموعة من العبارات
٢	التسويف الاكاديمي لطلبة الجامعة	**إنعام مجيد عبيد**	**٢٠١٩**	يتكون من (٥٠) عبارة
٣	مقياس التسويف الاكاديمي لطلبة جامعة الطائف	عبير حسن أحمد	**٢٠١٧**	يتكون من مجموعة من العبارات
٤	مقياس التسويف الاكاديمي لعينة من طلبة جامعة تشرين	هناء صالح شبيب	**٢٠١٥**	يتكون من (٤٠) عبارة

وصف المقياس :-

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المقاييس تم بناء مقياس التسويف الاكاديمي المكون (٢٦) عبارة ،وتم تحديد الصورة الأولية للمقياس .

الإعداد المبدئي للمقياس وتطبيقه :-

- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في مدرسة الثانوية بنين التابعة لإدارة الفشن التعليمية ،حيث يتراوح أعمار الطلاب ما بين (١٥- ١٨) سنه .

- **وصف المقياس** : بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة تم وضع المقياس لقياس التسويف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية وتكون المقياس من (٢٦) عباره ملائمة من واقع البيئة المحيطة بطلاب المرحلة الثانوية.

الصورة النهائية لمقياس التسويف الأكاديمي

م	العبـــــــــــــــــــارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أحرص على حضور الطابور المدرسي			
٢	أتعمد التأخير في الحضور إلى المدرسة			
٣	أرجي البدء بالدراسة لأني أعتقد أنه مازال لدي وقت كافي لاحقاً			
٤	أقوم بتأجيل واجباتي سواء كانت ممتعة أو غير ذلك			
٥	أعاني من عدم القدرة على التركيز أثناء الدراسة			
٦	استخفاف المدرس بقدراتي على الفهم هو سبب تأجيل واجباتي			
٧	أقوم بتأجيل المهام الدراسية الصعبة			
٨	أتردد في إنهاء واجباتي المدرسية			
٩	أقوم بعمل الواجبات المنزلية يومياً بدون تأجيل			
١٠	أرغب غي إنجاز واجباتي الدراسية في نهاية الوقت المحدد			
١١	أبدأ انجاز مهماتي فوراً بعد تحديدها			
١٢	لدي مبررات لعدم انجاز واجباتي			

١٣	ألتزم بالخطة التي أضعها لإنجاز مهامي الدراسية			
١٤	أشعر أنني أكره الدراسة فعلا			
١٥	تنفرني طلبات المدرس التعجيزية في الواجبات			
١٦	أعتقد أنني مهما درست المادة غير قادر على الفهم			
١٧	أقوم بالعديد من الأنشطة الترفيهية ضياعاً لوقت للدراسة			
١٨	أستطيع إنجاز واجباتي الدراسية وفق خطة موضوعة			
١٩	أعتقد لدي هدف أسعي لتحقيقه في المرحلة الدراسية			
٢٠	أشعر بالإحباط بعد إهمالي وتقصيري في واجباتي الدراسية			
٢١	أقوم بتضييع وقتي بشكل مستمر			
٢٢	أشغل نفسي بأشياء ليس لها فائدة (غير مهمة) عند اقتراب الامتحان			
٢٣	أشعر بالقلق لعدم استعدادي للامتحان			
٢٤	أستقبل الامتحان بهدوء مهما كان تقصيري			
٢٥	أنا قلق حول احتمالية حصولي على درجات ضعيفة			
٢٦	أشعر بالحزن عند رسوبي في الامتحان			

الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الاكاديمي

للتأكد من صدق وثبات المقياس قامت الباحثة بمجموعة من الاجراءات التالية:-

أولاً صدق المقياس :

١-صدق المحك الخارجي :

تم استخدام صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية في هذا المقياس ودرجاتهم في مقياس التسويف الأكاديمي إعداد هناء صالح شبيب ٢٠١٥ (٠.٦٠) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

٢- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية من مقياس التسويف الأكاديمي على السادة المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية في جامعات مصر المختلفة لأبداء رأيهم في مفردات المقياس وعباراته وتم تعديل بعض العبارات واعادة صياغاتها مرة أخرى ، وقد أقر المحكمون بكفاءة المقياس ، وبوجود اتساق واضح بين مضمون عبارات المقياس والوظيفة الرئيسية التي أعد لقياسها .

ثانيا :الاتساق الداخلي

تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين ٠.٧٠، إلى ٠.٨٦ ، وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١.

ثالثا: ثبات مقياس التسويف الأكاديمي:

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ، والذي بلغت قيمته (٠.٨٣) وهي قيمة مناسبة للثبات.

