جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين

دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي –

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبات:

- ظريفة عوادي
- مريم بوغزالة
- هادية لوبيري

إشراف الأستاذ:

- عمار حمامة

الموسم الجامعي: 2017-2018

شكر وتقدير

الحمد الله الذي هدانا لكل خير، ونشكره بتوفيقنا بإكمال هذا العمل، ونسأله أن يطيب لنا برداء الجمال وبعده:

الحمد الله عز وجل الذي وفقنا بالإتمام هذا البحث المتواضع وهذا كله لم يكن إلا بفضله سبحانه و تعالى .

نقدم خالص الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا الفاضل :/حمامة عمار

الذي تفضل بتقديم الإشراف على هذا البحث والذي بادر إلينا بالنصائح مع أنه في صدد انجاز مذكرة الدكتوراه نتمنى له كل التوفيق و السداد وكان لآرائه السديدة أكبر أثر في اعداد هذا البحث بهذه الصورة.

كما نتقدم بعظيم الشكر والتقدير ووفاء وامتنانا بالفضل لأهل الفضل، واعتراف بالجميل لأهل الجميل، ولكل أساتذة معهد العلوم الاجتماعية، وخاصة الأستاذ الكريم/بن حسين يونس. والأستاذة الكريمة / غرغوط عاتكة والشكر الجزيل لكل من أثرانا بعلمه وفكره، وإلى من وقف بجورانا معلما وناصحا ومرشدا

وإلى أولياءنا الذين كانوا منبع الشجاعة في كل وقت بدعمهم لنا طيلة مسيرة الدراسة وخاصة هذا العام ماديا ومعنويا

وكما نتقدم بكل التقدير والشكر العظيم للإخوة والأخوة الطلبة الذين اجابوا على المشاركة في مقياس الدراسة ولزملائنا دفعة علم النفس المدرسي(2018/2019)

إلى مكتبة معهدنا وإلى الذين كانوا في خدمتنا في أي وقت وإلى كل من ساعدنا من قريب أومن بعيد ولو بكلمة طيبة أو دعاء صادق إلى كل هؤلاء نتقدم بأجمل تعابير والشكر و الامتنان.

ملخص الدراسة:

سعت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، وقد تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي وذلك باستخدام عينة قصدية تكونت من (121) طالبا وطالبة، وتم تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياسي الضغوط الأكاديمية لزينب عبد العليم بدوي(2014)، ومقياس التسويف الأكاديمي لمعاوية أبو الغزال (2012)، وذلك بعد التأكد من خصائصه السيكومترية (صدق، وثبات) وقد جرت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الإحصائيspss، واختبار (t) للفروق ومعامل بيرسون وANOVA وللتحقق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط تعزى لمتغير التخصص.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي.
- توجد فروق دالة إحصائيا في درجات التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص.

Résumé :

Cette étude a pour but de mettre en évidence la relation entre les pressions académiques et la procrastination académique des étudiants de master travaillant selon des variables de genre et de spécialité, en utilisant un échantillon intentionnel composé de 121 étudiants et étudiantes, en employant le questionnaire des pressions académiques de Zineb Abdel-Alim Badawi (2014), et le questionnaire de procrastination académique de Muawiya Abu Ghazal (2012), et après avoir verifié les caractéristiques psychométriques des outils de l'étude, les résultats ont été traités en utilisant le programme statistique spss, test t pour les différences, Pearson et ANOVA pour vérifier la validité des hypothèses à partir desquelles la recherche a été initiée.

L'étude a trouvé les résultats suivants:

1 - Il existe une relation de corrélation statistiquement significative entre les pressions académiques et la procrastination académique des étudiants de Master travaillant.

2 - Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les garçons et les filles dans les pressions académiques.

3 - Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans les niveaux de pression en raison de la variable de spécialisation.

4- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les garçons et les filles dans la procrastination académique.

5 - Il existe des différences statistiquement significatives dans les degrés de procrastination académique dus à la variable de spécialité.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص باللغة العربية	ب
ملخص باللغة الاجنبية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	ز
فهرس الاشكال	ح
فهرس الملاحق	ط
مقدمة	01
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1- الإشكالية:	05
2- فرضيات الدراسة:	06
3- أهمية الدراسة:	07
4- أهداف الدراسة :	07
5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:	07
6- الدراسات السابقة:	08
7- التعاريف الإجرائية	10
الفصل الثاني: الضغوط الاكاديمية	
تمهيد:	13
1 الضغوط	14
1-1 تعريف الضغوط	14
1-2 أنواع الضغوط	15
1-3 مصادر الضغوط	16
1-4 النظريات التي تناولت الضغوط	17

2 الضغوط الأكاديمية	21
2-1 تعريف الضغوط الأكاديمية	21
2-2 مصادر الضغوط الأكاديمية	22
2-3 أثار الضغوط على الطلاب	23
2-4 أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى الطلاب	24
2-5 البيئة المدرسية الأكاديمية الايجابية	25
خلاصة الفصل	26
الفصل الثالث: التسويف الأكاديمي	
تمهيد	28
1 - تعريف التسويف الأكاديمي	29
2 - مصطلحات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي	29
3 - أنواع التسويف الأكاديمي	30
4 - النظريات التسويف الأكاديمي	31
5 - أسباب التسويف الأكاديمي	32
6 - انعكاسات التسويف الأكاديمي	34
7 - علاج التسويف الأكاديمي	34
خلاصة الفصل	36
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
1-منهج الدراسة	39
2-مجتمع الدراسة	40
3-عينة الدراسة	40
4-أدوات جمع البيانات	43
5-الاساليب الاحصائية المستخدمة	44
خلاصة الفصل	51
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد.	53

I. عرض وتحليل النتائج	
1-عرض وتحليل الفرضية الأولى.	54
2-عرض وتحليل الفرضية الثانية.	54
3-عرض وتحليل الفرضية الثالثة.	55
4-عرض وتحليل الفرضية الرابعة.	56
5-عرض وتحليل الفرضية الخامسة.	56
II. تفسير ومناقشة النتائج	57
1- تفسير نتائج الفرضية الاولى	57
2- تفسير نتائج الفرضية الثانية	58
3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة	59
4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة	59
5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة	59
خلاصة عامة واقتراحات الدراسة	62
قائمة المراجع	64
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نسبة مجتمع الدراسة(طلبة الماستر العاملين)	39
02	خصائص عينة التقنين حسب الجنس	40
03	خصائص مجتمع الدراسة من حيث الحالة الاجتماعية	41
04	خصائص مجتمع الدراسة من حيث التخصص	42
05	توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية	43
06	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (الجو الأسري)	44
07	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (التركيز في العمل الاكاديمي)	45
08	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (متطلبات الحياة الأكاديمية)	46
09	قيمة معامل الثبات	47
10	درجة معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس (التسويف الأكاديمي).	49
11	قيمة ثبات التسويف الأكاديمي بطريقة ألفا كرو نباخ	50
12	قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي	54
13	قيمة ودلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس	55
14	قيمة ودلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير التخصص.	55
15	قيمة ودلالة الفروق في التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس	56
16	قيمة ودلالة الفروق في التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير التخصص.	56

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	مخطط يوضح النظرية الإدراكية لسيلبرجير	19
02	تخطيط عام لنظرية هانز سيلاي	20
03	دائرة نسبية توضح نسبة مجتمع الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	41
04	دائرة نسبية توضح نسبة مجتمع الدراسة حسب التخصص الجامعي	42

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوانه
الملحق رقم 01	استبيان الضغوط الأكاديمية قبل التصحيح
الملحق رقم 02	استبيان الضغوط الأكاديمية بعد التصحيح
الملحق رقم 03	استبيان التسويف الأكاديمي
الملحق رقم 04	نتائج الفرضية الأولى
الملحق رقم 05	نتائج الفرضية الثانية
الملحق رقم 06	نتائج الفرضية الثالثة
الملحق رقم 07	نتائج الفرضية الرابعة
الملحق رقم 08	نتائج الفرضية الخامسة

مقدمة

لم تعد العملية التربوية في المدارس كما كانت عليه في العصور الماضية، فالتطور العلمي والحضاري والتكنولوجي الهائل الذي حدث خلال مدة زمنية قصيرة ترك آثارا إيجابية وكذلك سلبية على جوانب الحياة المختلفة سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية.

فأهداف الطلاب تغيرت وأولوياتهم كذلك، كما أن طرق تعاملهم مع مهماتهم الأكاديمية قد اختلفت، مما أدى الى ظهور مشكلات تربوية تختلف من حيث الكم والنوع عن تلك التي كانت سائدة في الماضي.

ويقع الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة تحت أنواع متعددة من الضغوط، التي تفوق حاجاتهم الداخلية والخارجية وانجازهم الدراسي وقدراتهم على إشباع تلك الحاجات والتوافق مع الأحداث الضاغطة ومتطلبات حياتهم ومن بين هذه الضغوط الأكاديمية التي تعبر عن مشكلات تنبع من بيئة الطلاب الخارجية سواء أسرية أو جامعية أو مهنية... وقد جاء في مفهوم الضغوط الأكاديمية أنها تلك الصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية، والزملاء وازدحام الفصول الأخرى. (ناصر وأخرون، 2017 :20)

فتنعكس هذه الضغوط على حالة الطالب فتكون لديه أنواع من ردود الفعل لتفاديها، ومن بين هذه الردود التأجيل بسبب كثرة الضغوطات والواجبات فبرغم من توفر المؤهلات والقدرات التي تمكنهم من تحقيق النجاح الا أنهم يفكرون بسبل سلبية تجاه قدراتهم فيمارسون الاهمال واللامبالاة أو الاعتقاد اللاعقلاني وضعف القدرة على تحقيق النجاح ويتولد لديهم سلوك التسويف، فقد وجد كل من (ميركر، وبولين، 2005) أن التسويف الأكاديمي يرتبط بتراكم خبرات الفشل فضلا عن انخفاض مستوى الدافعية نحو التعلم لهذه الفئة فمحاولات الطلبة لتحقيق النجاح الدراسي عندما تقابل بالفشل المتكرر يتولد لديهم الشعور بالتسويف

المكتسب فيصبحون ذوي تحكم خارجي وتزداد قابليتهم لعدم السيطرة على الضغوط التي تعترضهم. (حميد عباس، 2017 :26)

وقد قدمت الطالبات الباحثات تصورات نظرية لهذه المتغيرات وكان ذلك في فصول خمسة ضم الفصل الأول إشكالية الدراسة والدراسات السابقة التي اهتمت بنفس المتغيرات، واحتوى الفصل الثاني منها على متغير الضغوط الأكاديمية تطرقت فيه الطالبات الباحثات الى تعريفها ونظريات المفسرة لها، أما الفصل الثالث فخصص لمتغير التسويف الأكاديمي فقد ورد فيه مفهوم التسويف الأكاديمي والمصطلحات المتعلقة به وانعكاساته .

