مجلة الروائز
ISSN: 2602-5914/ EISSN: 2716-9596
المجلد:06 العدد: 02 (السنة: 2022) ص ص: [91-105]

التسويف الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.
دراسة ميدانية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف ـ المسيلة

The Academic procrastination and its relationship to self-esteem among university students
A field study at the Faculty of Humanities and Social Sciences at Mohamed Boudiaf University of M'sila

بوذراع حسين *

مخبر المهارات الحياتية- جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - hocine.boudraa@univ-msila.dz

بولسنان فريدة

مخبر بنك الاختبارات النفسية والمدرسية والمهنية ـ جامعة باتنة 1– farida.boulesnane@univ-msila.dz

تاريخ الإرسال:2021/09/02 تاريخ القبول: 2022/10/07

ملخص:
هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الارتباطية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، وكذلك البحث في الفرق بين الذكور والاناث في متغيري التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (98) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، وتحقيقا لأغراض البحث تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي لأبي غزال (2012)، واستبيان تقدير الذات الأكاديمي للحبيب (2016)، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة، كما أثبتت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التسويف الاكاديمي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات الأكاديمي .
الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي؛ تقدير الذات الأكاديمي؛ الطالب الجامعي .

Abstract:
This study aimed at investigating the correlation of academic procrastination and academic self-esteem among first-year students of a common trunk of the department of Human and Social Sciences at the University of M’sila, as well as researching the difference between males and females in the two variables of academic procrastination and academic self-esteem, and The sample of The study consisted of (98) male and female students, who were randomly selected, and the descriptive and analytical approach of abou-ghazel (2012) was followed, and for the purposes of the research, the academic procrastination scale and the academic self-esteem questionnaire of el-habib (2016) were applied, as the study found a negative correlation between academic procrastination and estimating the academic self-esteem of the study sample members. The results of the study also proved that there are differences between

* المؤلف المرسل

males and females in the level of academic procrastination, and no differences between males and females in the level of academic self-esteem .

Keywords: Academic procrastination; Academic self-esteem; University student .

1. الاطار العام للدراسة :

1.1 إشكالية الدراسة :

يعد علماء النفس والتربية أن الحياة الجامعية عبارة عن مسيرة كبيرة من الواجبات الدراسية التي يكلف بها طلبة الجامعة، إذ أن تكلفة الطالب بالواجبات اليومية والأسبوعية والامتحانات التحصيلية هي 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 محتويات دراسية .

حيث يشير **قطامي(1989)** في هذا الصدد إلى أن "الواجبات تساعد المتعلمين على تمثيل واستيعاب ما يقدم لهم من خبرات تعليمية بهدف إعدادهم لمهنة المستقبل" (صالح وآخرون، 2013، ص244) **.**

ونظرا للتطور العلمي والتكنولوجي الهائل والسريع، والذي ترك مجموعة من الآثار الإيجابية والسلبية على جوانب الحياة المختلفة لدى الطلبة، حيث زاد هذا التطور من المغريات خاصة التكنولوجية كتوفر الهواتف الذكية للجميع، وإتاحة شبكات التواصل الاجتماعي، وتنوع أساليب الترفيه الالكترونية، فكانت آثاره السلبية على الطلبة، وأخذ من أوقاتهم الكثير، مما أثر على حياتهم الدراسية بشكل عام، وجعلهم يميلون إلى عدم إنجاز مهامهم الأكاديمية في أوقاتها، وتأجيلها لوقت آخر أو تركها لآخر لحظة، فينعكس هذا التأجيل على نفسية الطالب، ويشعر بالتوتر والذعر والعصبية، إن هذا التأجيل هو ما يعرف عنه في علم النفس التربوي بالتسويف الأكاديمي .

حيث أثبتت الدراسات النفسية والتربوية أن التسويف الأكاديمي مشكلة شائعة في أوساط الطلبة بالجامعات، وهم الأكثر تسويفا لانتمائهم إلى بيئة مليئة بالأنشطة الدراسية والعملية، ويواجهون نتيجة لذلك ضغوطا مستمرة، إذ يشترط عليهم الالتزام بالمواعيد المحددة لهم لإتمام المهام، ومطالبتهم بتقديم الواجبات والامتحانات الدورية التي يتنافس من خلالها الطلبة لاجتيازها في الوقت المحدد لهم، فسلوك التسويف يؤثر على العملية الأكاديمية بشكل عام وعلى الطالب بصورة خاصة، وتتجلى خطورته في انتشاره الواسع بين الطلاب، ومن ذلك فقد اهتم بعض الباحثين بمعدلات انتشاره لدى طلبة الجامعة، حيث كشفت دراسة **أبي غزال(2012)** أن نسبة (25%) من عينة الدراسة هم من ذوي التسويف المرتفع، و(57%) من ذوي التسويف المتوسط، وفي دراسة مسحية قامت بها **العبيدي (2013)** تبين أن (62%) من الطلبة من ذوي التسويف الأكاديمي الدائم أو شبه دائم في دراستهم أو ما يكلفون به من مهام وأنشطة دراسية، وفي دراسة قامت بها **شبيب (2015)** توصلت إلى أن (14.5%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، (65.5%) من ذوي التسويف المتوسط، (14.5%) من ذوي التسويف المنخفض .

