

التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة

م.م. نداء كاظم هادي
المديرية العامة للتربية البصرة
وزارة التربية
العراق

البريد الإلكتروني: nedaakadhem325@gmail.com

الملخص

ان التسويف ليست ظاهرة جديدة على المجتمع الانساني، فهو سلوك قديم قدم الانسان، كما انه يعد عادة مكتسبة متعلمة وليس فطرية، حيث تم تعلم التسويف في الاسرة، ولكن بطريقة غير مباشرة، وهو تأجيل الاعمال والمهام الى وقت لاحق، ويبدو التكيف في القدرة على ان ينكيف تكيفا سليما، حيث انه لا يتم مرة واحدة وهو تفاعل مستمر بين الفرد وببيئته، حيث يتضمن البحث الحالي التعرف الى:

- 1- مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة البصرة.
 - 2- مستوى التكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة.
 - 3- التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة.
- حيث اقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة البصرة، حيث طبق المقياس على عينة تبلغ(420) من الطلبة موزعين على الاقسام، حيث تم تحليل البيانات الناتجة باستخدام الحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss وظهرت النتائج وكما ياتي:
- 1- وجود تسويف اكاديمي لدى طلبة جامعة البصرة.
 - 2- وجود تكيف دراسي لدى طلبة جامعة البصرة.
 - 3- وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي، التكيف الدراسي.

Academic Procrastination and its Relationship to Academic Adjustment among University Students

Assist. Lect. Nedaa Kazem Hadi
Basrah Directorate of Education
Ministry of Education
Iraq
Email: nedaakadhem325@gmail.com

ABSTRACT

Procrastination is not a new phenomenon to human society, it is an old behavior as old as man, and it is an acquired learned habit and not innate, as procrastination has been learned in the family, but in an indirect way, which is to postpone work and tasks to a later time, and adaptation appears in the ability to Adapted properly, as it is not done once and is a continuous interaction between the individual and his environment, as the current research includes identifying :

1- The level of academic procrastination among students of Basra University.

2-The level of academic adaptation among students of Basra University

Knowing the relationship between academic procrastination and academic adaptation among students of Basra University.

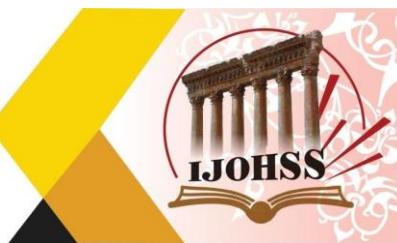
3-As the current research was limited to students of Basra University, where the scale was applied to a sample of (420) students distributed over departments, where the resulting data were analyzed using the statistical period for social sciences, and the results emerged as follows:

1-The presence of academic procrastination among students of Basra University.

2-The presence of academic adaptation among students of Basra University.

3-The existence of an inverse relationship between academic procrastination and academic adaptation among Basra University students.

Keywords: Academic Procrastination, Academic Temperament.



مشكلة البحث:

يشهد عالمنا اليوم العديد من التوترات والأزمات والتطورات المتتسارعة التي أثرت على جميع مجالات الحياة، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء والصعوبات التي تواجه الفرد الذي يعيش في عالم تتضارع فيه المعلومات في ظل ما وصلنا إليه من تقدم وثروة معرفية أخذت في الإزدياد وما يتبعها من تحديد وتطوير في أسلوب حياتنا وتميز هذا العصر بتميز المعرفة وحدوث تطورات سريعة لا سيما في أساليب التفكير المستخدمة من قبل الفرد في التعامل مع مشكلاته وموافق حياته، مما دفع بهذا الفرد إلى أن يسوف في أدائه لبعض المهام، وهذا التسويف قد يكون مقبولاً رغم أرادته، أو لأمور تتطلبها المهمة، أما عندما يلجأ الفرد إلى التسويف في كافية أموره حتى اللحظة الأخيرة، عندها يصبح التسويف ظاهرة سلبية لارتباطه بالفشل وما يترتب على كل هذا من نتائج سلبية.

وإن الحياة الجامعية تعد من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب لأن الطالب الجامعي يعد الصفة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وهو أيضاً أداة للتنمية وتجدد وتطورها وهم أيضاً عناصر مهمة في بناء الجامعة وأسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع.

اما من ناحية معرفية فقد يعزى التسويف إلى الأفكار غير المنطقية والخاطئة. حيث يرىليس وكنوس(Ellis&Knaus,2002) ان التسويف هو اطراط افعالي يتبع عن المعتقدات غير المنطقية وكذلك عدم القدرة على التركيز او المستويات المنخفضة من اليقظة عند اداء المهام (Naran&2000). ومن ناحية افعالية يرتبط التسويف بالخوف اللاعقلاني من النجاح او الفشل وبالتالي يؤدي ذلك إلى التجنب العصبي من الموقف، فالطلبة المسوفون لا يفضلون التعقيد المعرفي في المهام(Solomon &Rothblum,1984)وكما يرتبط بالمستوى العالي من القلق والخوف من الفشل (Onwuegbuie,2004).

حيث ان هناك عدة عوامل تساهم في انتشار هذه الظاهرة حيث تختلف وجهات نظر عديدة في تحديد هذه العوامل. فقد توصل سولومون وروتلوم (1994) Solomon & Rothblum, ان هناك مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية تقف وراء التسويف. اذ يرجع التسويف من الناحية السلوكية الى ضعف مهارات ادارة الوقت وعدم القدرة على اكمال المهمة (Ferrari&Emmons,1995) او اسلوب التدريس وضغط الاقران (ابو غزال.2012).

ويعتبر التسويف أو المماطلة Procrastination من أخطر المشكلات التي تواجه الطلبة في البيئة التعليمية في المجتمعات الحديثة، والتي يمكن تعريفه بأنه تأجيل المهام الدراسية، ويحمل أن يكون الطالب غير قادر على التكيف مع متطلبات الجامعة، والتي ينتج عنها الضيق النفسي وعدم الراحة في كثير الأحيان. كما ينطوي عليه التناقض بين النوايا والسلوك الفعلي. فقد أظهرت نتائج الدراسات في هذا المجال أن التسويف يؤثر على استراتيجيات التعلم وأهدافه بشكل سلبي. ويتمثل في تأجيل أكمال الواجبات المدرسية، والاستعداد للامتحان، كما يشكل مشكلة مزمنة لحوالي 70% من الطلبة (Back et al.,2000:3). وقد وجد كلاسین وأخرون(Klassen et al.,2009:802)، أن التسويف الأكاديمي ينتشر بين الطلبة في كندا بنسبة 70% وفي سنغافورة بنسبة 90%， كما وجد أن البنين يسوفون في أداء المهام الأكademische بشكل أكبر من البنات(schlowl,2014: 170).)

وان الواجب الملقى على عاتق المربين والمدرسين في الجامعات خطيراً وكثيراً جداً نظراً لكم الهائل من التحديات التي تحبط بحياة الطالب من ظروف وضغوط لان الطالب يقضي معظم وقته في الكلية أكثر مما يقضيه بين أبناء أسرته وهنا قد تتشا مجموعة من العلاقات بين الطلبة قد تحدد نوع الرغبات والميول التي يشعر بها الطالب وتغير مجراه حياته لمنحي معين . وقد يصاب الطالب وخاصة في المرحلة الأولى بنوع من الاغتراب النفسي وعدم التكيف مع المحیط الموجود فيه على عكس طلبة المراحل المتقدمة والذين قد أصبحت حياتهم تعتمد على وجودهم في الجامعة . مما يولد صراعات نفسية لأن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الكلية له اثر كبير في إبراز هذه الصراعات بين الاحتياجات التي يشعر بها الطالب وبين تكيفه مع المحیط الجديد . وهنا يأتي الدور الكبير للصحة النفسية وهي قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متأثراً ومؤثراً في بيئته وقدراً على التوازن معها بما يخدم الكفاية والسعادة وهي أيضاً تكيف الفرد مع الآخرين والعيش بفعالية وتوافق الفرد مع نظم ومعايير ذلك المجتمع. (جبريل ، 1996 ، ص 5)

و تعد ضغوط الحياة (Life stressors) ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لاسيما في الحياة المعاصرة الملبدة بالتعقيدات والتغيرات المستمرة في مختلف الجوانب، فهناك تزايد في متطلبات الحياة وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية. ويترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تتبعها بصورة سلبية على حياة الفرد وشخصيته، فالضغوط تحدث عندما يتعرض الفرد لصعوبات ومشكلات ترهقه وتعيق طاقته على التحمل، وبالتالي تتأثر صحة الإنسان وسلامته، مما ينتج عن ذلك ردود فعل جسمية أو سيكولوجية على المدى القريب والبعيد. ويعرف لازروس وفولكان(Lazaras&Folkman,1984) الضغوط أنها مجموعة من الظروف التي يدركها الفرد على أنها مؤذية ومهددة. كما يشير ريز(Reer,1976) الضغوط مثيرات داخلي وخارجية على درجة كبيرة من الشدة تؤدي إلى اختلال السلوك وعدم التوافق، ويرى دايسون ورنك (Dyson & Renk, 2006) إلى أن الضغوط ناتجة من تزايد مطالب الأفراد دون القدرة على التكيف مع البيئة اذ تختلف ردود فعل الأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الاهداف والخصائص الشخصية.