أما الجانب التطبيقي فجاء في فصلين احتوى الفصل الأول منها على إجراءات الدراسة الميدانية تبين خطوات بناء المقاييس المستخدمة وكيفية اختيار العينة وخصائصها في حين احتوى الفصل الأخير على عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها لتنتهي الدراسة بمجموعة من التوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأوّل: إشكالية الدراسة واعتباراتها

الفصل الأول

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- التعاريف الإجرائية

1- الإشكالية:

مما لاشك فيه أن الطالب الجامعي أثناء المراحل الدراسية التي يمر بها بأنه يتعرض لمجموعة من الضغوطات وخاصة في مثل هذا العصر لما فيه من متطلبات يسعى الطالب لإنجازها وعدم القدرة على تحقيقها بقدرة من الكفاءة يولد لديه ضغط ويختلف مستوى الضغط من شخص إلى آخر وقد أشار (jegede,1996)، إلى نوعين من الضغوط خارجية وداخلية، الخارجية تتمثل في الظروف البيئية التي تحيط بالفرد وتسبب له الضيق والتوتر والداخلية تتمثل في ردود الأفعال التي تحدث بسبب المصادر الخارجية وهنا يقع الطلبة في أنواع الضغوط التي تفوق طاقتهم الداخلية والخارجية وتؤثر على انجازاتهم الدراسية وعلى متطلبات الدراسة التي على الطالب الموازاة بينها وبين الوقت والأولويات، كما أن للتنشئة الاجتماعية داخل الأسرة أثرها البالغ في حدوث الضغوطات، التي تتكون نتيجة للجو الأسري السائد أي أسلوب معاملة الوالدين والوضع المادي وطرق تعامل الأسرة فيما بينها، وهذه الأخيرة تؤثر بعلاقة طردية على الطالب، وبهذا تكون الضغوطات الأكاديمية المتعددة التي يكون فيها الطالب غير قادر على مواجهة الأعمال الأكاديمية وفي هذا الصدد فقد أوضح (blakkwelle, 1997) بأن الضغوط الأكاديمية هي عدم قدرة الطالب على مواجهة المتطلبات الأكاديمية المتعددة التي تشكل تهديد لكيانهم مما يؤدي إلى شعوره بالإحباط ومعاناته كرد فعل على هذه الضغوط الناشئة عن عدم الانجاز الدراسي وبهذا يلجا إلى أساليب أخرى من بينها تأجيل هذه المتطلبات والركود في انجازها، والتذمر من تقديم الواجبات في وقتها المحدد، وهذا ديدن الكثير من الطلبة الجامعيين، وهذا ما يعبر عنه بالتسويف الأكاديمي ولقد لاحظنا مؤشرات هذه الظاهرة بصورة كبيرة في الآونة الأخيرة وهذا من أسباب اهتمامنا هذا الموضوع والحاجة الماسة لطرحة لأنه ساد بشكل خاص في المجتمع الأكاديمي، هذا المجتمع الثري بالأنشطة والأعمال العلمية ومن شروطه الالتزام في التنظيم وإتمام المهام الموجهة للطالب، وقد يزداد هذا الأمر وفقا للمراحل الدراسية وزيادة الوظائف والأعمال أكاديمية، وقد أثبتت الدراسات السابقة أن التسويف يزداد وينتشر خاصة

لدى طلبة الجامعة حيث تزداد المسؤوليات الأكاديمية والمهام وتتطور بتقدم الزمن وتؤثر بذلك على الجوانب التعليمية والنفسية لديهم، ويمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوطات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي ؟
- هل توجد فروق في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في الضغوط الأكاديمي تعزى للمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق في التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الماستر العاملين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة الماستر العاملين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي وفقا لمتغير الجنس لدى طلبة الماستر العاملين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي وفقا لمتغير التخصص لدى طلبة الماستر العاملين.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

- تناول مفهوم حديث وهو التسويف الأكاديمي أو التلكؤ الأكاديمي وتقديم بعض المفاهيم المتعلقة به.
- التعرف على الضغوط التي تواجه الطالب العامل وكيف تؤثر عليه وكيف يواجه هذه الضغوط.
- نتائج الدراسة يمكن ان تفتح المجال لدراسات مستقبلية.

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة بشكل أساسي إلى التأكد من وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة العاملين ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائيا ويمكن تلخيص الأهداف كالتالي:

- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي
- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي تبعا لنوع الجنس
- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي تبعا لنوع التخصص.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- الاهتمام به ضرورة أكيدة لأثراء مكتبة الجامعة بمعلومات يمكن الاستفادة منها في بحوث لاحقة.
- رغبة الباحثات في دراسة متغيرات حديثة.

6- الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات السابقة الخاصة بالضغوط الاكاديمية:

6-1-1- دراسة البرعاوي:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة كذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية، حيث توصلت إلى أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53، 80%)بحسب الترتيب الأتي :الدراسية – انفعالية – بيئة الجامعة– الشخصية – الصحية– الاجتماعية – المالية وأخيرا الأسرية وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق تقدير الطلبة بمصادر الضغوط تعزى لمتغير الدراسة والإقامة بينما توجد فروق تعزى متغير الجنس ونوع الدراسة .

6-1-2-دراسة القيسي (2004):

مستوى الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة مرحلة المتوسطة والعلاقة بين المتغيرين، والفروق الإحصائية في هذين المتغيرين بحسب متغير الجنس والصف ولتحقق من أهداف الدراسة قام الباحث تبني مقياس الضغوط النفسية مكونا من 113 فقرة وتوصلت الدراسة ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالات إحصائية بين الذكور والإناث في التلكؤ الموجه اليهم لصالح الذكور وتوصلت الدراسة لنتائج بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعنف المدرسي.

6-1-3-دراسة منى وصفاء:

التي هدفت الي التعرف على تأثير كل من الضغوط الأكاديمية وقلق الامتحان على مناعة الجسم لمجموعة من طلاب الجامعة والتي بلغت 50طالب وطالبة، تم تطبيق كل من مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس قلق الامتحان.

6-1-4- دراسة هدى عباس وفيصل:

تناولت الدراسة الضغوط التعليمية باعتبارها الظواهر الخطيرة على المجتمع، واستخدمت الباحثة بناء مقياس مصادر الضغوط التعليمية ومقياس مظاهر الضغوط التعليمية على عينة مؤلفة من 600 طالب وطالبة من مرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية في محافظة الديوانية.

6-2- الدراسات السابقة الخاصة بالتسويف الأكاديمي:

6-2-1-دراسة سير sayar (2004):

وتهدف إلى معرفة العلاقة بين التلكؤ بصفة عامة والتلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة، وكل من الكمالية والقلق والطموح لدى طلاب الدراسات العليا، وقد تكونت العينة من 304 طالبا وأظهرت النتائج أن القلق يمكن أن يؤثر في بداية عملية التلكؤ بينما الميل نحو الكمالية يمكن أن يؤثر على تكملة أو الانتهاء من أداء المهمة.

6-2-2- دراسة جرادات(2004):

قام بدراسة اختبرت العلاقة بين قلق الامتحان والتسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي والرضا عن الدراسة لدى عينة تكونت من (573) طالبا في المرحلة الثانوية، واظهرت نتائج الدراسة بشكل الاتي:

- (ر=0، 29)، وجود ارتباطات سلبية دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.
- (ر=0، 22)، وبين التسويف التحصيل الدراسي.
- (ر=0، 24) وبين التسويف والرضا عن الدراسة.

6-2-3 –دراسة بالكس ودورا:

هدفت إلى التحقق من انتشار سلوك التسويف الأكاديمي لدى معلمي ما قبل الخدمة وعلاقتهم بالمتغيرات الديموغرافية والتفضيلات الفردية. تألفت عينة الدراسة من(580) طالبا وطالبة، أشاري الدراسة أن من عينة الدراسة(27%) كشفوا عن مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمي ومنهم من كشفوا عن مستوى متوسط التسويف الأكاديمي، كما كشفت الدراسة عن فروق بين الجنسين بمستوى التسويف الأكاديمي، إذ أظهرت أن الذكور لديهم مستويات مرتفعة ودالة إحصائيا عن التسويف الأكاديمي مقارنة بالإناث، وأن التسويف الأكاديمي يتناقص كلما تقدم الطالب في العمر وأجرى هلال والحسيني دراسة هدفت إلى لكشف عن التلكؤ وعلاقتهم ببعد التغيرات النفسية، تكونت عينة الدراسة من (240) طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة الأزهر كشفت نتائج الدراسة أن الطلاب أكثر ميلا للتلكؤ الأكاديمي من الطالبات، وأن الطلبة منخفضي التلكؤ أكثر رضا عن الدراسة وأقل قلقا متميزون بالضبط الداخلي مقارنة بذوي التلكؤ الأكاديمي المرتفع .

التعليق عن الدراسات السابقة:

تساعد الدراسات السابقة الباحث على الإطلاع عليها والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية التي تساعد على تكون تصور شامل عن الدراسة وذلك منا خلال ما يتبعه الدارسون من طرق ومناهج وما يتوصل اليها من نتائج.

7- التعاريف الإجرائية لمتغيرات ومفاهيم الدراسة:

- الضغوط الأكاديمية: هي التوترات والصعوبات التي تواجه الطالب في المواقف الأكاديمية، والتي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية، ويعبر عنها في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط الأكاديمية .

- التسويف الأكاديمي: ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها، وينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي، ويعبر عنها في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي.
- الطلبة العاملين: هم الطلبة الذين يعملون ويدرسون في آن واحد.

الفصل الثاني: الضغوط الاكاديمية

تمهيد

1 الضغوط

1-1 تعريف الضغوط

1-2 أنواع الضغوط

1-3 مصادر الضغوط

1-4 النظريات التي تناولت الضغوط

2 الضغوط الأكاديمية

2-1 تعريف الضغوط الأكاديمية

2-2 مصادر الضغوط الأكاديمية

2-3 أثار الضغوط على الطلاب

2-4 أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى الطلاب

2-5 البيئة المدرسية الأكاديمية الايجابية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتعرض الطالب الجامعي خلال مسيرته الدراسية إلى مجموعة من الظروف التي تحدث له اختلال في استقراره النفسي والعقلي، والتي تعيق صحته الجسمية والنفسية، وهذا نتيجة لشمل الحياة الجامعية مجموعة من الضغوط التي ترهق كاهل الطلاب، سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة للمعيشة والظروف المادية التي تعترض مع طالبات بعض الأساتذة أو لعدم قدرة الطلبة على التوفيق بين دخلهم الأسري ومتطلباتهم المادية.

1- الضغوط:

1-1 تعريف الضغوط:

الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي تظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دفاعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي حركي قاسي.

وتعرف الضغوط بأنها الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط، فتشير كلمة ضغوط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد، والانفعال وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية، جسمية، ونفسية، ويحاول الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى، من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ لحالة استقراره، فأن تلك الصعوبات تشكل إجهادا على الفرد لا يمكن التغلب عليها لإعادة التوافق. إذن الضغط حالة انفعالية مؤمنة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع الفطرية والمكتسبة. (أمال محمود المنعم، 1999)

يعرف الضغوط لازورسLAZAROUS الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

ومن بين التعريفات أيضا تعريف (أورد جيمس كويك وجون ثان كويك) حيث يريان أن الضغط عبارة عن الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة اللاشعورية والتي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض لها.

أما (اوولتز جملش; GAMLECHE) يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور، أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها موافقة وغير مناسبة. (بن سليمان الطريري: 15)

1-2 أنواع الضغوط:

1-تصنيف موراي (1975) الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع:

أ- الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية ويراد بها الضغوط التي تنشأ من المشكلات اليومية.

ب- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغيرا مؤقتا من العادات في أسلوب الحياة.

ت- ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد وفقدان الشخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة.

2- وحدد سيلي (sely;1980) الضغوط التي يتعرض لها الأفراد أنواع هي:

- الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل(المنافسة الرياضية، أو سفر، أو ولادة طفل.)
- الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث يتجاوز مصادر الفرد، وقدراته على التكيف معها. (لمجلى،2011 :207)
- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة ويرى سيلي أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني من الأنواع الربعة للضغط النفسي. (نفس المرجع، 2011 : 208)

1-3-مصادر الضغوط:

تعتبر كافة الضغوط من الظواهر النفسية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجددة في الوسط الذي يعيشون فيه ومن ابرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط (البيئة الطبيعية) مثل درجات الحرارة، الزلازل، ضيق السكن.

1-3-1 البيئة الاجتماعية:

كالخلافات الأسرية والتفاوت الحضاري وصراع الّأجيال واختلاف الاتجاهات والميول.

1-3-2 الضغوط الاقتصادية:

مثل البطالة وانخفاض الإنتاج وعدم عدالة توزيع الناتج القومي.

1-3-3 ضغوط مهنية:

ويكون منشأ مهنة الفرد وما يقوم بها من عمل، مثل عدم الاتفاق مع الزملاء وعدم الرضاء عن المركز الوظيفي وقد قام كل من (حسين وحسين، 2006) بتحديد مصادر الضغط كما يلي:

- مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
- مصادر خارجية: وهي التي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والأعاصير والصراع بين العادات والتقاليد والقيم.

وهناك من صنفها إلى :

- مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي.
- مصادر خارجية: يخصص بعض الأفراد كثير من الموقف بأنها غير هامة مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدونها برجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.

- مصادر منزلية: والتي تعود إلى أمور منزلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.
- مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة تفوق على الآخرين
- مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة.

(النادر والعلوان والقضاة، 2014: 194)

1-4-**النظريات التي تناولت الضغوط**:

1-4-1- نظرية المواجهة والهروب:

وترجع هذه لنظرية للعالم الفسيولوجي "والتر كانون" الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في الدراسة عن كيفية استجابة الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تشير للغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم وإندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر والهروب منه وحدوث تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام.

ووصف كانون البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المخبرية في الهروب ورد الفعل وذلك من خلال ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في موقف البرد والحاجة للأكسجين وقد أطلق عليها اسم الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه المواقف الضاغطة ويتحدى وإما يتجنب هذه المواقف ويهرب منها.

1-4-2-نظرية هنري موراي:

يعد موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومين أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة مثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط:

1-4-2-1- ضغط بيتا:(peta stress):

ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئة الأشخاص كما يدركها سلوك الفرد .