فسلوك التسويف الأكاديمي هو إحدى المشكلات التي يعاني منها بعض الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية والتي تتمثل في التأجيل المتعمد للأعمال التي يكلفون بها كتأجيلهم للواجبات الدراسية، وعلى الرغم من أن التسويف يُنظر إليه على أنه وسيلة فعالة للتغلب على الضغوط، إلا أن تكراره بصورة مستمرة وعلى المدى البعيد يُعد مشكلة، ويترك العديد من الآثار السلبية التي لا تقتصر فقط على النتائج السلبية الأكاديمية التي يجنيها الطلبة، والانقطاع المستمر عن الدراسة عن طريق إهمال المحاضرات

وعدم المشاركة في الأنشطة، بل يتعدى ذلك إلى وجود مشاكل نفسية لدى الطلبة تعوق تقدمهم في الحياة وتوافقهم الدراسي، كما تُولد لديهم ضغوط نفسية مزمنة قد تلحق الضرر بالصحة النفسية للطالب مثل الشعور بالذنب، والهلع، والتوتر، والقلق، ويضيف **فيراري (2000)** في هذا الصدد أن من آثاره "التقييم السلبي لذات المسوفين وفهمهم لأنفسهم، وكذلك وجد أن الطلبة المسوفين لديهم تقدير ذات منخفض، والإحساس بمشاعر انعدام القيمة" (صالح وآخرون، 2013، ص244) .

ومن جانب آخر يعد تقدير الذات الأكاديمي من المفاهيم الحيوية بالنسبة لأداء الطالب الجامعي، لأنه لا ينمو إلا في المواقف التعليمية المختلفة، ولهذا يعتبر جانبا مهما من جوانب الذات والطريق للنجاح الأكاديمي، حيث يتضمن تقييما لمدى وعي الطالب بإمكاناته وقدراته الأكاديمية، وهو أكثر المحددات أهمية في خبرات التعلم لدى الطالب، ويتفق علماء النفس على أن اكتساب الطالب للمهارات المختلفة ينبغي أن يمضي قدما في تلازم مع تقدير الذات الايجابي لديه، كما يتفق معظم الباحثين إلى أن هناك علاقة بين تقدير الذات والتحصيل العلمي للطالب الجامعي، وكل منهما يعد شرطا أساسيا للنجاح في الجامعة، فتقدير الذات من الأبعاد المهمة لشخصية الطالب الجامعي، بل هو البعد الأكثر تأثيرا في سلوكه ومن خلاله يمكن فهم شخصيته وسلوكه فهما صحيحا وواضحا، وهو أكثر ارتباطا بتكامل شخصية الطالب أيضا، ويؤكد ذلك كل من **مالهي، وريزنر (2006)** بقولهما: "أن الأفراد ذوي التقدير الايجابي للذات يكونون أكثر سعادة وإنتاجية من الأفراد ذوي التقدير السلبي للذات، ويرتبط ضعف تقدير الذات بشكل ملموس بالعديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والقلق، والتوتر، والنزوع إلى العدوانية، والخجل، وقلة الشعور بالرضا عن الحياة" (حسانين، 2016، ص325) .

ولقد أشارت بعض الدراسات إلى موضوع التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، منها دراسة **الأحمد(2018)** والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة دمشق، بالإضافة إلى التعرف على الفروق وفقا لمتغيري الجنس، والسنة الدراسية، وللإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها طبق الباحث مقياسي التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس على عينة قوامها (118) طالبا وطالبة موزعين على مختلف متغيرات الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الاكاديمي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق على مقياس التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولمتغير السنة الدراسية لصالح طلاب السنة الرابعة، وعدم وجود فروق بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغيري الجنس و السنة الدراسية، وقد أوصى الباحث ببعض التوصيات ذات العلاقة .

أما دراسة **السعدي (2018)** فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلبة جامعة الاستقلال بأريحا، وللإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها طبقت الباحثة مقياسي التسويف الأكاديمي والرضا عن الدراسة على عينة قوامها (230) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج أن درجة التسويف والرضا عن الدراسة لدى طلبة الجامعة كانت متوسطة، وعدم وجود فروق في متوسطات التسويف الأكاديمي تبعا لمتغيري الجنس والسنة الدراسية، في حين كانت هناك فروق في المعدل التراكمي، وعدم وجود فروق في الرضا عن الدراسة تبعا لمتغيرات (الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي)، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلبة الجامعة .

فمن خلال نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها يلاحظ أنه عدم وجود اتساق في النتائج خاصة ما تعلق بمدى انتشار ظاهرة التسويف الأكاديمي، وكذلك ما تعلق بالفروق بين الجنسين، وفي ضوء انتشار

ظاهرة التسويف الأكاديمي بنسب كبيرة لدى طلبة الجامعة وما تتركه من تأثير سلبي على النواحي الشخصية المختلفة، هذا ما يستدعي إلى ربط موضوع التسويف الأكاديمي بمتغير سيكولوجي أولاه علماء النفس اهتماما كبيرا من خلال دراساتهم، ولما له من تأثير في الحياة الدراسية للطالب الجامعي ألا وهو تقدير الذات الأكاديمي، وعليه جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :

س1 : هل توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الاولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ؟

س2 : هل هناك فروق بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس ؟

س3 : هل هناك فروق بين متوسطي درجات تقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس ؟

2.1 فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الاولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .

3.1 أهمية الدراسة :

تنبع أهمية الدراسة من خلال العوامل التالية :

- أهمية المرحلة الجامعية التي أجري عليها البحث خاصة طلبة السنة أولى جذع مشترك، والتي يسلك فيها الكثير من الطلبة سلوك التسويف في أداء المهام الأكاديمية، وعملية التخلص منه لها تأثير كبير على مستوى العملية الأكاديمية ونجاحها، وعلى شخصية الطالب الجامعي والتزامه بأداء واجباته، وتحمل مسؤولياته الدراسية والحياتية المختلفة .
- نظرا لأهمية تقدير الذات الأكاديمي ودورها الفعال في الرفع من مستوى نشاط واجتهاد الطالب الجامعي وتوافقه الدراسي، وكذا تسليط الضوء على أهم العوامل المؤثرة على تقدير الذات الأكاديمي لدى الطلاب لمعالجتها .
- تأتي أهمية الدراسة نظرا لمحدودية الدراسات التي تناولت دراسة العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

4.1 أهداف الدراسة :

- التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في تقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .

5.1 مصطلحات الدراسة :

1.5.1 التسويف الأكاديمي : هو تأجيل الطالب البدء أو إكمال للمهام والواجبات الدراسية المطلوبة منه ضمن إطار زمني معين، وتأخيره في إتمامها إلى اللحظات الأخيرة، وذلك بشكل متكرر ومستمر ومتعمد وبدون مبرر بالرغم من امكانية إنجاز تلك المهام في الوقت المحدد لها، وينتج عن ذلك التأجيل شعور الطالب بالتوتر الانفعالي .

- **إجرائيا :** هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص (الطالب)على مقياس التسويف الأكاديمي لأبي غزال(2012) المستخدم في هذه الدراسة .

2.5.1 تقدير الذات الأكاديمي : هو "اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد، أو هو تقرير الفرد عن درجاته، أو علاماته في الاختبارات التحصيلية المختلفة أو كليهما، ويشير إلى الرؤية التي ينظر فيها الفرد إلى نفسه، من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات أو المهام نفسها " (الحبيب، 2016، ص180) .

- **إجرائيا :** هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص(الطالب) على استبيان تقدير الذات الأكاديمية للحبيب(2016) المستخدم في هذه الدراسة .

6.1 حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي :

- **الحدود البشرية :** اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف المسيلة .
- **الحدود المكانية :** تم تطبيق أداة الدراسة في جامعة محمد بوضياف المسيلة .

- **الحدود الزمانية :** تم تطبيق الدراسة خلال شهر مارس للسنة الدراسية 2021/2020 .

2. الإطار النظري :

1.2 التسويف الأكاديمي :

دخل مفهوم التسويف في المجال النفسي والتربوي عام 1971 على يد عالم النفس نويس (knaus) تحت مسمى التسويف الدراسي أو الأكاديمي، والذي عرفه فيراري (2000) "بأنه سلوك يتضمن تأجيل وتأخير الطالب أداء الواجبات الدراسية أو ما يكلف به داخل الجامعة، وهو ظاهرة مركبة ومعقدة من العناصر المعرفية والانفعالية والسلوكية، والتي تظهر من خلال التأجيل المتعمد للأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل "(henry, 2011, p236) .

وهناك ثلاث شروط يجب أن تظهر حتى نستطيع أن نحدد في ضوئها التسويف لدى الأفراد وهي:

- أن يكون للتأجيل نتائج عكسية .
- ألا يكون للتأجيل معنى، أي ليس هناك هدف مبرر من التأجيل .
- أن يترتب على التأجيل ضعف إنجاز المهام، وصعوبة اتخاذ القرارات في الوقت المحدد(فيصل وصالح، 2016، ص152).

1.1.2 أسبابه :

هناك العديد من الأسباب المتعلقة بالطالب نفسه والتي قد تدفعه إلى التسويف الأكاديمي ومن أهمها : ضعف القدرة على إدارة وتنظيم الوقت، وعدم القدرة على تحديد الأهداف وترتيبها حسب الأولويات، والتركيز على بعض النشاطات غير المنتجة أو غير المهمة، بالإضافة إلى وجود بعض المشتتات في البيئة المحيطة بالفرد، كما أن من أسباب التسويف الأكاديمي أيضا وجود بعض المعتقدات الخاطئة لدى

الفرد، أو وجود بعض التوقعات غير الواقعية سواء لدى الفرد نفسه أو لدى المحيطين به، والخوف من الفشل، ونقص القدرة على تحمل الاحباط، وتدني مستوى الدافعية (الحارثي، 2017، ص45) .

ويضيف توكمان (1991) من أسباب التسويف الأكاديمي عدم القدرة على تأجيل الاشباع، تدني تقدير الذات، المستويات المرتفعة من التعويق الذاتي، الاكتئاب، ونقد الذات المرتفع (أبو غزال، 2012، ص132) .