إذن شعور الطالب بتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الجديدة التي يعيش فيها تجعله قادراً على تقبل الوضع النفسي العام والجديد بالمحالات الاجتماعية والدراسية ويستطيع أن يعيش بسلام إذا كانت صحته النفسية جيدة وتبعده عن التوترات والقلق الذي قد يكون من أسباب عدم القدرة على التكيف الدراسي . وان الجامعة تهتم ببناء شخصية الفرد من جميع الجوانب الاجتماعية والشخصية والعلاقات بين الطلبة من خلال دروسها المتنوعة والتي يكون فيها الجانب الترويحي والعلمي له دوراً في البناء الايجابي لتلك الشخصية بما يخدم التطور في المجالات التربوية والرياضية ونحو التطور الذي ننشد. (الفحل ، 1999، ص7)

لقد كان للظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي عاشها العراق وظروف عديدة، فرضت عليه سنوات عديدة، استهدفت الحياة جمعها، أن تترك بشكل أو بأخر، بعض الآثار السلبية على شرائح المجتمع، ومن ضمنها شريحة الطلبة الجامعيين ، إذ أظهرت أن الحروب، والحصار كانوا من أبرز العوامل التي أدت إلى مشكلات سلوكية في الوسط الطلابي و أدت إلى عدم التكيف الاسري والدراسي وسيطرة المعايير المادية على المعايير الأخلاقية في المجتمع.(الاحمدي ،2005، ص4)

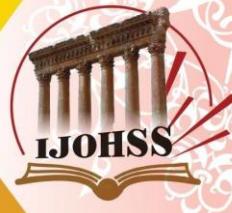
وبذلك تكمن أهمية هذا البحث في التأكيد على تنشئة شخصية الطالب الجامعي تنشئة تقوم على خلق شخص مهني ذي كفاءة عالية، ويتحمل مسؤولية ما يلقى عليه من واجبات ومهام، وكذلك تنمية شخص لديه مفهوم ذات ايجابي يتمتع بالجذارة والكفاية، والثقة بالنفس، ومن ثم يكون قادراً على العطاء والإنجاز والحصول على مكانة اجتماعية مرموقة في الوسط الاجتماعي الكبير (الحموي والأحمد،2010،(176:2010).

الأهمية:

إن الحياة الجامعية عبارة عن مسيرة كبيرة من الواجبات الدراسية التي يكلف بها طلبة الجامعة، إذ إن تكليف الطالب بالواجبات اليومية والأسواعية والامتحانات التحصيلية أحد المركزات العلمية لتعلم الطالب وإكسابه الخبرة التعليمية المناسبة، لذا فإن لهذه العملية الأكademie دور كبير في التعلم وأحد المعايير الناجحة لتقدير مدى نجاح الجامعة في اكتساب الطلبة الجامعيين ما قرر لهم من مفردات دراسية ، فضلاً عن تقدير فاعلية العمليات والخطط التعليمية الأكademie، وبذلك تساعد الواجبات المتعلمين على تمثيل واستيعاب ما يقدم لهم من خبرات تعليمية بهدف إعدادهم لمهنة المستقبل (قطامي،1989:236).

ولعملية التخلص من التسويف الأكademie تأثيراً كبيراً على مستوى العملية الأكademie ونجاحها، وعلى شخصية الطالب الجامعي والتزامه بأداء واجباته وتحمل مسؤولياته الدراسية والحياتية المختلفة ، ويشير (Milgram,1992) إن الطلبة الذين لا يتصرفون بالتسويف غالباً ما يكونوا مثابرين، ولديهم رغبة قوية في النجاح، وارتفاع مستوى الطموح (Steel,2007,p.66).

حيث اتجهت الدراسات النفسية في الفترة الأخيرة وركزت انتباها على العوامل التي يمكن من خلالها رفع الانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة إذ جاءت عملية التعرف على هذه العوامل بوصفها أحد أهم معالم البحث النفسي والتربوي حول دينامية دافع السلوك والارتقاء به نحو الانجاز والإبداع



والتلاؤك وبذلك كان الحد من التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بمثابة تحداً كبيراً نحو دفع عجلة العملية الأكademie نحو الإمام (سالم وأخرون، 2012: 82).
 فالتسويف الأكاديمي هو الحالـة التي تتصل اتصالاً وثيقاً بكيفية إدارة الإنسان لوقته وانجازه للمهام أو المسؤوليات المطلوبة منه بشكل فعال، وقد يرجع هذا التسويف لدراهم نتيجة لأدراك الطالب الحياة التي يعيشها، إذ إن الكفاءة الذاتية تكمن داخل الخبرة الذاتية للشخص. (العبيدي 2013: 150).
 كما يظهر التكيف يومياً في كل منحـى من مناحـي الحياة المختلفة و مختلف المناسبات، فمنها تكيف الفرد مع الشروط الطبيعية التي تحـيط به وتـكيف حرارة الماء مع ما تـفضـيه شروط التجربة وتـكيف حرارة الغرفة إلى الدرجة التي يـريـدهـا سـاكـنـها، تـكيفـ كلـ منـ الزـوجـينـ معـ شـروـطـ الـحـيـاةـ الـجـديـدةـ إـلـىـ غـيرـ ذـلـكـ منـ ضـرـوبـ التـكـيفـ.
 والتـكـيفـ فيـ معـناـهـ الـعـامـ هوـ حـالـةـ التـوازنـ وـالـتـوـافـقـ بـيـنـ الـفـردـ وـبـيـتـهـ أوـ بـيـنـ الـعـمـلـيـاتـ وـالـوـظـائـفـ الـنـفـسـيـةـ لـلـفـردـ،ـ النـائـةـ عنـ خـفـضـ أوـ إـزـالـةـ التـوتـرـ النـاتـجـ عنـ حـاجـةـ أوـ دـافـعـ دونـ الـوقـوعـ فيـ صـرـاعـ،ـ وـسـلـوكـ التـكـيفـ هوـ سـلـوكـ يـحاـولـ بـهـ الـفـردـ التـغلـبـ عـلـىـ الصـعـوبـاتـ أوـ الـعـوـانـقـ الـتـيـ تـقـفـ حـيـالـ تـحـقـيقـ حـاجـةـ أوـ دـافـعـ.ـ وـمـعـنىـ ذـلـكـ إـنـ التـكـيفـ فيـ وـاقـعـهـ هوـ حـالـةـ الإـشـبـاعـ المـتوـازـنـ لـدـوـافـعـ الـفـردـ وـحـاجـاتـهـ.ـ تـعـتمـدـ دـوـافـعـ الـفـردـ فيـ أـسـاسـهـ عـلـىـ مـيـلـهـ الـطـبـيعـيـ نـوـحـ الـحـفـاظـ عـلـىـ تـحـقـيقـ طـمـوـحـاتـهـ وـإـمـكـانـيـاتـهـ الـذـاتـيـةـ فيـ الـمـسـتـوىـ الـبـيـولـوـجـيـ وـالـنـفـسـيـ

