" التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية "

م.م / علي عبد الرحيم صالح م.م / زينة علي صالح

- **المستخلص** :

تهدف الدراسة إلى تعرف التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية. وبلغ عدد أفراد العينة (٣٦٨) طالبا وطالبة اختيروا بالاسلوب الطبقي العشوائي ذو التوزيع المتساوي . و لغرض قياس هذا الهدف تم بناء أداة التسويف الأكاديمي والتي تكونت بصورتها النهائية من ٢٢ فقرة، في حين تبنى الباحثان مقياس إدارة الوقت والذي تكون بصورته النهائية من (٢٤) فقرة ، وقد استخرج الباحثان لكل من الأداتين شروط الصدق والثبات ، وتطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة .

تشير أهم نتائج الدراسة إن ليس لدى طلبة كلية التربية تسويف أكاديمي ، وأنهم يعانون من ضعف في إدارة وقتهم ، في حين وجدت الدراسة ان العلاقة بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت ضعيفة . و قد أختتم الباحثان الدراسة بجملة من التوصيات و المقترحات المهمة

Academic procrastination and its Relation with Time-Management for students of college of education-university of Al Qadisiyah

Abstract :

This research aims at defining the relationship between Academic procrastination and Time-Management for students of college of education-university of Al-Qadisiyah . The specimen of this research consisted of (3٦٨) student of both sexes chosen randomly according to class and equal distribution , And to achieve the aims of the research , The researcher built the test Academic procrastination. As well as The researcher here adopted the measurement of Time-Management . In order to use these tow tools in measurement , the researcher has followed a group of procedures of which he analyzing the articles of the tests , Reliability and Validity . he deduced the coefficient of consistency in tow ways : Split-Half method and Alpha – Gronbach coefficient .The amount of consistency of the Academic procrastination through Split-Half method was (0 , 93) , While through the Alpha – Gronbach method it was (0 , 76) . The amount of consistency of the Time-Management through Split-Half method was (0 , 76) , While through the Alpha – Gronbach method it was (0 , 71) . After application of the research tools and getting student's answers , the researcher used the suitable statistical aids for reaching the conclusions , the results were the following : The students of haven't Academic procrastination , The students of haven't Time-Management ,and a weak relationship has been detected between Academic procrastination and Time-Management in students .

- **المقدمه** :

يعد علماء نفس التربية ان الحياة الجامعية عبارة عن مسيرة كبيرة من الواجبات الدراسية التي يكلف بها طلبة الجامعة ، إذ أن تكلفة الطالب بالواجبات اليومية والأسبوعية والامتحانات التحصيلية أحد المرتكزات العلمية لتعلم الطالب واكتسابه الخبرة التعليمية المناسبة ، لذا فإن لهذه العملية الأكاديمية

دور كبير في التعلم وأحد المعايير الناجحة لتقويم مدى نجاح الجامعة في اكتساب الطلبة الجامعيين ما قرر لهم من مفردات دراسية ، فضلا عن تقويم مدى فاعلية العمليات والخطط التعليمية الأكاديمية ، وبذلك تساعد الواجبات المتعلمين على تمثيل واستيعاب ما يقدم لهم من خبرات تعليمية بهدف اعدادهم لمهنة المستقبل (قطامي ، ١٩٨٩ ، ص ٢٣٦) رغم ذلك فإن نجاح هذه المسيرة الأكاديمية مرهون بتعاون الطلبة مع أساتذتهم في أداء ما يكلفون به إذ أن تقصير الطلبة وإهمالهم وتهربهم من اداء واجباتهم من شأنه أن يقلص أو يفقد فرص التعلم ومن ثم فشل العملية التعليمية (هويدي و اليماني ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٠) ويرى علماء النفس أن الجزء الكبير من هذه السلوكيات الدراسية غير المقبولة يظهر نتيجة التسويف الأكاديمي الذي يتمثل بتأجيل أو تجنب الطلبة المتعمد لواجباتهم الدراسية وامتحاناتهم الدراسية .

ويعد التسويف الاكاديمي مشكلة شائعة بين طلبة الجامعة ، فيؤثر على العملية الاكاديمية بصورة عامة وعلى الطالب الجامعي بصورة خاصة ، إذ يؤدي هذا السلوك الى تدني التحصيل الدراسي وثبوت العادات الدراسية السيئة فضلا عن تأجيل الامتحانات الدراسية وتراكم اعباء الدراسة (Dewitte&Schouwenburg,2002,472) . وتقدر الدراسات النفسية ومنها دراسة O'Brien, 2002 ان التسويف الاكاديمي قد يصل لدى طلبة الجامعة الى نسبة ٨٥ ٪. وفي دراسة Potts, 1987 عد نسبة ٧٥ ٪ من الطلبة انفسهم بوصفهم مسوفين دراسيا ، وأن ما يقارب ٩٥٪ من هذه العينة تتمنى ان تتخلص من التسويف بعد أن اصبح عادة سلوكية سيئة لديها . (Steel,2002,p.65) في حين تشير دراسة (Anthony,2004)ان نسبة ٤٢ ٪ من الطلبة عينة الدراسة كانوا يؤجلون القيام بالواجبات الدراسية ، ونسبة ٤٠٪ كانوا يؤجلون اجراء الامتحانات الدراسية ، و٦٠٪ يؤجلون قراءة المهام الاسبوعية امام الطلبة، لذا فالتسويف الاكاديمي ظاهرة مزعجة وضارة لجميع الطلبة(Anthony,2004,p.33).

إن للتسويف الاكاديمي تأثيرا سلبيا على حياة الطالب الجامعي وتوافقه الاكاديمي ، فيتبع عادة التسويف كما تشير دراسة (Ferrari, 2000)نتائج وخيمة تتمثل بالتقييم السلبي لذات المسوفين وفهمهم لإنفسهم ، وكذلك وجد أن الطلبة المسوفين لديهم تقدير ذات منخفض ، والاحساس بمشاعر انعدام القيمة (التفاهة) worthlessness (Ferrari,2000,p.185) وكذلك وجدت دراسة Ferrari & Scher, 2000 أن التأخر بتقديم الواجبات الدراسية المطلوبة في موعدها المحدد له علاقة كبيرة بالخوف من الفشل ، والخوف من الرفض الاجتماعي من قبل الاقران ، والشعور بالذنب ، والاكتئاب (Ferrari &Scher, 2000,p.395) وليس ذلك فقط بل أن التعود على التسويف له مضار سلبية مستقبلية ، فأغلب الأشخاص الذين يقعون في اخطاء العمل وتراكمه ، والذين يؤجلون اتخاذ قراراتهم الادارية والسياسية ، فضلا عن أن الاشخاص الذين لا يسددون ديونهم ، او يدفعون الضرائب والفواتير كانوا جميعهم من المتسوفين وبذلك ينعكس هذا النوع من السلوك على ابعاد الحياة الشخصية والاجتماعية بإجملها (Steel, 2009,p.132)

وتشير الدراسات النفسية إن احد أسباب التسويف الاكاديمي هو سوء ادارة الوقت ، حيث وجدت دراسة (Milgram et al. ,1995) أن الطلبة الذين يسيئون إدارة وقتهم سيؤدي بهم ذلك الى سلوك التسويف بدرجة كبيرة . وكذلك توصلت دراسة (Ferrari et al., 1995) أن التسويف الاكاديمي قد ينجم ضعف قدرة الفرد في أدارة وقته وتنظيمه بصورة عملية (Díaz-Morales,2008,p.554) لذلك فإن الاشخاص الذين يتصفون بسوء ادارة الوقت يعانون من مشكلات دراسية كثيرة ، إذ يشعرون بالجهد والضغوط النفسية الكبيرة ، والضيق والانزعاج بسرعة ، وتراكم الواجبات الدراسية ، وقد يواجهون تدني الصحة النفسية والفشل الدراسي (الزهراني ،٢٠١٠ ،ص٥) وقد وجدت دراسة ميسرا ومكين Misra&McKean,2000 أن الطلبة الذين يسيئون استعمال وقتهم اقل قدرة في حل المشكلات ، والسيطرة والتحكم في مجريات الامور واحداثها من غيرهم ، فضلا عن ذلك اظهر هؤلاء الفشل وقلة الكفاءة في ادارة المهام التي يكلفون بها (Misra&McKean,2000,p.43) في حين تشير دراسة (ابو شيخة ،١٩٩١) أن اساءة الوقت واهماله كقيمة اساسية في حياة الافراد يؤثر سلبا على العمل ، والعلاقات الاجتماعية ، وكذلك يساعد على انتشار بعض العادات والظواهر السيئة والتي من اهمها الكسل ، واللامبالاة وعدم الالتزام وتحمل المسؤولية (أبو شيخة ، ١٩٩١،ص٣٣) . أما عالم النفس Oliver,1990 فيرى أن سوء ادارة الوقت له علاقة كبيرة بضعف التحكم بالحياة ، والاحساس بالرضا والانجاز (فخرو ،٢٠٠٥، ص٣٣) . وبذلك يستنتج الباحثان أن لمتغيرات الدراسة تأثيرا خطيرا على حياة طلبة الجامعة بصورة عامة وطلبة كلية التربية بصورة خاصة ، لأنهم في هذه المرحلة يمرون بعلمية اعداد وصقل شخصياتهم بوصفهم مدرسين ونماذج قدوة لأبنائنا الطلبة في المدارس المتوسطة والاعدادية ، مما قد تنتقل الاثار السلبية للتسويف الدراسي وسوء استعمال الوقت في حال اتصافهم بهاتان السمتان ، بدلا من الحد منها

- **أهمية البحث** :

اتجهت الدراسات النفسية في الفترة الأخيرة وركزت انتباهها على العوامل التي يمكن من خلالها رفع الانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة إذ جاءت عملية التعرف على هذه العوامل بوصفها احد أهم معالم البحث النفسي والتربوي حول دينامية دافع السلوك وارتقاءه نحو الانجاز والإبداع والتألق وبذلك كان الحد من التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بمثابة تحدا كبير نحو دفع عجلة العملية الأكاديمية نحو الأمام (سالم وآخران ، ٢٠١٢، ٨٢) . فلعملية التخلص من التسويف الاكاديمي تأثير كبير على مستوى العملية الاكاديمية ونجاحها ، وعلى شخصية الطالب الجامعي والتزامه بإداء واجباته وتحمل مسؤولياته الدراسية والحياتية المختلفة ، ويشير Milgram,1992 أن الطلبة الذين لا يتصفون بالتسويف غالبا ما يكونوا مثابرين ، ولديهم رغبة قوية في النجاح ، وارتفاع مستوى الطموح (Stell,2007,p.66) فضلا عن ذلك تشير دراسة Schouwenburg,2004 ان الاشخاص الذين لا يحبون التسويف في انجاز واجباتهم الدراسية تكون لديهم المقدرة على ضبط الذات ، وتأدية الواجبات في وقتها المناسب ، كما تكون لديهم القدرة على تنظيم العمل بشكل منهجي ومنظم (Dewitte & Schouwenburg ,2002 ,p.470) في حين وجدت دراسة McCrae, 1991 صاحب نظرية العوامل