2.1.2 خصائص الطلبة المسوفين:

يشير بارك و سبيرلان (park et sperling) الى مجموعة من الخصائص التي تميز الطلبة المسوفين منها:

- معظم المسوفين لديهم فشل في تنظيم سلوكهم، فهم لا يخططون لكي يؤجلوا، لكنهم يؤجلون ما خططوا له .
- ليس لديهم القدرة على تحمل الإحباطات والضيق .
- تتميز شخصية المسوفين بالاندفاعية نحو نشاط آخر اكثر جاذبية من المهمة .
- لديهم نقص في ادارة الوقت، ولا يركزون على المهام المستقبلية .
- يميلون إلى تأجيل المهام التي يدركونها على أنها كريهة، وغير سارة، ومملة، وصعبة .
- لديهم الرغبة في فعل الاشياء ولكنهم لا ينفذونها .
- لديهم اضطراب وقصور في الانتباه، وأنهم قادرون على فعل الأشياء بسرعة وفي وقت قصير وفي اللحظات الأخيرة، ولكنهم لا يهتمون ولا يفعلونه في النهاية .
- انخفاض الثقة بالذات، وارتفاع سمة الاكتئاب، والنسيان، والابتعاد عن المنافسة، وفقدان الطاقة .
- يعيشون في صراع نفسي شديد عندما يكون الأمر متعلقا باتخاذ قرار محدد، ويكون مستوى تقديرهم لذواتهم منخفضا (عباس، 2017،ص21) .

3.1.2 نظريات فسرت التسويف الأكاديمي :

- نظرية (أليس و نويس ellis et knaus 1977) : يرى هذان المنظران أن التسويف يتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على إتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم، لذلك فانهم يظهرون التأخير في إنجاز هذه المهام، ويعلل أليس ونوس (1977) 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 إكمال واجباتهم بشكل مُرض، والتي لا تتلائم على وفق اعتقادهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهمات التي يكلفون بها، لهذا فإننا نرى هؤلاء الأشخاص يؤجلون أعمالهم، فضلا عن ذلك يرى المنظران أن هذه المعتقدات الخاطئة حول إتباع السلوك التسويفي تريح المسوف، لأنها تزود المسوف عذرا سهلا ومناسبا لتحاشي إتمام مهامهم بأنهم سيفشلون حتما في إتمامها، وإذا ما أجبر المسوفون على اتمام هذه الواجبات أو إذا ما أجلوها إلى الموعد النهائي المطلوب فإن أداءهم سيكون سيئا، وهذا ما يرسخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم بدرجة كبيرة، الأمر الذي يزيد خوفهم وتجنبهم مستقبلا من أداء المهمات الجديدة (صالح وآخرون، 2013، ص249) .

- نموذج فاعلية الذات : يفسر هذا النموذج الذي قدم من قبل العالم باندورا عام (1977) بأن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد، والتي عرفها بمعتقدات الأفراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة في إظهار سلوكيات ناجحة في مواقف معينة، لذلك فإن هذه المعتقدات مهمة على وفق هذا النموذج بإنجاز الفرد المهمة المطلوبة، وتحدي الصعوبات التي تواجهه، وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام، فإذا

كانت كفاءة الفرد الذاتية عالية فإنه تظهر دافعية عالية، وسلوك داعم لإنجاز واجباته، في حين إذا كانت فاعلية الذات متدنية فإن الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته، لذا تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمسوفين حول قدرتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح، وقد وجدت الدراسات النفسية التي اعتمدت هذا النموذج أن الطلبة الذين لديهم كفاءة ذاتية كانوا أكثر حماسا لتعلم الأنشطة الدراسية، ودائما ما كانوا يكثفون جهودهم نحو هذه الأنشطة، ويطورون استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الصعوبات التي تصادفهم، في حين كان الطلبة من ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة يتهربون من أداء واجباتهم، لأنهم يعتقدون أنه ليست لديهم القدرات الكافية لإنجاز مهامهم في الوقت المطلوب (عبيد، 2019،ص266) .

2.2 تقدير الذات الأكاديمي :

يعرف كوبر سميث تقدير الذات : "بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية " (الحبيب، 2016، ص180) .

1.2.2صفات الطلاب ذوي تقدير الذات المرتفع :

يشير (ريزونر، Reasonner) إلى مجموعة من خصائص الطلاب الذين لديهم تقدير عال للذات منها:

- ينظرون لأنفسهم نظرة واقعية ويقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين .
- يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج عندما يواجهون بأخطائهم أو مخالفاتهم فانهم يقروا بما حدث وما ارتكبوا من أخطاء .
- لديهم عادة مجموعة كبيرة من الأصدقاء، ويقيمون علاقات مع الآخرين، وينسجمون مع معظم الطلاب في الصف .
- لا يشعرون بالتهديد بسبب التغيرات أو المواقف الجديدة .
- يستند تقييمهم لقدراتهم على تغذية راجحة صحيحة وليس على تصور غير سليم لما يحبون أن يعتقدوا عن أنفسهم .
- يستطيعون في غالب الأحوال أن يجدوا طرقا بديلة لحل المشكلات التي يواجهونها .
- يستجيبون للتحديات ويرغبون في محاولة أشياء جديدة .

