التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة

أ/ سمر محمد حمود الوذناني
الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي
جامعة الملك عبدالعزيز/ معهد الدراسات العليا التربوية

بحث بعنوان: التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

مستخلص البحث :

هدف البحث إلى تعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتهدف إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة، وبيان الفروقات في مستوى التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنسية، الدرجة العلمية، الحالة الاجتماعية، نوع الكلية لدى أفراد عينة الدراسة، تكونت عينة الدراسة (١٠٤) عضوة من كليات مختلفة، وتم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، وتم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي من إعداد (الربيع، شواشرة، حجازي، ٢٠١٤)، ومقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، ١٩٩٨) بعد أن تم التحقق من خصائصها السيكومترية، وتوصلت الدراسة إلى عدد من نتائج أهمها أن مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة ضعيف، وأن درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حققت درجة كبيرة جداً، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنسية ونوع الكلية، وأثبتت وجود فروق بين متوسطات التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح المحاضرات، ووجود فروق بين متوسطات التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، كما أثبتت عدم وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنسية فيما عدا بعد(الاجتماعية) فقدت وجدة دلالة فروق بين المجموعتين لصالح العضوات غير السعوديات، كما أثبتت عدم وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية، وأثبتت وجود فروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح درجة أستاذ، ووجود فروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الآنسات.

Abstract

Academic Procrastination and its Relationship to Life Satisfaction Among of Female Academic Staff of King Abdul-Aziz University in Jeddah

This study aims to shed a light on the relationship between the academic procrastination and the degree of life Satisfaction in some alumni members at King Abdul- aziz University Jeddah also, this study targets the level of academic procrastination, life Satisfaction , and level differences in accordance with the following variables: nationality, education level, social status, and the major or specialty of the people in this study. (104) was the sample number of different colleges alumni members, the method of the study is descriptive comparative. The measure of academic procrastination has been realized by (Alrabea, Shawashrah, Hizaji, 2014) and the life Satisfaction measure by (Aldusooky, 1998) after the verification of its psychometric characteristics. The study has reached many results, the most important ones are: the level of academic procrastination within the study sample was very low while the degree of their life Satisfaction was quite high. Plus, there is an inverse relationship between academic procrastination and life Satisfaction , moreover, there

were no significant difference in the degree of academic procrastination in line of nationality and major variables. Meanwhile, there were differences in the level of procrastination in the averages among the lecturers who have different degrees (female in this study) in accordance with the social status of married women. Note that, there were no differences in the degree of life Satisfaction in line with the nationality variable except for the (social) prospective, there were an evidence of difference between the groups especially in the non- Saudi, plus the difference in the degree of life Satisfaction in line with the major variable, more, there were differences in the averages of life Satisfaction of professors (males) in line of the education level variable also differences in the averages of life Satisfaction in females in terms of social status.

الإطار العام للبحث:

مقدمة:

لكل إنسان في هذه الحياة أهدافه الخاصة التي يسعى لتحقيقها، وهذه الأهداف تتطلب المبادرة والسعي المستمر من قِبل الأفراد، وقد يختلف الأفراد فيما بينهم، فمنهم من يبادر بشكل فوري لتحقيق أهدافه ومنهم من يتباطأ، أو يؤجل فيها، وهذا ما يطلق عليه بالسلوك التسويفي (أبو جناح، ٢٠١٥).

ينعكس السلوك التسويفي في البيئة التعليمية على الطلاب والمعلمين في المجال الأكاديمي (الدراسي)، وهو من المشكلات التربوية التي تقف حجر عثرة لدى الطلاب والمعلمين في تقدمهم الأكاديمي، ويعتبر من أكثر المشكلات شيوعا ويسمى بالتسويف الأكاديمي وهو التأخير من قبل الطلاب في القيام بالمهام وتقديم الواجبات، والتحضير للاختبارات في الفترة الأخيرة من الوقت (Tiruwork, 2008) وقد اهتم كثير من الباحثين بدراسة معدلات انتشار سلوك التسويف بين الأفراد ولاسيما في المجتمع الجامعي نظراً للمشكلات الناجمة عن التسويف بالنسبة لهم، فظهر أن نسبة انتشار التسويف، تتراوح ما بين ٤٦% إلى ٩٥% حيث يتخذ التسويف أشكالاً عده منها تأخير تسليم الواجبات الأكاديمية، الاختبارات أو التأخير المتكرر (عبد الخالق، ٢٠١١).

وفي ضوء ذلك أصبح التسويف الأكاديمي سائداً بشكل خاص في الأوساط الجامعية، بل أن انتشار التسويف بالجامعة يجعل أعضاء هيئة التدريس والطلاب يواجهون ضغوطاً مستمرة بسبب تأخير الأبحاث، والتقارير(عطية،٢٠٠٨) كما يقع على عضو هيئة التدريس الكثير من الأعباء وتكون موزعة بين التدريس والامتحانات والإشراف العلمي على الطلاب، بالإضافة إلى الأعباء الإدارية الأخرى، وبصورة أوضح يحدث التسويف عندما يتم تأخير مهمة يكون هناك ضرورة لإنجازها أو يرغب الفرد في إنجازها داخل إطار زمني معين يكون تحت تحكم الفرد هريت (Harriott,1996).

بما لا يدعو إلى الشك، فإن للتسويف الأكاديمي آثارا، وأضرارا، على الصحة النفسية للفرد، تظهر في الجانب الانفعالي كالإحساس بالندم، أو اليأس أو لوم الذات (عطية، ٢٠٠٨)، كما أن للتسويف آثاراً عديدة في السلوك الإنساني تظهر في عدم التقدم بالعمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة، فهو بذلك يؤثر سلبياً في الإدارة والإنتاج، ويؤثر في كيفية توافق الدماغ مع متطلبات الحياة (Ozer &Ferrari, 2011)، وهذه الآثار السلبية مجتمعة تؤثر على مجالات الحياة لدى الفرد وتشعره بعدم الرضا عن حياته.

يعد مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام والتي تكرر كثيراً في حياتنا اليومية، فالرضا يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون (رفع، العمرات، ٢٠١٤)، كما يعتبر من المفاهيم المهمة التي حظيت باهتمام الباحثين في العصر الحديث لما لها من تأثير إيجابي على حياة الفرد فقد أسفرت نتائج دراسات عديدة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأفراد وبالرضا عن العمل بيرون وآخرون (Perrone et al.,2007).

بمعنى آخر الرضا عن الحياة هو حالة داخلية يشعر بها الفرد، وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وللآخرين (شقوة، ٢٠١١).