1-4-2-2- ضغط ألفا:

يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية ولأشخاص كما يدركها في الواقع. ويوضح موراي إن السلوك الأول يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى أن ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) وأما عندما يحدث التفاعل بين الحاجة والموقف الحاضر والضغط فهذا ما يعبر عنه بمفهوم (الثما).

(نسرين وآخرون، 2017 :21)

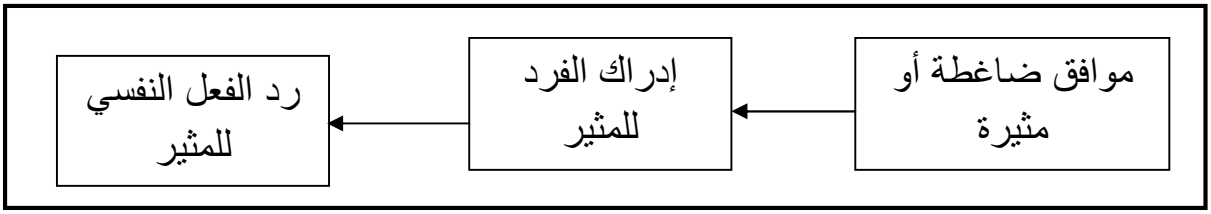
1-4-3-النظرية الإدراكية سيلبرجير:

تناول سيلبرجير بشكل غير مباشر الضغط ومفهوم التهديد أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق وعبر دراسات متعددة ميز بين المفهومين، فرأى أن المفهوم الأول يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي والثاني يشير إلى التفسير الذاتي والتقدير للموقف على أنه ضاغط أو خطير أي إدراك ذاتي للفرد ويرى القلق ناتج عن الضغط والضغط يستدعي الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية كالكبت والإنكار والتبرير وغيرها لتخفيفه، كما يتفاوت مستوى القلق بتفاوت درجة إدراك الفرد للظرف الضاغط ويشير الهيل (2002) إلى أن هذه النظرية ترتكز على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها، وقد حد سيلبرجير مفهوم الضغوط من ثلاثة أبعاد.

- الأول مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديد أو خطر نفسي أو جسمي

- الثاني هو إدراك الفرد للمثير أو التهديد.
- الثالث فيشكل رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد ومن عنا يرتبط شدة ردة الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

الشكل (1) : يوضح النظرية الإدراكية لسيلبرجير



(العمري، 2012 : 19)

1-4-4- نموذج لازاروس وكوهن:

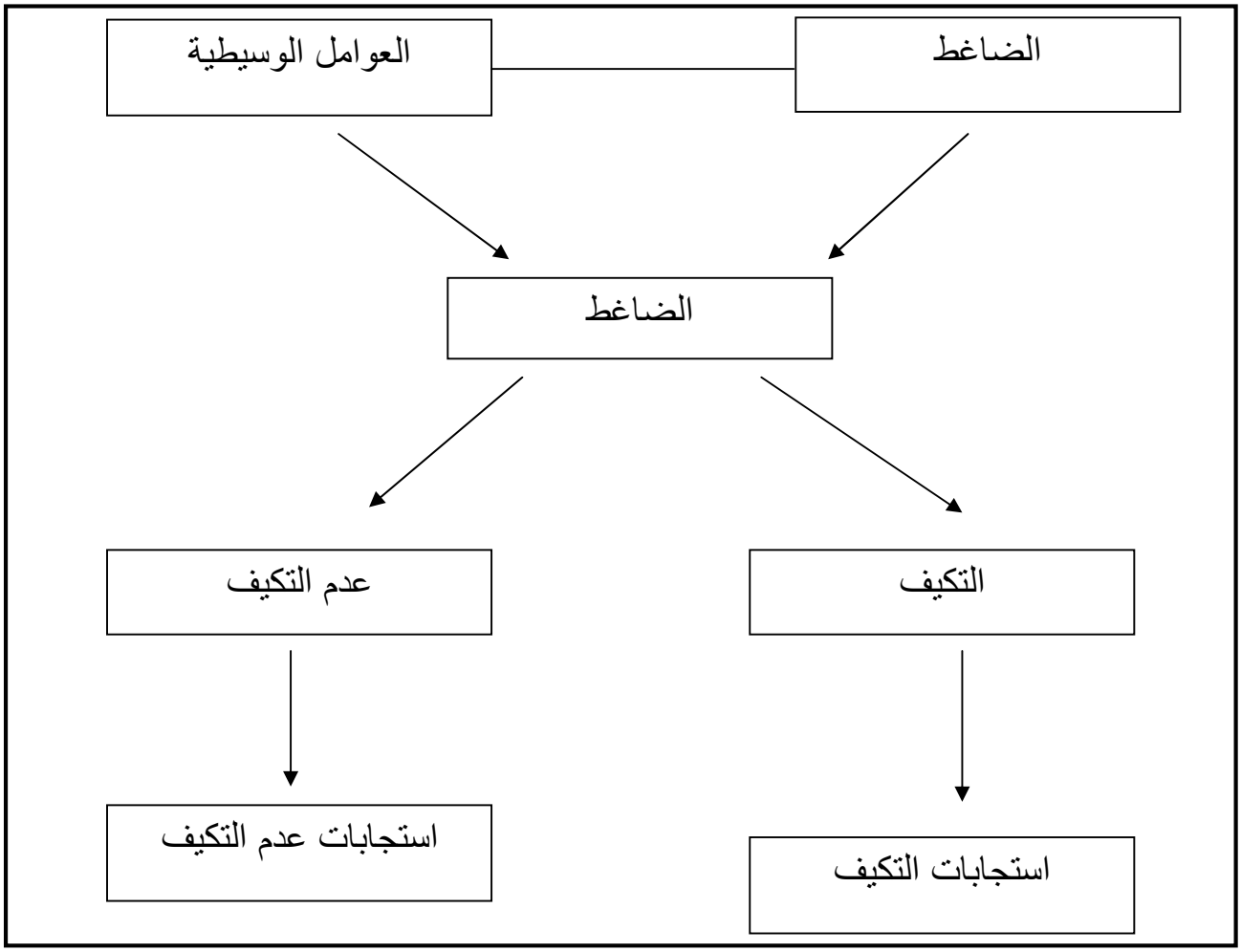
نال الإدراك المعرفي للموقف الضاغط حضوضا وافرة من اهتمام لازاروس وزملاؤه حيث أكد دور الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط، ويعني أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على انه يمثل تهديدا له، ويرى لازاروس أن الضغط ينشأ عندما يشعر الفرد بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية أي أن متطلبات البيئة تفوق إمكانياته، وقد بين إلى أن استجابة الفرد تتوقف على تقييمه للحدث وق حدد نوعين من التقييم:

- التقييم الأول: أي تقييم للعالم الخارجي.
- التقييم الثانوي: أي تقييم للعالم الأشخاص أنفسهم عبر ثلاث طرق يقيم بها الفرد الحدث أو الموقف وهي:
  - غير مرتبط .
  - معتدل أو ايجابي.
  - ضار وسلبي.

كذلك أشار سيلي 1994إلى نوعين من الضغوط هما: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حيث إنه كان ومزال ينظر للضغوط على أنه تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن

أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي تحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها حيث أن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير إن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون هامة وضارة. (أمل العتري، 1425)

شكل رقم (2): يوضح تخطيط عام لنظرية هانزسيلاي



(فاروق، 2001)

2- الضغوط الأكاديمية:

2-1 مفهوم الضغوط الأكاديمية:

كلمة أكاديمية كلمة قديمة تشير لما يعرف الآن بالجامعة، وبمعناها الشامل والعميق. وتكون مؤسسة للتعليم العالي بفروعه المختلفة في جميع المجالات، وتختص الأكاديمية بمجالات التعليم العالي والبحوث وتمنح العضويات الفخرية وفقا لمعايير دقيقة حاكمة.

تعريف الضغوط الأكاديمية: أوضح (blackwel1997) أن الضغوط الأكاديمية هي عدم قدرة الطالب على مواجهة المتطلبات الأكاديمية العديدة التي تشكل تهديدا لكيانهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباطات ومعاناتهم من الصراعات كرد فعل لهذه الضغوط الناشئة عن عدم الانجاز.

والضغوط الأكاديمية تعبر عن مشكلات تتبع من بيئة الطلاب الخارجية سواء أكانت أسرية أو جامعية أو مهنة مستقبلية، ويؤدي إلى عدم قدرة الطلاب على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط ويتوقف مستوى القلق والإحباط على مدى إدراك الفرد لمصدر الضغوط. (زينب، 2014)

وتعني الضغوط الأكاديمية ذلك الإحساس الناتج عن تفاعل الطالب مع الصعوبات التي يواجهها في بعض المواقف الضاغطة ويكون مصدرها الأسرة العلاقة مع الزملاء، المذاكرة والتحصيل، الأوضاع المجتمعية، الإدارة المدرسية والمدرسين، الحالة الصحية. (محمد، 2001 :12)

وتشير إلى المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال الدراسة والتي تتعلق بكثرة الأعباء الدراسية، صعوبات فهم واستذكار المقررات الدراسية، ونقص الدافعية للعمل، القلق بخصوص الامتحانات والحصول على التقديرات والدرجات.

وتعني الضغوط الأكاديمية مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية. (الأهواني، 2005: 177)

2-2 مصادر الضغوط الأكاديمية:

2-2-1- الضغوط الدراسية:

وتتمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والوجبات الأخرى.

2-2-2-ضغوط البيئة المدرسية :

ويقصد بها مدى إحساس الطالب بالضيق من قلة الإمكانيات المادية في البناء المدرسي وزيادة أعداد الطلاب مع ضيق الفصول، وضعف التهوية والإضاءة وكثرة الصخب والضوضاء .

2-2-3-ضغوط العلاقات الاجتماعية:

وتعني شعور الطالب بعدم الارتياح نتيجة الإحباطات التي يسببها المعلم وكذلك مدى إدراك الطالب لتأثير الرفاق السلبي المتمثل في إزعاجهم المستمر له، والتأثير السلبي على استذكاره . والسخرية منه عند قيامه بأداء عمل جيد ومضايقتهم في الفصل من خلال التشاجر والشغب وعدم مراعاة الآداب العامة .

2-2-4-ضغوط المناهج الدراسية:

تعني مدى إحساس الطالب بمعاناة والضيق في استخدام الكتاب المدرسي، لضعف عرض مادته أثناء استذكاره والشعور بجمود المناهج وانفصالها عن الواقع وضعف الاستفادة الشخصية منها، وقلة الأنشطة المصاحبة لها، والشعور بأنها طويلة ومملة مع فقدان الجدوى منها واعتمادها الكلي عن الحفظ.

2-2-5- ضغوط الواجبات اليومية والأنشطة المصاحبة :

تعكس مدى الشعور بكثرة الأعباء الملقاة على عاتق الطالب، والضيق منها لإهدارها للوقت واعتمادها على التكرار الآلي لما ورد في المنهج والكتاب والشعور بعدم جدوها في قدرة الطالب على الإتقان. (العمري 2012: 12)

2-2-6 ضغوط الاختبارات :

يقصد بها الشعور بالضيق والتهديد والاضطراب لما تسببه الاختبارات من عدم التنوع في أساليبها وتركيزها على الحفظ، والخوف من العمليات وتصحيحها، والإحساس بأنها وسيلة للتهديد والرهبة حيث يتوقف المستقبل على نتائجها مع الإحساس بالقلق من نظام المراقبة والتركيز على الاختبارات على أنها هدف وغاية في حد ذاتها .

وفي ضوء دراسة ميلر وجونسون لأربعة مصادر للضغوط الطلاب وهي:
تفاعل المدرس والضغط الأكاديمي وتفاعل الأقران ومفهوم الذاتي الأكاديمي وثلاثة مصادر للضغط الدراسي وهي انفعالي وسلوكي وفسيولوجي، فتلاميذ الذين يواجهون مشكلات أو عدم تفاعل مع المعلمين يظهرون مشكلات أكاديمية، وتضطرب وظائفهم المعرفية . والذين تتدهور تفاعلاتهم مع أقرانهم يتسمون بذات أكاديمي منخفض ويظهرون أيضا مظاهر انفعالية وسلوكية من الميل للعزلة والغياب. (النواسية 2013: 53)

2-3 آثار الضغوط على الطلاب:

2-3-1- الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل في فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم تقرحات الجهاز الهضمي واضطراب عملية الهضم وزيادة الأدرينالين واضطراب الدورة الدموية، زيادة إفرازات الغدة الدوقية وزيادة إفراز الكولسترول .

2-3-2-الآثار النفسية:

وتشمل التعب والإرهاق والملل، انخفاض الميل للعمل وانخفاض تقدير الذات .