2.2.2 صفات الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض :

- يهتمون بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات أو الفشل بشرف أكثر من اهتمامهم ببذل الجهد اللازم لإحراز النجاح .
- عاجزون عن إنجاز المسؤوليات الملقاة عن عاتقهم .
- ينشغلون عادة بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به
- يشغلون أنفسهم ما يفكر به الآخرون عنهم وعن أعمالهم .
- يسعون إلى حفظ ماء الوجه، ويخافون من الإقدام على آية مخاطرة خشية الفشل .
- يفشلون غالبا في الاستفادة من الدرس (شاهين، 2008، ص321) .

3.2.2 نظريات فسرت تقدير الذات الأكاديمي :

- **النظرية السيكولوجية المعرفية :** يؤكد إليس (1961) أن أساليب التفكير الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثيرا سلبيا، فإذا كان نسق التفكير واقعيا والنظرة موضوعية فإن النتائج تكون تقديرا

مرتفعا للذات، أما إذا كان هذا النسق غير عقلاني، فإن الاضطراب الانفعالي هو المتوقع والمصاحب لتقدير الذات المنخفض .

- النظرية الاجتماعية : أما زيلر (1973) فقد تعامل مع تقدير الذات باعتباره يمثل البناء الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، ولهذا افترض "زيلر" أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات (محدب، 2014، ص178) .

3. اجراءات الدراسة :

1.3 منهج الدراسة :

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهذا من أجل الإجابة عن التساؤلات، وكشف العلاقة بين متغيري الدراسة، وكذا تفسير نوعية العلاقة الموجودة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي، وفي هذا السياق يذكر ملحم (2000)بأن المنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها أو إخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2000،ص324) .

2.3 مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب السنة الأولى جذع مشترك علوم انسانية واجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، والبالغ عددهم (1062) طالبا وطالبة خلال السنة الدراسية 2021/2020 .

3.3 عينة الدراسة :

حيث تم اختيار عينة الدراسة الميدانية وبنسبة 10% من أفراد المجتمع الأصلي، وهي تعتبر نسبة مقبولة مراعاة لحجم المجتمع الأصلي، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة المنتظمة، حيث بلغ عدد أفراد العينة المعتمد في الدراسة بـ (98) طالبا وطالبة .

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع العينة تبعا لمتغيرات الدراسة

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	25	25.51
	إناث	73	74.49
المجموع		98	%100

4.3 أدوات الدراسة :

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على أداتين للكشف عن علاقة التسويف الأكاديمي بتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم إنسانية و اجتماعية بجامعة المسيلة، وهما :

- مقياس التسويف الأكاديمي لمعاوية أبي غزال(2012) .
- استبيان تقدير الذات الأكاديمي لعبد الرحمان بن محمد الحبيب (2016) .

1.4.3 مقياس التسويف الأكاديمي :

من أجل قياس متغير التسويف الأكاديمي فإنه تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي الذي طوره معاوية أبو غزال (2012)، حيث يتكون هذا المقياس من (21) فقرة، منها (14) فقرة جاءت بصيغة إيجابية و(07) فقرات بصيغة سلبية، وتكون الاستجابة عن هذه الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي (منخفضة جدا، منخفضة، متوسطة، كبيرة، كبيرة جدا)، وتصحح على التوالي بالدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، وهذا يعني أن الدرجة (5) تشير إلى الدرجة العليا من التسويف الأكاديمي، أي كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشرا لزيادة السلوك السلبي، أي ارتفاع سلوك التسويف الأكاديمي (أبو غزال، 2012، ص135) .

ويتم احتساب درجة المفحوص على المقياس ككل بجمع درجات كل فقرات المقياس، حيث تتراوح الدرجة على المقياس ككل بين (21) درجة إلى (105) درجة .

- صدق المقياس : بهدف التحقق من صدق البناء قام أبو غزال (2012) باستخراج معاملات الصدق باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمقياس ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (228) طالبا وطالبة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس من (0.36) إلى (0.73) وهي دالة إحصائيا .

وفي الدراسة الحالية تم التأكد من صدق المقياس بالاعتماد على ما يلي :

ا - **صدق المحكمين (الصدق الظاهري) :** تم عرض الاستبيان على (06) من الخبراء في العلوم التربوية وذلك للتأكد من ملاءمة الفقرات ووضوح صياغتها، حيث تم من خلال تقرير أغلب المحكمين تعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقد حازت فقرات المقياس على اتفاق المختصين وبنسبة اتفاق كبيرة وصلت إلى نسبة (90%) .

ب - صدق المقارنة الطرفية : حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبا وطالبة، وبعد حساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم ترتيب الدرجات ترتيبا تنازليا، واختيرت نسبة (27%) من القيم العليا ونسبة (27%) من القيم الدنيا، وتم حساب الأسلوب الإحصائي t-test وكانت النتائج موضحة كالتالي :

الجدول رقم (02) : صدق المقارنة الطرفية لمقياس التسويف الأكاديمي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.01
القيم العليا 27%	70.730	9.42	7.572	2.624	14	دالة
القيم الدنيا 27%	45.270	8.34				

من خلال الجدول رقم(02) نلاحظ قيمة (ت) المحسوبة هي (7.572) أكبر من قيمة (ت) المجدولة (2.624) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة دالة إحصائيا تدل على وجود فروق بين المجموعتين، مما يؤكد صدق مقياس التسويف الأكاديمي .