والجدير بالذكر أن التسويف الأكاديمي له تأثير على حياة الفرد من حيث تأجيله للمهام أو عدم القيام بها، مما شكل دافعاً لإجراء الدراسة الحالية التي تتناول العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة لدي عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

ثانياً: مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يُعد التسويف مشكلة خطيرة تتعدد تأثيراتها ونتائجها السلبية على مخرجات التعلم وكافة جوانب عمليتي التعليم والتعلم داخل الجامعة، كما يعد ظاهرة معقدة ذات أبعاد سلوكية ومعرفية وانفعالية وذات مستويات متدرجة تبدأ من النوع البسيط وتنتهي بالنوع المزمن الذي يحتاج التدخل الإرشادي أو العلاج النفسي (عبد الخالق،٢٠١١)، ويتحدد سلوك التسويف بشكل واضح في التأجيل المتعمد والمتكرر للأعمال والمهام الدراسية المطلوبة سواء من حيث الابتداء فيها أو الانتهاء منها وعدم إنجازها في الوقت المحدد كما هو متوقع (علام، ٢٠٠٨).

وقد أيد ذلك نتائج بعض الدراسات مثل ما توصلت إليه دراسة سيو (Seo,2013) حيث وجدت أن ارتفاع المماطلة (التأجيل) وانخفاض التنظيم الخارجي (الدافعية) يزيد من التسويف الفعال، بينما زيادة التنظيم الخارجي وانخفاض الدوافع الذاتية يزيد من التسويف السلبي.

يعتبر الرضا عن الحياة هو الأساس في تحقيق الأمن النفسي وينعكس إيجابياً على الإنتاج في العمل ويعتبر أيضاً من أحد العوامل المهمة لتعزيز مشاعر السعادة الإنسانية في المجتمع (جابر،٢٠٠٨)

ويؤكد هوبينر(Huebner, 2001) أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم شامل من قبل الفرد لحياته وأن الشعور بالرضا يعني أن يكون الإنسان سعيدا بحياته ويرى لها قيمة وفيها ما يكافح ويعيش من أجله. وأن يكون سوياً نفسياً، ولديه الثقة بالنفس، وأن يمتلك شعوراً إيجابياً نحو الذات والآخرين، فكل ما سبق يعد من أهم مقومات الحياة الطيبة (Catelo,2015).

بناءً على ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

- ما العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة؟

يتفرع عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة التالية:

- ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ما درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنسية، الدرجة العلمية، التخصص، الحالة الاجتماعية)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة بأبعاده لدي أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنسية، الدرجة العلمية، التخصص، الحالة الاجتماعية)؟

ثالثاً: أهمية الدراسة: تأتي الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية على النحو التالي:
الأهمية النظرية: إثراء المعرفة الخاصة بمفهوم التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة.

- تواكب الدراسة الحالية دراسات التوجه الحديث في علم النفس الإيجابي باستهدافها للرضا عن الحياة كمتغير للدراسة.
- إثراء المكتبة العربية بما ستتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج قد تفيد الآخرين، حيث تعد هذه الدراسة وعلى حد علم الباحثة جديده لم تبحث من قبل.

- **الأهمية التطبيقية:** تقديم صورة واقعية لوزارة التعليم عن واقع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة لتبادر بمعالجة جوانب الضعف والقصور قدر الإمكان
- توجيه نظر جميع أطراف العملية التعليمية والإدارية إلى الأدوار المهنية الكبيرة لعضوة هيئة التدريس بالجامعة وضرورة تعاون الجميع معها وإعطائها المزيد من الصلاحيات لدورها الفاعل في تحقيق التوازن للجامعة وأفرادها.
- إتاحة الفرصة أمام المسؤولين والمختصين بإيجاد الخطط الإرشادية العلاجية والوقائية والاهتمام بالبرامج التطويرية والدورات وعقد اللقاءات والندوات والتي تساعد بشكل عام في الحد من التسويف.
- الاستفادة من نتائج الدراسة بإمداد المسئولين في هيئة التطوير بالجامعة بأهم التوصيات والمقترحات التي تساعد على الحد من التسويف لدي أعضاء هيئة التدريس

رابعاً: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- العلاقة بين درجات التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة بأبعادها لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.
- درجات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.
- الفروق ذات الدلالة إحصائية بين متوسطات درجات التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنسية، الدجة العلمية، التخصص، الحالة الاجتماعية).
- الفروق ذات الدلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنسية، الدرجة العلمية، التخصص، الحالة الاجتماعية).

خامساً: مصطلحات الدراسة:

التسويف الأكاديمي (Academic Procrastination): يمكن تعرف التسويف الأكاديمي بأنه: عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية وتتبلور نتائجها في ميل الفرد لترك المهام الأكاديمية جانباً أو تجنب إكمالها لوقت آخر عن الوقت المفترض عليه أداؤها فيه وبدون أي أسباب قهرية (سكران، ٢٠١٠).

ويعرف إجرائياً بأنه ميل عضو هيئة التدريس لتأجيل المهام الأكاديمية أو الإدارية، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بعد تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية (الربيع، واخرون، ٢٠١٤).

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه محرك جوهري للسلوك الإنساني وهو تقييم الفرد للجوانب المتنوعة التي تجعله يشعر بالرضا عن الحياة (West, 2006).

التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة: تتبنى الباحثة تعريف الدسوقي (١٩٩٨) الإجرائي للرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بعد تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (١٩٩٨).

ومن هنا قد استعرضت الباحثة فيما سبق مقدمة عن الدراسة، ومن ثم طرح المشكلة مع تساؤلاتها، واستعرضت أيضاً أهمية الدراسة بجانبيها النظري والتطبيقي مع سرد أهداف الدراسة، وأخيرا ذكر مصطلحات الدراسة والتي سوف يتم تناولها بشكل أوسع في الفصل الثاني.

الإطار النظري

تمهيد:

يشتمل الإطار النظري للدراسة على محورين، يتناول المحور الأول مفهوم التسويف الأكاديمي وأسباب التسويف الأكاديمي وأنواعه، وكذلك خصائص المسوفين، والأثار المترتبة على التسويف، ومن ثم علاجه، وأخيراً النظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي، بينما يتناول المحور الثاني مفهوم الرضا عن الحياة؛ تعريفه وأبعاد الرضا عن الحياة، والعوامل المساعدة على الرضا عن الحياة، ومن ثم النظريات المفسرة للرضا عن لحياة.

أولاً: التسويف الأكاديمي: يعد التسويف ليس بالظاهرة الجديدة على المجتمع الإنساني، فهو سلوك قديم قدم الإنسان، فهو كما يقول كنيوس (Knaus, 2000) يتزامن مع تطور الحضارة البشرية، وكلما تطورت الحضارات زادت المطالب، وضاق الوقت وبالتالي تزداد الفرص للتسويف، وكما أشار ستيل (Steel, 2007) في تتبعه لتاريخ التسويف، الى أن الكتابات عن التسويف تمتد في تاريخها حتى عام ٨٠٠ قبل الميلاد (سحلول، ٢٠١٤).

كما أن سلوك التسويفي هو انهيار القدرة على تنظيم الأفكار والجهود لتحقيق الهدف المنشود، أو النواتج طويلة المدى.

تعريف التسويف الأكاديمي (Academic Procrastination): يعرف بأنه الميل لتأجيل المهام الضرورية للوصول للهدف المنشود، وهو سمة شخصية أكثر تعقيداً بكثير من مجرد أنها إدارة الوقت بطريقة غير فعالة، فهو يعتبر ظاهرة معقدة ذات مكونات وجدانية ومعرفية وسلوكية (Ozer & Ferrari, 2011)، كما عرفه شاونبرغ (Schouwenburg, 1992) بأنه ترك الأشياء التي يجب عملها اليوم إلى الغد.