الخمس الكبرى في الشخصية إن من سمات الاشخاص غير المسوفين دراسيا تحمل العمل الشاق ، وقوة الصلابة النفسية ، والانجاز ، والدقة ، والثقة بالنفس والرغبة الكبيرة في العمل وتحمل المسؤولية . وتشير الدارسة ايضا ان هؤلاء الأشخاص اظهروا ارتفاعا كبيرا في اجاباتهم على عامل الانفتاح على الخبرة والذي يتميز بالمرونة ، والحاجة الى المعرفة ، والتعرف على الأشياء غير المألوفة والكفاءة الدراسية (McCrae,1996,p.323). لذلك تكمن ابعاد أهمية هذا البحث في التأكيد على تنشئة شخصية الطالب الجامعي تنشئة تقوم على خلق شخص مهني وذو كفاءة عالية ، ويتحمل مسؤولية ما يلقى عليه من واجبات ومهام ، وكذلك تنشئة شخص لديه مفهوم ذات ايجابي يتمتع بالجدارة والكفاية ، والثقة بالنفس ، ومن ثم يكون قادرا على العطاء والانجاز والحصول على مكانة اجتماعية مرموقة في الوسط الاجتماعي الكبير (الحموي والاحمد ٢٠١٠ ،ص١٧٦) . فضلا عن ذلك تكمن اهمية البحث في دراسة متغير مهم لدى طلبة كلية التربية وهو كيفية تنظيم وادارة وقتهم وبما أن هؤلاء الطلبة سيصبحون مدرسين في الوقت القريب فإن مسألة تنظيم وقت الدرس مهم بالنسبة لهم من اجل ان يكون درسهم ناجحا وقادرا على اكساب المتعلمين المفاهيم المطلوبة في الكتب الدراسية ، وليس ذلك فقط بل يتعلق ايضا في تنظيم وقت الامتحانات التي يجرونها ، وتصحيح الاوراق وتحضير المادة الدراسية بصورة جيدة بعيدا عن منغصات الحياة ومشكلاتها (القريشي ،٢٠١٠،ص٦) . ووفقا لدراسة (حقي ،١٩٩٥) فإن التخطيط الجيد لإدارة الوقت سيمكنهم من القيام بجميع اعمالهم ومسؤولياتهم المتعددة في أقصر وقت وبأقل جهد ، كما يرفع من مستوى كفاية انجازهم ، ويجعلهم قادرين على التغلب على الكثير من مشكلاتهم الدراسية والاجتماعية والنفسية (فخرو ، ٢٠٠٥، ص٣٦) .

وبذلك يمكن أن نلخص أهمية الدراسة في الآتي :

- حداثة المتغيران وربطهما (على حد علم الباحثان) ، فضلا عن أن هذه الدراسة تجري في ضل الظروف غير العادية التي يمر بها طلبة الجامعات العراقية مما يتطلب المزيد من هذه الدراسات في تعرف مشكلات الطلبة في الحياة الجامعية
- أن تحديد متغيرا الدراسة (التسويف الاكاديمي و ادارة الوقت) لدى طلبة الجامعة يعد مطلبا لدى كل من يتعامل معهم (اعضاء الهيئة التدريسية او المرشدين التربويين والنفسيين) لأن التعرف المبكر على هذان المتغيران ، قد يقدم لنا معلومات تساعد الباحثون الآخرون في تحديد وتصميم برامج ارشادية مناسبة للحد من السلوكيات غير المناسبة أن ظهرت في نتائج البحث.
- تظهر أهمية الدراسة التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة لأنه مشكلة دراسية خطيرة تعطل طاقات الطلبة نحو القيام بواجباتهم الدراسية ، لذا من المهم دراسته وتشخيصه ووضع التوصيات المناسبة للحد منه .
- إن هذه الدراسة تتمحور حول عينة مهمة جدا – طلبة كلية التربية – والتي لها دور فاعل وكبير في بناء المجتمع وإعداد أبناءه وتعليمهم تعليما صحيحا يقوم على فلسفة البناء والنهوض والارتقاء والتقدم.
- إن التعرف على التسويف الاكاديمي او كيفية استعمال الوقت يساعد على توظيف الإمكانيات التربوية والتعليمية من أجل تحسين مستوى الطلبة وممارسة التعلم بصورة فاعلة .

إن هذا البحث يشكل أهمية كبيرة بالنسبة إلى :.

- وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، و هي الوزارة المسؤولة عن التعليم العالي العام في المؤسسات الجامعية .
- جامعة القادسية والمؤسسات التعليمية في العراق ، و هي التي قد يعاني طلبتها وبصورة مباشرة من الآثار السلبية السيئة لمتغيرات الدراسة.

- **الأهداف** :

- بناء مقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية
- تعرف التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية.
- تعرف دلالة الفرق الاحصائي في التسويف الاكاديمي على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)
- تعرف إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية.
- تعرف دلالة الفرق الاحصائي في إدارة الوقت على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث).
- ٦ . تعرف العلاقة ما بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية:

- **حدود البحث** :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٢ – ٢٠١٣ ومن الدراسات الصباحية .

- **تحديد المصطلحات** :

- **التسويف الاكاديمي** Academic procrastination ، **وعرف كلآتي** :

- Ellis & Knaus, 1977 : ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على اتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم ، لذلك فإنهم يظهرون التأخير في انجاز هذه المهام أو تأجيلها أو اللجوء إلى أنشطة أخرى (Ellis&Knaus,1977,p.5)
- Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986 : ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تتضمن تأجيل الطالب المتعمد للأعمال المكلف بها على الرغم من وعيه للنتائج السلبية محتملة لهذا التأجيل (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986,p.387) .
- Tuckman ,1991 : التجنب الكامل أو تأجيل عمل مهمة ما يكون الفرد قادر على تنفيذها (Tuckman ,1991,P.291) .

وقد تبنى الباحثان تعريف Ellis & Knaus, 1977 كونه التعريف النظري الذي سيبنيان من خلاله مقياس البحث .

- **التعريف الاجرائي** :

الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على المقياس المعد للبحث .

- **إدارة الوقت** Time-Management ، **وعرف بالآتي** :

- طه ، ١٩٩٦ : الاستعمال الفعال للوقت والموارد المتاحة الاخرى وذلك بهدف تحقيق الاهداف المتوقعة خلال اطار زمني محدد (طه ، ١٩٩٦ ، ص٣٢)

- الزهراني ، ٢٠١٠ : المهارة المكتسبة التي تساعد الفرد على القيام بأداء أعماله بوجه صحيح في حدود الوقت المتاح بما يحقق له السعادة والتكيف (الزهراني ،٢٠١٠ ،ص١٠) .
- القرشي ، ٢٠١٠ : الاستخدام الأفضل للوقت وللإمكانات المتاحة وتوزيع الوقت بين المهام المختلفة بحسب الأهمية والأولوية بالطريقة التي تؤدي إلى إنجازها في الوقت المحدد وتحقيق الأهداف المطلوبة (القرشي ،٢٠١٠ ، ص٧) .

وقد وقد تبنى الباحثان تعريف الزهراني ، ٢٠١٠ كونه التعريف النظري للمقياس الذي تبنيانه في تعرف هدف البحث.

- **التعريف الاجرائي** :

الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على المقياس المعد للبحث .

- **الاطار النظري ودراسات سابقة** :
- **التسويف الاكاديمي** :

ترجع الاشارة إلى مصطلح التسويف عندما بدأ هذا السلوك يظهر لدى العديد من الافراد في المجتمعات المتقدمة تقنيا بسبب تزايد الاعمال والواجبات والضغوطات عليهم مما اضطروا الى تأجيل اعمالهم والتهرب منها ، في حين لم يظهر هذا السلوك لدى الافراد في المجتمعات الزراعية، لذا ظهر التسويف مع ظهور الثورة الصناعية عام ١٧٥٠ م تقريبا . بيد أن مصطلح التسويف دخل كمفهوم في المجال النفسي والتربوي عام ١٩٧١ على يد عالم النفس نويس Knaus تحت مسمى التسويف الدراسي او الاكاديمي والذي عرف عرفه Ferrari et al., 1995 بأنه سلوك يتضمن تأجيل وتأخير الطالب اداء الواجبات الدراسية أو ما يكلف به داخل الجامعة (steel ,2002,p.65) . لذا فالتسويف الاكاديمي ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تتضمن التأجيل المتعمد للاعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل (Henry,2011,p.236) . ويرى Schraw et.al , 2007 أن هناك ثلاثة شروط للتسويف هي :

- إن يكون للتأجيل نتائج عكسية.
- إن يكون التأجيل لا حاجة له بمعنى أنه ليس هناك هدف من التأجيل.
- أن يترتب على التأجيل عدم إنجاز المهام وعدم إتخاذ القرارات في الوقت المحدد (Schraw et.al , 2007 ,p.14)
- لذا يقوم المتعلم بتأجيل وتجنب أعباءه ومسؤولياته اليومية مثل :
  - ✓ تأجيل الدراسة وعمل الواجبات المدرسية .
  - ✓ تأجيل امتحاناته الدراسية .
  - ✓ التهرب من تنظيم أغراضه الدراسية بدلا من البدء بها .
  - ✓ التهرب من المشاركة في التنظيمات الدراسية والاجتماعية والاعمال المهنية.
  - ✓ التهرب من المشاركة مع جماعات الصف في اداء الواجبات الدراسية بشكل جماعي.