2-3-3-الآثار الاجتماعية:

وتشمل العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية وفشل في أداء الوجبات اليومية المعتادة .

2-3-4- الآثار السلوكية:

وتشمل الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية، واللعثمة في الكلام، التغير في تعبيرات الوجه واضطراب عادات النوم والنسيان والإهمال وعدم تحمل المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين.

2-3-5- الآثار المعرفية:

وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والذاكرة وصعوبة التنبؤ والأحداث المستقبلية وسوء التنظيم والتخطيط. (العمري 2012 :17)

2-4 أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى الطلاب:

الضغوط النفسية كسمة من سمات العصر لا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعلمية ولا سيما طلبة الجامعة، وما تكتظوا بيه الحياة الجامعية من ضواغط ترهق كاهل الطلاب سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة غلاء المعيشة وثقل الأعباء المادية التي قد يفرضها بعض الأساتذة على الطلاب أو لعدم قدرة التوفيق بين تطلعاتهم المادية ودخلهم الأسري إضافة إلي الضغوط الأكاديمية والتي تمثل المكانة الزائدة بين ضغوط طلبة الجامعة بداية من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر وصولا إلي الضغوط الفيزيقية المتعلقة بالحياة الأكاديمية من بعد السكن عن مكان الجامعة وضيق المدرجات في بعض الأحيان والتهوية والضغوط الاجتماعية وما يتبعها من مشكلات التي قد تنشأ بين الرفاق .

هذه بعض الضغوط التي يتعرض إليها الطالب الجامعي وغيرها مما سبق ذكره ولهذا اهتم الباحثين العرب والأجانب بدراسة الضغوط وأساليب موجهتها لدى طلبة الجامعة حيث تناولوا الضغوط من جوانب عدة وأشاروا إلى الدور الوسيط الذي تلعبه أساليب المواجهة في عملية الإحساس بالضغوط بحيث ترهق الضغوط الطلاب وهنا يأتي دور العم الاجتماعي أو المساندة والذي بتوفيرهما يستطيع الطالب التغلب على تأثير الضغوط. وفي حالة انعدامها يؤدي إلى تفاقم الأمر وزيادة الاضطرابات. (نشوة كرم، 2010: 77-78)

2-5 البيئة المدرسية الأكاديمية الإيجابية :

ينبغي أن تكون البيئة الفيزيقية والبيئة السيكولوجية للمدرسة آمنة بالنسبة لجميع الطلاب، وينبغي أن تظهر السياسات والممارسات احتراما للطلاب الذين يجب أن يشعروا بأمن في المدرسة كما ينبغي أن تطبق القواعد والإجراءات على نحو منصف ومتسق بحيث لا ينظر إليها متقلبة وغير مستقرة.

إن هدف السياسات المدرسية وممارستها ينبغي أن يكون إتقان الطالب للمنهج التعليمي وتنمية إمكانياته بحيث إذا اعتبر الطالب بأنه المقررات تتحدى إمكانياته وان العضوية في جماعات أو أندية معينة مقصورة على عدد قليل من الملتقيين فإن معظمهم لن يتوفر لديهم الطموحات ولانتهاز هذه الفرص والعمل عليه. (العمري 2012 : 19)

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالضغوط الأكاديمية والتي تمثل مجموعة المشاكل والضغوط والصعوبات التي تواجه الطالب أثناء مساره الأكاديمي من خلالها تطرقنا إلي القاعدة الأساسية وهي مصادر الصعوبات الأكاديمية التي تواجه الطالب ثم انتقلنا إلي المخلفات الناجمة عنها وأساليب المواجهة للحد من هذه الضغوط والعراقيل .

الفصل الثالث: التسويف الأكاديمي

تمهيد

1 – تعريف التسويف الأكاديمي

2 – مصطلحات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي

3 – أنواع التسويف الأكاديمي

4 – النظريات التسويف الأكاديمي

5 – أسباب التسويف الأكاديمي

6 – انعكاسات التسويف الأكاديمي

7 – علاج التسويف الأكاديمي

خلاصة الفصل

تمهيـــد:

هناك الكثير من المهمات والمسؤوليات والأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها وكل ذلك يحتاج إلى العمل المستمر والمثابرة من أجل الإنجاز، فمن الأفراد من يحاول تأدية ما هو مطلوب بشكل فوري ومباشر ومنهم من يرجى ويؤجل المهام والأنشطة إلى أوقات لاحقة وفي اللحظات الأخيرة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى أنواع التسويف وأسبابه ونظريات التي تفسر هذه الظاهرة وعلاجها.

1-تعريف التسويف الأكاديمي :

ويعرف التسويف عادة بأنه الميل اللاعقلاني لتأخير المهمات التي ينبغي إنجازها (Lay,1986) كما يعرف بأنه تأجيل ما يجب عمله اليوم إلى الغد (1988,Milgram)

وعرفه شاونبرغ (Schouwenburg ،1992) بأنه إرجاء الأعمال التي ينبغي إنجازها اليوم إلى وقت آخر.

ويرى سينكال وكوستتر وفاليراند(Senecal Koestner, Vallerand ,1995) أن التسويف يتمثل بأن الفرد يكون عليه أن يؤدي نشاطا معينا . ولكنه يفشل في أن يحفز نفسه لأداء هذا النشاط في إطار وقت محدد. فالتسويف يتضمن تأخير البدء في مهمة ما حتى يشعر الفرد بعدم الارتياح بسبب عدم أداء النشاط في وقت مبكر.

(أبوزريق و وجرادات، 2013 : 15)

التسويف الأكاديمي: ويشير إلى ميل الفرد بشكل اختياري وطوعي لتأجيل المهمات الأكاديمية لأوقات لاحقة وعدم إتمامها في الوقت المحدد على الرغم من معرفة الآثار السلبية الترتب على ذلك(steel، 2017)، ويتم قياسه في هذه الدراسة من خلال مقياس التسويف الأكاديمي. (عبود، 2016: 646)

3-مصطلحات:

التلكؤ الأكاديمي:

يعرفه لا فوي وكوستنر(Lavoie. Senecal&koestner ،1997) التلكؤ الأكاديمي بأنه يتضمن معرفة أن الفرد يجب أن يكمل مهمة ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لإنجاز الهدف في إطار الزمن المحدد، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق ولوم الذات. (**W**olters; 2003;Tan;Anj&Klassen;2008)

ويعرفه ولترز (wolters.2003): الذي يتضمن أن التلكؤ هو الفشل في أداء نشاط في إطار الزمن المرغوب أو تأجيل حتى اخر دقيقة لنشاطات يقصد الفرد أساسا ان ينتهي منها خصوصا عندما تؤدي الى درجة عدم الارتياح.

(**W**olters; 2003;Tan;Anj&Klassen;2008)

(يعرفه عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني2004): تأجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة، وتأخيره في إتمامها إلى اللحظات الأخيرة مع وجود شعور بالضيق وعدم الارتياح لتأخره في إتمامها وذلك كما يتضح من خلال درجات الطلاب على مقياس التلكؤ الاكاديمي. (عبد الحميد جابر وآخرون، 2014 :12)

4-أنواع التسويف :

- التسويف الأكاديمي .
- التسويف العام في الحياة اليومية .
- التسويف في اتخاذ القرارات .
- التسويف القهري أو غير الوظيفي .

4-1 التسويف الأكاديمي: لقد ركزت بعض الدراسات على هذا المجال و هو جانب سلوكي من التسويف و يتحدد من خلال تأجيل الطلاب للواجبات الأكاديمية حتى أخر دقيقة ممكنة.

4-2-التسويف العام في الحياة اليومية : ويتمثل هذا النمط من التسويف في أنشطة الحياة اليومية وهو يتضمن صعوبة جدولة و إتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة مثل: دفع فاتورة، أو موعد مع طبيب.

4-3- التسويف في اتخاذ القرارات: و يتمثل هذا النوع في عدم القدرة على إتخاذ القرار في وقته سواء بالنسبة للمواقف أو الموضوعات الأساسية، أو الثانوية مثل اتخاذ قرار شراء سيارة معينة أو الاتجاه نحو دراسة معينة .

4-4-التسويف القهري أو الإضطراب الوظيفي: و هذا النوع هو أصعب الأنواع الأربعة، ويظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حين يعاني الفرد من تأثير كلا من التسويف في اتخاذ القرار والتسويف السلوكي في نفس الوقت وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية مما يؤدي الى عواقب وخيمة كفقدان الفرد لوظيفته مثلا.

(عطيه، 2008 : 12)

أما هولمز (2002، esHolm) فيرى أنه بالإضافة إلى هذه الأشكال من التسويف، هناك أيضا التسويف العصابي الذي يتمثل في تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة، ومن جهة نظر أخرى، عرض كل من تشو، وتشوي (2005، Chu et Choi) نمطين من التسويف أولهما :

3-5 التسويف الخامل : و هو يشمل المسوفين التقليديين الذين يؤجلون مهامهم حتى اللحظة الأخيرة، بسبب عدم القدرة على اتخاذ القرار نحو العمل في الوقت المناسب .

3-6 التسويف النشط : و يعني القدرة على اتخاذ قرارات متعمدة للتأجيل، و استخدام هذه القدرة في العمل نتيجة للضغط، و إمكانية إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، و تحقيق نتائج معقولة، واعتبار أن التأخير الناتج عن الوقت المخصص للتخطيط و جمع البيانات يمكن أن يكون نافعا . (شبيب، 2015 : 21، 22)

5-نظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي:

5-1 نموذج التوجيه الدفاعيMotivational Orientation: حيث يفسر هذا النموذج التسويف الأكاديمي من منظور الدافعية التي تدفع الأفراد للعمل في أداء عمل ما، وحسب Deci&Ryean.1985الذي قدم هذا لنموذج فأن الافراد المسوفين دافعيتهم للأعمال والمهام والأنشطة الموكلة لهم تكون منخفضة، فحين يتم تكليفهم بهذه الأعمال يتلكؤون ويتململون ويهتربون عن ادائها وقد يشغلون انفسهم بأشياء اخرى. لذلك يتميز المسوفون بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام في إنجاز ما يطلب منه من أشياء. ويعود السبب في ذلك الى المعتقدات

التي يعتقدها هؤلاء الأفراد فعندما يعتقدون بعدم كفاءتهم أو قدرتهم على أداء هذه الأعمال فأنهم سرعان ما يتوقعون الفشل في القيام بها وبالتالي ترك هذه المهام أو تأجيلها لوقت آخر أو عدم ادائها بشكل المطلوب.

5-2 نموذج فاعلية الذات Self-image Projestion : ويستند هذا النموذج إلى نظرية بنادورا في تفسيره لسلوك التسويف، حيث يرى باندورا (1977) أن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد، فإذا كانت كفاءة الفرد الذاتية عالية فأنه يظهر دافعية عالية وسلوك منجز في حين إذ كانت فاعلية الفرد منخفضة فأن الفرد سوف يتجنب أداء مهمته ومسؤولياته، لذا تتعلق الكفاءة المنخفضة للمسوفين حول قدرتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح .

5-3 التسويف وسيلة لحماية الذاتSelf-image Projestion: وذلك من خلال اعتبار التسويف الاكاديمي فنية تجنيبيه لحماية تقدير لدى الأفراد، وللوقاية من الإحساس الهش بالذات، فلو أدى الطلاب ما يطلب منهم من مهام أو إعمال بشكل ضعيف، فأنهم يفسرون ذلك بأنهم يؤخرون الاستذكار حتى الدقائق الأخيرة، ولو أنهم حققوا نتائج جيدة رغم تسويفهم فأن الأخرين سيدركونهم باعتبارهم ذوي قدرات متميزة، وبالتالي يساعد التسويف الطلاب على تجنب الاختبار الكامل وقدراتهم والاحتفاظ بالاعتقاد أن قدرتهم .

(العنزي، 2012 : 102، 103)

6-أسباب التسويف الأكاديمي :

أن ممارسة سلوك التسويف الأكاديمي له أسبابه و التي قمنا بإدراجها كتالي :

الخوف من الفشل، صعوبة اتخاذ القرار، والكسل وعدم الرغبة والمخاطرة والانخراط في التسويف يوفر المتعة على المدى القصير، ولكنه يؤدي إلى الإجهاد على المدى الطويل والإصابة بالاضطرابات الانفعالية، وغالبا ما يرتبط التسويف الأكاديمي المزمن بسلوكيات سلبية وأداء أكاديمي منخفض، والافتقار إلى الحافز، والقلق بأشكاله، واستخدام استراتيجيات المعتقدات الغير العقلانية.