وفي إطار السياق، عرف مقهدام وآخرين (Moghadam et al, 2011) التسويف بأنه تجنب تنفيذ الأمور التي ينوي الفرد القيام بها لإنجاز مهمة ما، مما يُفشل تحقيق أهداف الفرد المقررة في إنجاز تلك المهمة، وذلك بتسويف تنفيذ الأمور المتعلقة بتلك المهمة حتى فوات الأوان أو حتى وقت متأخر. وعرفه شو وجنيزي (Shu & Gneezy, 2010) أنه الميل لتأجيل عمل ما لوقت لاحق بالمستقبل، وأشار أيضاً إلى أن التسويف سلوك شائع للعديد من المهمات الصعبة التي يواجهها الأفراد بشكل يومي.

أنواع التسويف: تشير أدبيات علم النفس الحديث إلى أن التسويف بصفة عامة له عدة أنواع على النحو التالي:

- **التسويف الأكاديمي**: وهو إرجاء أو تأجيل المهمة بدون مبرر وهذه المهمة ضرورية بالنسبة للفرد، فيقوم بذلك رغم إحساسه بعدم الارتياح من عدم البدء او الانتهاء منها وإن هذه المهمة تكون مصاحبة بمشاعر القلق(أحمد،٢٠٠٨).
- **التسويف في اتخاذ القرار**: به التأخير المقصود لاتخاذ قرارت داخل إطار زمني محدد ويرى بعض الباحثين هذا التأخير كآلية للتعامل مع الصراع في عملية اتخاذ القرار (Ferrari,2001).
- **التسويف في المهام اليومية**: ويشمل المهام غير الأكاديمية وهي شكل سلوكي آخر للتسويف ويتضمن صعوبة وإتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة مثل دفع فاتورة أو موعد طبيب، أو العمل على إتمام المهام المنزلية(التميمي، ٢٠١٢).
- **التسويف القهري أو غير الوظيفي**: وهو أن يكون لدى نفس الفرد كل من التسويف في اتخاذ القرار والتسويف السلوكي في نفس الوقت (مصيلحي والحسيني، ٢٠٠٤).

كما يوجد أكثر من نمط للتسويف؛ فهناك التسويف الاستثاري (Arousal Procrastination) حيث يسوف الفرد بحثاً عن المتعة والإثارة، والتسويف التجنبي (Avoidant Procrastination) حيث يسوف الفرد حماية لتقدير الذات، أو بسبب الخوف من الفشل، وكلاهما يعدان تسويفاً سلوكياً (Behavioral Procrastination)؛ حيث يتم فيهما تأجيل المهمة.(Steel, 2010).

أسباب التسويف الأكاديمي: تتعدد أسباب التسويف؛ فمنها الكمالية، والنفور من المهمة، والتمرد ضد السيطرة، واتخاذ المخاطرة (Ozer &Ferrari, 2011)، وتؤكد دراسة علام (٢٠٠٨) من خلال دراسته للبنية العاملية للتسويف الأكاديمي أنه يمكن اعتبار الخوف من الفشل والاتجاهات السالبة نحو الدراسة، والاتجاه للكمالية من محددات التسويف الأكاديمي.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة إسكندر (Iskender,2011) بأن أسباب التسويف بصورة عامة يمكن تقسيمها إلى أسباب بسيطة وتشمل؛ صعوبة المهمة المطلوبة: فصعوبة المهمة تعد عاملاً طبيعياً لتجنب القيام بها لأن الفرد يميل بطبيعته إلى القيام بالمهمات السهلة ويتجنب القيام بالمهام الصعبة، كما أن المهمة الصعبة تحتاج لوقت طويل لإنجازها وهذا مبرر يجعل الفرد يسوف في المهمة ويؤجلها لوقت آخر، أيضاً نقص المعرفة او المهارة لدى المسوف، الخوف سواءً من النجاح أو الفشل فهي من الأسباب الأساسية للتسويف الأكاديمي. وعلى هذا يُعد التسويف مشكلة سلوكية من الممكن أن يعاني منها العديد من الأفراد (Chabaud et al,. 2010).

خصائص التسويف: أشار اسكندر(Iskender, 2011) إلى أن سمات المسوف أكاديمياً هي أن يكون على درجة عالية من التفاؤل الى جانب قدرته على إكمال مهامة الدراسية في وقت ضيق ومحصور. وعادة ما يصاحب تفاؤله بعبارات كأن يقول " ليس هناك حاجة للبدء الآن" فيركن المسوف لشعور الزائف الذي يشعره بالأمان تجاه الوقت، بينما يمر الوقت فعلياً دون أن يشعر به حتى يتفاجئ بأن الوقت لم يعد تحت السيطرة ولم يعد لديه ما يكفي من الوقت لإنجاز مهمته.

بالإضافة إلى استخدامه ألفاظاً تؤكد على عناده أو كبريائه ومن ذلك: "لا أعتقد انه يمكن دفعي لإنجاز تلك المهمة وسوف أفعل ذلك عندما أكون مستعداً أو في حالة جيدة" وقد يلجأ المسوف إلى التلاعب اللفظي في المصطلحات ليسيطر على سلوك الآخرين كقوله" أنهم لا يستطيعون البدء لو لم أكن هناك".

آثار وعواقب التسويف الأكاديمي:

يرى فيراري (Ferrari,2001) أن المسوفين في كثير من الأحيان أفرادٌ كسالى وغير قادرين على تنظيم ذاتهم. وفي مقابل ذلك ارتبط عدم التسويف بالكفاءة والأداء العالي والإنتاجية الجيدة. ومن جانب آخر نجد أن غير المسوفين كأفراد هم محفزين بشكل عالي، ومنظمين في حياتهم، وفي المقابل المسوفين يحصلون على درجات متدنية ، وأعمالهم تكون متراكمه ولا تنجز في وقتها(العنزي والدغيم،٢٠٠٣).

كما أن الطلاب المسوفين يتصفون بتأخير البدء بأداء واجباتهم ومهامهم التعليمية، وكذلك التأخر في إنهاء هذه المهام إلى قبل الاختبار بوقت قصير وهذا يشعرهم أن أفضل أعمالهم التي يقومون بأدائها على أكمل وجه هي تحت ضغط الوقت، ويتصفون بعدم إكمال المهام التي بدأوا بإنجازها والتنقل بين المهام المطلوبة دون التمكن من إنجاز أية مهمة واحدة منها، فهم من ذوي التحصيل المتدني مقارنة بغير المسوفين (علام، ٢٠٠٨).

يتضح مما سبق أن أهم عواقب التسويف الأكاديمي تتمثل في تدني مستوى التحصيل وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط. وعدم استخدام استراتيجيات وأساليب التعلم بشكل صحيح بالإضافة إلى الغياب المتكرر عن المحاضرات، وعدم الثقة بالنفس وتدني مفهوم الذات، وضعف الدافعية للدراسة، والشعور بالقلق والاكتئاب، وعدم الراحة وتوقع الرسوب والفشل.