مما يؤدي الى شعوره بالضغط النفسي الشديد وعجز القدرة وتوقع الفشل فيما بعد (Lawless, 2010,p.7) ويشير الباحثون أن من الاسباب التي تدفع الطلبة الى التسويف الاكاديمي :

- ضعف الكفاءة الأكاديمية الذاتية في كيفية وضع برنامج دراسي وخطوات دراسية ناجحة.
- عدم ثقة الفرد بشأن قدراته الدراسية في إكمال الواجبات المطلوبة .
- تؤكد الدراسات النفسية أن هناك علاقة ارتباطيه بين التسويف وتدني مستوى الذكاء الانفعالي المتمثل بضعف قدرة المتعلم على فهم واستعمال والتعبير عن الانفعالات بطرائق منهجية وصحية في مواقف الدراسة والعمل
- تدني الدافع والرغبة في النجاح في الحياة الدراسية .
- ضعف البرامج الدراسية وقدرتها على أثارة الطلبة وجذبهم نحو الدراسة.
- كراهية الأنشطة الدراسية .
- قلق الامتحانات .
- الخوف من الفشل (Rothblum et.al ,1986,p.390) (Dewitte & Schouwenburg,2002,p.471)

على الرغم من ذلك هناك ثلاث نظريات رئيسة تفسر التسويف الأكاديمي :

- **نظرية اليس و نويس ١٩٧٧** Ellis, & Knaus :

يرى هؤلاء المنظران أن التسويف يتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على اتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم ، لذلك فإنهم يظهرون التأخير في انجاز هذه المهام . ويعلل اليس ونويس ١٩٧٧ هذا السلوك التسويفي بالمعتقدات الخاطئة بشأن ضعف قدراتهم والخوف غير العقلاني من المهام التي يكلفون بها لذلك غالبا ما تدور المعتقدات العقلانية للمسوفين في أنهم لا يمتلكون القدرات اللازمة في اكمال واجباتهم بشكل مرضي والتي لا تتلائم على وفق اعتقادهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهمات التي يكلفون بها لهذا فإننا نرى هؤلاء الاشخاص يؤجلون اعمالهم . فضلا عن ذلك يرى المنظران ان هذه المعتقدات الخاطئة حول اتباع السلوك التسويفي تربح المسوف لأنها تزود المسوف عذرا سهلا ومناسبا لتحاشي اتمام مهامهم بأنهم سيفشلون حتما في اتمامها . وإذا ما اجبر المسوفون على تمام هذه الواجبات او اذا ما أجلوها الى الموعد النهائي المطلوب فإن أدائهم سيكون سيئا ، وهذا ما يرسخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم بدرجة كبيرة ، والأمر الذي يزيد خوفهم وتجنبهم مستقبلا من اداء المهمات الجديدة.

- **نموذج فاعلية الذات** Self-efficacy :

يفسر هذا النموذج الذي قدم من قبل العالم باندورا عام ١٩٧٧ بأن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد ، والتي عرفها بمعتقدات الافراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة في اظهار سلوكيات ناجحة في مواقف معينة . لذلك فان هذه المعتقدات مهمة على وفق هذا النموذج بانجازات الفرد المهام المطلوبة وتحدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام فإذا كانت كفاءة الفرد الذاتية عالية فأنه يظهر دافعية عالية وسلوك داعم

لأنجاز واجباته ، في حين إذا كانت فاعلية الذات متدنية فإن الفرد سوف يتجنب اداء مهماته ومسؤولياته . لذا تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمسوفين حول قدرتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح . وقد وجدت الدراسات النفسية التي اعتمدت هذا النموذج ان الطلبة الذين لديهم كفاءة ذاتية كانوا أكثر حماسا لتعلم الانشطة الدراسية ، ودائما ما كانوا يكثفون جهودهم نحو هذه الانشطة ويطورون استراتيجيات اكثر فاعلية في مواجهة الصعوبات التي تصادفهم في حين كان الطلبة من ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة يتهربون من اداء واجباتهم لأنهم يعتقدون ليست لديهم القدرات الكافية لأنجاز مهامهم في الوقت المطلوب(Chun Chu & Choi,2005,p.252)

- **نموذج التوجيه الدافعي** Motivational Orientation :

يفسر هذا النموذج - الذي قدمه Deci & Ryan ,1985 - التسويف على وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين . فالإفراد المسوفين تنقصهم الدافعية للقيام بالواجبات والمسؤوليات المناطة بهم ، فحين يكلف هؤلاء بهذه الواجبات نراهم يتلكئون ويتململون ويتهربون عن ادائها أو قد يشغلون انفسهم في اشياء أخرى . لذلك يتميز المسوفون وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام في الانجاز . ويضيف Deci & Ryan ,1985 إن سبب هذه الدافعية المنخفضة تكمن في المعتقدات التي تقف ورائها ، فعندما يعتقد الافراد ان الكفاءة والقابلية على انجاز المهمات تنقصهم أو انهم غير قادرين وواثقين بجهدهم او بذكائهم وطاقاتهم فإنهم سرعان ما يتوقعون الفشل ومن ثم ترك المهمة أو تأجيلها او عدم انجازها بالصورة المطلوبة ، ويقترح Deci &Ryan,1985 أن تحفيز المسوفين بالعبارات التشجيعية والمكافئات الخارجية يمكن أن تمنع هذا السلوك وتنشطهم نحو القيام بواجباتهم المختلفة (stell et.al ,2001,p.100)

بناء على ما سبق من نظريات نجد أن لكل منظر رؤيته الخاصة في تفسير التسويف الاكاديمي لدى الافراد ، وذلك بناءا على المدرسة النفسية التي ينطلق منها ، فضلا عن أفكاره الخاصة ، لذا تبنى الباحثان نظرية Ellis&Knaus في تفسير التسويف الأكاديمي لأن هذه المشكلة تنطلق من منظومة الفرد المعرفية ومعتقداته السلبية حول تأجيل أعمالهم وضعف قدرتهم على أداءها في الوقت المطلوب.

- **إدارة الوقت** :

اشار السلمي (٢٠٠٨) الى ان "إدارة اهمية الوقت يدفع الناس باتجاه التخلص من بعض السلوكيات و الاعمال التافهة و غير مهمة التي تستهلك وقتا كثير دون فائدة ، كما يتجه الناس نحو حسن التصرف باوقاتهم " (السلمي ،٢٠٠٨ ، ص ٥٢)

إن تنظيم وقت الطالب و إدارته هو عصب العملية التعليمية فهو مثل الأعصاب في جسم الإنسان تتحكم في جميع وظائفه ، واذا حدث خلل فان الجسم لايستقيم و يصاب بالشلل . كذلك الحال بالنسبة لادارة الوقت وتنظيمه في حياة الطالب ،فاذا احسن استعماله قام بواجبه خير قيام و حقق الانجازات الكثيرة واذا أساء استعمال وقته ، فانه لا يستطيع استذكار دروسه و لا يحقق اي انجازات ومن ثم يحدث الفشل ، ويحتاج في هذه الحالة الى علاج حاسم يكمن في إدارة وتنظيم وقته (الزهراني ،٢٠١٠،ص ٦٥) ويرى الباحثان ان عدم إدراك

الطالب لأهمية الوقت سواء في حياته العام او حياته الجامعية سينجم عنه عدم القدرة على إدارة حياته الدراسية ومن ثم ستكون إنتاجية قليلة أو معدومة .

- **انواع الوقت** :

ذكر الجريسي انه يمكن تقسيم الوقت الى اربعة انواع هي :

- الوقت الابداعي Creative Timeيوصف هذا النوع من الوقت بانه إبداعي اذا صرف في عمليات التفكير والتحليل والتخطيط المستقبلي ، فضلا عن صرفه في تنظيم العمل وتقويم مستوى الانجاز الذي تم فية .
- الوقت التحضيري Preparatory Timeيمثل هذا النوع من الوقت الفترة الزمنية التحضيرية التي تسبق بدء العمل ، اذ يصرف الوقت التحضيري في عملية تجميع المعلومات و الحقائق المتعلقة بالنشاط الذي يرغب بممارسه او في التجهيزات اللازمة من معدات او قاعات او آلات قبل البدء في تنفيذ العمل .
- الوقت الانتاجي ProductiveTimeيمثل هذا النوع من الوقت المدة التي تستغرق في تنفيذ العمل الذي تم التخطيط له في الوقت الابداعي وكذلك التحضير له في الوقت التحضيري ، ومن اجل زيادة فاعليه استغلال الوقت فانه يجب على الطالب ان يوازن بين الوقت المستغرق في تنفيذ العمل والوقت المستغرق في تنفيذ عملية التحضير و التخطيط او الإبداع . و يقسم الوقت الإنتاجي الى قسمين :
  - ✓ الوقت الانتاج العادي (المنظم)
  - ✓ الوقت الانتاج الغير العادي (غير المنظم)

- **فوائد الوقت** :

أشار هانيز (٢٠٠٢) عندما يتمكن الفرد من ادارة وقته بطريقة سليمة فانه يستفيد منه استفادة مثلى ،تمكنه من ممارسة بعض هذه الانشطة :

- التخطيط الدراسي : وضح تصور للمستقبل الذي يرغب في الوصل اليه في عمله وخطة لتحقيق ذلك التصور . و إتباع أسلوب توقع الظروف المستقبلية والاستعداد لمواجهتها والسيطرة على زمام الأمور .
- القراءة: من الضروري في عالم اليوم المتغير والمعقد ان يكون الفرد مطلعا و ملما بما يجري من حوله و عندما يكون لدى الفرد متسع من الوقت ، فان ذلك يسمح له بقراءة الموضوعات المتعلقة بالدراسة او الموضوعات المعرفية الأخرى .
- التواصل يتيح فائض الوقت أقامة علاقات إنسانية مع الآخرين وتطويرها
- الراحة لابد من تخصيص وقت للراحة ، لان الإرهاق والعمل المتواصل قد يؤديان الى التدهور الصحة.
- التفكير : يتيح الوقت ابتكار اساليب جديدة لتحقيق الأهداف والتطلعات و تطويرها .

- **في حين عرض سبرنجير (٢٠٠٢) جملة من الفوائد منها** :

- التحكم بالإجهاد: فإدارة الوقت تقلل الإجهاد بسبب الالتزام بالمواعيد النهائية و تمكن الفرد من العمل ساعات اقل بنتائج اكبر .
- توازن الحياة : إن العمل لساعات طويلة واخذ العمل الى المنزل يؤدي التوازن الطبيعي الذي يجب ان يمتلكه الفرد في حياته ، و يتعلم ادارة الوقت نستطيع

ان نعمل الاشياء التي نريد ان نعملها عوضا عن صرف كل الوقت على مسؤليات العمل .