وـالـجـمـاعـيـ علىـ حدـ سـوـاءـ فـنـدـ إـنـ أـجـهـزـ الـجـسـمـ كـلـهـ تـعـملـ فـيـ اـتـجـاهـ التـكـاملـ.ـ مـاـ يـشارـ إـلـيـهـ بـالـتـوازنـ الـفـيـسـيـولـوـجـيـ Homeostasisـ.ـ وـفـيـ الـمـسـتـوىـ الـنـفـسـيـ يـسـعـيـ الـفـردـ لـلـحـفـاظـ عـلـىـ تـكـاملـ الـذـاتـ لـأـنـ أيـ خـلـ فيـ هـذـاـ التـكـاملـ كـمـاـ يـحـدـثـ فـيـ حـالـةـ الشـعـورـ بـالـنـصـ وـالـعـجـزـ وـالـشـعـورـ بـالـذـنـبـ يـؤـديـ إـلـىـ إـعـاقـةـ التـوازنـ الـنـفـسـيـ أوـ إـلـىـ عـاـهـةـ نـفـسـيـ تـمـاـلـ إـلـاعـةـ أوـ عـاـهـةـ جـسـمـيـةـ بـلـ وـتـفـقـهـاـ مـنـ حـيـثـ التـسـبـبـ فـيـ تـفـكـكـ الـشـخـصـيـةـ.ـ (ـيـونـسـ:ـ 1978ـ:ـ 19ـ)

وـثـمـةـ أـمـرـ أـخـرـ لـهـ أـهـمـيـةـ فـيـ حـيـاةـ الـطـالـبـ الـجـامـعـيـ وـبـصـورـهـ خـاصـهـ بـالـنـسـبـةـ لـطـلـبـ الـمـرـحلـةـ الـأـولـىـ وـهـوـ التـكـيفـ لـلـاختـصـاصـ الـحـدـيدـ الـذـيـ قـبـلـ فـيـهـ،ـ إـذـ إـنـ أـكـثـرـ الـطـلـبـةـ قـدـ لاـ يـكـونـونـ رـاغـبـيـنـ فـيـ الـاختـصـاصـ الـذـيـ قـبـلـواـ فـيـ لـأـنـهـ لـاـ يـمـثـلـ رـغـبـتـهـ الـحـقـيقـيـةـ،ـ وـقـدـ يـكـونـ قـبـلـهـ ضـمـنـ الـاـخـتـيـارـاتـ الـأـخـرـىـ الـتـيـ تـلـيـ الـاـخـتـيـارـ الـأـولـ وـالـتـيـ تـقـلـ

فـيـهـ رـغـبـةـ الـطـالـبـ سـيـماـ وـانـ القـبـولـ فـيـ الجـامـعـةـ فـيـ نـظـامـنـاـ التـرـبـويـ يـعـدـ بـالـدـرـجـةـ الـأـولـىـ عـلـىـ مـعـدـلـ الـطـالـبـ فـيـ الصـفـ السـادـسـ الـإـعـادـيـ أـسـاسـ،ـ وـمـقـابـلـ ذـلـكـ فـانـ يـعـضـ الـطـلـبـةـ لـاـ يـكـنـبـونـ مـعـدـينـ إـعـادـاـ طـيـباـ لـلـلـانـخـراـطـ فـيـ الـجـامـعـةـ وـبـذـلـكـ فـقـدـ يـتـعـرـضـونـ لـمـشـكـلـاتـ وـصـعـوبـاتـ أـكـادـيمـيـةـ أوـ درـاسـيـةـ وـقـدـ يـنـسـلـخـونـ عـنـ الـدـرـاسـةـ وـيـنـقطـعـونـ عـنـهـاـ بـسـبـبـ دـمـرـيـةـ تـكـيفـهـمـ معـهـاـ.ـ كـلـ مـاـ سـبـقـ يـفـرـضـ عـلـىـ الـطـالـبـ الـجـامـعـيـ خـلـالـ السـنـةـ الـأـولـىـ مـطـالـبـ جـديـدةـ وـلـكـيـ يـوجـهـهـاـ وـيـجـتـازـهـاـ بـنـجـاحـ عـلـيـهـ انـ يـؤـديـ العـدـيدـ مـنـ الـاسـتـجـابـاتـ التـكـيفـيـةـ الـمـنـاسـبـةـ لـلـأـجـواءـ الـجـامـعـيـةـ الـجـديـدةـ.ـ وـيـعـدـ التـكـيفـ الـاـكـادـيمـيـ لـلـطـالـبـ فـيـ الـجـامـعـةـ وـاـحـدـاـ مـنـ اـهـمـ مـظـاهـرـ تـكـيفـهـ الـجـامـعـيـ الـذـيـ تـقـومـ عـلـىـ حـيـاتـ الـجـامـعـةـ كـلـهـ كـمـاـ يـنـعـكـسـ بـصـورـةـ خـاصـةـ عـلـىـ تـحـصـيـلـهـ الـدـرـاسـيـ لـذـلـكـ يـعـدـ التـكـيفـ الـاـكـادـيمـيـ مـنـ الـمـعـوقـاتـ الـاـسـاسـيـةـ الـتـيـ تـقـومـ عـلـىـهـاـ الـاـنـظـمـةـ الـاـكـادـيمـيـةـ لـأـيـةـ مـؤـسـسـةـ تـعـلـيمـيـةـ،ـ وـتـسـعـيـ الـمـؤـسـسـاتـ الـتـعـلـيمـيـةـ إـلـىـ أـنـ يـحـقـقـ الـطـلـبـةـ تـكـيفـ طـيـباـ مـعـ الـجـوـ الـجـامـعـيـ بـصـورـةـ عـامـةـ وـعـلـىـ الـاـخـصـ مـعـ الـمـوـادـ الـدـرـاسـيـةـ وـالـتـرـيـسـيـنـ وـالـزـمـلـاـ وـمـعـ الـاـخـتـصـاصـ وـمـاـ يـنـطـلـقـ مـنـ قـدـراتـ وـاـمـكـانـاتـ وـعـادـاتـ درـاسـيـةـ مـنـاسـبـةـ.ـ (ـهـرمـزـ،ـ وـيـوسـفـ:ـ 1988ـ:ـ 786ـ)

ولـهـاـ لـابـدـ مـنـ لـمـحةـ عـنـ التـكـيفـ مـنـ النـاحـيـةـ الـنـفـسـيـةـ،ـ فـالـإـنـسـانـ عـنـدـمـ يـفـاجـأـ بـخـطـرـ أوـ بـوـضـعـ جـديـدـ فـانـهـ يـمـرـ بـلـحـظـاتـ يـشـعـرـ فـيـهاـ بـالـقـلـقـ وـالـاضـطـرـابـ فـيـحاـولـ الـبـحـثـ عـنـ الـوـسـيـلـةـ الـمـلـامـةـ لـمـواـجـهـةـ الـوـضـعـ الـجـديـدـ،ـ وـقـدـ يـقـفـ قـلـيلـاـ ثـمـ يـلـوـذـ بـالـهـرـبـ،ـ أـوـ يـعـدـ نـفـسـهـ لـلـدـافـعـ أـوـ يـبـدـأـ بـالـبـحـثـ عـنـ وـسـيـلـةـ تـمـكـنـهـ مـنـ مـواـجـهـةـ مـخـتـلـفـ التـحـديـاتـ،ـ فـهـوـ فـيـ هـذـهـ الـحـالـاتـ جـمـيعـهـاـ بـحـاجـةـ إـلـىـ تـعـدـيلـ سـلـوكـهـ وـمـوـاقـفـهـ لـتـنـاسـبـ مـعـ الـمـؤـثـرـاتـ وـالـظـرـوفـ الـجـديـدةـ الـتـيـ قـدـ تـنـشـأـ عـنـ الـوـضـعـ الـجـديـدـ،ـ لـأـنـ هـذـاـ الـظـرـفـ الـجـديـدـ يـعـدـ تـغـيـرـاـ طـارـئـاـ يـضـغـطـ عـلـىـ مـجـمـلـ

شـخـصـيـةـ الـإـنـسـانـ مـاـ يـضـطـرـهـ إـلـىـ الـقـيـامـ بـرـدـودـ فـعـلـ مـخـتـلـفـ الـلـحـصـوـلـ عـلـىـ درـجـةـ التـكـيفـ الـمـرـجـوـةـ.ـ (ـنـاصـرـ وـنـعـيمـ:ـ 1998ـ:ـ 273ـ)