التغلب على التسويف الأكاديمي:

ذكر تراسي (٢٠١١) سبع خطوات محفزة للتغلب على سلوك التسويف وهي:

- **تحديد أهداف ذات اهتمام**: وهي الأهداف التي يرغب الفرد في تحقيقها بشدة، حيث تستخدم هذه الأهداف كحافز، لأن احد الأسباب الرئيسة للتسويف هو أنه لا يوجد هدف محدد يرغب فيه الفرد بشدة كافية للبدء، ومن ثم الاستمرار بعد ذلك حتى استكمال المهمة.
- **تصور المهام وهي مكتملة**: أي تصور الأهداف كما لو كانت أنجزت بالفعل وتخيل الشعور بالإشباع عندما يتم إنجاز المهمة، وكلما زاد الشعور بمتعة الإنجاز زاد التركيز والطاقة والحيوية، لأن الصور الذهنية لأي واقع مستقبلي مرغوب يشحذ العقل ويمكن من التركيز بشكل افضل.
- **ممارسة التأكيدات الإيجابية**: استخدام التأكيدات الإيجابية لتحفيز الشعور في العقل الباطن في شكل تأكيدات واعية وصور عقلية، حينها سوف يتقبلها العقل الباطن كأوامر صادره له وبعد ذلك تصبح هذه الأوامر مباديء جديدة.
- **تحديد مواعيد نهائية واضحة**: أي وضع مواعيد محددة لإنهاء المهام أو المهمة وأخبار الأخرين بها، لأن إصدار الوعود للأخرين يمثل حافزا داخليا نحو إنجاز المهمة وذلك لتجنب إحباط الآخرين.
- **رفض التذرع بالأعذار**: عدم السماح باستخدام رفاهية التذرع بالأعذار والتبرير، والزام الذات إكمال المهمة، ورفض التفكير في احتمالية عدم الإنجاز.
- **مكافئة الذات عند إكمال المهمة**: أي منح الذات مكافئة عند إنجاز أي جزء من المهمة بنجاح، لأن السلوك يتشكل من خلال تصميم نتيجة أو عاقبة محددة تتبع تصرف الفرد، وتميل المكافآت لتعزيز وتشجيع سلوكيات معينة أما العقوبات فتميل لتثبيط هذه السلوكيات.

- **تقبل المسؤولية الكاملة لإنجاز المهمة**: أي التركيز على الذات والاعتماد على القدرات الخاصة، ومهما كانت العقبات لابد من التحايل عليها أو اجتيازها ورفض التذرع بالأعذار، وعدم السماح للذات باستخدام رفاهية الهروب العقلي.

النظريات التي فسرت التسويف الأكاديمي:

- **نظرية فاعلية الذات:** قدم العالم ألبرت باندورا (Bandura) نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد، ومصادر الفاعلية الذاتية، وتمثل هذه النظرية جانب مهم من نظرية التعلم الاجتماعي، كما تشكل المحدد الرئيس لسلوك الفرد (الزغلول، ٢٠١٠).

ويرى العالم باندورا بأن التسويف يتعلق بالفاعلية الذاتية للفرد، وتبعاً لهذه النظرية فإن إنجاز الفرد المهام المطلوبة وتحدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام يشير إلى فاعلية عالية، في حين إذا كانت فاعلية الذات متدنية فإن الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته، لذا تكون الفاعلية الذاتية للمسوفين متدنية (صالح وصالح، ٢٠١٣).

ويقترح ألكسندر (Alexander,2007) أنه يمكن علاج مشكلة التسويف الأكاديمي من خلال استراتيجيات المراقبة الذاتية وغرس الأمل بهدف رفع درجة الفاعلية الذاتية بالإضافة إلى تنمية التواصل الاجتماعي كمحفز للإنجاز الأكاديمي.

يمكن القول أن للفاعلية الذاتية دوراً في اعتقاد الفرد بقدراته على مواجهة ما يقابله من تحديات وصعوبات، ولاشك في أن تنمية الفاعلية يمكن أنن يعزز الإحساس بالجدارة الذاتية، ويجعل الفرد أكثر مثابرة واجتهاد، مما يسهم في تقليل التسويف لديه.

- **نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:** مؤسس هذه النظرية هو العالم ألبرت أليس (Albert Ellis)، والذي يرى أن الاضطراب النفسي يعد نتيجة التفكير غير العقلاني، وقد عمل على إدخال المنطق والعقل في الإرشاد النفسي، وتوضح هذه النظرية العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه وتصرفاته، ويميز أليس بين نوعين من الأفكار والمعتقدات:

- أفكار منطقية عقلانية تصحبها في الغالب حالات وجدانية سليمة.
- أفكار لا منطقية وغير عقلانية تصحبها اضطرابات انفعالية وإحباطات ويترتب عليها سوء التوافق النفسي والاجتماعي (Leahy, 2003).

ثانياً: الرضا عن الحياة: وعُرف الرضا عن الحياة بأنه مكون معرفي للسعادة ويتمثل في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه، والذي يرتبط إلى حد كبير باعتدال الحالة المزاجية للفرد وتحقيقه لذاته، وهي تعتمد على الحكم الذاتي للفرد على حياته (المالكي،٢٠١١).

تعريف الرضا عن الحياة: يعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التي انتقاها لنفسه (Treistman, 2004)، كما أنَ مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءً من المفهوم الأكبر وهو "نوعية الحياة"، حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي من مكونات هذا المفهوم (أبو النيل، ٢٠١٠).

وكما يعرفه بسيوني (٢٠١١) أن الرضا عن الحياة هو تقدير لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، وقدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر في سعادته، ويعرف أيضاً الرضا عن الحياة بانه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهذا التقييم يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي ينشد تحقيقه، ويعتقد بمناسبته (الدسوقي، ٢٠١٣).

أبعاد الرضا عن الحياة:

يتضمن الرضا عن الحياة ستة أبعاد هي: السعادة، التقرير الاجتماعي، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي والقناعة، ويمكن تفصيلها على النحو التالي :

السعادة: هي حالة يعبر عنها الفرد بإيجابية تجاه مواقف الحياة المختلفة(الدمرداش، ٢٠١٠) كما أنها شعور عام بالرضا والبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة (عثمان،٢٠٠١).

التقرير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدرته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي (دسوقي،١٩٩٨).

الطمأنينة: هي عدم الخوف والشعور بالاطمئنان والحب والقبول والاستقرار والسند عند مواجهة المواقف (عبد المجيد،٢٠٠٤).

الاستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل(أحمد،٢٠٠٩)

التقدير الاجتماعي: هو الشعور الذي يعتري الفرد عندما يجد التقبل والحب من الآخرين والاعتراف به والمشاركة في صنع القرارات والمساحة الكافية من حرية التعبير عن آرائه والشكر على ما يقدمه وما يفعله(تفاحة،٢٠٠٩).