- زيادة الإنتاجية : جزء من ادارة الوقت يعينك على كيفية قضاء وقتك وكيف ستقضي هذا الوقت.
- تحقيق الأولويات : الناس الذين لديهم مشكلة كبيرة في ادارة وقتهم هم اولئك الذين لا يعرفون ما هي أولوياتهم او ماذا يجب ان تكون ؟ لذا معرفة الأولويات تساعد كيف نصرف الوقت الثمين حيث نحتاجه أكثر .
- انجاز الأهداف : واحدة من أهم سمات امتلاك خطة لادارة الوقت هي وضع الأهداف ، لأن من دون الأهداف يكون العمل غير واضح أما أتباع خطة لإدارة الوقت تزيد من فرصه انجاز الأهداف التي وضعت (الزهراني ،٢٠١٠ ،ص ٦١- ٦٢)

- **مضيعات الوقت** :

يعتبر مفهوم مضيعات الوقت مفهوم ديناميكي يتغير بتغير الظروف والأزمان والأمكنة والأشخاص . ونعني مضيعات الوقت (Time Wasters) كما حددها خليل (١٩٩٦) بأنها نشاط يأخذ وقتا غير ضروري و يستخدم وقتا بطريقة غير ملائمة ، أوانه نشاط لا يعطي عائدا بالنسبة للوقت المبذول من اجله.

في حين صنف هاينز (٢٠٠٢) مضيعات الوقت بمصدران مهمان : الاول البيئة والثاني ذات الفرد ، والجدول الآتي يوضح أمثلة لبعض نماذج مضيعات الوقت .

مصادر ذاتية	مصادر بيئية
الفوضى	الزوار
عدم القدرة على قول "لا"	المكالمات الهاتفية
التسويف	البريد الهامشي
الحرص المبالغ فية على الكمال	انتظار الاخرين
الملل	الاجتماعات غير المثمرة

وقد اشار نصر الله (٢٠٠٥) الى انه يمكن تقسيم مضيعات الوقت الى قسمين مضيعات خارجية مصدرها الناس (الاسرة ، والاصدقاء.....) او الاشياء (مثل الفيس بوك والانترنيت وكتابة الرسائل). اما المضيعات الداخلية فمصدرها داخلي وتتضمن عادة ، التسويف ، والنوم ، والملل ، وضعف الدافعية (نصر الله ،٢٠٠٥ ، ص ١١٤) . أما العقيلي (٢٠٠٩) فذكر بعض العوامل التي تؤدي إلى ضياع الوقت ، مثل :

- عدم وجود اهداف واضحة (اهداف غير واقعية) غير قابلة للقياس .
- عدم وجود خطط محددة بالزمن .
- الافتقار الى التنظيم .
- لا وجود لخطة للطوارئ (خطة موقفية) (العقيلي ،٢٠٠٥ ، ص ٤٨)

- **دراسات سابقة** :

- **التسويف الاكاديمي** :

- دراسة سير Sayer, 2004 : هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة بين التسويف الاكاديمي وعلاقته بالكمالية والقلق والطموح لدى طلبة الدراسات العليا وذلك على عينة تكونت من ٣٠٤ طالبا وطالبة ، ومن خلال استعمال المنهج

الارتباطي ، وتطبيق مقاييس التسويف الاكاديمي والكمالية والقلق والطموح ، وجدت الدراسة أن هناك تسويف دراسي لدى طلبة الدراسات العليا وأن القلق يمكن أن يزيد في التسويف ، بينما الكمالية تؤثر في التقليل من التسويف الاكاديمي (Sayer ,2004,p.2) .

- دراسة فليت وزملاؤه Fleet et ,al ,1992 : هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين الفروق الفردية في الإتقان والتسويف لدى طلبة الجامعة ، وذلك على عينة تكونت ٥٦ طالبا و٧٥ طالبة ، وقد استعملت الدراسة المنهج الارتباطي معتمدة في ذلك على تطبيق مقياسي التسويف الاكاديمي ودافعية الاتقان ، ووجدت الدراسة أن هناك تسويف دراسي لدى طلبة الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التسويف دراسي ودافعية الاتقان (Flet et ,al ,1992,p.85-94)
- دراسة يونج Yong ,2010 : هدفت الدراسة تعرف علاقة التوكيد بالتسويف الاكاديمي لدى طلبة قسم الاتصال واللغة الانجليزية في جامعة برايفت وذلك على عينة تكونت من ٤٠٧ طالبا وطالبة ، وقد استعمل الباحث المنهج الارتباطي ، وعند تطبيق مقياسي التوكيد والتسويف الاكاديمي ، وجدت الدراسة ان طلبة الاتصال كانوا أكثر توكيد وتسويفا من طلبة اللغة الانجليزية ، وإن الطلبة الذكور كانوا أكثر توكيدا من الطالبات وكذلك كان الطلبة الذكور أكثر تسويفا من الطالبات (Yong , 2010 , p.62-72) .

- **مناقشة الدراسات** :

عند مراجعة الدراسات السابقة نجد أنها اختلفت في عدد طلبة العينة إذ تكونت دراسة سير من ٣٠٧ طالبا وطالبة ، ودراسة فليت من ١٣١ طالبا وطالبة ودراسة يونج من ٤٠٧ طالبا وطالبة. كما اختلفت الدراسات في المتغيرات التي ترغب في تحقيقها فهدفت دراسة سير تعرف العلاقة بين ثلاثة متغيرات ، وهدفت دراسة فليت ويونج الى تعرف العلاقة بين متغيرين ، كذلك اختلفت الدراسة في الأهداف التي ترغب في تحقيقها فهدفت دراسة يونج وفليت الى تعرف متغيرات الدراسة والعلاقة فيما بينها ، في حين هدف دراسة يونج الى تعرف المتغيرات ودلالة الفرق على وفق متغير الجنس وتعرف العلاقة بين المتغيرات . أما من ناحية التشابه نجد أن الدراسات السابقة تشابهت في استعمال المنهج الارتباطي واستعمال المقاييس النفسية

- **إدارة الوقت** :

- دراسة الجريسي (٢٠٠١)هدفت هذه الدراسة تعرف قيمة الوقت من وجهة نظر المدراء في القطاع الصناعي الخاص و على اهم الأدوات و الوسائل المستعملة لتنظيم وادارة وقت المدير في القطاع الصناعي الخاص والى مدى فاعلية المدير. واستعمال الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وكذلك اعتمدت الدراسة على الاستبانة كاداة لجمع البيانات وتوصلت الدراسة الى اهم النتائج الآتية : ان الاتجاهات واراء معظم المدراء في عينة الدراسة تظهر اهمية الوقت و كونه موردا هاما يجب استثمارة في العمل ، في حين توصلت الدراسة ان اهم مضيعات او مبددات الوقت المدير في القطاع الصناعي هي عدم وجود تنظيم جيد للعمل ، وعدم حفظ الملفات والأوراق في أمكنتها الملائمة

وعدم تحديد الأهداف ، واولويات للانجاز ، والزيارات المفاجئة من الأصدقاء والأقارب (الفضيلية ،٢٠٠٨ ،ص٦٦)

- العريني ٢٠٠٢ :دراسة بعنوان " عوامل هدر الوقت المخصص للعملية التعليمية في المدارس الابتدائية من وجهة نظر مدرائها " في الرياض . توصل الباحث في دراسته الى انه يوجد عدد من العوامل المؤدية لضياع الوقت والمؤدية الى إهداره ومنها :عدم وجود بديل فوري للمعلم الذي يغيب بصوره مفاجئه او طويلة وعدم استغلال حصة النشاط بالشكل المناسب ، واقامة الدورات التدريبية للمعلمين خارج المدرسة أثناء الدوام الرسمي (ال خريص ،٢٠٠٦ ،ص ٤٠)
- دراسة كيلي (٢٠٠٣) :هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين القلق و استعمال الوقت ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا جامعيا . واستخدم الباحث مجموعة من الادوات منها : مقياس قلق الطالب ، واستفتاء تركيب الوقت ، ومقياس سلوك ادارة الوقت . وجاءت النتائج كالاتي ارتبط كل من (الاحساس بالغرض ، التوجيه الحالي ، الاصرار) سلبيا مع الوقت ، وعدم ترتبط سلوكيات ادارة الوقت بالقلق ، وان ادراكات من البناء وغرض استعمال الوقت قد تكون مفيدة في التقليل من الوقت ، وليس سلوكيات ادارة الوقت . (الزهراني ، ٢٠١٠ ،ص ١٠٢) .

- **مناقشة الدراسات السابقة** :

عند مراجعة الدراسات السابقة نجد أنها اختلفت في طريقة البحث التي اتبعتها ، فقد اتبعت دراسة الجريسي الدراسة الوصفية التحليلية ، ودراسة العريني الدراسة الوصفية الاستدلالية ، ودراسة كيلي الطريقة الارتباطية واختلفت الدراسات من ناحية العينات التي طبقت عليها فطبقت دراسة الجريسي على عمال المصانع ، ودراسة العريني على مدراء المدارس ، ودراسة كيلي على طلبة الجامعة . واختلفت كذلك الدراسات من ناحية أهدافها فهدفت دراسة الجريسي الى اتجاهات العينة نحو الوقت ومبدداته ، وهدفت دراسة العريني الى تعرف عوامل هدر الوقت ، في حين هدفت دراسة كيلي الى تعرف العلاقة الارتباطية بين القلق واستعمال الوقت . أما من حيث التشابه فقد تشابهت الدراسة بأن جميع أفراد العينة تدرك أهمية الوقت بالنسبة لها ، وأن أهم مبددات الوقت هي عدم تنظيمه .

- **إجراءات البحث** :

تضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحث من اجل تحقيق اهداف البحث، ابتداءً من تحديد مجتمع البحث وعينته مرورا بإعداد أداتي البحث وما يجب ان يتوافر فيهما من صدق وثبات وتحليل الفقرات ، لغرض تطبيقها على عينة البحث ، وانتهاءً بتحديد الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

- **مجتمع البحث** :

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية جامعة القادسية البالغ عددهم ( ) ممن درسوا في العام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣. وجدول (١) يوضح عدد مجتمع البحث على وفق متغير الجنس.