ويشير التسويف الأكاديمي إلى فشل التنظيم الذاتي المؤدي الى تأجيل الأعمال اللازمة للوصول إلى الأهداف المرجوة و إكمال المهام في الوقت المحدد، ويرتبط التسويف بعدة مستويات أدنى من الصحة والرفاه النفسي وأن هناك مجموعة من الذكور والاناث يغمسون في التسويف المزمن في العلاقات الأكاديمية الاجتماعية والمهنية، ويرتبط التسويف بعدة عوامل بشكل وثيق مثل : القلق و تأخير المهمة، وانخفاض الكفاءة الذاتية وعدم الثبات، والخوف من الفشل، و التقييم السلبي، والمعتقدات غير العقلانية، وضعف الثقة بالنفس والمخاوف العامة. (درادكه، 2017 :307)

يذكر سلمون وروثبلوم:(Solomon et Rothbum;1994) عدة أسباب ممكنة للتلكؤ الأكاديمي التي تتمثل في قلق التقويم و صعوبة اتخاذ قرارات، والتمرد ضد التوجيه، الخوف من عواقب النجاح، النفور من المهمة ومستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والكمالية، إلا أنه توصل في دراسته إلى عاملين يمثلان أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب هما:

الخوف من الفشل والنفور من المهمة، ويرجع الخوف من الفشل إلى أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الأخرين عنه أو توقعات عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيئ، ويرجع النفور من المهمة الى أن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نقص الطاقة لديه.

ويوجز جارد (1999، Gard) أسباب التلكؤ فيما يلي :

- إنجاز الأنشطة التي تعطي متعة بدلا من المهام ذات الأولوية المرتفعة مثل مشاهدة التليفزيون بدلا من الاستذكار .
- الهروب من المهام غير السارة و الصعبة و المملة .
- ضعف مهارات إدارة الوقت .
- الكمالية .
- الخوف من الفشل . (علي كامل وآخران، 2016: 11)

7-الانعكاسات الناتجة عن التسويف الاكاديمي:

كما لكل ظاهرة انعكاسات تترتب على ممارستها فأن للتسويف عواقب سلبية متعددة:

- الانقطاع المستمر عن الحلقات الدراسية.(semb.glick&sbencer;1979).
- التحصيل الاكاديمي المتدني(tice&baumeister.1997).
- انخفاض معدل حضور الحصص الصفية والتسرب والهروب من المدرسة.
- كما برزت عواقب إنفعالية للتسويف فعندما يكونوا الأفراد مدركين لصفة التسوف لديهم وممارسته فتكون عدة مشاعر داخلية سلبية لديهم كالشعور بعدم الكفاءة والشعور بالذنب والتوتر والذعر كما يعاني أصحاب سلوك التسويف من مستويات عالية من القلق والتدخين وتناول الكحول وصعوبات في النوم. (أبو زريق وجرادات، 2013 : 16)

مشكلات صحية وشخصية (mccown&gohnson.1999.weley) تتمثل في إرتباط سلوك الاكتئاب بالتسويف .وانخفاض تحقيق الذات. (شبيب، 2015 :23)

كما أشارت بعض الدراسات أن التسويف الأكاديمي يؤثر في بعض المتغيرات المهمة في حياة الفرد، فهناك علاقة عكسية بين تقدير الذات وظاهرة التسويف، فكلما ضعف تقدير الفرد لذاته زاد تسويفه (Klassen.krawchuk.and Raujani .2007)كما ان هناك علاقة سلبية بين سلوك الفرد الذي ينشد الكمال في أفعاله وأقواله وظاهرة التسويف. وللتسويف آثار عديدة في السلوك الإنساني، فهو يؤثر سلبيا في الإدارة والإنتاج، ويؤثر في كيفية تعاطي الدماغ مع متطلبات الحياة. (الربيع وشواشرة، 2013: 201)

8-علاج التسويف الاكاديمي:

تناولت دراسة بوكلز(bucKles1997) التي تناولت تحديد احتياجات الطلاب الشخصية والنفسية لتحسين مهارات الاستذكار، وتعلم مهارات تنظيم الوقت، للتغلب على التلكؤ الأكاديمي.

كما استخدم ما يهو (mayhew;1998) برنامج يتضمن جوانب سلوكية ومعرفية ومهارات الاستذكار للتغلب على التلكؤ.

أما دراسة سكوبرتواستيورات (Schubert& Stewart;2000) فقد قدما برنامجا للتغلب على التلكؤ من خلال تنمية بعض استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية والدافعية، ودراسة (Binder;2000) التي أعد فيها برنامجا علاجيا للتلكؤ مع قياس فاعليته على توافق الطلاب.

كما تناولت دراسات أخرى أن الطلاب يؤجلون أكثر من ثلث أنشطتهم اليومية وذلك قد يكون من خلال النوم أو القراءة أو مشاهدة التلفزيون مما يؤثر على النجاح الأكاديمي وأفادت بعض الدراسات أن التسويف يرتبط بضعف الأداء الأكاديمي وانخفاض الرضاء على الحياة وعدم القدرة على إدارة الوقت وضعف استخدام استراتيجيات التعلم ومهارات التنظيم الذاتي (عبد الحميد جابر وآخران، 2014 :21)

كما أن هناك بعض الدراسات التي استخدمت فعاليات تعديل السلوك لدى الطلاب وجدت أن بعض المؤخرين لأعمالهم هم من يسعون إلى الكمال والإتقان في العمل الذي قام بتأجيله دون علم منهم أنهم في سعيهم للإثبات أنهم أحسنوا كثيرا من ما يظن الآخرين بهم، نجدهم يناضلون بعمل المستحيل .بذلك أن لا تكون عوائق تمنعهم من الوصول لأهدافهم فهم يضعون على كاهلهم متطلبات غير واقعية وعندما يفشلون بأدائها يصبهم الشعور بإحباط والقهر ومثبطو الهمة، وبذلك يواجهون تلك المتطلبات بالمماطلة والتأجيل والتسويف الذي يشعرهم براحة النفسية. وفي حالات يعتقد الشخص المؤجل أنه نابغة وأن قدرته الذاتية ليست محدودة ولكن في حقيقة أمره أنه يستمر بمماطلة والتأجيل فانه باي حال من الاحوال لنا يستطيع مدى ادراكه مدى قدراته الحقيقية . (محمد سيد أحمد:23، 24)

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل التسويف الأكاديمي وجميع حالات التأجيل لأي مهمة من المهمات مهما كانت نوعه وأسبابه وتأثيره على الطالب الجامعي مع ذكرنا لنظريات التي تناولت التسويف الأكاديمي وعلاجه .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات

5- الاساليب الاحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

1- منهج الدراسة:

ان نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها. والمنهج بصفة عامة هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد، لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة. (فوزي، 2007، 76)

وقد اعتمدنا في دراستنا، هذه على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة، حيث يسمح بوصف الظاهرة، من خلال التعبير النوعي ودراسة العلاقات التي توجد بين ظاهرة والظواهر الأخرى، والتعبير عنها بشكل كمي وهذا بما يتناسب مع أهداف الدراسة الحالية والمتمثل في الكشف عن علاقة الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين، فهو: أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها، ودراسة كمية توضح حجمها ومتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى. (عطوي، 2000، 173)

2- مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من طلبة الماستر العاملين على مستوى جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي، وتكونت من طلبة والطالبات الماستر العاملين من الكليات التالية: كلية الحقوق، كلية علوم الاجتماعية والانسانية، كلية الادب العربي، كلية العلوم التكنولوجية خلال العام الدراسي 2018-2019.

جدول(01) يوضح نسبة مجتمع الدراسة(طلبة الماستر العاملين)

	آداب ولغات	علوم إنسانية واجتماعية	حقوق	العلوم التكنولوجية	المجموع
نسبة العاملين	% 30.95	%5.85	%10.95	%52.15	%100

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل المهمة في البحث العلمي نظرا للأهمية التي تتمتع بها فهي تجعل الباحث يكتشف كل الظروف المحيطة والصعوبات التي تعيق الدراسة لتجاوزها وتفاديها في الدراسة الأساسية وبالتالي يكون الجهد المبذول اقل في هذه الدراسة كذلك معرفة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة والتعرف على مدى استجابة العينة لها.

3-1 عينة التقنين:

أجريت الدارسة على عينة من طلبة الجامعة حجمها 30 فردا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مختلف الكليات التي فيها وكان أفراد طلبة الماستر العاملين سنة أولى وسنة ثانية، إناث وذكور والجدول التالي يوضح عينة التقنين:

جدول(02) يوضح خصائص عينة التقنين حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	9	%30
اناث	21	%70
المجموع	30	%100

3-2 العينة الاساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية نظرا لاختيار الكليات وطلبة الماستر العاملين فقط، ينتمي افرادها الى طلبة الماستر العاملين والبالغ عددهم (121) طالبا وطالبة (مصلحة التعليم بالكلية).

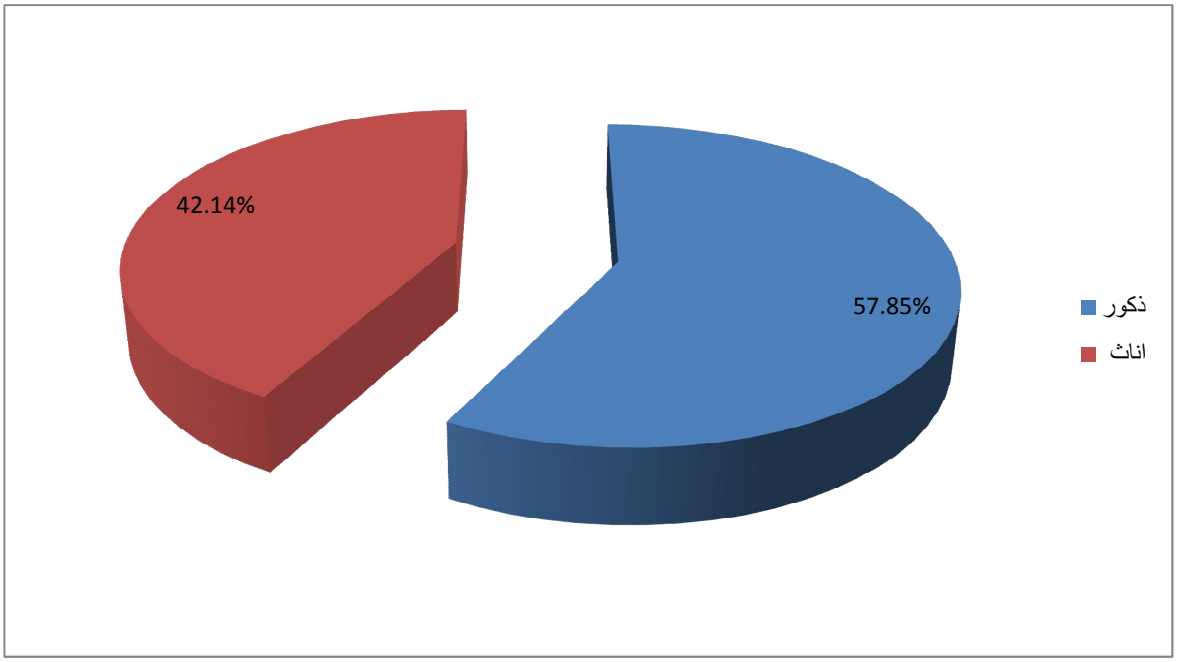
3-3 خصائص العينة:

3-3-1 خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية:

جدول رقم(03) :يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الحالة الاجتماعية

	العدد	النسبة
ذكور	70	%57.85
اناث	51	%42.14
المجموع	121	%100

الشكل رقم(1) دائرة نسبية توضح خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية.