القناعة: وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها(دسوقي،١٩٩٨).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

- **نظرية المقارنة الاجتماعية:** ومن أصحاب هذه النظرية ايسترلين (Easterline, 2001) والذي يرى بأن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة ويقدر ذاته ويحققها عندما يقارن نفسه وقدراته بالآخرين، من نفس الثقافة والمستوى، ويمتلك الفرد شعوراً بالسعادة إذا كانت ظروفه أفضل من المحيطين به، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية، من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تشمل المقارنة بين الأفراد أو المجتمعات المختلفة.

فالتفوق على الآخرين في جميع المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية من أهم مصادر الرضا عن الحياة، كذلك تعتبر عملية المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الأفراد (المالكي، ٢٠١١).

- **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:** يرى ليفين (Lewin) وهو من أبرز دعاة هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته. وغالباً تقوم الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية. ولكن عندما تكون طموحات الفرد وأهدافه أعلى من قدراته وإمكاناته فإنه لا يستطيع الوصول إلى تحقيقها ;فيجد الفرد نفسه غير راضٍ عن حياته، وساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة. وبذلك يؤدي الطموح الزائد مع ضعف الإمكانات إلى الإحباط;فيجعله حزيناً على الماضي، قلقاً من المستقبل. لذلك يجب الموازنة بين الطموح والإمكانات، حتى يشعر الفرد بالنجاح والتوفيق والكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. وقد كان أكفأ مقاييس التفاوت من حيث القدرة على التنبؤ بالرضا، هو التفاوت بين الطموح والإنجاز، يليه المقارنة بالآخرين، ومع هذا ليس المؤكد أن الفجوة بين الطموح والإنجاز هي التي تحقق الرضا أم العكس، أو أن هناك عملية أكثر تركيباً هي التي تمارس التأثير. كما وجد أن الشعور بالرضا عن العمل يعتمد على

إشباع الحاجات وما هو مطلوب أو ما يعتبر ذا قيمة. كذلك يعتمد الشعور بالرضا عن الأجر على ما هو مطلوب وما هو متلقى. وكذلك بالنسبة للجوانب الأخرى للرضا عن العمل كالترقي، فالشعور بالرضا هو محصلة الفجوة بين الهدف والإنجاز. ويمكن للعمل أن يشبع حاجات أو قيم ذات مرتبة عالية، كالنمو وتحقيق الذات، والاحترام الأخلاقي والأمن(المالكي، ٢٠١١).

الدراسات السابقة

المحور الأول:الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي:

قامت يازيسى وآخرون (Yazici et al. 2015) بدراسة استقصاء التسويف الأكاديمي والسمات الشخصية، لدى معلمي العلوم الاجتماعية الذين يقومون بتسويف مهامهم، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧١) طالب ممن هم قبل سن التخرج أو المتوقع ان يكونوا معلمي للعلوم الاجتماعية من المقيدين بقسم تدريس العلوم الاجتماعية بجامعة (Afyon Kocatepe) وجامعة (Cukurova)، واعتمدت الدراسة في جمع البيانات على "مقياس التسويف الأكاديمي "و"مقياس الكمالية متعدد الأبعاد" كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة دالة بين التسويف الأكاديمي لدى المعلمين المتوقع تخرجهم وسمات الشخصية الكمالية لديهم.

كما أجرى سحلول (٢٠١٤) دراسة عن سلوك التسويف الأكاديمي، والمعتقدات ما وراء المعرفية حول التسويف الأكاديمي، وعلاقاتهما بالتحصيل الدراسي، والفروق فيهما حسب النوع والصف الدراسي، على عينة (٣٧٤) طالبا وطالبة بالصف الأول والثاني الثانوي بالمدارس الحكومية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق عليهم استبيان التسويف الأكاديمي (من إعداد الباحث)، واستبيان المعتقدات ما وراء المعرفية حول التسويف الأكاديمي لـــــ(Fernie et al., 2009)، من تقنين الباحث، توصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بلغت حوالي (٤٥,٧%)، وهي بذلك تقع في حدود المعدلات العالمية، ووجود اختلاف في نسبة انتشار التسويف الأكاديمي باختلاف النوع لصالح البنين، وباختلاف الصف الدراسي لصالح الصف الثاني الثانوي، معظم متغيرات البحث لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي، كما وجد تأثير للتسويف الأكاديمي، ولمعتقدات ما وراء المعرفية على التحصيل الدراسي.

كما اجرى صالح (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة القادسية. وبلغ عدد أفراد العينة (٣٦٨) طالبًا وطالبة اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذو التوزيع المتساوي. ولغرض قياس هدف الدراسة تم بناء أداة التسويف الأكاديمي ومقياس إدارة الوقت والذي تكون بصورته النهائية من (٢٤) فقرة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ليس لدى طلاب كلية التربية تسويف أكاديمي، ولكنهم يعانون من ضعف في إدارة وقتهم، في حين وجدت الدراسة أن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت ضعيفة.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة:

قام (Machell, 2016) بدراسة الرضا عن الحياة في مرحلة المراهقة المتوسطة الى المتأخرة: ودور الثبات وأحداث الحياة على المراهق في تلك المرحلة وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٦) مراهق تراوحت أعمارهم بين (١٥- ١٨) من (١٨) دولة من خلال مسح عبر الإنترنت وتم استخدام نمذجة انحناء النمو الكامل وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى التغير في رضا المراهق عن الحياة من خلال أحداث الحياة الإيجابية والسلبية، وأيضا" أن الثبات يرتبط

ايجابيا" بصورة أولية بالرضا عن الحياة لدى المراهق. والثبات يتفاعل مع أحداث الحياة السلبية عند التنبؤ بالتغيرات في معنى الحياة لدى المراهق. وأن العوامل الأساسية لأحداث الحياة والثبات تؤثر في مسار الرضا عن الحياة لدى المراهقين وتقدم رؤية جديدة بالعمليات التي تؤثر في النمو الإيجابي لدى الشباب.

وقد أجرى الشريدة (٢٠١٦). دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية وفحص الدور الذي تقوم به الثقة بالنفس في تعديل العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية ومعرفة القدرة التنبؤية للثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية على التنبؤ بالرضا عن الحياة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يهتم بوصف الظاهرة وتحليل البيانات الكافية وتفسيرها في ضوء بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة معها بالإضافة إلى المقارنة بين نتائج أفراد عينة الدراسة وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة لمثل هذه الدراسة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وبلغ قوام عينة الدراسة (٤٠) طالبة من طلبات كلية التربية جامعة القصيم تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠- ٢٢ سنة) وجميع الطالبات ،أفراد عينة الدراسة، بالمستوى الخامس قسم علم النفس وقد اختيرت العينة بصورة عشوائية من العينة الكلية بلغ قوامها (١٥٠) طالبة. وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) كما أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية عوامل لديها قدرة تنبؤيه بالرضا عن الحياة.

هدفت دراسة كل من زيدان وعيسى (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة الانتاجية بالرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، الوالدية، المستوى التعليمي) وشملت العينة العشوائية (٤٠٠) فرد من مرحلة الرشد المتوسطة من كلا الجنسين (ذكور، اناث) ومن مستويات تعليمية مختلفة، وأكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وكلا من الاهتمام الانتاجي وبين الرضا عن الحياة والإجراء الإنتاجي ولم تظهر علاقة بين الرضا عن الحياة وبين الالتزام الإنتاجي.