وـيـعـدـ التـكـيفـ الـدـرـاسـيـ مـتـغـيـرـاـ مـهـمـاـ مـنـ مـتـغـيـرـاتـ الـشـخـصـيـةـ،ـ إـذـ أـشـارـتـ العـدـيدـ مـنـ الـدـرـاسـاتـ (ـكـدرـاسـةـ الـزـوـبـعـيـ وـكـارـيـانـ وـمـوـتـيـ)ـ إـلـىـ أـهـمـيـةـ هـذـاـ الـمـتـغـيـرـ،ـ خـصـوصـاـ فـيـ الـمـرـحلـةـ الـجـامـعـيـةـ وـذـلـكـ لـمـاـ تـنـسـمـ بـهـ هـذـهـ الـمـرـحلـةـ مـنـ حـسـاسـيـةـ نـتـيـجـةـ الـتـغـيـرـاتـ الـتـيـ يـتـعـرـضـ لـهـاـ الـفـردـ عـلـىـ الـمـسـتـوىـ الـجـسـمـيـ وـالـاـنـفـالـيـ وـمـاـ يـصـاحـبـهـاـ مـنـ

تغير في الأحساس والمشاعر ، وما يتربّى على ذلك من تقلب انفعالي مستمر يجعله في حالة صراع مع من حوله من إفراد الجماعة، إذ إن الطلبة كغيرهم من إفراد المجتمع لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسيّة والاجتماعية التي يسعون إلى إشباعها، ويتوقف تكيفهم على درجة هذا الإشباع، ويؤكّد درويش 2001، على إن الجامعة يجب أن تأخذ دورها في مساعدة الطلبة من أجل الوصول إلى مستوى التكيف الاجتماعي السليم وان عدم تمكن الجامعة من إشباع حاجات طلابها يؤدي إلى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التكيف مع جو الجامعة. (درويش: 2001: ص 145)

فضلاً عن ذلك فإن الأشخاص الذين لا يحبون التسويف في انجاز واجباتهم الدراسية تكون لديهم المقدرة على ضبط الذات ، وتأدية الواجبات في وقتها المناسب، كما تكون لديهم القدرة على تنظيم العمل بشكل منهجي ومنظّم (Dewitte & Schouwenburg,2002,p.470).

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة البصرة.
- 2- التعرف على مستوى التكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة.
- 3- التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة

حدود البحث:

يتحدّد البحث الحالي بطلبة جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية للعام الدراسي (2019 – 2020)

تحديد المصطلحات:

أولاً- التسويف الأكاديمي:

1- عرفه (Ozer & Ferrari,2011)، بأنه: الميل لتأجيل المهام الضرورية للوصول للهدف المنشود ، وهو سمة شخصية أكثر تعقيداً بكثير من مجرد أنها أداره الوقت بطريقة غير فعالة ، فهو يعتبر ظاهرة معقدة ذات مكونات وجاذبية ومعرفية وسلوكية (Ozer&Ferrari,2011) .

2- عرفه (Wang et al., 2013) بأنه: الميل إلى تأجيل المهام الأكademie والمصحوب بالمشاعر السلبية، كما ويعتبر التسويف الأكاديمي حالة خاصة من التسويف بشكل عام(Wang et al.,2013:54) التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: التكيف الدراسي

1- عرفه (ابراهيم وجنان: 1993)

بانه: مدى التوافق والانسجام في الحياة الجامعية فيما يتعلق بقبول المادة الدراسية، والرغبة في الاختصاص، والتحمس للدراسة، استثمار الوقت للدراسة، الموقف من الاستاذة واسلوب تعاملهم. (ابراهيم وجنان: 1993: ص 7)

2- عرفه (ابو طلب 1979):

بانه(نتائج اساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية وتعد عملية التفاعل الاكاديمي عدد من العوامل كالقدرة العقلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحالته النفسية وظروفه الاسرية بشكل عام)

التعريف الإجرائي :- (الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجاباتهم على مقياس التكيف الدراسي والتي تزيد عن المتوسط الفرضي)

المبحث الثاني

أولاً: مفهوم التسويف:

إن التسويف سلوك موجود عند العديد من الناس وهو ببساطة أشكاله يعبر عن تأجيل المهام. وكلمة التسويف "Procrastination" مشتقة من الأصل اللاتيني Procrastinatus والتي تعد التصريف الثالث للفعل

"Procrastinare" وهذه الكلمة مكونة من مقطعين : الأول "Pro" والتي تعني "أماماً" والثاني "Crastinus" والتي تعني "غداً" ليصبح معنى الكلمة أماماً للغد. هذا هو المعنى لكلمة التسويف ولم يكن لهذا المفهوم أية إيحاءات سلبية في القدم وحتى منتصف القرن الثامن عشر حيث ظهرت الثورة الصناعية (Ferrari, 1995: 185).

بعد التسويف عادة مكتسبة متعلمة وليس فطرية، حيث يتم تعلم التسويف في الأسرة، ولكن بطريقة غير مباشرة، فهي نوع من الاستجابة لأسلوب الآبويين التسلطى، فحينما يكون الأب شديد، ومتسلط تتراجع قدرة البناء على التنظيم الذاتي وتحديد أهدافهم، وتعلم كيفية تحقيقها، كذلك قد يكون التسويف شكل من أشكال الثورة ضد هذه المعاملة القاسية المتسلطة من جانب الآبويين، ومما يزيد الأمر سوءاً أن المسؤولين عادة ما يلجمون لأصدقائهم، فيجبون لديهم من التسامح وقبول تلك الأعذار ما يعزز من سلوك التسويف لديهم.(احمد 1980:6).

الجذور التاريخية للتسويف:

التسويف ليس ظاهرة جديدة على المجتمع الإنساني، فهو سلوك قديم قدم الإنسان، فهو كما يقول كنوس (Knaus,2000) أنه يتزامن مع تطور الحضارة البشرية، وربما نشأ في وقت مبكر قبل(25) مليون سنة، عندما تجمعت إسلامنا أول مرة في عشائر صغيرة ،عندئذ دون داعٍ فرق شخص ما تأجيل القيام بعمل ذات صلة بالعشيرة، وكلما تطورت الحضارات زادت المطالب وظهرت الجداول الزمنية، وبالتالي تزداد الفروض للتسويف، وقد تتبع (Steel) تاريخ التسويف ووجد كتابات عنه حتى عام(800) قبل الميلاد(Steel,2007:67).

ويعني التسويف كما يراه (Wolters,2003) بأنه تأجيل الإعمال والمهام إلى وقت لاحق.يرى بعض علماء النفس إن الشخص قد يلجئ إلى التسويف فراراً من القلق الذي عادة ما يصاحب بداية المهام أو أكمالها أو ما يصاحب اتخاذ القرارات. بعض العلماء اقترحوا إلا نحكم على التصرف بأنه تسويف إلا عندما يتوفر ثلاثة معايير:

أولاً: إن يكون للتأجيل نتائج عكسية.

ثانياً: إن يكون التأجيل لا حاجة له بمعنى انه ليس هناك هدف من التأجيل.

ثالثاً: إن يترتب على التأجيل عدم انجاز المهام وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المحدد.

والتسويف قد ينتج عنه توتر وشعور بالذنب وحدوث بعض الأزمات. أيضاً قد يقل إنتاج الشخص وأيضاً فإن المجتمع قد لا يرضى عن المسوف لأنه لم يقم بمسؤولياته ولم ينفذ التزاماته. عندما تجتمع هذه المشاعر على المسوف فأنها قد تؤدي إلى المزيد من التسويف. وقد يحصل بدرجات معقولة ويعتبر أمراً عادياً لكنه يتحول إلى مشكلة عندما يسبب عرقفة لما اعتاد الإنسان على القيام به من إعمال، والتسويف المزمن قد يكون عالمة لاضطرابات نفسية كامنة داخل شخص المسوف(العيدي,2013:147).

أنواع التسويف:

وفقاً لكتاب It's About Time للدكتورة ليندا سابا دين هناك ستة أنواع من التسويف والتي يمكن للشخص إن يكون لديه واحداً منها أو مزيجاً منها، الأنماط هي الساعي إلى الكمال، صانع الأزمات، العائش في الخيال، والتحدي ،والتحدي ،والمركر لافعاله ،كل نوع يشرح نفسه وكل منهم لديه طريقة فريدة للتغلب على كل نوع (Wolters, 2003: 185).

وهناك أنواع وإشكال أخرى للتسويف ذكر منها ما يلي:

1- **تسويف أكاديمي**: فقد ركزت بعض الدراسات على هذا المجال وهو سلوك من التسويف ،ويتحدد هذا النوع من خلال تأجيل الطلاب للواجبات الأكademie حتى آخر دقيقة ممكنة. وسوف تتحدث عنه بالتفصيل فيما بعد.

2- **تسويف عام وفي الحياة اليومية** : الذي يتمثل في أنشطة الحياة اليومية فهو شكل سلوك آخر للتسويف يتضمن صعوبة جدولة وإتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة مثل دفع فاتورة أو موعد طبيب.