- **ثبات المقياس :** قام معد المقياس معاوية أبو غزال (2012) بالتحقق من ثبات المقياس في البيئة الأردنية، وذلك بحساب ألفا كرونباخ وكان مساويا (0.90) (أبو غزال، 2012، ص135) .
مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ومن أجل التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم الاعتماد على حساب معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.84)، وهذا يعتبر معامل ثبات عال ومناسبا لأغراض الدراسة الحالية .

الجدول رقم (03) : قيمة ألفا كرونباخ لمقياس التسويف الأكاديمي

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.84	21

2.4.3 استبيان تقدير الذات الأكاديمي :

لقياس تقدير الذات الأكاديمي لدى عينة من طلبة قسم الجذع المشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية تم الاعتماد على استبيان تقدير الذات الأكاديمي، الذي أعده عبد الرحمان محمد الحبيب (2016)، حيث يتكون هذا الاستبيان من (28) فقرة، وتكون الاستجابة عن هذه الفقرات من خلال أسلوب ليكارت ذي التدرج الخماسي (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)، وتصحح على التوالي بالدرجات التالية : (1، 2، 3، 4، 5)، مع جميع فقرات المقياس لأنها جاءت كلها بصيغة إيجابية .

- **صدق الاستبيان :** بعد تأكده من الصدق الظاهري للاستبيان قام محمد بن عبد الرحمان الحبيب بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان، وتوصل إلى أن قيم معامل ارتباط درجة كل فقرة مع درجة الاستبيان ككل هي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

وللتأكد من صدق الاستبيان في الدراسة الحالية تم الاعتماد على ما يلي :

ا -**صدق المحكمين (الصدق الظاهري) :** تم عرض الاستبيان على (06) من الخبراء في العلوم التربوية وذلك للتأكد من ملاءمة الفقرات ووضوح صياغتها، حيث تم من خلال تقرير أغلب المحكمين تعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقد حازت فقرات المقياس على اتفاق المختصين وبنسبة اتفاق كبيرة وصلت إلى نسبة (90%) .

ب - **صدق المقارنة الطرفية :** وكانت النتائج كالتالي :

الجدول (04) : صدق المقارنة الطرفية لاستبيان تقدير الذات الأكاديمي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.01
القيم العليا 27%	72.36	8.78	5.253	2.624	14	دالة
القيم الدنيا 27%	56.63	6.96				

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ قيمة (ت) المحسوبة هي (5.253) أكبر من قيمة (ت) المجدولة (2.624) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة دالة إحصائيا تدل على وجود فروق بين المجموعتين مما يؤكد صدق استبيان تقدير الذات الأكاديمي .

- **ثبات الاستبيان :** استخدم عبد الرحمان بن محمد الحبيب (2016) معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات استبيان تقدير الذات الأكاديمي في البيئة السعودية، وكانت قيمة معامل الثبات عالية حيث بلغ (0.88) (الحبيب، 2016، ص194) .

وللتأكد من ثبات الاستبيان في هذه الدراسة قمنا بحساب معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات (0.82)، وهذا يعتبر معامل ثبات عال ومناسب لأغراض الدراسة.

الجدول رقم (05) : قيمة ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات الأكاديمي

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.82	28

4. عرض و مناقشة وتفسير النتائج :

1.4عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

الجدول رقم (06) : يبين العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	العينة
التسويف الأكاديمي	0.38 -	98
تقدير الذات الأكاديمي		

يتبين من الجدول رقم (06) أن قيمة معامل الارتباط بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي بلغ (0.38) لدى أفراد عينة البحث، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وقد كانت هذه العلاقة سالبة، وعليه نقبل الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات الأكاديمي، أي أنه كلما تحسن مستوى تقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة الجذع مشترك انخفض مستوى التسويف الأكاديمي لديهم والعكس صحيح، وهذا ما اتفقت معه بعض الدراسات في مضمونها، منها دراسة تلاحمة (2019) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الأكاديمي ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة آل جبير (2010) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسويف وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة .

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يوضحه صابر(2013) من ارتباط سلوك التسويف بزيادة معاناة الطالب بالضغوط النفسية، ويضعف من أدائه، وعدم رضائه عن الحياة، ومعاناته من القلق، والاكتئاب، والخجل، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض الشعور بالكفاءة والفاعلية (الحارثي، 2017، ص44)، خاصة وأن طلبة الجذع المشترك هم أقل تكيفا وتنظيما كونهم جددا في المرحلة الجامعية، وكل هذه تتنافى مع صفات الطلبة ذوي تقدير الذات الأكاديمي المرتفع .

كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الطالب الذي يمتلك تقدير ذات أكاديمي مرتفع يشعر بالرضا عن انجازاته، ويستجيب للتحديات، ويرغب في محاولة إيجاد طرقا بديلة لحل المشكلات التي يواجهها، وبالتالي سيقوم بإنجاز المهام الموكلة إليه في أسرع وقت ممكن، دون أن يؤجل عمل المهام الموكلة إليه إلى أوقات لاحقة، وبالتالي لن يكون لديه تسويف في انجاز المهام الاكاديمية.

2.4 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .

الجدول رقم (07) : يوضح اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس
(ذكور - إناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	25	65.547	9.442	2.794	1.661	0.05
إناث	73	60.822	6.364			

يتضح من الجدول رقم (07) أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث في مقياس التسويف الأكاديمي، حيث قدرت قيمة اختبار "ت" للفروق بـ (2.794)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نقبل الفرضية الثانية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى طلبة جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس وهذا لصالح الذكور.

وقد أيدت الدراسات السابقة في مجال التسويف الأكاديمي هذه النتيجة، مثل دراسة شبيب (2015) والتي كان موضوعها الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الأكاديمي وأسبابه، حيث أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي لصالح الذكور، بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الحيصة (2018) وكان موضوعها، التسويف الأكاديمي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، والتي أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي لصالح الإناث، ولم تكشف دراسات كل من السعدي (2018) وأبي غزال (2012) عن وجود فروق دالة إحصائيا في التسويف الأكاديمي بين الذكور والإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذكور يتمتعون بحرية أكثر من الإناث، وهذا ضمن العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، ولذلك نجد الطلبة الذكور منهمكين في أمور أخرى غير الدراسة سواء أمور تخص العمل أو الحياة الشخصية، فتتسع دائرة صداقتهم وعلاقتهم، مما يزيد من كم المهام والالتزامات عليهم، وزيادة الضغوطات من قبل الاسرة والأصدقاء وبيئة الدراسة، مما يدفعهم إلى سوء إدارة الوقت، وضعف التخطيط للحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للدراسة، وتدني مستوى المثابرة، والتقييم السلبي للذات، وفي هذا الصدد يشير كل من سلولوم وروثبلوم (1984) إلى أن "مثل هذه النتائج قد تجعل الطلبة الذكور يشعرون بالضغط الذي يعتبر أساسا للتسويف الأكاديمي" (عبود، 2016، ص655) .

وفي المقابل فإن الطلبة الإناث لا يقع على عاتقهن الكثير من المسؤوليات مقارنة بالطلبة الذكور، كما لديهن الاعتقاد أن عملية التسويف والمماطلة يمكن أن توقعها في الحرج والخجل من طرف الوالدين، وكذا الأساتذة، والزملاء، من الأسباب التي تدفعهن لأداء المهام الدراسية المطلوبة في الأوقات المحددة دون تأجيل.

3.4 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس .

الجدول رقم (08) : يوضح اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات تقدير الذات الأكاديمي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس
(ذكور - إناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	25	87.918	20.424	0.960	1.661	0.05
إناث	73	91.714	15.638			

يتبين من الجدول رقم (08) أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ (0.960)، وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة والتي مقدارها (1.661)، أي أنه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة جذع المشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية في مستوى تقدير الذات الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس، وهذا مخالف للفرضية الثالثة القائلة بوجود فروق بين طلبة جذع مشترك كلية العلوم الانسانية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس، وقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة أوشن (2015) وكان موضوعها التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل، حيث أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نحيلي (2016) وكان موضوعها الذكاء الأخلاقي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وكذلك دراسة بن دهنون وآخرون(2014) وموضوعها الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، حيث أظهرت النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الفروق المتعلقة بتقدير الذات الأكاديمي لدى الطلبة قد تتعلق بخبراتهم الدراسية بغض النظر عن جنسهم، أي أن هذه الفروق في طبيعتها فروق فردية أكثر مما هي فروق جنسية، كما أن عينة الدراسة إناثا وذكورا يخضعون لنفس العوامل والظروف كالنظام التعليمي، والمعاملة التي يتلقاها كلا الطرفين في البيئة الجامعية، والتقارب في متغير السن، ونفس المستوى الأكاديمي، كل هذه العوامل لها علاقة بتقدير الذات الأكاديمي .

خاتمة:

بينت نتائج الدراسة بأن التسويف الأكاديمي هو ظاهرة منتشرة بين طلاب الجامعة وبنسبة لا يستهان بها، وأن هناك مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية تقف وراء هذه الظاهرة كضعف إدارة الوقت، والأفكار غير العقلانية، والخوف من النجاح والفشل، كما للتسويف الأكاديمي آثار على الطالب الجامعي، فهو عقبة أمام النجاح الأكاديمي وفقدان للفرص وتوتر في العلاقات، وأن هناك بعض العوامل النفسية تلعب دورا هاما في تخفيض أو تعزيز ظاهرة التسويف الأكاديمي، فتقدير الذات الأكاديمي لدى الطالب ومن خلال نتائج البحث فإنه كلما تحسن مستوى تقدير الذات الأكاديمي لدى الطلبة انخفض مستوى التسويف

الأكاديمي لديهم والعكس صحيح، أما في علاقة التسويف الأكاديمي بالجنس فقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور .

وكل هذه النتائج تدل على أهمية الجوانب النفسية للطالب الجامعي، فالمناخ المناسب للدراسة والذي يكون فيه الطالب ذا تقدير الذات الأكاديمي المرتفع له بالغ الأثر في الحياة الجامعية للطالب، مما يساعده على التزامه بأداء واجباته، وتحمل مسؤولياته الدراسية بعيدا عن المماطلة والتسويف، والتمتع بالثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع .

وعلى ضوء النتائج السابقة يمكن عرض الاقتراحات التالية :

- توجيه انتباه المختصين والمسؤولين للاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد داخل الجامعة لمواجهة ظاهرة التسويف الأكاديمي والتقليل من آثاره السلبية .
- تصميم برامج ارشادية هدفها تطوير مهارات ادارة الوقت، وخفض مستوى التسويف لدى طلبة الجامعة خصوصا الطلبة الذكور .
- حث أعضاء هيئة التدريس بضرورة توجيه الطلاب بالالتزام بموعد المحاضرات، والتأكيد على احترام الوقت من أجل التقليل من ظاهرة التسويف .
- العمل على تكوين مفهوم ايجابي نحو تقدير الذات لدى الطالب، وذلك عن طريق برامج الارشاد والتوجيه النفسي .

المراجع :

- أبو غزال، معاوية.(2012). "التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين". *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، المجلد8، العدد2، ص ص131 - 149 .
- الأحمد، أمل وفداء، ياسين.(2018). "التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة قسم علم النفس". *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد16، العدد01، ص ص-13 56 .
- آل جبير، سليمان بن محمد .(2010). العلاقة بين التسويف وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية، العدد 20، ص ص. 239 - 282
- أوشن، نادية.(2015). *التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات*. رسالة ماجستير علوم التربية، جامعة الحاج لخضر. باتنة.
- بن دهنون، سامية شيرين وماحي، براهيم.(2014). "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة". *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*، المجلد06، العدد16، ص ص86 - 70 .
- تلاحمة، جبارة عبد .(2019). "التسويف الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة الخليل". *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، المجلد 10، العدد 28، ص ص 50 - 58 .
- الحارثي، هلال محمد نامي.(2017). "التفاؤل وعلاقته بالتسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية" . *مجلة البحث العلمي في التربية*، العدد18، ص ص37 - 63 .
- الحبيب، عبد الرحمان محمد.(2016). "تقدير الذات الأكاديمية لدى طلاب كليات المجتمع" . *مجلة كلية التربية*، المجلد 35، العدد169، ص ص175 - 210 .

- حسانين، السيد البشراوي أحمد.(2016)." العلاقة بين تقدير الذات وكل من أساليب التفكير والتفاؤل لدى طلبة جامعة الأزهر في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي". *مجلة كلية التربية*، المجلد35، العدد171، الجزء01، ص ص323 - 382 .

- الحيصة، إيمان عبدالله عمر.(2018). "التسويف الأكاديمي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية". *المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية*، المجلد03، العدد03.

- السعدي، رحاب عارف.(2018)."التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة أريحا". *مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية*، المجلد01، العدد01، ص ص33 - 73 .

- شاهين، جودة السيد.(2008). "أثر أساليب التعلم وتقدير الذات في مستوى تجهيز المعلومات لدى عينة من طالبات كلية التربية". *مجلة كلية التربية*، العدد68، الجزء 1 .

- شبيب، هناء صالح.(2015). *الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الأكاديمي وأسبابه*. رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة تشرين، سوريا .

- صالح، علي عبد الرحيم وصالح، زينة علي.(2013). "التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية". *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد38، الجزء2، ص ص243 - 271

- عباس، حسام حسن.(2017). *التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الاعدادية*. رسالة ماجستير، جامعة القادسية، العراق .

- عبود، محمد.(2016). "العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة علجون ". *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، المجلد30، العدد3، ص ص641 - 662 .

- عبيد، إنعام مجيد.(2019). "التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة". *مجلة التربية والعلوم الاجتماعية*، المجلد6، العدد3، ص ص259 - 277 .

- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل.(2013). "التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة". *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد35، الجزء 2، ص ص171 - 149 .

- فيصل، سناء مجول وصالح،علي عبد الرحيم.(2016). "أنماط التسويف وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا". *مجلة الأكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*،المجلد7، العدد22، ص ص151 - 174 .

- محدب، رزيقة.(2014). "علاقة الذكاء الانفعالي بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي الجزائري". *مجلة الممارسات اللغوية*، المجلد5، العدد2، ص ص167 - 190 .

- ملحم، سامي.(2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. ط1 . الأردن: دار المسيرة.

- نحيلي، علي.(2016). "الذكاء الأخلاقي وعلاقته بتقدير الذات". *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، المجلد38، العدد09، ص ص159 - 176 .

- Henry p.h.chow .(2011). Procrastinaton Among undergraduate Students of Emotional Intelligence, School Life, self-Evaluation, and self-Efficacy. *Alberta of Educational Research*, vol 57, No 2. P 234-240 .