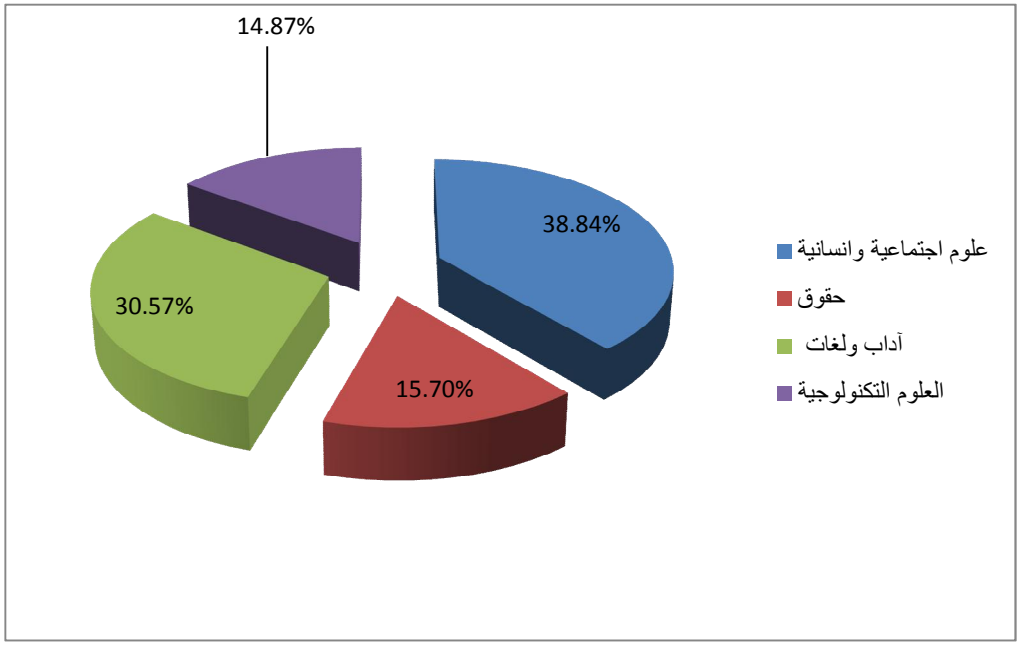


3-3-2خصائص العينة حسب التخصص الجامعي:

جدول رقم(04) خصائص العينة حسب التخصص الجامعي .

	العدد	النسبة
علوم اجتماعية وانسانية	47	%38.84
حقوق	19	%15.70
آداب ولغات	37	%30.57
العلوم التكنولوجية	18	%14.87
المجموع	121	%100

الشكل رقم (2) دائرة نسبية توضح خصائص العينة حسب التخصص.



4-أدوات الدراسة:

اعتمد في هذه الدراسة على أداتين تمثلت في استبيان الضغوط الأكاديمية، واستبيان التسويف الأكاديمي.

4-1-استبيان الضغوط الأكاديمية:

اعتمد في بناء المقياس المستخدم في الدراسة الحالية على مقياس الضغوط الأكاديمية للدكتورة زينب عبد العليم بدوي(2014).

يتكون المقياس من (64) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، الجو الأسري السائد واشتمل (27) عبارة، والتركيز في العمل الأكاديمي واشتمل (13) عبارة، ومتطلبات الحياة الأكاديمية واشتمل (11) عبارة، ووضع أمام كل عبارة ثلاث بدائل للإجابة، تنطبق دائما وتعطى ثلاث درجات عند التصحيح، وتنطبق أحيانا تعطى درجتين ولا تنطبق تعطى درجة واحدة، وعند تحديد درجة الضغوط الأكاديمية على الطلاب تحتسب الدرجة الكلية من خلال الإجابة على جميع العبارات، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على درجة عالية في الضغوط المدركة بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدني مستوى الضغوط الأكاديمية المدركة.

جدول (05) يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية:

البعد	البنود
التركيز في العمل الأكاديمي	63.59.54.48.43.38.33.28.23.17.12.7.2
متطلبات الحياة الأكاديمية	60.56.44.39.34.29.24.18.13.8.3
الأهداف المستقبلية	45.40.35.25.9.50
البعد الأسري	37.36.32.31.72.26.22.21.20.16.15.11.10.6 46.42.41 .5.5.1.62.61.58.57.53.52.51.47

بعد عرض استبيان الضغوط الأكاديمية على عينة الدراسة الاستطلاعية قمنا بحذف البنود التالية فيما يخص البعد الأسري وكانت البنود على نحو التالي(1، 5، 6، 10)

وذلك لعدم توافق الفقرات المذكورة مع خصائص العينة، حيث إن الطالب الجامعي يتمتع باستقلالية في التصرف مقارنة بطلبة الثانويات أو الطلبة حديثي الالتحاق بالجامعة .

4-1-1 الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: وذلك لمعرفة مدى ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس بهدف التحقق من مدى صدق المقياس بين كل بعد والمقياس ككل.

جدول رقم (06) يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (الجو الأسري)

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	0.35	غير دال
7	0.22	غير دال
12	0.27	غير دال
17	0.45	0.05
23	0.39	0.05
28	0.59	0.01
33	0.70	0.01
38	0.59	0.01
43	0.74	0.01
48	0.069	غير دال
54	0.60	0.01
59	0.44	0.05
63	0.31	غير دال

جدول(07) يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (التركيز في العمل الاكاديمي)

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	0.46	0.05
8	0.017	غير دال
13	0.14	غير دال
18	0.39	0.05
24	0.56	0.01
29	0.38	0.05
34	0.28	غير دال
39	0.77	0.01
44	0.70	0.01
56	0.54	0.01
60	0.72	0.01

جدول(08) يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (متطلبات الحياة الأكاديمية)

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	0.52	0.01
9	0.52	0.01
14	0.59	0.01
19	0.57	0.01
25	0.33	غير دال
30	0.60	0.01
35	0.36	0.05
40	0.63	0.01
45	0.40	0.05
49	0.62	0.01
50	0.37	0.05
55	0.63	0.01
64	0.55	0.01

4-1-2 ثبات الاستبيان:

من اجل التحقق من معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية قمنا بحساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات (0.65)، وكانت قيمة كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول(09) يوضح قيمة معامل الثبات

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
الفا كرو نباخ	0.65

4-2 استبيان التسويف الأكاديمي:

من إعداد معاوية أبو الغزال عام (2012) على عينة مؤلفة من (751) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك الأردن –ويتألف المقياس من (21) عبارة تصف كيفية تعامل الطلبة الجامعيين مع المهمات الأكاديمية مع المهمات الأكاديمية التي يتوجب عليهم انجازها.

تم تصحيح المقياس وفقا لمقياس "ليكرت" الخماسي حيث يستجاب على كل عبارة بإحدى الاستجابات التالية:

تنطبق عليا بدرجة	تنطبق عليا بدرجة	تنطبق عليا بدرجة	تنطبق عليا بدرجة	تنطبق عليا بدرجة
منخفضة جدا	منخفضة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا

وفي العبارات الموجبة تعطى الدرجات كالآتي:

تنطبق عليا بدرجة منخفضة جدا	تنطبق عليا بدرجة منخفضة	تنطبق عليا بدرجة متوسطة	تنطبق عليا بدرجة كبيرة	تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا
1	2	3	4	5

أما العبارات السلبية:

تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليا بدرجة كبيرة	تنطبق عليا بدرجة متوسطة	تنطبق عليا بدرجة منخفضة	تنطبق عليا بدرجة منخفضة جدا
1	2	3	4	5

وبمفهوم آخر كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشرا لزيادة السلوك السلبي أي ارتفاع نسبة سلوك التسويف الأكاديمي.

4-2-1 الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: لتحقق ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول رقم(10) يوضح درجة معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس (التسويف الاكاديمي).

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.61	0.01
2	0.51	0.01
3	0.43	0.05
4	0.46	0.01
5	0.099	غير دال
6	0.54	0.01
7	0.73	0.01
8	0.74	0.01
9	0.50	0.01
10	0.50	0.01
11	0.83	0.01
12	0.55	0.01
13	0.56	0.01
14	0.66	0.01
15	0.60	0.01
16	0.75	0.01
17	0.41	0.05
18	0.53	0.01
19	0.72	0.01
20	0.69	0.01
21	0.74	0.01

4-2-2 الثبات:

تم حساب ثبات مقياس التسويف بطريقة معامل ألفا كرونباخ.

جدول رقم (11) يمثل قيمة ثبات التسويف الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ.

البنود	معامل ألفا
21	0.90

5-الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة تم تطبيق الدراسة الأساسية.

5-1 حدود الدراسة:

مكانيا اجريت الدراسة الأساسية بجامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في الكليات التالية: كلية الحقوق، كلية العلوم التكنولوجية، كلية الادب اللغات، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

- **زمانيا:** امتدت الحدود الزمنية لهذه الدراسة خلال شهر فيفري – مارس 2018 .

- **بشريا:** اعتمادنا في دراستنا على عينة قوامها (121) من كليات التالية :الحقوق، العلوم التكنولوجية، الادب العربي، العلوم الانسانية والاجتماعية.

5-2 الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول الى النتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد تقود الباحث الى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية.

وتأسيسا على هذا، فقد تم ادخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب وذلك في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بspss حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية.

- معامل ارتباط بيرسون. ● اختبار T test . ANOVA

خلاصة الفصل :

يعد العرض السابق لمحتويات الفصل الرابع من اهم الفصول في الدراسة الحالية، وأكثره توضيحا لمتطلبات التحقق من فرضيات الدراسة، وقد تم توضيح كيفية اختيار العينة والخصائص السيكو مترية للأداتين والتي سمحت بتطبيقها على العينة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

I. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة.

II. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1- تفسير الفرضية الأولى.

2- تفسير الفرضية الثانية.

3- تفسير الفرضية الثالثة.

4- تفسير الفرضية الرابعة.

5- تفسير الفرضية الخامسة.

تمهيـد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن وتؤكد قبول الفرضيات أو عدم قبولها.

تحليل نتائج الدراسة:

I. عرض وتحليل النتائج

1-عرض وتحليل الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى التي تنص على: أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين في الكليات المختارة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي

المؤشرات / المتغير	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	0.24	0.05
التسويف الأكاديمي		

من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي مقدرة ب: (0.24) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$، ومن هنا نقبل الفرضية التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي.

2_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الماستر العاملين في جامعة الكليات المختارة تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T. Text والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (13) يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس

مؤشرات / المتغير	ذكور			إناث			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغوط الاكاديمية	47	64.42	8.89	27	66.4	10.62	-0.85	غير دالة

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) نجد أن قيمة T تقدر ب:0.85- وهي قيمة غير دالة احصائيا ومنه نقبل الفرض البديل القائل ان لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس، بمعنى ان الضغوط الأكاديمية لا تختلف باختلاف الجنس وعليه، يمكننا ان نقول انه لم تتحقق الفرضية الثانية.

3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة، والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الماستر العاملين بالكليات المختارة تعزى لمتغير التخصص، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Text والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (14) يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير التخصص.

ANOVA

	مجموع المربعات	درجة	متوسط	قيمة ف	مستوى
بين المجموعات	294.248	2	147.124	1.64	غير دالة
داخل المجموعات	6347.113	71	89.396		
المجموع	6641.365	73	/		

يتضح لنا من الجدول رقم (14) أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاكاديمية، تعزى لمتغير التخصص وهذا يدل على ان الفرضية الثالثة لم تحقق.

4-عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة للتحقق منها تم حساب اختبار(ت) لدلالة الفروق والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (15) يوضح قيمة ودلالة الفروق في التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس

	ذكور			إناث			قيمة T	مستوى الدلالة
التسويف الاكاديمي	ن	م	ع	ن	م	ع	0.26	غير دالة
	47	60.36	13.8	27	59.51	11.48		

يتضح من الجدول رقم (15) عدم وجود الفروق في التسويف الأكاديمي بين الذكور (المتوسط الحسابي =60.36) والإناث (المتوسط الحسابي=59.51) والملاحظ أن قيمة (ت) التي تساوي (0.26) غير دالة عند مستوى دلالة 0.26 =α ومن هنا نرفض الفرضية التي تنص على وجود فروق في التسويف الأكاديمي بين الذكور والإناث ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في التسويف الأكاديمي بين الذكور والإناث.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة، والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين بالكليات المختارة تعزى لمتغير التخصص، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T .Text والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (16) يوضح قيمة ودلالة الفروق في التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير التخصص.

ANOVA

	مجموع المربعات	درجة	متوسط	قيمة ف	مستوى
بين المجموعات	887.356	2	443.678	2.78	0.05
داخل المجموعات	11316.428	71	159.386		
المجموع	12203.784	73	/		

يتضح لنا من الجدول رقم (16) انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي، تعزى لمتغير التخصص وهذا يدل على أن الفرضية الثالثة محققة.

II. تفسير نتائج الدراسة:

1-تفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين، لان قيمة معامل ارتباط برسون دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). ومنه لا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على عدم وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العامليين.