3- **تسويف في اتخاذ القرار** : ويتمثل في عدم القرارة على اتخاذ القرار في وقته سواء للموقف أو الموضوعات الأساسية أو الثانوية مثل اتخاذ قرار شراء سيارة أو الاتجاه نحو دراسة معينة.

4- **تسويف قهري أو غير وظيفي** : وهو كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حينما يعني الفرد من تأثير كلًا من التسويف في اتخاذ القرار والتسويف السلوكى في نفس الوقت وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية مما يؤدى إلى عواقب وخيمة كفقد وظيفته. (مصيلحي و الحسيني، 2004:68).

ويذكر هولمز (Holmes) ان التسويف بصفة عامة له عدة أشكال:-

- 1- **التسويف الأكاديمي** : الذي يتحدد في تسليم متطلبات الفصل الدراسي ، أو الاستعداد للامتحان في آخر لحظة، وسوف نتحدث عنه لاحقا.
- 2- **التسويف في اتخاذ القرار** : الذي يتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب.
- 3- **التسويف العصبي**: الذي يتمثل في تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة.
- 4- **التسويف القهري** : الذي يتمثل في إن يكون لدى نفس الفرد كل من التسويف في اتخاذ القرار والتسويف السلوكى.
- 5- **التسويف في روتين الحياة** : وهو إن يكون لدى الفرد صعوبة في أداء الأعمال الروتينية في موعدها(أحمد،2008:12).

النظريات والنماذج المفسرة للتسويف الأكاديمي:

• نظرية أليس ونويس1977 Ellis, & Knaus

يرى هؤلاء المنظرون إن التسويف يتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على إتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم، لذلك فإنهم يظهرون التأخير في انجاز هذه المهام. ويعلل أليس ونويس 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 مرضي والتي لا تتلاءم على وفق اعتقادهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهام التي يكلفون بها. لهذا فأنتا نرى هؤلاء الأشخاص يؤجلون إعمالهم. فضلا عن ذلك يرى المنظرون إن هذه المعتقدات الخاطئة حول إتباع السلوك التسويفي تربح المسوف لأنها تزود المسوف عدرا سهلا ومناسبا لتحاشي إتمام مهامهم بأنهم سيفشلون حتما في إتمامها. وإذا ما اجبر المسوفون على تمام هذه الواجبات أو إذا ما أجلوها إلى الموعد النهائي المطلوب فإن أدائهم سيكون سيئا. وهذا ما يرسخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم بدرجة كبيرة، والأمر الذي يزيد خوفهم وتتجنبهم مستقبلا من أداء المهام الجديدة (الصالح،2013:249).

• نموذج التوجيه الدافعي :Motivational Orientation

يفسر هذا النموذج الذي قدمه Deci & Ryan,1985 التسويف على وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين. فالأفراد المسوفون تتبعهم الدافعية للقيام بالواجبات والمسؤوليات المناطة بهم، فحين يكلف هؤلاء بهذه الواجبات نراهم يتلاؤن ويتملؤن ويتهربون عن أدائها أو قد يشغلون أنفسهم في أشياء أخرى. لذلك يتميز المسوفون وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والإهتمام في الانجاز. ويشير (Deci & Ryan,1985) أن سبب هذه الدافعية المنخفضة تكمن في المعتقدات التي تتفق ورائتها، فعندما يعتقد الإفراد إن الكفاءة والقابلية على انجاز المهامات تتقصّم أو أنهم غير قادرين وواقفين بجهدهم أو بذكائهم وطاقاتهم فأنهم سرعان ما يتوقفون عن العمل ثم ثم ترك المهمة أو تأجيلها أو عدم انجازها بالصورة المطلوبة، ويقترح Deci & Ryan,1985 أن تحفيز المسوفين بالعبارات التشجيعية والمكافآت الخارجية يمكن أن تمنع هذا السلوك وتنشطهم نحو القيام بواجباتهم المختلفة (Steel et.al,2001,95).

ثانياً/ التكيف الدراسي:

ويؤكد راجح أن التكيف يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يواعِم بيته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه، فالتكيف من وجهة نظره عملية معقدة تتضمن عوامل شخصية ونفسية واجتماعية (راجح: 1973: ص 68)

بينما بين (مخيم 1978) أن التكيف لا يتم مرة واحدة بل هو عملية مستمرة باستمرار الحياة، فسلسلة الحاجات التي يحاول الفرد اشباعها كلها مؤثرات تهدد توازنه ومحاولته لإعادة الاتزان مستمرة. ويرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي أن التكيف عملية اجتماعية تقوم على مسيرة الفرد لمعايير المجتمع ولمواصفات الثقافة، من خلال قدرته على الاستجابات المتنوعة التي تلائم المواقف المختلفة، ويعكس اسلوب الفرد في مواجهة ظروف الحياة وحل مشكلاته. (مخيم: 1978: ص95)

أما فهمي فيرى أن التكيف يتضمن تفاعلاً مستمراً بين الفرد وب بيئته، بين مطالب الفرد وحاجاته ومتطلبات البيئة، وبذلك يتم التكيف أحياناً بقول الفرد الظروف التي لا يقوى على تغييرها، ويتحقق التكيف أحياناً عندما يعيي الفرد طاقاته فيعدل الظروف التي تعترض تحقيق أهدافه، ويكون التكيف أحياناً حلاً وسطاً بينهما. (فهمي: 1979: ص 57)

أما ولمان (Wolman) فيرى التكيف بقدرة الفرد على اشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلبات النفسية والاجتماعية، من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وب بيئته الاجتماعية.

فالتكيف يتخد صورة التغير في البيئة والتغير في الفرد عن طريق اكتساب الفرد استجابات ملائمة للمواقف. ويشير (زهران 1988) بأن التوافق عملية ديناميكية مستمرة، تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وب بيئته، أما خليل فيرى أن التوافق يحدث عندما يعمل الفرد على ايجاد علاقه متوازنة بين الفرد وب بيئته النفسية والاجتماعية (زهران: 1988: ص 29).

وبعد استعراضنا لهذه الآراء يمكن القول: إن التكيف الدراسي عملية دينامية ينميه الفرد بهدف الوصول إلى علاقه متوازنة بينه وبين بيئته، بحيث يكون أكثر تقبلاً لذاته ولآخرين وتبني عملية التكيف من التفاعلات المركبة لمجموعة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية، وبالتالي فإن مكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع الحياة الدائمة التغير، وفي مراجعة الأدب التربوي كذلك نجد بأن هناك مظهرين أساسيين للتكيف هما:

التكيف الشخصي: ويعني العلاقات الشخصية، والتكوين النفسي الداخلي مع المشاعر والانفعالات الشخصية.
التكيف الاجتماعي: ويعكس حالة العلاقات الشخصية بين الفرد والآخرين وقدمت أبحاث ثورب وكلارك وتيجرز (Thorpe and Clark and Teigs) تحديداً لأبعاد التكيف الشخصي ويضم شعور الفرد بالأمن الشخصي والقيمة الذاتية والحرية والشعور بالانتماء، والخلو من الأمراض والميول الإنسانية، والتكيف الاجتماعي يعني أيضاً شعور الفرد بالأمن الجماعي من خلال

المعايير الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والخلو من المعتقدات المضادة للمجتمع، والعلاقات مع الأسرة والبيئة المحيطة.