رابعاً: فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التسويف الأكاديمي ودرجات الرضا عن الحياة بأبعاده لدي عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنسية (مواطنة/ غير مواطنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تبعا لمتغير الدرجة العلمية (أستاذ مساعد ـــ أستاذ مشارك ـــ أستاذ).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير التخصص (كليات النظرية ـــ كليات العلمية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أنسة ـــ متزوجة ـــ مطلقة ـــ أرملة).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنسية (مواطنة/ غير مواطنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير الدرجة العلمية (أستاذ مساعد ـــ أستاذ مشارك ـــ أستاذ).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص (كليات النظرية ـــ كليات العلمية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أنسة ـــ متزوجة ـــ مطلقة ـــ أرملة).

من خلال هذا الفصل تعرفنا على أهم الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة وتوضيح أوجه الشبة والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية، كما تم عرض فروض الدراسة والمتغيرات الديموغرافية بشكل مفصل.

منهجية البحث وإجراءاته

تضمن هذا الفصل وصف منهج البحث، ومجتمعه، وعينته، وإجراءات تصميم أدواته، والأساليب الإحصائية المستخدمة

أولاً : منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لدراسة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة.

ثانياً: عينة الدراسة: طبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٠٤) عضوة هيئة تدريس بجامعة الملك عبدالعزيز، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم توزيع أدوات الدراسة بصورة ورقية خلال تواجدهن في الجامعة بفرعيها بالسلمانية والفصيلية أو إرسالها إليهن بصورة إلكترونية. وقد تم ذلك في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي(١٤٣٧هـ - ١٤٣٨هـ).

ويوضح الجدول رقم (١) توصيفاً لأفراد العينة في ضوء المتغيرات الديموغرافية محل الدارسة:

جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنسية	سعودية	٨٦	%٨٢,٧
	غير سعودية	١٨	%١٧,٣
المجموع		١٠٤	٪ ١٠٠
الدرجة العلمية	محاضر	٤٢	%٤٠,٤
	أستاذ مساعد	٢٨	%٢٦,٩
	أستاذ مشارك	١٥	%١٤,٤
	أستاذ	١٩	%١٨,٣
المجموع		١٠٤	٪ ١٠٠

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الكلية	النظرية	٤٣	%٤١,٣
	العلمية	٦١	%٥٨,٧
المجموع		١٠٤	٪١٠٠,٠
الحالة الاجتماعية	آنسة	١٣	%١٢,٥
	متزوجة	٨٢	%٧٨,٨
	مطلقة	٩	%٨,٧
المجموع		١٠٤	٪١٠٠,٠

ثالثاً: أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياسين في الدارسة الحالية، الأول مقيـــاس التسويف الأكاديمي لفيصل الربيع، عمر شواشرة وتغريد حجازي (٢٠١٤)، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (١٩٩٨) والذي يعد من اشهر المقاييس العربية و أوسعها انتشاراً في قياس الرضا عن الحياة.

أ. مقياس التسويف الأكاديمي إعداد الربيع، شواشرة، وحجازي (٢٠١٤)

طريقة تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (٣٠) فقرة، تكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدريج الخماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة منخفضة، تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا) وتعطى هذ الاستجابات درجات من (٥-١) على التوالي. أما الفقرات الإيجابية(٩، ١٠، ١١، ١٧) فتعطى من (١-٥) على التوالي. وللحكم على المستوى تم اعتماد المعيار الآتي (من ١-٢,٣٣ درجة منخفضة، من أكثر من ٢,٣٣-٣,٦٧ درجة متوسطة، من اكثر من٣,٦٧- ٥ درجة كبيرة).

صدق الأداة: تحقق الباحثون آنفي الذكر من صدق المحكمين للمقياس، وذلك بعرضه على عشرة محكمين في تخصص علم النفس التربوي في جامعة اليرموك، وقد تركزت ملاحظاتهم حول المقياس على حذف بعض الفقرات، وتعديل الصياغة اللغوية لبعضها، وتم الأخذ بجميع ملاحظات السادة المحكمين، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكونا من (٣٠) فقرة.

ثبات الأداة: بعد الحصول على ملاحظات المحكمين، طبقت الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة، وذلك لإيجاد معامل الثبات، وتم حساب معامل كرونباخ الفا، الذي بلغ (٠,٨١).

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: للتحقق من صدق وثبات المقياس، ومعرفة مدى ملائمة العبارات للمفحوصات قامت الباحثة بتطبيق مقياس التسويف الأكاديمي على عينة تكونت من (٣٠) عضوة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبدالعزيز، تم سحبها من عينة الدراسة الأصلية، وتم التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس كما يلي:

صدق المقياس في الدراسة الحالية: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس التسويف الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٤٤ – ٠,٨١) وهي قيم مرتفعة مما يدل على تمتع مقياس التسويف الأكاديمي بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثبات درجات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات درجات مقياس التسويف الأكاديمي بطريقتين هي:

١. التجزئة النصـفية لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، كذلك تم حـــــساب قيمة معامـل ثبات التـــجـــــزئة النصفية وتم تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان-براون

٢. معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك على عينة من العضوات السابق ذكرهن أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٨٨_٠,٩٣) للمقياس ككل، مما يدل على تمتع المقياس بجميع مكوناته بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب. مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي(١٩٩٨)

قام الدسوقي(١٩٩٨) بإعداد المقياس في ضوء التراث السيكولوجي وبخاصة الكتابات والآراء النظرية التي تناولت الرضا عن الحياة ، واعتماداً على ذلك تم صياغة (٣٠) عبارة موزعة على ستة أبـعاد وهي كالتالي:

البعد الأول: السعادة ويقصد به تمتع الفرد بالسعادة وشعوره بالرضا والارتياح عن ظروفه الحياتية، وعدد عباراته (٧)، وتمثله العبارات: (١، ٣، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٥).

البعد الثاني: الاجتماعية ويقصد بها اتصاف سلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله للضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم كما هم، وعدد عباراته (٥) وتمثله العبارات: (١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٨).

البعد الثالث: الطمأنينة ويقصد به استقرار الحالة الانفعالية والصحية للفرد متمثلة في النوم الهادئ والمسترخي، وعدم المعاناة من المشاعر السلبية، والرضا عن الظروف الحياتية، وارتفاع الروح المعنوية وتقبل نقد الآخرين، وعدد عباراته (٦) وتمثله العبارات: (١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣٠).

البعد الرابع: الاستقرار النفسي ويقصد به الرضا عن النفس، والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل، وعدد عباراته (٣) وتمثله العبارات: (٢، ٥، ١٢).

البعد الخامس: التقدير الاجتماعي ويقصد به الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في الثقة في قدراته و إمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي، وعدد عباراته (٦) وتمثله العبارات: (٤، ٦، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧).