وللإشارة فقد لاحظنا عدم وجود الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي، ولكن جاءت بعض الدراسات المماثلة لهذه النتيجة منها دراسة (Stott1998 Hayward) إلى أن المواد الأكاديمية وما يعانيه الطلاب من صعوبات تعلمها، الامتحانات، الخوف من الفشل، العلاقة بين المعلمين والتلاميذ، الواجبات المنزلية، تعتبر جميعها مواد ضاغطة لما يترتب عليها من أثار مهمة في مستقبل المتعلمين، ويمكن تفسير وجود هذه العلاقة-حسب الباحثات- من خلال كون الطالب الجامعي خاصة في مرحلة الشباب يعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافه، ويسعى لإشباع جملة من الحاجات، المتمثلة في الحاجة إلى الاستمتاع بالسعادة الشخصية، والرضا عن الذات، ومعرفة إمكاناتها واستغلالها إلى أقصى درجة ممكنة. (عبد الفتاح خواجة، 2002، 103)

وإلى جانب هذه المتطلبات تكون متطلبات الأكاديمية، فيصبح الطالب غير قادر على التعامل معها بتوازن فيلجا لسلوك التسويف وهذ ما أبرزته دراستنا، وقد أوضح كل من طه وسلامة عبد العظيم أن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب الذين

يكونون غير قادرين على التعامل معها تجعلهم اكثر عرضة للخطر، حيث تؤثر سلبا على جوانبهم الشخصية وتعوق أداءهم الأكاديمي وقدرتهم على الإنجاز.

(طه سلامة، 2006: 180).

كما توافقت النتيجة مع دراسة عبادة (1993) حيث أوضحت الدراسة أن الطالب يتخذ سلوك التسويف الاكاديمي كمواجهة للضغط النفسي الذي ينشأ من الامتحانات والواجبات الأكاديمية بحيث توصلت الدراسة لوجود علاقة دالة بين التسويف الاكاديمي والتوتر والقلق الذي يتعرض له الطالب من الامتحانات أو الاستعداد للامتحانات .

2-تفسير نتائج الفرضية الثانية:

توصلت النتائج إلى قبول الفرضية البديلة التي تقر بأنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة. وهذا ما يتفق مع دراسة محمد (2004) التي استهدفت الكشف عن الضغوط والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة والطالبات حيث كان من بين النتائج المتحصل عليها عدم وجود فروق دالة في الضغوط بين الذكور والإناث .

عدم وجود الفرق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط الأكاديمية حسب رأينا يعود إلى ان الرجل والمرأة، يتعرضون لنفس الضغوط بحيث ان المرأة تبحث عن دور بارز لها في المجتمع من خلال إثبات نفسها بالعمل والدراسة وتحقيق الذات والسعي للاستقلالية وهذا ما نجده في الرجل وبهذا يكون للجنسين نفس الضغوط فنجد لدى الكثير من العمال الرغبة في مواصلة الدراسة والالتحاق بأفاق أعلى ومجالات أخرى.

فقد شاركت المرأة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية جنبا إلى جنب مع نظيرها الرجل فهي تتعرض لضغوط نفسية ومهنية. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت له دراسة حتاملة (2002) الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس فيما يتعلق بمصدر الضغط الآتي من القلق عن المستقبل الوظيفي لدى الطالب الجامعي.

3-تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق في الضغوط الأكاديمية تنسب لنوع التخصص وهذا ما يتفق مع دراسة سواسي ورقوطة (2017) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الدراسي، لدى عينة من الطلبة العاملين بجامعة الوادي، ومن بين النتائج المتحصل عليها عدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية تعزى للتخصص. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في هذا الاخير بان التخصصات الغالبة في الدراسة الحالية متقاربة من حيث النظام الدراسي والاعباء الأكاديمية من حيث طرق التدريس كما نرجع النتيجة لنوع التخصص(أدبي، علمي) وهنا الفئة الغالبة كانت ذات تخصصات أدبية فمن المعقول الحصول على درجات متقاربة في الضغوط الأكاديمية بين الطلاب .

4-تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بعد عرض نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على عدم وجود فروق دالة احصائيا في التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس، بحيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (sirin 2011) التي أظهرت بأنه لا يوجد فروق تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي، ونرجع هذا لكون كلا الطرفين (ذكور، اناث) يمارسون تقريبا نفس النشاطات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية وكذا الاقتصادية وهذا لحداثة الزمن وبالتالي الحصول على نتائج متماثلة تقريبا بين الجنسين. وهنا تختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت له نتائج دراسة(حميد عباس2017) والتي اظهرت اختلاف في درجة التسويف الأكاديمي بين الذكور والاناث.

5-تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بعد عرض نتائج الفرضية الخامسة والتي تنص على وجود فروق دالة احصائيا في التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص، بحيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج إبراهيم (2016) التي توصلت الى أن هناك فروق دالة إحصائيا ترجع للتخصص والتي كانت لصالح التخصص العلمي، كذلك دراسة يونج أشارت إلى وجود فروق تعزى للتخصص،

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة حميد عباس (2017) التي توصلت لعدم وجود فروق دالة تبعا لتخصص، وتفسر الباحثات الحصول على هذه النتيجة بوجود فروق تبعا لتخصص لصالح كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بين التخصصات المستعملة في الدراسة الحالية وهذا يرجع الى ان طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية لديهم خلفية مسبقة على معدل القبول للدراسة في هذه الكلية اقل من معدلات القبول بالنسبة لغيرها من الكليات، بالإضافة الى انهم يرون بأن الدراسة في مختلف تخصصات الكلية سهلة وفي متناول الجميع، وبالتالي حتى وأن حصل بعض التأخر في دراستهم فإنهم قادرون على تداركه، مما يجعل درجة التسويف الأكاديمي لديهم تفوق الكليات الأخرى وهذا ما اثبتته نتائج الدراسة الحالية.

خلاصة عامة واقتراحات الدراسة :

الضغوط الأكاديمية ظاهرة نفسية تطرأ على خلال المراحل الدراسية المختلفة، وذلك لما يتعرض له من مواقف ضاغطة في البيئة الأكاديمية ومن بينها ضغط المناهج والامتحانات وقلة التوافق مع البيئة الأكاديمية ومتطلباتها، ومتطلبات الطالب الذاتية والاجتماعية وهذا ما يولد له قلق وتوتر مصاحب له خلال هذه المراحل بحيث يتبع مجموعة من الأساليب لمواجهة هذا الضغط. هنا يظهر التسويف الأكاديمي كأسلوب للمواجهة السلبية، التي مارسها الطلاب .

وقد انصب حرصنا في الدراسة الحالية للحصول على نتائج التي قد تبين لنا وتوضح وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي، وقد توصلنا بأن هناك علاقة تتمثل في أن الضغوط الأكاديمية لها دور في لجوء الطلبة للتسويف الأكاديمي.

ومن ما تم التحقق من الدراسة الحالية يمكن القول:

وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الماستر العاملين، أي أن الضغوط الأكاديمية تؤثر على الطالب وتتحول إلى عوائق بدلا من ان تكون دوافع للتفوق، ويمكن أن تؤدي إلى فشله الأكاديمي والعجز على الإنجاز وكراهية الدراسة، وما يصاحب من إحباطات نفسية وعدم الاتزان بالإضافة إلى نتائج الفرضيات المتعلقة بمتغيري الدراسة تبعا لعامل الجنس والتخصص التي نصت على عدم وجود فروق بين الجنسين في كلا المتغيرين، ووجود فروق في التسويف الأكاديمي على مستوى التخصص .

ومن خلال دراستنا نقدم بعض الاقتراحات :

بعد النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الحالية نقترح بعض التوصيات:

- الاهتمام بمصادر الضغوط الأكاديمية كما كشفتها الدراسة الحالية من خلال إعداد برامج إرشادية مناسبة بما يكفل تجنب الأعباء التي تترتب على الضغوط في المجال الأكاديمي والتخلص من التسويف الأكاديمي.
- يجب على الطالب تحديد وتنظيم الوقت المناسب للعمل والدراسة والتوفيق بينهما.
- الاهتمام بتحديث طرق التدريس واستعمال الوسائل المشوقة لتدريس المواد الدراسية لإغلاق الطرق المؤدية للتسويف

من هنا تبرز أهمية ومكانة الدراسة من بين الدراسات الأخرى والتي تناولت متغيرين نفسيين اجتماعيين وهما الضغوط الأكاديمية والتسويف الأكاديمي كمبادرة بسيطة للبحث والتقصي على مدى وجود علاقة بينهما وطبيعتها لدى الجامعيين العامليين، وتعتبر هذه الدراسة تمهيدا لقيام الباحثين القادمين مستقبلا بأبحاث حول الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمتغيرات أخرى أملا في إيجاد حلول إيجابية يستفيد منها الطالب بحد ذاته والأسرة والمجتمع ككل.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أمـال، محمـود المـنعم(1999). الإرشـاد النفسـي الأسـري لمواجهـة الضـغوط النفسـية، الطبعة 4. القاهرة: الدار المصرية .
- الأهواني، هاني (2005). مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والازهرية.مجلة كلية التربية جامعة الأزهر.
- بـدوي، زينـب عبـد العلـيم(2014).الضـغوط الأكاديميـة علـى الدارسـين. كليـة التربيـة الإسماعيلية. جامعة قناة السويس، دار الكتاب الحديث: القاهرة .
- جابر، عبد الحميد وسهاد محمد إبراهيم رضوان وأسماء توفيق مبروك (2014)، فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا العلوم التربوية. معهد الدراسات والبحوث التربوية :جامعة القاهرة .
- جابر، عبد الحميد(1986). نظريات الشخصية .دار النهضة العربية :القاهرة مصر.
- خواجـة، عبـد الفتـاح(2002). الإرشـاد النفسـي والتربـوي بـين النظريـة والتطبيـق، الـدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن .
- الربيـع، فيصـل والشواشـرة عمـرو حجـازي تغريـد(2013). التسـويف الأكـاديمي وعلاقتـه بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين. المنارة :الأردن .
- زهراء، علي كامل وأخران(2016). التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية .قسم العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية جامعة القادسية: الكويت .
- سلامة، عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر لنشر والتوزيع :عمان، الأردن.
- سواسـي، أمنـة وسـعيدة رقوطـة(2017). الضـغوط الأكاديميـة وعلاقتهـا بـالتوافق الدراسـي بدى الطلبة العاملين. مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية. تخصص ارشاد وتوجيه. جامعة الشهيد حمى لخضر: الجزائر الوادي .
- شايع، عبد المجلى(2011). الأفكار العقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية

التربية بصعده. جامعة عمران :دمشق.

- شبيب، هناء صالح(2015). الخصائص السيكو مترية المقياس التسويف الأكاديمي وأسباب دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة تشرين دراسة مقدمة لينيل درجة. ماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة تشرين.
- صالح عليان، أحمد درادكه (2017). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الحدود الشمالية. جامعة العلوم الإنسانية .
- الطريري، عبد الرحمان بن سليمان .الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته.
- عباس، حسام حميد(2017) .التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الإعدادية. جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير. مجلس كلية التربية. جامعة القادسية الكويت.
- عبد الله، عبد الهادي العنزي(2016). أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة .
- عبود، محمد(2016). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة ـ عجلون الوطنية .قسم التربية الخاصة والإرشاد النفسي. كلية العلوم التربوية: الأردن.
- عطوي، جودت(2000). منهج الدراسة أساليب البحث العلمي، الطبعة 2. عمان: دار الثقافة للنشر.
- عطية، أحمد(2008). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضاء عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق: السعودية.
- عطية، عطية سيد احمد(2008). التلكؤ الاكاديمي والرضاء عن الدراسة لدى طلاب

جامعة الملك خالد بالمملكة السعودية كلية التربية :جامعة الزقازيق.

- العنـزي، أمـال(1425).أسـاليب مواجهـة الضـغوط عنـد الصـحيحات والمصـابات بالاضطرابات النفسجمنية رسالة ماجستير. جامعة الملك مسعود: الرياض .
- أبو غزال، معاوية(2012).التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعين. جامعة العلوم التربوية :الأردن .
- فاطمة، عبد الرحيم نوايسة(2013)، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة، الطبعة الأولى، الأردن :دار المناهج للنشر و التوزيع.
- فاروق السيد عثمان (2001)، الطبعة الأولى، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- فوزي، عبد الخالق(2007). طرق البحث العلمي المفاهيم والمنهجيات. الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة.
- محمد، أبو زريق وعبد الكريم جرادات(2013). أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي الفاعلية الذاتية الأكاديمية. جامعة العلوم التربوية: الأردن .
- محمود المنعم، أمال(1999). الإرشاد النفسي الأسري لمواجهة الضغوط النفسية. الدار المصرية: القاهرة.
- مرزوق بن أحمد، عبد المحسن العمري. الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة مقدمة إلى قيم علم النفس بكلية المملكة العربية السعودية : جامعة أم القرى.
- ناصر، نسرين عبد الهارون وأخرون(2017). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .جامعة القادسية كلية التربية .قسم العلوم التربوية والنفسية .
- نشوة، كرم وعمار أبو بكر(2010). فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى الطلبة. دراسة للحصول على درجة

الدكتوراه الفلسفة في التربية. تخصص في الإرشاد النفسي .