جدول (١) : أعداد طلبة كلية التربية جامعة القادسية على وفق متغير الجنس

ت	القسم	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
١	اللغة العربية	٤٧١	٥٨٨	١٠٥٩
٢	اللغة الانجليزية	٢٤٩	٣٦٣	٦١٢
٣	علوم الحياة	١٩٥	٢٥٠	٤٤٥
٤	كيمياء	١٨٩	١٧٣	٣٦٢
٥	رياضيات	١٣٩	١٦٣	٣٠٢
٦	فيزياء	٢٥٤	١٨٥	٤٣٩
٧	العلوم النفسية والتربوية	٢١٣	٢٠٩	٤٢٢
٨	تاريخ	٤٥٣	٥١٧	٩٧٠
المجموع		٢١٦٣	٢٤٤٨	٤٦١١

- **عينة البحث** :

بعد أن تمّ تحديد مجتمع البحث الحالي ، حصل الباحثان على كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية - جامعة القادسية ، معنون لغرض الحصول على اعداد الطلبة. وحصل الباحثان من كلية التربية على قائمة بأسماء الأقسام ، وأعداد طلبتها والبالغ عددهم في ( ).. ومن ثم قام الباحثان باستعمال الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من أجل سحب عينة البحث ، والتي بلغت (٣٦٨) طالبا وطالبة على وفق الاقسام العلمية التي ينتمون إليها ، و تمّ اختيار هذا العدد على وفق الجدول الذي وضعه (Watson , 2001) ، إذ يحدد Watson ان عدد أفراد المجتمع الذي يتراوح من (٤٠٠٠- ٥٠٠٠) ينبغي أن يكون اختيار عدد أفراد العينة مناسبا بقدر (٣٦٤) فردا عند مستوى ثقة ٩٥ ٪ و مستوى دقة ٥ ٪ (Watson , 2001 , p. 60) ، ومن أجل أن يكون اختيار العينة متساويا قام الباحثان باختيار (٣٦٨) طالبا وطالبة بواقع (١٨٤) طالبا من الذكور ومثلها من الإناث ليكون العدد الكلي كما هو مذكور سابقا. و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) : أعداد طلبة كلية التربية جامعة القادسية على الاقسام العلمية

ت	القسم	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
١	اللغة العربية	٢٣	٢٣	٤٦
٢	اللغة الانجليزية	٢٣	٢٣	٤٦
٣	علوم الحياة	٢٣	٢٣	٤٦
٤	كيمياء	٢٣	٢٣	٤٦
٥	رياضيات	٢٣	٢٣	٤٦
٦	فيزياء	٢٣	٢٣	٤٦
٧	العلوم النفسية والتربوية	٢٣	٢٣	٤٦
٨	تاريخ	٢٣	٢٣	٤٦
المجموع		١٨٤	١٨٤	٣٦٨

- **أداة البحث** :

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، اقتضى ذلك توافر أداتان يتمتعان بخصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات ، وفيما يأتي عرض لإجراءات أعداد أداة البحث.

- **التسويف الاكاديمي** :

قام الباحثان ببناء مقياس التسويف الاكاديمي وذلك لأنهما لم يحصلا على أية مقاييس عراقية وعربية تناسب عينة البحث ، فضلا عن كون المقاييس الاجنبية معقدة ولا تلائم البيئة العراقية مما حتم عليهم بناء مقياس يتلائم مع طلبة الجامعة والبيئة العراقية ، وقد اتبعا في ذلك الخطوات الآتية :

- تبني الاطار النظري المتمثل بنظرية Ellis & Knaus, 1977 في التسويف الاكاديمي .
- تبني التعريف النظري للمنظرين Ellis & Knaus, 1977 من أجل تحديد فقرات المقياس ، واللذان عرفا التسويف الاكاديمي :
- ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على اتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم ،لذلك فإنهم يظهرون التأخير في انجاز هذه المهام أو تأجيلها أو اللجوء إلى أنشطة أخرى (Ellis&Knaus,1977,p.5)
- بعد أن قام الباحثان بتحديد الاطار النظري وتعريفه للمقياس ، قاما بصياغة الفقرات النفسية الخاصة بمقياس البحث ، وروعي أن تكون فقرات المقياس :
  - ✓ بصيغة المتكلم .
  - ✓ أن تقيس الفقرة فكرة واحدة فقط
  - ✓ أن تكون الفقرات بصيغتها الأولية أكثر من العدد المقرر لها بصيغتها النهائية ، و ذلك لاحتمال استبعاد بعضها إثناء التحليل الإحصائي (ثورندايك و هيجن ، ١٩٨٩ ، ص ٢٠٥)

وقد قام الباحثان بصياغة (٢٧) فقرة مستوحاة من نظرية Ellis&Knaus,1977 ، وكذلك قاما بتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن هذه الفقرات بعد الاطلاع على المقاييس السابقة المطبقة على طلبة الجامعة قبل أن يقوما بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء .

- **صلاحية المقياس** :

من اجل التعّرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحثان بعرض المقياس الذي قاما ببنائه والمكون من (٢٧) فقرة على مجموعة من المختصين و الخبراء الذين لديهم الكفاءة في المجال النفسي والتربوي[١] لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسبا أو حذف ما هو غير مناسب ، كما سأل الباحثان الخبراء صلاحية البدائل في مدى مناسبتها للإجابة وللعينةوالتي هي :

موافق بشدة	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة

١ الخبراء حسب اللقب العلمي ، و الاختصاص ، و الجامعة .
أ.د : عبد العزيز حيدر – علم النفس التربوي – جامعة القادسية .
أ.م.د : سلام هاشم حافظ – علم نفس الشخصية – جامعة القادسية .
أ.م.د : علي صكر – علم النفس التربوي – جامعة القادسية.
أ.م.د : عصام حسن أحمد – طرائق تدريس – جامعة القادسية .
م.د : طارق محمد بدر – علم النفس المعرفي – جامعة القادسية .
م.د : علي حسين عايد – صحة نفسية – جامعة القادسية .

وبعدجمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠٪) فاكثر من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٥٧) وحصلت فقرات المقياس جميعها على موافقة الخبراء و لم تحذف أي فقرة منه مع الأخذ بآرائهم بشأن تعديل بعض الفقرات ، أما بشأن البدائل فحصل الباحثان على موافقة جميع الخبراء بوضع البدائل السابقة للإجابة .

- **التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياس** :

قام الباحثان بالتطبيق الاستطلاعي الأولي لمقياس التسويف الاكاديمي على مجموعة من طلبة كلية التربية جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، و ذلك على عينة عشوائية مكونة من (٢٥) طالبا وطالبة و قد تبين للباحثان أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وكان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٣- ٧) دقيقة وبمتوسط (٥) دقيقة

- **تصحيح المقياس** :

يتكون مقياس التسويف الاكاديمي من مجموعة من الفقرات التي تستهدف معرفة مدى التزام طلبة كلية التربية في اداء واجباتهم الدراسية في موعدها المحدد وتتضمن فقرات المقياس مجموعة ، كما يتضمن المقياس خمسة بدائل على وفق طريقة ليكرت في الاجابة ، هي :

موافق بشدة	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة

فبعد قراءة الطالب للفقرة ، يطلب منه الاجابة عنها ، على وفق ما يعتقد ويقيمه هو ، فإذا كانت أجابته عن الفقرة بـ (موافق بشدة) تعطى له (خمسة درجات) واذا كانت أجابته عن الفقرة بـ (غير موافق بشدة) تعطى له (درجة واحدة) .

- **التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات)** :

ان الهدف من هذا التطبيق هو الحصول على بيانات يتم من خلالها حساب ما إذا كان المقياس قادرا على تشخيص الفروق بين الطلبة في التسويف الاكاديمي ، و من أجل ذلك قام الباحثان باستخراج القوة التمييزية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة طبقية عشوائية ذات التوزيع المتساوي من طلبة كلية التربية جامعة القادسية بلغ قوامها (١٨٠) طالبا. ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو في مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الإختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund , 1971 , P. 250) . وتمّ استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما :

- **أسلوب المجموعتين المتطرفتين** Extreme Groups Method :

بعد تصحيح إستمارات المفحوصين قام الباحثان بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧٪) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٤٩) طالباونسبة الـ (٢٧٪) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٤٩) طالبا ، وفي هذا الصدد و أكد إيبل Ebel و ميهرنز Mehrens إن أعتماد نسبة الـ (٢٧ ٪) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين

حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (رضوان ، ٢٠٠٦، ص ٣٣١) .و من أجل استخراج معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس التسويف الاكاديمي ،قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) : القوة التمييزية لمقياس التسويف الاكاديمي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	النتيجة
١	3,95	1,20	2,57	1,35	5,35	دالة
٢	3,63	1,03	2,40	1,36	4,99	دالة
٣	2,91	1,23	1,69	0,96	5,46	دالة
٤	3,44	1,20	1,97	1,05	6,42	دالة
٥	3,53	1,30	2,73	1,57	2,71	دالة
٦	3,53	1,27	2,55	1,27	3,80	دالة
٧	3,81	1,11	2,24	1,42	6,09	دالة
٨	3,04	1,09	2,87	1,52	0,60	غير دالة
٩	3,16	1,14	1,77	1,10	6,11	دالة
١٠	3,44	1,24	2,46	1,24	3,90	دالة
١١	3,04	1,13	2,69	1,53	1,27	غير دالة
١٢	3,36	1,43	2,34	1,45	3,49	دالة
١٣	3,06	1,29	2,28	1,19	3,08	دالة
١٤	3,38	1,09	3,20	1,54	0,68	غير دالة
١٥	2,67	1,16	2,00	1,06	2,99	دالة
١٦	3,20	1,13	1,83	0,94	6,48	دالة
١٧	3,36	1,26	2,36	1,20	4,00	دالة
١٨	3,83	1,26	1,69	1,06	9,07	دالة
١٩	3,04	1,20	1,63	0,72	6,99	دالة
٢٠	3,48	1,68	1,46	0,79	7,59	دالة
٢١	3,51	1,15	1,95	1,18	6,54	دالة
٢٢	3,42	1,13	1,77	0,94	7,84	دالة
٢٣	3,10	1,38	1,81	1,13	5,02	دالة
٢٤	3,30	1,35	2,28	1,36	3.70	دالة
٢٥	2,97	1,10	1,63	0,78	6,94	دالة
26	2,93	1,43	1,77	0,87	4,84	دالة

* فقرة غير مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية 1,98 ومستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩٦) ، و بهذا الاجراء استبعدت ثلاثة فقرات من المقياس لعدم دلالتها الاحصائية ، وهي الفقرة التي تحمل الترتيب (٨ ، ١١ ، ١٤)

وبذلك أصبح المقياس بعد استعمال التمييز باسلوب المجموعتين المتطرفتين يتكون من ٢٣ فقرة.