البعد السادس: القناعة ويقصد به رضا الفرد وقناعاته بما وصل إلية ومستوى الحياة أو المعيشة الذي يعيش فيه، وعدد عباراته (٣) وتمثله العبارات: (١٠، ١٣، ١٧) وللتحقق من صدق وثبات المقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

صدق المقياس: تم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية لبقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، واستخدم الباحث في ذلك مجموعة كلية قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة ، ولقد تراوحت قيم المعاملات الارتباط الناتجة بين(٠,٢٦٣)، (٠,٤١٢) وجميع هذه المعاملات دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه .

٢- **الصدق التجريبي:** تم التحقق من الصدق التجريبي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوصين بعد تطبيق المقياس المعني وبين درجاتهم بعد تطبيق مقياس السعادة إعداد : مايسة النيال وماجدة خميس (١٩٩٥) فتم التوصل إلى ارتباط قدره

(٠,٥٨٢) وهو معامل موجب ودال عند مستوى (٠,٠١) مما يطمئن الباحث إلى توفر شرط الصدق بالنسبة للمقياس.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة العلاقة بين متغيري الدراسة.
- اختبار ت T test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين تبعاً لمتغيري نوع الكلية والجنسية.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على الفروق بين متوسطات العينات المستقلة تبعاً لمتغير الدرجة العلمية، ومن ثم استخدام اختبار شيفيه Scheffe لتحديد اتجاهات الفروق إن وجدت

النتائج والتوصيات والمقترحات

نتيجة السؤال الأول ومناقشته وتحليله: ما درجة التسويف الأكاديمي لدى عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في جدة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التسويف الأكاديمي، أن المتوسط الحسابي لدرجة التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة بلغ (١,٩٥) والنسبة المئوية (٣٩ %) وبدرجة تحقق ضعيفة.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بمستوى تحقق ضعيف على المقياس ككل، ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة وإرجاعها إلى تقدير عضوات هيئة التدريس للمشكلات والآثار المترتبة على عدم إكمال المهمات وإنجازها في الوقت المناسب، ومن جانب آخر نجد أن غير المسوفين كأفراد هم محفزين بشكل عال، ومنظمين في حياتهم، و بالمقابل نجد المسوفين يحصلون على درجات متدنية وأعمالهم تكون متراكمه ، ولا تنجز في وقتها(العنزي ، الدغيم ، ٢٠٠٣)، كما تعزى هذه النتيجة إلى تقبل المسئولية الكاملة من قبل العضوات لا نجاز المهمة بشكل الكامل كما ذكر(ترايسي،٢٠١١).

وقد يكون من الملائم تفسير هذه النتيجة بحسب ما جاء في نظرية العالم باندورا والذي يرى أن التسويف يتعلق بالفاعلية الذاتية للفرد، وتبعاً لهذه النظرية فإن إنجاز الفرد للمهام المطلوبة وتحدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام يشير إلى فاعلية عالية، في حين إذا كانت فاعلية الذات متدنية فإن الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته، لذا تكون الفاعلية الذاتية للمسوفين متدنية (صالح وصالح، ٢٠١٣).

كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة التي أجراها الربابعة (٢٠١٣) والتي تهدف لمعرفة علاقة التسويف الأكاديمي بالفاعلية الذاتية، والتي أظهرت وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والفاعلية الذاتية، وان التسويف الأكاديمي ضعيف اذا ارتفعت الفاعلية الذاتية، كما اختلفت الدراسة مع دراسة ابوغزال (٢٠١٢) التي أظهرت مستوى ارتفاع التسويف الأكاديمي لدى أفراد العينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى.

نتيجة السؤال الثاني ومناقشته وتحليله: ما درجة الرضا عن الحياة بأبعاده لدى عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في جدة؟ وما أكثر أبعاده شيوعاً؟

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا عن الحياة بأبعاده، أن بعد (الاجتماعية) كان الأعلى شيوعاً بين أبعاد الرضا عن الحياة بمتوسط حسابي وقدره (٤,٢٢) وانحراف معياري وقدره (٠,٥٩) يليه بعد (الطمأنينة)

بمتوسط حسابي وقدره (٤,٢١) وانحراف معياري وقدره (٠,٥٣)، وفي المرتبة الثالثة جاء بعد (التقدير الاجتماعي) بمتوسط حسابي وقدره (٤,٠٩) وانحراف معياري بمقدار (٠,٥٦)، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد (القناعة) بمتوسط حسابي وقدره (٣,٨٥) وانحراف معياري بمقدار (٠,٤٤).

وقد بلغت النسبة المئوية للرضا عن الحياة ككل (٩٤,٨%) وهذا يعني أن درجة الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة حققت درجة (كبيرة جداً) وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات أخرى حيث جاء فيها مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً ومن تلك الدراسات: دراسة الشريدة (٢٠١٦) التي طبقت على طالبات كلية التربية بجامعة القصيم، ودراسة شقوة(٢٠١٢) التي تم تطبيقها على طالبات الجامعة الفلسطينية، ودراسة زيدان وعيسى(٢٠١٠) التي شملت مرحلة الرشد المتوسط من كلا الجنسين ومن ناحية أخرى اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة عبد الخالق (٢٠٠٨) حيث كان فيها مستوى الرضا عن الحياة متوسطاً.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً(سلبية) بين درجات التسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة بأبعادها.
- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح المحاضرات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطي درجات التسويف الأكاديمي تبعاً لاختلاف جنسية العضوات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التسويف الأكاديمي تبعاً لاختلاف نوع الكلية.
- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطي درجات الرضا عن الحياة بأبعادها تبعاً لاختلاف الجنسية، فيما عدا بعد(الاجتماعية) فقد وجدت فروق بين المجموعتين لصالح العضوات غير السعوديات.
- وجود فروق داله إحصائية في متوسطات درجات الرضا عن الحياة بأبعادها تبعاً لاختلاف الدرجة العلمية لعينة الدراسة لصالح العضوات بمرتبة أستاذ.
- عدم وجود فروق داله إحصائية في متوسطي درجات الرضا عن الحياة بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية.
- وجود فروق داله إحصائية في درجات الرضا عن الحياة بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح الآنسات.

ثالثاً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها توصي الباحثة ما يلي:

- على المختصين بناء اتجاهات إيجابية تجاه المسؤوليات والتوعية بأهمية الوقت والحد من استعمال وسائل الترفيه بشكل مفرط.

- ضرورة التأكيد على أهمية أن يرتقي الفرد بالفاعلية الذاتية، وأن يبني أهداف مستقبلية له، فكل هذا سيجعل الخوف من الفشل يقل لديه وهي من اقوى الأسباب المسؤولة عن التسويف الأكاديمي.
- تصميم برامج إرشادية وتدريبية لعلاج التسويف الأكاديمي.
- تثقيف وتأهيل المرشدين والأخصائيين النفسين والاجتماعيين حول طبيعة وأسباب التسويف الأكاديمي.