- هيثم، محمد النادر وبشير أحمد وأحمد علوان(2014). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجمد القضاة علوم التربوي .
- وليد، السيد خليفة ومراد علي عيسى سعيد(2008). الضغوط النفسية والخلق العقلي الطبعة الأولى. القاهرة :دار الوفاء للطباعة والنشر.

مراجع باللغة الاجنبية:

- Amanda o Hean and Robert Q pollard, J R (2008), Modifying dialectical-Behavior Theraby for Deaf individuals, Deaf wellness center, University of Rochester school of Medincine, 19, pp,124
- and teacher classroomcommunicatio –impact of Academicsterss on student / ort Hays state universityf؛ S Research project ؛M ؛relationships 1197)؛L:E ،Blackwell)
- the validity of the science student stress inventory using a 1669j ؛o ؛jegede research in science and ،sample of south african high school students 67pp 1n 14v ؛technological educatin

الملاحق

الملحق رقم (01)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله تعالى و بركاته

يهدف هذا القياس الى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها الدارسون في مسيرتهم التعليمية، و هو يتكون من أربعة و ستون عبارة، تعبر عن مواقف يمكن أن تتعرض لها داخل الأسرة أو المدرسة أو الجامعة . و يوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة هي : (تنطبق دائما)، (تنطبق أحيانا)، (لا تنطبق)، و المطلوب منك قراءة العبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك و تظهر العلامة (x) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة .

ولا يوجد في هذا المقياس إجابة صائبة و أخرى خاطئة لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للمواقف بالفعل .

شكرا لحسن تعاونك

و قبل البدء في الإجابة على بنود المقياس، أرجوا منكم كتابة البيانات الشخصية التالية

الاسم :.....

العمر :.....

التخصص : .....

الجنس : .....

رقم العبارة	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
01	يؤثر الحاح والدي الدائم لوصول الى مستوى تحصيل مرتفع على أدائي الدراسي سلبيا			
02	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الاستذكار			
03	أعاني من كثرة الامتحانات			
04	خوف الوالدين عليا من الفشل يعزز الشعور بالعجز لدي			
05	أعاني من كثرة العقاب و التحقير كلما رسبت في امتحان			
06	أعاني من الاضطرابات في النوم			
07	أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسية(اللوائح المدرسية)			
08	أعاني من عدم قلق بشأن عملي في المستقبل			
09	أشعر بضعف قدرتي عندما يذكرني والدي بزملائي الأفضل مني			
10	الحاح أسرتي بالمذاكرة باستمرار يؤدي الى عدم القدرة على الاستذكار			
11	يصيبني قلق و توتر زائد مما يعيقني على الاستذكار			
12	ضوضاء الطلبة داخل قاعات الدراسة يسبب التشتت			
13	اهمال الوالدين لي يؤدي الى خفض تحصيلي الدراسي			
14	مشاكل أسرتي تمنعني من مراجعة دروسي			
15	أعاني من صعوبة في فهم دروسي			

16	نعاني من افتقاد بعض التجهيزات و المواد الخام المعملية			
17	لا أستطيع التركيز في مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى			
18	أشعر بالعجز لأن والدي يميزان أشقائي عني			
19	أعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لأن جو الأسرة غير ملائم			
20	أعاني من نقص التركيز داخل الحجرة الدراسية			
21	نفتقد المعلم الموصل الجيد للمعلومات			
22	أشعر بالضيق و عدم أهمية التعلم عندما أجد اكتفاء وظيفيا في مجالات العمل			
23	قلق و توتر والديا يؤثر سلبيا في أدائي للامتحانات			
24	عدم التعاون المنزل والمدرسة في متابعة دروسي يؤثر على تحصيلي			
25	صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب			
26	أعاني من طول اليوم الدراسي و ازدحامه بالمواد الدراسية			
27	يذكرني والدي أن الولد أحق من البنت في التعليم			
28	أشعر بعد وجود كيان لي بين أفراد أسرتي			
29	دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة			
30	أعاني من كثرة مطالب المعلمين الخارجية			
31	أشعر بالظلم و عدم الثقة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون في وظائف بوسائط خاصة			
32	أشعر بأنني منبوذ من أفراد أسرتي			

33	عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة تؤثر سلبيا على أدائي			
34	أعاني من نقص في الدفاعية الذاتية للعمل الأكاديمي			
35	أشعر بعجزي في تكرار حصول أصدقائي على درجات عالية في الاختبارات			
36	أشعر باحتقار شأني وشأن الجامعة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون بوظائف غير لائقة			
37	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبيا على تحصيلي			
38	أشعر بعجز عندما يميز أبي أحد اخوتي ويوفر له سبل الراحة من أجل الاستذكار			
39	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات			
40	أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء			
41	ينتابني الخوف من عدم تمكن من العمل بما يناسب مؤهلي			
42	أشعر بعجز عندما يذكرني والدي بأن أداء أحد اخوتي أفضل مني			
43	افتقادي للحب و حنان والدتي يعيق أدائي في المدرسة			
44	أعاني من كثرة المواد الدراسية			
45	أشعر أن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد التحاقي بالعمل لا يناسب مع ما بذلته من جهد في الدراسة			
46	تغيب والدي عن المنزل لظروف معينة يؤثر سلبيا على تحصيلنا			

47	قسوة والدي و نبذه لي يؤثر سلبيا على تحصيلي			
48	أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا			
49	يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الامتحان			
50	أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة			
51	لا أستطيع أن أتعامل بلطف مع زملائي			
52	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام من هم أكبر مني سنا و مركزا			
53	لا أستطيع استيعاب دروسي في وجود الضوضاء العالية			
54	افتقاد العلاقة الطيبة بيني و بين بعض أساتذتي			
55	الافراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبيا على أداء الواجبات المنزلية			
56	أعاني من رتابة الروتين اليومي			
57	أشعر بالخمول و يغلب عليا النعاس عند استذكار دروسي			
58	أعاني من كثرة توجيهات والدي			
59	ينتابني التردد و الخوف من الفشل			
60	أعاني من الموضوعات المكدسة بكل مادة دراسية			
61	أعاني من اختلاف وجهات نظرة والدي في معالجة مشاكلنا الدراسية			
62	يصيبني القلق بصورة مزعجة قبل الامتحانات			
63	أعاني من غموض أسئلة الامتحانات			
64	أعاني من تدخل والدي في تحديد مستقبلي . أي نوع الدراسة و المهنة			

ملحق رقم (02) : استبيان الضغوط الأكاديمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها الدارسون في مسيرتهم التعليمية، وهو يتكون من سبعة و ثلاثون عبارة، تعبر عن مواقف يمكن أن تتعرض لها داخل الأسرة أو المدرسة أو الجامعة .ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة هي :(تنطبق دائما)، (تنطبق أحيانا)، (لا تنطبق) والمطلوب منك قراءة العبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك وتظهر العلامة (×) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة .

ولا يوجد في هذا المقياس إجابة صائبة وأخرى خاطئة لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للمواقف بالفعل .

شكرا لحسن تعاونك

وقبل البدء في الإجابة على بنود المقياس، أرجوا من كتابة البيانات الشخصية التالية

التخصص :

الجنس :

رقم العبارة	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق
01	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الاستذكار			
02	أعاني من كثرة الامتحانات.			
03	خوف الوالدين على من الفشل يعزز لدي الشعور بالعجز.			
04	أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسية (اللوائح المدرسية)			
05	أعاني من عدم قلق بشأن عملي في المستقبل.			
06	أشعر بضعف قدرتي عندما يذكرني والدي بزملائي الأفضل مني في الدراسة			
07	ضوضاء التلاميذ داخل حجرة الدراسة يسبب التشتت.			
08	اهمال الوالدين لي يؤدي خفض التحصيل الدراسي .			
09	مشاكل أسرتي تمنعني من مراجعة دروسي			
10	لا أستطيع التركيز في مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى.			
11	أشعر بالعجز لان والديا يميزان أشقاء عني			

12	نعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لان جو الأسرة غير ملائم			
13	قلق وتوتر والديا يؤثر سلبيا في أدائي أثناء الامتحانات.			
14	عدم التعاون بين المنزل والمدرسة في متابعة دروسي يؤثر على تحصيلي.			
15	صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب			
16	أشعر بعد وجود كيان لي بين أفراد أسرتي			
17	دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة			
18	أعاني من كثرة مطالب المعلمين الخارجية			
19	عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة تؤثر سلبيا على أدائي			
20	أعاني من نقص في الدفاعية الذاتية للعمل الأكاديمي			
21	أشعر بعجزي في تكرار حصول أصدقائيي على درجات عالية في الاختبارات			
22	أشعر بعجزي عندما يميز أبي أحد أخوتي ويوفر له سبل الراحة من أجل الاستذكار			
23	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات			
24	أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء			
25	افتقادي لحبي وحنان والدتي يعيق أدائي في المدرسة			
26	أعاني من كثرة المواد الدراسية			
27	أشعر أن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد التحاقي			

	بالعمل لا يتناسب مع بذلته من جهد في الدراسة			
28	أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا			
29	يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الامتحان			
30	أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة			
31	أفتقد العلاقة الطيبة بيني وبين بعض أساتذتي			
32	الإفراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبيا على أداء الواجبات المنزلية			
33	أعاني من رتابة الروتين اليومي			
34	ينتابني التردد والخوف من الفشل			
35	أعاني من الموضوعات المكدسة بكل مادة دراسية			
36	أعاني من غموض أسئلة الامتحانات			
37	أعاني من تدخل والديّ في تحديد مستقبلي . أي نوع الدراسة والمهنة			

ملحق رقم (03): استبيان التسويف الأكاديمي

مقياس التسويف الأكاديمي :

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف كيفية تعاملك مع المهمات الأكاديمية التي يجب عليك إنجازها (الاستعداد للامتحان، كتاب ورقة بحثية، التحضير....إلخ) أرجو قراءة كل فقرة من الفقرات التالية بحرص، وتحديد مدى انطباقها عليك.

الرقم	الفقرة	تنطبق عليا بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
01	أكمل واجباتي بشكل منتظم يوما بيوم. لذا فأنني لا أتأخر في المواد الدراسية					
02	عندما يقترب موعد امتحان اجد نفسي منشغلا بأمور اخرى					
03	أستعجل عادة لإنجاز المهمات الأكاديمية قبل موعدها المحدد					
04	أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي أكاديمية غدا					
05	أبدأ عادة إنجاز المهمات الدراسية فورا بعد تحديدها					
06	أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها					
07	اؤجل واجباتي الدراسية حتى اللحظات الدراسية					
08	أحاول أن أجد لنفسي أعذارا تبرر عدم					

	قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني					
09	أنا مضيع للوقت بشكل كبير					
10	أنهي دائما واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي "احتياطي"					
11	أقول لنفسي بأنني سأقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أتراجع عن ذلك					
12	ألتزم بالخطة التي أضعها لإنجاز واجباتي الدراسية					
13	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أؤمن بضرورة تأجيلها					
14	أؤجل إنجاز وجباتي الدراسية دون مبرر حتى ولو كانت مهمة					
15	أؤجل إنجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة او غير ممتعة					
16	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية					
17	لا أؤجل عملا أعتقد بضرورة إنجازه					
18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبقى لديّ الوقت الكافي لدراسة					
19	أفكر دائما بأن لديا لاحقا الوقت الكافي، لذى ليس هنالك حاجة فعلية للبدئ بالدراسة					

20	يعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر					
21	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لكي أقوم بأشياء أكثر متعة					

ملحق رقم (04): نتائج الفرضية الأولى

	معامل الارتباط	**مستوى الدلالة**
الضغوط	**0.24**	**0.05**
التسويق		

ملحق رقم (05): نتائج الفرضية الثانية

	ذكور			اناث			قيمة T	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	ن	م	ع	ن	م	ع	−0.85	غير دالة
	47	64.42	8.89	27	66.4	10.62		

ملحق رقم (06)::نتائج الفرضية الثالثة

	ذكور			اناث			قيمة T	مستوى الدلالة
التسويف الأكاديمي	ن	م	ع	ن	م	ع	0.26	غير دالة
	47	60.36	13.8	27	59.51	11.48		

ملحق رقم (07) : نتائج الفرضية الرابعة

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة
بين المجموعات	294.248	2	147.124	1.64	غير دالة
داخل المجموعات	6347.113	71	89.396		
المجموع	6641.365	73	/		

ملحق رقم (08) : نتائج الفرضية الخامسة

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	887.356	2	443.678	2.78	0.05
داخل المجموعات	11316.428	71	159.386		
المجموع	12203.784	73	/		