التوصيات :-

وفي نهاية هذه الدراسة ومناقشة نتائجها ، وربطها بنتائج الدراسات التي سبقتها ، يمكن أن يخلص البحث إلى التوصيات الأتية :-

-الاهتمام بسيكولوجية مرحلة المراهقة وهي بداية المرحلة الثانوية

-تدريب الاخصائيين على إعداد البرامج التربوية ، والارشادية ، والعلاجية التي تتصدى للتغلب على مشكلات مرحلة المراهقة والمرحلة الثانوية .

-تطبيق مقاييس التسويف الاكاديمي إلكترونيا لطلبة المرحلة الثانوية في برامج التهيئة التي تتم في بداية العام الدراسي لتوفير قواعد بيانات عن مستويات التسويف الاكاديمي لدى الطلبة في المرحلة الثانوية ومن ثم وضع آلية للتعامل معها .

-تـدريب أعضـاء هيئـة التـدريس لملاحظـة سـلوكيات الطلبـة المسـوفين داخـل الفصول الدراسية ، وكذلك عن إجراءات التعامل معهم .

- **المقترحات :-**

١- دراسـة الفـروق فـي التسـويف الاكـاديمي بـين قسـم (علمـي – أدبـي) بالمرحلة الثانوية العامة.

٢- التسويف الاكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى .

٣- التسويف الاكاديمي وأثره على التعليم والاقتصاد في مصر .

الصورة النهائية لمقياس التسويف الأكاديمي

م	العبـــــــــــــــــارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أحرص على حضور الطابور المدرسي			
٢	أتعمد التأخير في الحضور إلى المدرسة			
٣	أرجي البدء بالدراسة لأني أعتقد أنه مازال لدي وقت كافي لاحقاً			
٤	أقوم بتأجيل واجباتي سواء كانت ممتعة أو غير ذلك			
٥	أعاني من عدم القدرة على التركيز أثناء الدراسة			
٦	استخفاف المدرس بقدراتي على الفهم هو سبب تأجيل واجباتي			
٧	أقوم بتأجيل المهام الدراسية الصعبة			
٨	أتردد في إنهاء واجباتي المدرسية			
٩	أقوم بعمل الواجبات المنزلية يومياً بدون تأجيل			
١٠	أرغب غي إنجاز واجباتي الدراسية في نهاية الوقت المحدد			
١١	أبدأ انجاز مهماتي فوراً بعد تحديدها			
١٢	لدي مبررات لعدم انجاز واجباتي			
١٣	ألتزم بالخطة التي أضعها لإنجاز مهامي الدراسية			
١٤	أشعر أنني أكره الدراسة فعلا			
١٥	تنفرني طلبات المدرس التعجيزية في الواجبات			

١٦	أعتقد أنني مهما درست المادة غير قادر على الفهم			
١٧	أقوم بالعديد من الأنشطة الترفيهية ضياعاً لوقت للدراسة			
١٨	أستطيع إنجاز واجباتي الدراسية وفق خطة موضوعة			
١٩	أعتقد لدي هدف أسعي لتحقيقه في المرحلة الدراسية			
٢٠	أشعر بالإحباط بعد إهمالي وتقصيري في واجباتي الدراسية			
٢١	أقوم بتضييع وقتي بشكل مستمر			
٢٢	أشغل نفسي بأشياء ليس لها فائدة (غير مهمة) عند اقتراب الامتحان			
٢٣	أشعر بالقلق لعدم استعدادي للامتحان			
٢٤	أستقبل الامتحان بهدوء مهما كان تقصيري			
٢٥	أنا قلق حول احتمالية حصولي على درجات ضعيفة			
٢٦	أشعر بالحزن عند رسوبي في الامتحان			

المراجع

أولاً المراجع العربية :

إبراهيم عبد الله (٢٠١٩) **العلاقة بين التسويف الاكاديمي السلبي والنشط والتعلم المنظم ذاتيا.** مجلة الدراسات التربوية والنفسية : جامعة السلطان قابوس ، ع ١٣ ، ج (٢) ،ص ٢٣٥– ٢٥٥ .

حسن أحمد علام (٢٠٠٨) **محددات التسويف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة** .مجلة كلية التربية ،جامعة أسيوط، ٢٤ (٢) ، ص ٢٥٤– ٣٠٦

خالد أحمد عطية (٢٠١٩) **التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية** ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مج ٢٧ ، ع٥

زينب منصور محمد (٢٠٢١) **صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا** ، مجلة كلية التربية . جامعة المنيا .