رابعاً: الدراسات المقترحة:

- تطوير مقاييس مقننة على البيئة السعودية للتسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة.
- عمل دراسة مشابهة لهذه الدراسة على الذكور من الكادر التعليمي لأعضاء هيئة التدريس من جامعة الملك عبد العزيز.
- التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا الوظيفي.
- التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإبداع الوظيفي.
- فاعلية برنامج إرشادي لتغلب على التسويف الأكاديمي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو ازريق، محمد محمود عيسى (٢٠١٢). **أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتيه الأكاديمية لدى طلاب الصف العاشر**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- أبو جناح، مفتاح (٢٠١٥). نمط التسويف الأكاديمي وأسبابه لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب، **مجلة التربوية** ــكلية التربية بالخميس ــ جامعة المرقب، ع (٧)،٣٠٨ ـــ ٣٣٧.
- أبوعبيد، دعا شعبان(٢٠١٣). **الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين لى قطاع غزة**، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- بني إسماعيل، أحمد محمد حسين (٢٠١١). **الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم(عمان)**، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، الأردن.
- البهاص، سيد (٢٠١٠). التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة كلية التربية**- جامعة طنطا – مصر، (٤٢)، ١٥٣-١١٣.
- التميمي، حسن (٢٠١٢). **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، العراق.
- التميمي، حسن ناصر(٢٠١٢). **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، العراق.
- الثنيات، أسامه (٢٠١٤). **العلاقة بين التسويف الأكاديمي والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- الجعافرة، إبراهيم موسى (٢٠١٦). **مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة**، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- جلالة، سهيلة (٢٠١٥). **الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة**، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الحجاج، حرب خلف باجس (٢٠١٤). **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالمفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعين**، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الحديثي، ابتسام (٢٠٠٧). **الإنتاجية العلمية لأعضاء هيئة التدريس السعوديات بكليات التربية بالسعودية "دراسة تقويمية"**، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، مصر.
- الحربي، ناهد (٢٠١٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بمستوى الدافعية للإنجاز لدى عينة من معلمات مراحل التعليم العام في مدينة حائل، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، السعودية.
- الدسوقي، مجدي (٢٠١٣). **مقياس الرضا عن الحياة دليل التعليمات**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- الدمرداش، مروة محمد (٢٠١٥). مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية، **مجلة الارشاد النفسي** ـــــ مصر، ع (٢٧)، ٤٣٠ـــــ ٤١٦.
- زيدان، مري عيسى (٢٠١٢). **علاقة الإنتاجية بالرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية**، رسالة الدكتوراه، الجامعة الأردنية، الأردن.
- سحلول، وليد (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقاتهما بالتحصيل الدراسي ، **دراسات تربويه ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق – مصر**، ٨٤ ، ١٥٩-٢١١.
- السريحي، سماح (٢٠١٢). **الرضا عن الحياة وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية**، جامعة الملك عبدالعزيز، السعودية.
- شبار، ياسمين ناجي السعيد (٢٠١٥). التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات (النوع، التخصص الدراسي، الفرقة الدراسية)، **دراسات تربوية واجتماعية _ مصر**، ٤(٢١)، ٦٤٧-٦٩٢.
- الشريدة، أمل بنت صالح سليمان (٢٠١٦). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس – السعودية**، ٧٦، ٢٨١ - ٣٠٢.
- الشريف، بندر بن عبدالله (٢٠١٤). الفروق في التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، **التربية (جامعة الأزهر) _ مصر**،٢(١٥٩)، ١١-٤٩.
- الشواشره، عمر، حجازي تغريد (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعين في الأردن، **مجلة المنار للبحوث والدراسات**،١(٢٠)،٢٣٣ـــــ١٩٧.
- صالح، زينة علي (٢٠١٣). التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية، **مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس**،٣(٣٢)،٢٤١ـــــ٢٧١.
- صالح، علي عبدالرحيم (٢٠١٣). التسويف الأكاديمي وعلاقته بادارة الوقت لدى طلبة كلية التربية، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية** ،٢(٣٨)،٢٤١ - ٢٧١.
- الطهراوي، جميل حسن (٢٠١٥). **التفاؤل ـــــ التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة**، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الطويان، بدرية عبد الرحمن (٢٠١٦). **التسويف الأكاديمي وعلاقته بعادات العقل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم**، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز بجدة، السعودية.
- عبد العظيم، فايقة أحمد (٢٠١١). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مركز الإرشاد النفسي_ مصر**، ٢(١٦)،٥٤١-٦٤٤.
- عبدالعال، مصطفى مظلوم (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"، **مجلة التربية ببنها**، ٢(٩٣).
- العبيدي، عفراء (٢٠١٣). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، ٢(٣٥)،١٧٢-١٤٩.

- العلوان، بشير أحمد عيسى (٢٠٠٦). **الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركيا في الأردن**، رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- العنزي، فرحان بن سالم (٢٠١٤). الرضا عن الحياة ونوعيتها في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من منسوبي جامعة حائل، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية**، ٥٠، ٣٨٩-٤١٩.
- العنزي، فريح، و الدغيم، محمد (٢٠٠٣). سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، ع (٥٢)،١٣٧-١٠٤.
- الفهيد، أسماء فهيد (٢٠١٥). **الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الموت لدى عينة من المسنين المقيمين بدور الرعاية في القصيم**، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز بجدة، السعودية.
- مختار، وحيد مصطفى كامل (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ـــــ السعودية، ع (٥٦)، ٣٥٦ـــــ ٣٣٣.
- المطيري، هيفاء بنت جبار (٢٠١٦). **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى طالبات جامعة الدمام**، رسالة ماجستير، جامعة القصيم، السعودية.
- ميخائيل ، أمطانيوي(٢٠١٣). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريه وبريطانيا، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس- سوريا**، ١(١١)، ١٠٩-٨٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

-Banduram , A.(1997). **Self- efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Free manand company.

-Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of "active" Procrastination behavior on attitudes and Performance. **The Journal of Social Psychology**, 154,245-264.

-Coffman, & Giligan (2012). Using quality of the life indicators in rehabilitee program. **Journal of personality and social psychology.**

-Ellis, A. & Knaus, W.(2000). Overcoming Procrastination. **New American Library.**

-Noran, Y. (2006). **Procrastination among Students in Institutes of Higher Learning: challenges for KEconomy**. Retrieved form http://www.mahdzan.com/papers/ procratinate\Ac

-Ozer, B.U. & Ferrari, J. (2011**).** Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. **Individual Differences Research.9** (1), 33-40.

-Seo, E. H. (2013). A comparison of active and passive procrastination in relation to academic motivation. **Social Behavior and Personality**, 41(5), 777-78**.**

-Solomon, L. J.,(1984). and Rothblum, E. D.,"Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates", **Journal of Counseling** ,31,504-510.

-Steel, P.(2007). The Nature of Procrastination: A Meta- Analytic and Theoretical Review of Quintessen Self-Regulatory Failure. **Psychological Bulletin**, 2007, Vol. 133, No. 1 , pp.65-94.

-Tukman, B.W,(1984)."Academic procrastinators: Their rationalizations and web- course performance", Paper Presented at the Annual Meeting of the American psychological Association, 110th, August 22-25, 2002, Chicago, USA.**Psychology**, 31, 504-510 .

www.tcpdf.o