(المنصور: 1992: ص 35)

هناك عوامل تؤثر في التكيف الدراسي منها:

القدرة العقلية، والجوانب الانفعالية والاجتماعية والصحية. وتعد جميعها قنوات رافدة للتكيف عند الفرد وعناصر مهمة فيه، وتميزه عن غيره من الأفراد الذين لم يصلوا إلى هذه الدرجة من التكيف بمميزات بارزة مثل الشعور بالفقد، والاستقلالية، والثقة بالنفس، والتقبل الذاتي، والتمتع بالقيم الشخصية، واتباع فلسفة حياة معينة. (الخضري: 1987: ص 73)

وحول العلاقة بين التحصيل والتكيف الشخصي والاجتماعي، فقد أشارت دراسات نبيه، وموريتو، وعد الغفار، وأخرين إلى وجود علاقة دالة بين التحصيل الدراسي والتكيف الشخصي والاجتماعي وحول الفروق بين الجنسين في التكيف الشخصي والاجتماعي اختلفت الدراسات حول اثر متغير الجنس على التكيف حيث توصلت نجيبة في دراسة على طلبة الجامعة إلى عدم وجود فروق دالة في التكيف بين الإناث والذكور. أما هولاند فقد توصل إلى أن الإناث ذوات المستوى المرتفع من التفكير الابداعي أكثر تكيفاً من نظرائهم من الذكور وفي دراسة أشيا (Ashai) العلاقة بين القراءة الابداعية والتواافق النفسي على طلبة المرحلة الثانوية ومن كافة المستويات. أشارت أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التوافق النفسي. (المنصور: 1992: ص 65)
 وأشار كثير من العلماء إلى أهمية السلوك التكيفي التي تبرز في ثلاثة عمليات أساسية مترابطة هي: النضج والتعلم، والتكيف الشخصي والاجتماعي. وهذه العمليات تحدث في حياة الفرد أيام المراحل العمرية المختلفة، والتكيف الشخصي يتمثل في مجموعة الاستجابات التي تشير إلى شعور الفرد بالأمن الشخصي والاحساس بالرضى والثقة بالنفس والقدرة على حل مشكلاته بنفسه والتمتع بالاستقرار الانفعالي، وتحمله المسؤولية.

معايير التكيف:

- قدم لازاروس (Lazarus) معايير لتقييم كفاية التكيف وهي:
- الراحة النفسية: ويعني غيابها احدى العلامات الدالة على سوء التكيف ومن أمثلتها حالات الاكتئاب والشعور القاهر بالذنب أو الخوف من المرض أو الموت.
- الكفاية في العمل: فمن العلامات الدالة على وجود صعوبات تحول بين الشخص وبين تكيفه السوي هو عجز الشخص عن استغلال استعداداته ومهاراته المهنية والاجتماعية وقد يكون سبباً لفشل الدراسي، أو التحصيل المتدني أو أن يكون انتاجه أقل مما تتنبأ به قدراته.
- الأعراض الجسمية: إذ يكون الدليل الوحيد على وجود نقص في التكيف هو إصابة عضو من أعضاء الجسم، وقد نشأ الطبع النفسي الجسمي بعد ملاحظة الأطباء من أن الإصابة يمكن أن تحدث سوء التكيف النفسي كصعوبات الهضم.
- التقبل الاجتماعي: من أهم أدلة كفاية التكيف أن تكون الصورة التي يتتخذها الشخص مقبولة اجتماعياً.
- ويتحقق ذلك بكون سلوكه التكيفي سلوكاً يقره المجتمع. (حملي: 1967: 112ص)

خطوات التكيف:

- هناك مجموعة من الخطوات تتم خلال عملية التكيف بوجه عام وهي:
- 1- وجود مثير للسلوك نتيجة دافع معين وشعور بوجود عائق يعيق استجابته كوجود ظرف جديد ولكن لا يوجد في خبرات الفرد الماضية جواب جاهز على هذا الوضع الجديد.
 - 2- محاولة الفرد الوصول إلى الاستجابة الصحيحة وذلك بقيامه بعدة محاولات للوصول إلى مخرج من الوضع الجديد حتى يحصل تفاعل اجتماعي جيد ويصبح الفرد مهيأً للتواصل الاجتماعي.
 - 3- الوصول إلى الاستجابة الصحيحة والطمأنينة الناجمة عنها أو اللجوء إلى آلية من آليات الدفاع كالانسحاب مثلاً من مواجهة المؤثر.
 - 4- الشعور بضرورة الاستمرار في المحاولات وخاصة في الوضع الذي يتأخر فيه ظهور الاستجابة المرجوة. (الرافاعي: 1982 ص 76)

نظريات التكيف في علم النفس:-

• التكيف من منظور مدرسة التحليل النفسي:

يرى فرويد ان الشخصية فرضياً تتكون من ثلاثة منظومات هي الهو (ID) والانا (Ego) والانا الاعلى (Super Ego) ويمثل الهو اللذة والذي يظهر مع ولادة الانسان وعمله اشباع الغرائز ، ويمثل الانا الاعلى مبدأ المثل والقيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة وعملها اشباع الجانب القبمي والأخلاقي لدى الفرد بأعلى درجة ، ويمثل الانا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وهو يوازن بين الهو الانا الاعلى ويهارب اشباعهما بشكل متوازن..

ويعتمد التكيف لدى فرويد على الانا ، فالانا تجعل من الفرد متوافقاً أو غير متوافقاً ، فالانا القوية التي تسيطر على الهو والانا الاعلى وتحدث توازنها بينهما وبين الواقع ،اما الانا فتضعف امام الهو فتسقط على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول اشباع غرائزها دون مراعاة الواقع او المثل مما تؤدي صاحبها الى الانحراف وعدم مراعاة الواقع ينعكس عليها سلباً ومن ثم الى الاضطراب ، اما سيطرة الانا الاعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل الى درجة عدم المرونة وتكون بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية او تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي الى الاضطراب النفسي وسوء التكيف

يعتبر فرويد ان التكيف نادراً لدى الانسان كما يعتبر ان بداية سوء التكيف غالباً ما ترجع الى مرحلة الطفولة وخاصة في السنوات الخمس الاولى حينما تنمو الانا نمواً غير سليم فالنمو السليم يؤدي الى نشوء الانا القوية ويواجه الفرد حالات التوتر والقلق عن طريق حيل الدفاع اللاشعورية ولكن اذا بالغ استخدام هذه الحيل فإنه يؤدي الى سوء التكيف. (مدحت ، 1990 ، ص2)

• التكيف من منظور المدرسة السلوكية:

ينظر الاتجاه السلوكى لمفهوم التوافق - التكيف - من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية وجماعية ، والاتجاه السلوكى ينظر الى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركة توجهها ضغوط بيئية وحوافز متغيرة واستجابات توافقية ، ويمثل مفهوم العادة مركزاً اساسياً في النظرية السلوكية باعتبار

أن العادة مفهوم يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة، وبما أن العادات متعلمة ومكتسبة لهذا يمكن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية (دسوقي، 1997، ص 33-18) التكيف من منظور المدرسة الإنسانية -

يعد مفهوم الذات مفهوماً محورياً في بناء الشخصية وكذا في التكيف النفسي ، ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن صحته النفسية والتكيف النفسي ، وأن تقبل الذات يرتبط موجباً بقبول وقبول الآخرين ، ويعد تقبل الذات عامل اساسياً في تحقيق التكيف في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد ، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف والصحة النفسية ، وعدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي (spencer& Jeffrey,1980, p 186)

الدراسات السابقة:

أولاً// الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي :

- دراسة (الصالح،2013) "التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية" هدفت الدراسة إلى التعرف على التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت في جامعة الكوفة. تكونت عينة الدراسة من (368) طالباً وطالبة اختبروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذو التوزيع المتساوي. تم استخدام أداة من أعداد الباحث للتسويف الأكاديمي. توصلت الدراسة إلى أنه ليس لدى طلبة كلية التربية تسويف أكاديمي وإنهم يعانون من ضعف إدارة الوقت في حين وجدت الدراسة إن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت ضعيفة (الصالح،2013,243)

- دراسة سولومون وروثبلوم (Solomon & Rothblom:1984) "تأثير التسويف الأكاديمي على المهام الأكademية وأسباب سلوك التسويف" هدفت إلى فحص معدلات تكرار التسويف الأكاديمي لطلاب الجامعات وتأثيرها على المهام الأكademية وأسباب سلوك التسويف. تكونت عينة الدراسة من (342) طالب وطالبة تم اختيارهم عمودياً، توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عامل النهرب من المهام وأي من القلق أو التوكيد، لكنها ارتبطت بدلالة بالاكتتاب والمدارك اللامنطقة وضعف تقدير الذات وسلوك تسويف الاستذكار، كذلك توصلت الدراسة إلى إن التسويف لا يشكل فقط عيب في عادات الاستذكار أو إدارة الوقت لأنها تتضمن تفاعل معقد بين عناصر سلوكيّة ومعرفية وتأثيرية. (Solomon & Rothblom,1984:503)