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية** Internal Consistency Method :

تعتمد هذه الطريقة على تحليل العلاقة بين درجة المفحوص على الفقرة ودرجته الكلية على الاختبار ككل ، والتي تستخدم كمحك لتقويم صدق كل فقرة من فقرات الاختبار . فالعلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية للاختبار تظهر لنا كيف تقيس الفقرة بشكل جيد الوظائف التي يقيسها الاختبار نفسه ولاستخراج معامل التمييز قام الباحثان باستعمال معادلة بيرسون. واعتماد معيار أيبل ، إذ تكون الفقرة مميزة إذا كانت قوتها التمييزية أكثر من (١٩ ,٠) (رضوان ،٢٠٠٦ ،ص٣٣٠) وكما مبين في الجدول (٤). وبذلك استبعد الباحثان الفقرة (٨، ٥ ، ١١ ، ١٤) لضعف ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس على وفق معيار أيبل السابق . لذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية بعد استعمال التمييز مكون من (٢٢)فقرة . وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول(٤) : :علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التسويف الاكاديمي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0,35	10	0,25	19	0,47
٢	0,32	11	*0,07	20	0,48
٣	0,31	12	0,31	١٢	0,48
٤	0,38	13	0,27	٢٢	0,50
٥	* 0,18	14	*0,03	٢٣	0,33
٦	0,23	15	0,25	٢٤	0,25
٧	0,36	16	0,46	٢٥	0,48
٨	*0,08	17	0,27	٢٦	0,35
٩	0,39	18	0,58	* فقرة غير مميز على وفق معيار أيبل	

- **صدق المقياس** :

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص٣٦٠) واستخرج للمقياس الحالي ما يأتي:

- الصدق الظاهري Face Validity:
- يشير ايبل (Ebel) إلى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55) . وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة
- مؤشرات صدق البناء ConstructValidity : وتحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرة من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية .

- **الثبات** :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها – أو قريبة منها - أذا أعيد تطبيقها على إفراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص ٣٠). و قد أعتمد الباحثان في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) طالب و طالبة من كلية التربية جامعة القادسية . في حين أعتمد الباحثان في ايجاد الثبات على الطريقتين الآتيتين :

- طريقة التجزئة النصفية : حيث قام الباحثان بتقسيم الاختبار على قسمين أخذين درجات الأفراد الفردية على المقياس لوحدها ، و درجات الأفراد ذات الأرقام الزوجية وحدها . و قبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحثان باختبار نصفي الاختبار ، من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة التجانس بينهما) ، ووجد الباحثان عدم وجود دلالة إحصائية ما بين النصفين للاختبار عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية ، و عند ذلك قام الباحثان باستعمال طريقة التجزئة النصفية حسب معادلة بيرسون للتجزئة النصفية ، فوجدا أن معامل الثبات المقاس كانت (0,88) . ولغرض أكمال معامل ثبات الاختبار ، حيث أن الدرجة التي حصل عليها الباحثان كانت لنصف الاختبار فقط، استعمل الباحثان معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد أن معامل الثبات للمقياس بصورته النهائية كانت (0,93) و هو معامل ثبات جيد جدا إحصائيا عند مقارنته بثبات دراسة (sirin&,2011) البالغ (0,85) .
- طريقة معامل ألفا : تقوم فكرة هذا المعامل على حساب الارتباطات الداخلية بين علامات مجموعة الثبات لكل فقرة و العلامات على أي فقرة أخرى من جهة و مع العلامات على الاختبار ككل من جهة أخرى (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٤٩) . ومن خلال استعمال معادلة الفا كرونباخ للثبات وجد الباحثان أن الثبات يبلغ (0,76) ، ويعد هذا الثبات جيدا عند مقارنته بثبات دراسة (Bozanoglu,2004) البالغ (0,77) .

- **المقياس بصورته النهائية** :

اصبح المقياس بعد عمليات التقنين يتألف من ٢٢ فقرة ، وخمسة بدائل ، لذا فإن الدرجة العليا للمقياس تراوح بين (110) كدرجة عليا و (66) كدرجة متوسطة ، و(22) كدرجة دنيا . و قد تم احتساب درجة الطالب الفعلية على المقياس بوضع درجة له على كل فقرة طبقا للبديل الذي يختاره ، و من ثم تجمع درجات الفقرات كلها لاستخراج مجموع درجات الطول على المقياس .

- **إدارة الوقت** :

إن من أجل قياس أدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية قام الباحثان بتبني مقياس (الزهراني ،٢٠١٠) والذي يتكون من (٣٠) فقرة ، ومن خصائص هذا المقياس أنه مفهوم وواضح ويتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ويتناسب مع عينة البحث ، ورغم ذلك قام الباحثان في اتباع الخطوات الآتية :

- **صلاحية المقياس** :

من اجل التعّرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحثان بعرض المقياس الذي قاما ببنائه والمكون من (٣٠) فقرة على مجموعة من المختصين و الخبراء الذين لديهم الكفاءة في المجال النفسي والتربوي[٢]

---

٢ *الخبراء حسب اللقب العلمي ، و الاختصاص ، و الجامعة .*
أ.د : عبد العزيز حيدر – علم النفس التربوي – جامعة القادسية .
أ.م.د : علي صكر – علم النفس التربوي – جامعة القادسية.
أ.م.د : عصام حسن أحمد – طرائق تدريس – جامعة القادسية .
أ.م.د : جبار رشك – طرائق تدريس – جامعة القادسية .
أ.م.د : هادي كطفان – طرائق تدريس – جامعة القادسية .
أ.م.د :حسين جدوع – طرائق تدريس – جامعة القادسية .

لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس لعينة البحث وملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسبا أو حذف ما هو غير مناسب كما سأل الباحثان الخبراء صلاحية البدائل في مدى مناسبتها للإجابة وللعينة ، والتي هي :

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة

وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠٪) فاكثر من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٥٧) حصلت فقرات المقياس جميعها على موافقة الخبراء و لم تحذف أي فقرة منه ، مع الأخذ بآرائهم بشأن تعديل بعض الفقرات ، أما بشأن البدائل فحصل الباحثان على موافقة جميع الخبراء بوضع البدائل السابقة للإجابة .

- **التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياس** :

قام الباحثان بالتطبيق الاستطلاعي الأولي لمقياس إدارة الوقت على مجموعة من طلبة كلية التربية جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلا عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (٢٥) طالبا وطالبة. و قد تبين للباحثان أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وكان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٤- ٩) دقيقة وبمتوسط (٦) دقيقة .

- **تصحيح المقياس** :

يتكون مقياس إدارة الوقت من مجموعة من الفقرات التي تستهدف معرفة إدارة طلبة كلية التربية وقتهم فيما يخص اداء واجباتهم الدراسية في موعدها المحدد وتتضمن فقرات المقياس مجموعة ، كما يتضمن المقياس خمسة بدائل على وفق طريقة ليكرت في الاجابة ، هي :

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة

فبعد قراءة الطالب للفقرة ، يطلب منه الاجابة عنها ، على وفق ما يعتقد ويقيمه هو ، فإذا كانت أجابته عن الفقرة بـ (موافق بشدة) للفقرة الايجابية تعطى له (خمسة درجات) واذا كانت أجابته عن (غير موافق بشدة) تعطى له (درجة واحدة) ، في حين تعطى (درجة واحدة) للبديل (موافق بشدة) إذا كانت الفقرة سلبية ، وتعطى (خمس درجات) للبديل (غير موافق بشدة). .

- **التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات)** :

ان الهدف من هذا التطبيق هو الحصول على بيانات يتم من خلالها حساب ما إذا كان المقياس قادرا على تشخيص الفروق بين الطلبة في إدارة الوقت ، و من أجل ذلك قام الباحثان باستخراج القوة التمييزية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة طبقية عشوائية ذات التوزيع المتساوي من طلبة كلية التربية جامعة القادسية بلغ قوامها (١٨٠) طالبا. ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو في مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الإختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund , 1971 , P. 250) وتمّ استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما :

جدول (٥) :القوة التمييزية لمقياس إدارة الوقت بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	النتيجة
١	3,71	1,82	1,67	1,08	2,722	دالة
٢	3,73	1,25	2,44	1,40	4,78	دالة
٣	3,23	1,41	1,87	1.23	5,38	دالة
٤	3,06	1,14	2,55	1,29	2,07	دالة
٥	4,04	1,13	3,22	1,43	3,12	دالة
٦	3,32	1,29	2,30	1,27	3,92	دالة
٧	3,40	1,33	2,38	1,23	3,91	دالة
٨	3,77	1,27	2,38	1,39	5,12	دالة
٩	3,51	1,34	2,02	1,34	5,49	دالة
١٠	3,30	1,32	1,81	1,03	6,20	دالة
١١	2,95	1,07	1,87	1,11	4,88	دالة
١٢	3,40	1,25	2,24	1,46	4,21	دالة
١٣	3,53	1,43	1,42	0,81	8,93	دالة
١٤	3,51	1,41	1,91	0,97	6,48	دالة
١٥	3,35	1,27	2,02	1,10	6.08	دالة
١٦	3,61	1,39	2,00	1,24	6,03	دالة
١٧	3,30	1,41	2,22	1,27	3,96	دالة
١٨	3,63	1,82	2,51	1,58	3,25	دالة
١٩	3,48	1,41	2,34	1,19	4,31	دالة
٢٠	3,71	1,36	2,34	1,39	4,90	دالة
٢١	3,36	1,36	2,69	1,34	3,43	دالة
٢٢	3,30	1,37	2,30	1,35	3,62	دالة
٢٣	2,65	1,25	2,34	1,57	1,06	غير دالة*
٢٤	2,73	1,22	1,97	1,18	3,11	دالة
٢٥	2,75	1,42	2,26	1,51	1,65	غير دالة*
26	3,08	1,35	2,26	1,48	2,87	دالة
27	2,91	1,36	2,55	1,64	1,20	غير دالة*
28	3,06	1,32	2,44	1,29	2,31	دالة
29	2,59	1,13	2,02	1,12	2,50	دالة
30	2,87	1,36	1,95	1,01	3,77	دالة

- **أسلوب المجموعتين المتطرفتين** Extreme Groups Method :

بعد تصحيح إستمارات المفحوصين قام الباحثان بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧٪) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٤٩) طالبا

ونسبة الـ (٢٧٪) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٤٩) طالبا ، وفي هذا الصدد و أكد إيبل Ebel و ميهرنز Mehrens إن أعتماد نسبة الـ (٢٧ ٪) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (رضوان ، ٢٠٠٦، ص ٣٣١) .و من أجل استخراج معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس إدارة الوقت ، قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٥) يوضح ذلك. * فقرة غير مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية 1,98 ومستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩٦) ، و بهذا الاجراء استبعدت خمسة فقرات من المقياس لعدم دلالتها الاحصائية ، وهي الفقرة التي تحمل الترتيب (٢٣، ٢٥ ، ٢٧)وبذلك أصبح المقياس بعد استعمال التمييز باسلوب المجموعتين المتطرفتين يتكون من ٢٧ فقرة.