سعد عبد الرحمن (٢٠٠٩) . القياس النفسي (النظرية والتطبيق) الجيزة : هبة النيل العربية للنشر والتوزيع .

فيصل الربيع (٢٠١٤) . **التسويف الاكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن** . المنارة ، ٢٠ج . ع (١) ، ص ١٩٩ – ٢٣٤

كريمة سعدي (٢٠٢٠) **التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة محمد بوضياف المسيلة** ، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .

محمد عبود (٢٠١٨) **أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية** ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ، مج١٤ ،ع١.

محمد عبدالله قاسم (٢٠١٣) . **التسويف الاكاديمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الاطفال والمراهقين** . مجلة الطفولة العربية ، ١٤ (٥٦) ، ص ٨٠– ٨٥.

معاوية محمود أبوغزال (٢٠١٢). **التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك،مج٨،ع ٢.

هناء صالح شبيب (٢٠١٥) . الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين . رسالة ماجستير ،الارشاد النفسي ،جامعة تشرين ، كلية التربية ، سوريا .

هلال محمد الحارثي (٢٠١٧) **التفاؤل وعلاقته بالتسويف الاكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية** ، رسالة دكتوراه ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المملكة العربية السعودية .

ولاء محمود إسماعيل (٢٠٢٢) . **التسويف الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات اليموجرافية لدى طلبة الجامعة.** مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، مج ١٦ ، ع٩.

وليـد سـحلول (٢٠١٤) **التسـويف الأكـاديمي والمعتقـدات مـا وراء المعرفيـة حـول علاقتهمـا بالتحصيل الدراسي** ، بحوث تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع ٨٤ .

ثانيا :المراجع الأجنبية

Bendicho P.F.,Mora,C.E.,Añorbe-Díaz,B.,&Rivero-Rodríguez, P. (2017). Effect onacademic procrastination after introducing augmented reality.Journal of athematics Science and Technology Education, 13(2), 319-330.

Can,S.,& Zeren,S.G. (2019) . The Role of Internet Addiction and Basic Psychological needs in Explaining the Academic procrastination Behavior of Adolescents.Cukurova University Faculty of Education Journal, 48(2), 1012-1040https://doi-org.sdl.idm.oclc.org /10.148122/ cufej.544325.

Hooda,M.,&Saini,A.(2016).Academicprocrastination; Acritical issue for consideration.Indian Journal of Applied Research, 6(8),98-99.

Henry. A.(2011) . Academic Procrastination Behaviour of Pre- cela Bayar University. Education psychology.social and Behavioral Sciences.(29).1418-1425.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.

Quispe- Bendezu, L. E., Araujo- Castillo,R.L., Garcia – Tejada, j. E., Garcia – Tejada, Y., Sprock, A.S., & Villaba- Condori, K. o.(2020) .Relationship between Academic Procrastination and Attributions of Achievement Motivation .Internatioal Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 19 (1) ,188- 205 .

Rahman,I.(2020).The Development of E-Counseling Gestalt Prophetic to Help Students Cope with Academic Procrastination.

Rottenberg, J., & Gross, J. J., (2014). When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. Clinical Psychology Science and Practice. 10. Pp: 227- 232]

Schroder, K. (20١١). Coping competence as a predictor and moderator of depression among chronic disease patients. Journal of behavioral medicine, 27, 123-145.

Sidiq, M., Mulawarman, M .,&Awalya, A. (2020) . the Effectiveness of Behavioral Counseling with Token Economy and Behavior Contract Techniques to Reduce Academic Procrastination . Journal Bimbingan Konseling, 9(1), 76-84.

Ozer,Z.,&Yetkin,R.(2018).Walking through different paths:Academic self-efficacy and academic procrastination behaviors of pre-servic teachers. Journal of Language and Linguistic Studies, 14(2), 89-99.

Masten, a.s.(2009) Ordinary Magic :Lesson from research on resilience in human development "(pdf) Education Canada 49(3):28-32 http\\www.ceaace.ca.

Pala. A.(2011) . Academic Procrastination Behaviour of Pre- cela Bayar University. Education psychology.social and Behavioral Sciences.(29).1418-1425.

Ungar,M.(20١٢).Aconstuctionist discourse on resilience: Mult-Iple contexts multiple realities among at –risk children youth and society,35(3),341-365.

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., &Fan, X. (2018) .Self-efficacy for self –regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and]academic procrastination among undergraduates in health professions . Advances in Health Sciences Education: Theory and practice, 23(4), 817-830. https; // doi- org. sdl. Idm. Oclc. Org / 10. 1007/s 104559-018-98-3.