ثانياً// الدراسات التي تناولت التكيف الدراسي

- دراسة رؤوف 1974 "دراسة تجريبية لبناء مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية في بغداد". هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية في بغداد. وقد أجريت دراسة استطلاعية أولية على عينة تكونت من (110) طالب وطالبة موزعين على عدد من المدارس المتوسطة والثانوية ومن خلال تحليل الفقرات على أساس الدرجة الكلية تكوني مجموعتين (الـ 27%) العلية والـ (27%) الدنيا ونتيجة التمييز ظهر أن هناك عدداً من الفقرات كان تمييزها ضعيفاً وقد روجعت وأجري التعديل عليها. وقد قام الباحث بتجربة استطلاعية ثانية بهدف اختيار الأسلوب الملائم لنمط الإجابة على عينة بلغت (216) طالب وطالبة. وقد حدد للمقياس أربعة مجالات وهي علاقة الطالب بالزماء، بالمدرسین، موقفه من أوجه النشاطات الاجتماعية المدرسية، و موقفه من المدرسة وأدارتها. وقد صيغ لكل مجال (30) عبارة توضع أمامها بداخل ثلاثة (نعم- لا- لا أدرى) وقد استخرجت الدراسة صدق العبارات من خلال اسلوب التحكيم. واستخدم الثبات بطريقة التجزئة النصفية. (رؤوف 1974:ص 97)

- دراسة (المينزل وسعاد: 1995) موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي. دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين تحصيلياً والعاديين. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي بين الطلبة المتفوقين تحصيلياً والعاديين في الصف العاشر. وقد تألفت عينة الدراسة من (309) طالب وطالبة اقتصرت على عينة الطلبة المتفوقين تحصيلياً والطلبة العاديين في الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في منطقة عمان الكبرى للعام الدراسي 1993 / 92 وقد استخدم مقياس (روتر) المطور والمعدل للبيئة الاردنية لقياس موقع الضبط وقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والذي تم تعديله

لبناسب البيئة الاردنية وقد تم ايجاد الصدق الظاهري من خلال عرضه على الخبراء في التربية وعلم النفس والمجتمع كما استخرج معن المقياس الاصلی دلالات الثبات بطريقة التجزئة المنطقية بتطبيقه على عينة من طلبة مدارس بغداد وقد تم اجراء تحليل التباين الثاني (2×2) على الأبعاد الأربع المكونة لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي كل على حدة كمعالجة احصائية فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المتفوقين تحصيلياً وبين الطلبة العاديين على موقع الضبط وأبعاد التكيف الاجتماعي ولصالح المتفوقين تحصيلياً بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين المتفوقين تحصيلياً والطلبة العاديين تعزى إلى الجنس أو التفاعل بين الجنسين ومستوى التحصيل (المبنزل وسعاد: 1995:ص 78)

المبحث الثالث

مجتمع البحث : أولاً: منهجهية البحث:

بما أن البحث الحالي يهدف التعرف على العلاقة بين التسويف الاكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية، فإن المنهج المناسب لإجراءات هذا البحث هو المنهج الوصفي الارتباطي الذي "يعرف بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الواقع بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية واجتماعية أخرى". (فان دالين، 1994، ص292-293)

ثانياً: مجتمع البحث:

ويشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ولكل الجنسين (ذكور - وإناث) للعام الدراسي (2019-2020) موزعين على (7) أقسام وهي قسم اللغة العربية وقسم اللغة الانكليزية وقسم التاريخ وقسم الجغرافية قسم الارشاد والتوجيه النفسي وقسم علوم القرآن والعلوم النفسية والتربوية ،حيث يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة وبجميع اقسامها وللعام الدراسي (2019-2020) م ولدراسة الصباحية.

الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الوسائل الاحصائية الآتية :-

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الاختيار الثنائي لعينة مستقلة واحد.
- 4- معامل الارتباط(بيرسون).

المبحث الرابع

عرض النتائج ومناقشتها:

1- التعرف على مستوى التسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة:

بعد تطبيق مقياس التسويف الاكاديمي على عينة من طلبة الجامعة والبالغة (420) طالب وطالبة، وباستخدام الحزمة الاحصائية SPSS تم استخدام الاختبار الثنائي لعينة واحدة ، وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على المقياس قد بلغ (47,971) درجة، وبانحراف معياري قدره (11,261) درجة ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار الثنائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة (87,300) درجة ، وعند مقايساتها مع القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (419) ظهر أنها دلالة احصائية، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)
الجدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التالية المحسوبة للتسيوف الأكاديمي

مستوى الدلالة	القيمة التالية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	المحسوبة	الجدولية				
0,05 دالة	87,300	1,96	419	11,261	47,971	420

ومن خلال الجدول اعلاه لاحظ وجود فرق دال احصائياً، إذ بلغت القيمة التالية المحسوبة (87,300) وعند موازنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (418) ظهر أن مقارنة القيمة التالية المحسوبة مع القيمة التالية الجدولية ان القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية، وهذا يفسر كون طلبة الجامعة يقومون بسلوك التسيوف الأكاديمي عندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو الدراسة، حيث يواجهون ضغوطاً مستمرة بسبب الاستذكار، والاستعداد للامتحانات، وتقديم أبحاث وتقارير في العديد من المناهج وكلها أمور غير متشوقة وغير ممتعة، فهي تخلو من التسلية أو الترويح مما يدخلها في دائرة المهام المنفرة حيث أثبتت العديد من الدراسات إن من أهم أسباب التسيوف الأكاديمي النفور من المهمة.

2- التعرف على مستوى التكيف الدراسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة.

بعد تطبيق مقياس التكيف الدراسي على عينة من طلبة الجامعة والبالغة (420) طالب وطالبة، وباستخدام الحزمة الاحصائية SPSS ، حيث تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات البحث على مقياس التكيف الدراسي قد بلغ (242,811) درجة، وبانحراف معياري قدره (82,03) درجة ، ولغرض معرفة دالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التالية المحسوبة (177,78) درجة ، وعند مقاييسها مع القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (419) ظهر أنها دالة إحصائية، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2)
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التالية المحسوبة للتكيف الدراسي

مستوى الدلالة	القيمة التالية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	المحسوبة	الجدولية				
0,05 دالة	177,78	1,96	419	82,03	242,81	420

وقد اتضح عند مقارنة القيمة التالية المحسوبة مع القيمة التالية الجدولية ان القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على ان هذه الفروق دالة احصائيةً وصالحة متوسط العينة ، وقد تفسر هذه النتيجة الى ان طبيعة العلاقات الاجتماعية السائدة في الوسط الجامعي تتسم بالإيجابية.

وهذه بدورها تتيح لهم فرص التعاون و التواصل و توطيد العلاقات الإنسانية الاجتماعية فيما بينهم و كذلك تنوع الانشطة الأكademie و الاجتماعية تفرض على الطالب تواجده فترة طويلة في الجامعة مما تزيد الروابط و العلاقات بين الطلبة ، و تعد اساليب تقدير المناهج الدراسية فرصة للتفاعل الاجتماعي بين الطلبة و بالتالي تنمية العلاقات الاجتماعية و تقويتها و تعزيزها باتجاه التكيف الدراسي و يتفق ذلك مع ما يراه "البورت" بان الشخص الناضج اجتماعياً هو القادر على التكيف وتكوين علاقات اجتماعية بعيدة عن الحقد والغيرة و لديه القدرة على التضحيه من اجل الاخرين ، و لديه الشعور بالمسؤولية ازاء الاخرين ويخطط حياته

في اطار قيم و مقاييس الجماعة و ان ما يميز الشخصية الناضجة من الشخصية غير الناضجة هي الاهداف بعيدة المدى التي تعد امراً جوهرياً.

3- التعرف على العلاقة بين التسويف الاكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة البصرة.

تم اختبار وللحقيق من صحة الفرضية تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرين، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,015)، ظهر أنها غير دالة إحصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1,96)، وعند مستوى دلالة (0,05)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين كل من الرسوب ودافعية التعلم لدى طالبة الجامعة ، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة، والجدول(3) يوضح .