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية** Internal Consistency Method :

تعتمد هذه الطريقة على تحليل العلاقة بين درجة المفحوص على الفقرة ودرجته الكلية على الاختبار ككل ، والتي تستخدم كمحك لتقويم صدق كل فقرة من فقرات الاختبار . فالعلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية للاختبار تظهر لنا كيف تقيس الفقرة بشكل جيد الوظائف التي يقيسها الاختبار نفسه ولاستخراج معامل التمييز قام الباحثان باستعمال معادلة بيرسون. واعتماد معيار أيبل ، إذ تكون الفقرة مميزة إذا كانت قوتها التمييزية أكثر من (١٩ ,٠) (رضوان ،٢٠٠٦ ،ص٣٣٠) وكما مبين في الجدول الآتي تم استبعاد الفقرة (4 ،٢٣ ٢٥ ، ٢٧،٢٨، ٢٩) لضعف ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس على وفق معيار أيبل السابق . لذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية بعد استعمال التمييز مكون من (٢٤)فقرة . وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول(٦) ::علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الوقت

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0,47	١١	0,29	٢١	0,28
٢	034	١٢	0,29	٢٢	0,32
٣	039	١٣	0,54	٢٣	*0,05
٤	*0,12	١٤	0,46	٢٤	0,20
٥	0,26	١٥	0,35	٢٥	*0,12
٦	0,36	١٦	0,48	٢٦	0,20
٧	0,33	١٧	0,33	٢٧	*0,07
٨	0,37	١٨	0,17	٢٨	*0,15
٩	0,35	١٩	0,32	٢٩	*0,14
١٠	0,40	٢٠	0,36	٣٠	0,33

❖ ***فقرة غير مميز على وفق معيار أيبل***

- *** صدق المقياس** :

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص٣٦٠) واستخرج للمقياس الحالي ما يأتي:

- الصدق الظاهري Face Validity:يشير ايبل (Ebel) إلى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55) . وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة
- مؤشرات صدق البناء Construct Validity : وتحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرة من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية .

- **الثبات** :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها – أو قريبة منها – أذا أعيد تطبيقها على إفراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص ٣٠). و قد أعتمد الباحثان في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) طالب و طالبة من كلية التربية جامعة القادسية . في حين أعتمد الباحثان في ايجاد الثبات على الطريقتين الآتيتين :

- طريقة التجزئة النصفية : حيث قام الباحثان بتقسيم الاختبار على قسمينأخذين درجات الأفراد الفردية على المقياس لوحدها ، و درجات الأفراد ذات الأرقام الزوجية وحدها . و قبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحثان باختبار نصفي الاختبار ، من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة التجانس بينهما) ، ووجد الباحثان عدم وجود دلالة إحصائية ما بين النصفين للاختبار عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية ، و عند ذلك قام الباحثان باستعمال طريقة التجزئة النصفية حسب معادلة بيرسون للتجزئة النصفية ، فوجدا أن معامل الثبات المقاس كانت (0,62) . ولغرض أكمال معامل ثبات الاختبار ، حيث أن الدرجة التي حصل عليها الباحثان كانت لنصف الاختبار فقط، استعمل الباحثان معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد أن معامل الثبات للمقياس بصورته النهائية كانت (0,76) و هو معامل ثبات جيد إحصائيا عند مقارنته بثبات دراسة (الزهراني ، ٢٠١٠)البالغ (0,75) .
- طريقة معامل ألفا : تقوم فكرة هذا المعامل على حساب الارتباطات الداخلية بين علامات مجموعة الثبات لكل فقرة و العلامات على أي فقرة أخرى من جهة و مع العلامات على الاختبار ككل من جهة أخرى . (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٤٩) . ومن خلال استعمال معادلة الفا كرونباخ للثبات ، وجد الباحثان أن الثبات يبلغ (0,71) ، ويعد هذا الثبات جيد عند مقارنته بالمعيار المطلق .

- **المقياس بصورته النهائية** :

اصبح المقياس بعد عمليات التقنين يتألف من 24 فقرة ، وخمسة بدائل ، لذا فإن الدرجة العليا للمقياس تراوح بين (120) كدرجة عليا و (72) كدرجة متوسطة ، و(24) كدرجة دنيا . و قد تم احتساب درجة الطالب الفعلية على المقياس بوضع درجة له على كل فقرة طبقا للبديل الذي يختاره ، و من ثم تجمع درجات الفقرات كلها لاستخراج مجموع درجات الطول على المقياس .

- **الوسائل الإحصائية** :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحثان مجموعة من الوسائل الأحصائية من خلال برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) Statistical Package for Social Science ، و هذه المعادلات هي :

- الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة : لأيجاد دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس البحث لعينة البحث .
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-Test Two Independent Samples وقد استعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات وتعرف دلالة الفرق لمتغير الجنس على مقياس التسويف الاكاديمي وادارة الوقت.
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Cofficient في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التسويف الاكاديمي وإدارة الوقت فضلا عن حساب العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة.
- معامل ألفا للثبات Coefficient Alpha في حساب الاتساق الداخلي لمقياس التسويف الاكاديمي ، وإدارة الوقت.
- معادلة النسبة المئوية ، لاستخراج الصدق الظاهري .

- **نتائج البحث وتفسيرها** :

يتضمن هذا المبحث عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، للإجابة عن أهدافه المحددة ، فضلا عن مناقشة هذه النتائج من خلال ما قدّمه من اطار نظري ووضع التوصيات والمقترحات بناءً على النتائج وعلى النحو الآتي :

- **الهدف الاول** :

بناء مقياس التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية: وقد تحقق هذا الهدف من خلال ما قام به الباحثان من إجراءات التمييز والصدق والثبات على هذا المقياس في الفصل السابق .

- **الهدف الثاني . تعرف التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية**:

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (63,27) وبانحراف معياري قدره (11,83) فيما بلغ المتوسط الفرضي (66) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (- 4,43) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩٦, ١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرية (٣٦٧) و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول(٧): الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التسويف الاكاديمي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٦٨	63,27	11,83	٦٦	٣٦٧	4,43 -	١, ٩٦	٠,٠٥

وتدل هذه النتيجة أنه على الرغم من أن هناك دلالة فرق بين المتوسط الحسابي والفرضي إلا أن هذه الدلالة ظهرت في السالب ويعني هذا أن الدلالة تكون عكسية لصالح متوسط المجتمع (الفرضي) التي هي أكبر من متوسط مجتمع البحث للتسويف الدراسي وبذلك فإن ليس هناك تسويف دراسي لدى

طلبة كلية التربية جامعة القادسية ، في حين تفسر هذه النتيجة على وفق نظرية Ellis & Knaus, 1977 إلى أن الطلبة لديهم أفكار ومعتقدات ايجابية نحو تأدية واجباتهم ولاسيما أنهم في مرحلة تعليمية مهمة يكون اكتساب الخبرة فيها الأساس في أداء مهنتهم التعليمية والتربوية في المستقبل ، لذلك ظهر طلبة كلية التربية ملتزمين في أداء واجباتهم الدراسية ولديهم القدرة على تقديمها في الموعد المحدد ، ولا يتهربون منها ، وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة سير ، ودراسة فليت ، ودراسة يونج .

- **الهدف الثالث . تعرف دلالة الفرق الإحصائي في التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية على وفق متغير الجنس (ذكور ،إناث) :**

تشير المعالجات الاحصائية الى ان المتوسط الحسابي للطلبة الذكور قد بلغ (63,69) وبانحراف معياري قدره (12,34) ، في حين كان المتوسط الحسابي للطالبات الإناث (62,58) وبانحراف معياري قدره (11,27) . و باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (0,773) وهي أقل من القيمة الجدولية (٩٦ , ١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) :الفرق على مقياس التسويف الاكاديمي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمه التائيه المحسوبه	القيمه التائيه الجدوليه	مستوى الدلالة
الذكور	١٨٤	63,69	12,34	٣٦٦	0,773	١,٩٦	٠,٠٥
الإناث	١٨٤	62,58	11,27				

ويمكن تفسير هذه النتيجة ، بأنه لا توجد أية دلالة فرق ما بين الطلبة والطالبات على مقياس التسويف الاكاديمي ، وقد يرجع ذلك الى تعرض الطلبة الذكور والإناث الى البيئة التعليمية نفسها التي تتضمن طرائق التدريس والحث والتأكيد على اداء الواجبات والامتحانات ، واعطاء عمليات التعزيز والعقاب مما أدى الى تشابه الدرجات الكلية للاجابة على المقياس ، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة يونج السابقة .

- **الهدف الرابع . تعرف إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية :**

تشير المعالجات الاحصائية إلى أن المتوسط الحسابي لدى طلبة كلية التربية قد بلغ (65,32) وبانحراف معياري قدره (12,74) ، فيما بلغ المتوسط الفرضي (72) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (- 10,06) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩٦, ١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرية (٣٦٣) وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول(9) : :الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس إدارة الوقت

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٦٨	65,32	12,74	72	٣٦٧	10,06 -	١, ٩٦	٠,٠٥

تدل هذه النتيجة أنه على الرغم من أن هناك دلالة فرق بين المتوسط الحسابي والفرضي إلا أن هذه الدلالة ظهرت في السالب ويعني هذا أن الدلالة تكون عكسية لصالح متوسط المجتمع (الفرضي) الذي هو أكبر من متوسط مجتمع البحث لإدارة الوقت ، وبذلك فإن طلبة كلية التربية يعانون من ضعف إدارة الوقت ، وقد يرجع ذلك إلى قلة خبرة الطلبة في إدارة وقتهم ، وكثرة الضغوط البيئية والدراسية التي يعانون منها ، فضلا عن ذلك تفتقر المؤسسات التربوية والأكاديمية لبرامج تطورية عديدة ومنها تطوير قدرات الطلبة في كيفية إدارة وقتهم وتحقيق النجاح في أعمالهم الحياتية المختلفة مما قد يؤثر ذلك جميعا على ضعف قدرتهم في إدارة وقتهم بما يناسب احتياجاتهم ومسؤولياتهم الشخصية والاجتماعية والدراسية.