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني لمعنوية معامل ارتباط بيرسون بين التسويف الاكاديمي والتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة

النتيجة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة معامل ارتباط بين التسويف الاكاديمي والتكيف الدراسي	عدد افراد العينة
غير دالة	0,05	1,96	0,015	674

حيث يتضح من الجدول اعلاه ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة والتكيف الدراسي ، اي انها كلما ارتفعت نسبة التسويف الاكاديمي ادى ذلك الى انخفاض التكيف الدراسي والعكس صحيح، اي انه كلما انخفض التسويف الاكاديمي ارتفع التكيف الدراسي، حيث ان ارتفاع معدل التسويف الاكاديمي الذي يتمثل في قلة التكيف الدراسي وانخفاضه بما انها ترتبط بمتغيرات كثيرة مختلفة تؤدي الى التسويف والمماطلة وعدم الاهتمام والشعور بالمسؤولية اتجاه المرحلة الدراسية وتوجه نفسه اضافة الى كثرة المشتتات التي تحيط به الانترانت واستخدامه وتأثيره السلبي. و يتفق ذلك مع ما يراه "البورت" بان الشخص الناضج اجتماعياً هو قادر على التكيف وتكوين علاقات اجتماعية بعيدة عن الحقد والغيرة و لديه القدرة على التضحيه من اجل الاخرين ، و لديه الشعور بالمسؤولية ازاء الاخرين ويخطط حياته في اطار قيم و مقاييس الجماعة و ان ما يميز الشخصية الناضجة من الشخصية غير الناضجة هي الاهداف بعيدة المدى التي تعد امراً جوهرياً.

الاستنتاجات:

حيث ان هناك عدد من الاستنتاجات لهذا البحث وهي كالتالي:

- 1- ان هناك امور كثيرة تقف وراء التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة منها تتعلق بالطالب نفسه ومنها تتعلق بالبيئة المحيطة به من اسرة ومجتمع .
- 2- استصعب المواد الدراسية من قبل الطالبة وعدم قدرته للتكيف معها ومع المجتمع الجامعي.

النوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام احدث الطرق في التدريس واستخدام الوسائل المشوقة والمحببة في المواد الدراسية حتى لا ينفر الطالب منها.
- 2- القيام بدورات ومؤتمرات تركز على مفهوم التسويف الاكاديمي وظهور اثاره السلبية.
- 3- اقامة السفرات لطلبة المرحلة الجامعية . وكذلك الاهتمام بالمنظمات والاتحادات الجامعية لحل مشكلات الطلبة وكذلك لتوسيع نشاط الطلبة

- 4- بضرورة توفير لقاءات شهرية مع طلبة الجامعة من خلال البرامج التربوية في الكلية لمعرفة مدى تكيف الطلبة للحياة الجامعية.
- 5- توفير ساعات فراغ كافية للطلبة بصورة عامة والقيام بأنشطة وفعاليات أكثر في الكلية بحيث تشجع الطلبة وتدفعهم إلى ممارستها المقترنات
- 1- دراسة التسوييف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لمنخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.
- 2- دراسة التسوييف لدى جميع المؤسسات الحكومية.
- 3- اجراء دراسة لمعرفة تكيف الطلاب في الجامعات الاهلية ومقارنتها مع تكيف الطلاب في الجامعات الرسمية مع ضبط متغيرات أكثر و بدقة أكبر لمعرفة المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتأثيره.

المصادر

1. ابراهيم، يوسف حنا وجنان محمد سعيد (1993). بناء مقياس للتكييف الأكاديمي لطلبة الصنوف الاولى في جامعة الموصل، العدد 15، مجلة التربية والعلم، كلية التربية، جامعة الموصل.
2. ابو طالب، صابر (1979)ص179. انماط التكييف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان، الجامعة الاردنية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، عمان.
3. ابو طالب، صابر (1979)ص179. انماط التكييف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان، الجامعة الاردنية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، عمان.
4. أبو غزال، معاوية، التسوييف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 2012(8), 131-149.
5. أحمد، عطية ، "التلاؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد". المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج ذي الاحتياجات الخاصة، 2008.
6. الأحمدى، محمد. (2005). مشكلات الطالبة الموهوبين بالسعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات، المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتوفقيين، (1)، 179 - 154 ، عمان، الأردن.
7. السحلول، وليد شوقي شفيق.(2014):"التسوييف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي" ، دراسة دكتوراه. جامعة الملك سعود.
8. جبريل، موسى. (1996). العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكييف النفسي لدى المراهقين. دراسات، 23(2)، 358-378.
9. الحموي، منى والاحمد، امل(2010):التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات، كلية التربية، جامعة دمشق.
10. درويش ، عبد الفتاح السيد، (2001). عدم التأكيد المعلوماتي والمقارنة الاجتماعية كدالة للانتماء الاجتماعي (دراسة تجريبية)، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (58)، السنة الخامسة عشر، 2001، القاهرة
11. راجح، احمد عزت (1966)ص. اصول علم النفس، ط6، القاهرة.
12. سالم، هبة الله، وكشبور كوكر، وخليفة، عمر هارون(2012):علاقة دافعية الانجاز بموقع الضبط، ومستوى الطموح، والتحصيل الدراسي، المجلة العربية للتطوير، العدد(4).
13. الصالح، علي ، عبد الرحيم، وزينة. (2013):"التسوييف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية" دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية. المجلد(3)، العدد (32):131-149.
14. عبد الطيف، مدحت (1990):الفروق بين طلاب الجامعة المتوفقيين وغير المتوفقيين دراسيا في العصبية والمشكلات العاطفية والتوافق النفسي والاجتماعي، مجلة علم النفس، عدد4، تدر عن الهيئة المصرية العامة للكتب ، القاهرة.

15. العبيدي، عفرا (2013). التكöt الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، العدد(35): 171-147.
16. فان دالين. (1994). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة نوفل، محمد نبيل وآخرون، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، (ط، 5). ص 293-292.
17. الفحل، نبيل. (1999). دافعية الإنجاز "دراسة مقارنة بين المتفوقين والعاديين من الجنسين في التحصيل الدراسي في الصف الأول الثانوي. مجلة علم النفس، مصر. (2)، 337-305.
18. فهمي، مصطفى (1979) ص 57. التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتبة الانجلو.
19. قطامي ، يونس(1989):سيكلوجيا التعلم والتعليم الصفي، عمان :دار الشروق للنشر والتوزيع.
20. مخيم، صلاح (1978) ص 95. مفهوم جديد للتوافق، الانجلو المصرية، الفاهر
21. مصيحي، عبد الرحمن والحسيني، نادية(2004):التسوفيف الاكاديمي لدى طلبة وطالبات الجامعة وعلاقتها بعض متغيرات النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، العدد(126) ط 1، القاهرة، مصر.
22. المنصوري، يوسف عبد الفتاح (1992) ص 65. القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح والتكيف وسمات الشخصية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في دولة الامارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، مركز البحوث التربوية، جامعة القاهرة.
23. المنizel ، وسعاد ، (1995) ص 78 ، موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين تحصيليا والعاديين، عن مجلة دراسات (العلوم الإنسانية)
24. ناصر، ابراهيم، ونعميم جعنهني (1998) ص 273. تكيف الطلبة الوافدين الى الجامعة الاردنية مع ثقافة المجتمع الاردني في النواحي الاكademie والاجتماعية والثقافية والشخصية: دراسة في الجامعة الاردنية، مجلة الدراسات ، المجلد (25) ، العلوم التربوية، العدد 2 السنة 2001.
25. هرمز، صباح هنا ويوف حنا هرمز(1988): علم النفس التكويني، دار الكتب، الموصل.
26. يونس، انتصار (1978)، السلوك العدواني، القاهرة، دار المعارض.
27. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New Yourk : Plenum Press.
28. Ozer, B., & Ferrari, J. (2011).Gender orientation and academic procrastination: Exploring
29. Turkish high school students. Individual Differences Research, 9, 1, 33-40
30. Solomon, L. & Rothblum, E. (1994). Instruments for Practice: Procrastination assessment scale-students (PASS). In J. Fischer & K. Corcoran (Eds.), Measures for clinical practice (pp.446-452). NY: The Free Press.
31. Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 1, 65-94.
32. Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 1, 65-94.
33. Wang, N., He, P., & Li, Q. (2013).The Relationship between Postgraduates' Academic Procrastination and Psychodynamic Variables. International Conference on Education, Management and Social Science. China.
34. Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 208-220.
35. Lazarus, R.S. & Folkman, S.C. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.

36. Milgram, N. Marshevsky , S., & Sadeh, C. (1995): Correlates of academic Procrastination : Discomfort task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*, 129, 145-155.
37. Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment Eval. Higher Edu.* 29(1), 3-19.
38. Rees, W.L. (1976). Stress, distress and disease. *Journal of Psychiatry*, 128-4.
39. Steel, P. Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance,
40. and mood. *Personality & Individual Differences*, 30, 95- 106.
41. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*; 31 (4): 503-509.