- **الهدف الخامس . تعرف دلالة الفرق الإحصائي في إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية على وفق متغير الجنس (ذكور ،إناث) :**

تشير المعالجات الاحصائية الى ان المتوسط الحسابي للطلبة الذكور قد بلغ (63,45) وبانحراف معياري قدره (7,94) ، في حين كان المتوسط الحسابي للطالبات الإناث (66,84) وبانحراف معياري قدره (15,78) . و باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (1,84) وهي أقل من القيمة الجدولية (٩٦ , ١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠): الفرق على مقياس إدارة الوقت على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	١٨٤	63,45	7,94	٣٦٦	1,84	١,٩٦	٠,٠٥
الإناث	١٨٤	66,84	15,78				

ويمكن تفسير هذه النتيجة ، بأنه لا توجد أية دلالة فرق ما بين الطلبة والطالبات في إدارة الوقت ، وأن جميع الطلبة من كلا الجنسين يعانون ضعفا في إدارة الوقت على الرغم من أن الذكور كانوا أكثر ضعفا في إدارة وقتهم من الإناث . وقد يرجع ذلك إلى انحدار الطلبة الذكور والإناث من الثقافة البيئية والتعليمية ذاتها حيث لا توجد أية فروق فيما يتعرض له كلا الجنسين ويتعلمانه من أساليب حياتية فعالة ومهارات معرفية واجتماعية ودراسية في أدارة مسيرة حياتهم والسيطرة على الضغوط وتنظيمها في حل مشكلاتهم اليومية .

- **الهدف السادس : تعرف العلاقة ما بين التسويف الاكاديمي وإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية :**

لأجل التعرف على العلاقة بين التسويف الاكاديمي وإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس التسويف الاكاديمي ودرجاتهم على مقياس إدارة الوقت وظهر أن معامل الارتباط يساوي (٠,٢٧) وهي علاقة موجبة ، ولأجل معرفة دلالة قيمة معامل الارتباط تم حساب الاختبار التائي لمعامل الارتباط ووجد أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٣,٨٠٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حريةٍ (٣٦٧) وهذا يعني أن العلاقة بين التسويف الاكاديمي وإدارة الوقت دالة إحصائيا كما في جدول (١١).

جدول (١١) : يوضح معامل الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية لدرجات التسويف الاكاديمي وإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية

معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة
٠,٢٧	٣.٨٠٢	١.٩٦	٣٦٧	٠.٠٥

وتدل هذه النتيجة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلبة على مقياس التسويف وإدارة الوقت ، ولكن ما مدى قوة هذه العلاقة؟ ، فعند مقارنة قيمة معامل الارتباط بالمعيار المطلق كي نستخرج قوة العلاقة بين متغيري الدراسة، فإن المؤشر يدل على أن هذه العلاقة ضعيفة جدا رغم دلالتها احصائية وبذلك لا يمكن القول أن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين قوية . بل قد تكون هناك بعض المتغيرات خارج نطاق هذه العلاقة الارتباطية قد أثرت في قيمة معامل الارتباط ، وهذا المجال نفتحه للباحثين في إجراء المزيد من الدراسات حول معرفة المتغيرات التي تقلل من التسويف الاكاديمي .

- **التوصيات** :

من خلال ما وجده الباحثان من مشكلات وخاصة في مجال إدارة الوقت فأنهما يوصيان بالآتي:

- تعزيز معتقدات الطلبة حول انجاز واجباتهم في الأوقات المحددة وعدم تأجيلها .
- اعطاء المزيد من المعززات للطلبة الذين يقدمون واجباتهم الدراسية أولا ورفع مستوى الدافعية لديهم .
- القيام ببرامج تقوم على تطوير مهارات الوقت لدى طلبة الجامعة.
- تأكيد أهمية الوقت في المناهج التعليمية ، وإلقاء المحاضرات على الطلبة.
- تأكيد المؤسسات التعليمية على التزام اساتذة الجامعة بوقتهم عند حضورهم الى قاعة المحاضرة كي يكونوا قدوة لطلبتهم في الجامعة حول الالتزام بالوقت.
- القيام بندوات ومؤتمرات تظهر أهمية الوقت وتنظيمه لدى الطلبة وأساتذة الجامعة وكافة شرائح الناس فالوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك .
- وضع شعارات وإعلانات وبرامج إعلامية تظهر أهمية الوقت واحترامه .

- **المقترحات** :

من خلال ما وجده الباحثان من دراسات سابقة وما اطلعا عليه من بحوث يقترحان الآتي:

- دراسة التسويف لدى موظفي الدولة .
- دراسة التسويف الاكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.
- دراسة إدارة الوقت لدى أساتذة الجامعة .
- دراسة إدارة الوقت وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية .

- **المراجع العربيه** :

- ثورندايك ، روبرت و اليزابيث هيجن . ١٩٨٩ . القياس و التقويم في علم النفس و التربية ترجمة زيد عبد الله الكيلاني و عبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، عمان
- الحموي ، منى وامل الاحمد ٢٠١٠ : التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٦ ، عدد٢.
- ال خريص ،خريص حمد مبارك ،(٢٠٠٦) الفرق بين المتغيرات الشخصية و الوظيفية في أدارة الوقت ، جامعة نايف ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض .
- رضوان ،محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- الزهراني ، حسن بن علي ٢٠١٠ : التفكير اللاعقلاني وعلاقته بإدارة الوقت ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية - جامعة ام القرى ، الرياض .
- الزهراني ، حسن علي محمد ،(٢٠١٠) ،الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بادارةالوقت لدى عينة من طلبة جامعة حائل ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة أم القرى ، السعودية .
- الزوبعي ، عبد الجليل و آخرون(١٩٨١) :الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل الموصل.
- سالم ، هبة الله وكبشور كوكو وعمر هارون خليفة ٢٠١٢ : علاقة دافعية الانجاز بموقع الضبط ، ومستوى الطموح ، والتحصيل الدراسي ، المجلة العربية للتطوير ، عدد ٤ .
- السلمي ، فهد عوض الله ،(٢٠٠٨) ، ممارسة أدارة الوقت و أثرها في تنمية مهارات الإبداع لدى مديري مدارس المرحلة الثانوية بتعليم العاصمة المقدسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، كلية التربية .
- الصرن ، رعد حسن ،(٢٠٠٠) ،فن و علم ادارة الوقت ، الجزء الاول ،دار الرضا ، دمشق .
- طه ، نهلة ١٩٩٦ : تطوير الادارة المدرسية بمرحلة التعليم الاساسي في جمهورية مصر العربية في ضوء ادارة الوقت ، اطروحة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى جامعين عين شمس ، القاهرة.
- العقيلي ، اسعد صالح ،(٢٠٠٩) ، المعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية في أدارة الوقت دراسة تطبيقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك كلية الإدارة و الاقتصاد .
- عودة، احد سليمان (١٩٨٥)، القياس والتقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية، اربد.
- فخرو ، حصة عبد الرحمن ٢٠٠٥ : مستويات ادارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي وعلاقتهما بالتحصيل الاكاديمي والرضا عن الحياة ، مجلة مركز البحوث التربوية لجامعة قطر ، عدد ٢٧ .
- فرج ، صفوت(١٩٨٠) القياس النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- الفضيلية ، محمد عبد الله ،(٢٠٠٨) التطوير التنظيمي و علاقته بإدارة الوقت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .
- القرشي ، فوزية بنت سالم ٢٠١٠ : تفعيل إدارة الوقت لدى عضوات هيئةة التدريس في كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى جامعة ام القرى ، الرياض.
- قطامي ، يوسف (١٩٨٩) : سيكولوجية التعلم و التعليم الصفي ، ط١ ، دار الشروق ، عمان.

- نصر الله ، حنا ،(٢٠٠٥) مبادئ أدارة الوقت ، الطبعة الثانية ، دار التقدم العلمي .
- هويدي ، محمد و سعيد اليماني . ٢٠٠٧ . السلوكيات غير المقبولة من وجهة نظر المعلمين مملكة البحرين ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المجلد الثامن عدد (٧) ، البحرين .

• المراجع الاجنبيه :

- Anthony J. Onwuegbuzie 2004 : Academic procrastination and statistics anxiety, Assessment & Evaluation in Higher Education Vol. 29, No. 1
- Bozanoglu I (2004). Academic motivation scale: Development, reliability, validity. Ankara University J. Fac. Educ. Sci., 37(2).
- CHUN CHU, A, H & CHOI JIN NAM 2005: Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance, The Journal of Social Psychology, 145(3).
- 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.
- Díaz-Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. Pers. Indiv. Differ, 45(6).
- Ebel , R . L (1972) : Essential of Educational Measurment . New Jersey : Printice – Hill .
- Ellis, A. & Knaus, w (1977): Overcoming procrastination institute for relational living : New York .
- Erin K. Freeman & Luz-Eugenia Cox-Fuenzalida & Ilea Stoltenberg 2011 : Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks , J .Curr Psychol Vol.30.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. Journal of Social Behavior and Personality, 15.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. Psychology in the Schools, 37.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Henry P.H. Chow 2011 : Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self-

Evaluation, and Self-Efficacy , Alberta Journal of Educational Research, Vol. 57, No. 2.

- Lawless, A 2010 : The Impact of Procrastination and Internet Use on College Students' Academic Performance , Working Paper , Xavier University
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness, Psychological Bulletin, 120.
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. Journal of Psychology, 129, 145-155.
- Misra.R;McKean.M(2000).College Students' Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety. Time Management. And Leisure Satisfaction. American Journal of Health Studies.16.1.41-51.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of Counseling Psychology,Vol 33.
- Schraw, Gregory; Wadkins, Theresa; Olafson, Lori (2007). "Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination". Journal of Educational Psychology 99: 12
- Sirin, E, F 2011 : Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy Educational Research and Reviews Vol. 6(5).
- Steel, P. (2002). The measurement and nature of procrastination. Minnesota: University of Minnesota.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. Personality & Individual Differences, 30, 95-106.
- Steel, Piers2009 : The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Self-Regulatory Failure , Calgary :University of Calgary.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. Educational & Psychological Measurement, 51.
- Yong, Fung Lan(2010) : A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University American Journal of Scientific Research, Issue 9 .

❋❋❋❋❋❋❋