التشوهات المعرفية وإدارة الوقت كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع جامعة الأقصى

د. محمد عاشور صادق د. عيسى محمد المحتسب
استاذ علم النفس التربوي المساعد استاذ علم النفس التربوي المساعد
جامعة الاقصى- غزة- فلسطين

استلام البحث:٢٠٢٠/٩/٢٣ قبول النشر: ٢٠٢٠/١١/٤ تاريخ النشر : ٢٠٢١/٤/١

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن امكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال كلا من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت، والتعرف الى مستوى كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي، فضلا عن الكشف عن العلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية مجتمع الأقصى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من التشوهات المعرفية والتسويف الأكاديمي متوسط، وأن مستوى إدارة الوقت مرتفع، وكذلك وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من التشوهات المعرفية والتسويف الأكاديمي، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي، وأن متغيرات: التشوهات المعرفية وإدارة الوقت ومحاورهما تساهم بقدر مقبول في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، إدارة الوقت، التسويف الأكاديمي.

Cognitive Distortions and Time Management as Predictors of Academic Procrastination among Students from Al Aqsa Community College

Dr. Issa M. H. Al-Mohtasib **Mohammed A.S. Sadeq**

afarah_2003@hotmail.com **ma.sadeq@alaqsa.edu.ps**

Abstract

The study aimed to reveal the possibility of predicting academic procrastination through both Cognitive distortions and time management among students of Al-Aqsa Community College, as well as to reveal the level of both cognitive distortions, time management, and academic procrastination. Additionally, it aimed to identify the size of the correlation between cognitive distortions, time management, and academic procrastination. The study sample consisted of (250) students from Al-Aqsa community college students. The results of the study concluded that the mean for each level of cognitive distortions and academic procrastination is average. The mean level of time management is high. There is a statistically significant positive relationship between cognitive distortions and their dimensions and academic procrastination. There is a statistically significant negative relationship between both time management and its dimensions and academic procrastination. Cognitive distortions, time management, and their dimensions contribute to an acceptable average in predicting academic procrastination.

Keywords: cognitive distortions, time management, and academic procrastination

المقدمة:

يعد التعليم الجامعي نقطة انطلاق قوية وبناء الإنسان وتمليكه مجموعة من السمات والخصائص (وعي، اتزان انفعالي، علاقات اجتماعية، مشاركة سياسية ..الخ)، تعينه على إدارة حياته بصورة أفضل، بالإضافة إلى توفير الموارد البشرية القادرة على المساهمة بفعالية في الارتقاء بالمجتمع.

ويعد البناء المعرفي عاملاً أساسياً في تطور الإنسان واكتسابه للمزيد من المعرفة والخبرات وتكوين الاتجاهات، والنجاح في مهام حياته، مما يساعده على التكيف مع بيئته، والتغلب على ضغوط الحياة.

وقد اهتم علم النفس بالعمليات المعرفية منذ النصف الثاني من القرن العشرين، حيث أصبح يطلق عليه عصر الاهتمام بسيكولوجية التفكير (الربيع، وشواشرة، وحجازي، ٢٠١٤، ٢٠٢).

وتلعب المعتقدات المعرفية دوراً كبيراً في بث الثقة في حياة الطالب ومساعدته على التحصيل، وبناء علاقاته، واتخاذ قراراته، وهي المرحلة الأولى للإطار الفكري له (الربيع والجراح، ٢٠١١، ١٩٠)، وهذه المعتقدات والمخططات المهمة قد تُخضع للفرد لتشوهات معرفية، وتظهر التشوهات المعرفية عندما لا تكون معالجة المعلومات دقيقة وفعالة في عملها الأصلي (sharf, 2012 في طموني، ٢٠١٩، ١٧)

وتُوصف التشوهات المعرفية أنها أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء والاحداث والأشخاص، إما بالتغاضي عنها أو المبالغة فيها، أو المبالغة في لوم الذات والآخرين، وهي مبنية أو استخدام أساليب التفكير السوداوي، أو الحتميات، أو الانتقاء العقلي أو القفز إلى النتائج، أو التفكير الثنائي، أو وضع اللافتات، أو قراءة الأفكار أو التفكير الخرافي (بركات، ٢٠٠٧، ١٦٤).

وتشمل التشوهات المعرفية على التفكير الثنائي (المتطرف أو المستقطب)، وهو أحد أساليب التفكير الذي يسبب الاضطراب النفسي والعقلي، ويؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية، كما تشمل التعميم الزائد وهو "افتراض أن عواقب أو نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل"، ويُقصد بالتجريد الانتقائي التركيز على شيء والاستخفاف بأشياء أخرى.

والتفسيرات الشخصية هي أن الفرد يرجع الحدث إلى سبب معين متجاهلاً بقية العوامل، ويعنى بالتفكير الكارثي المبالغة في تقييم الحدث، وفي المقابل التهوين هو التخفيف من الأهمية والمخاطر المترتبة على الحدث. (صلاح الدين، ٢٠١٥، ٦٥٤-٦٥٧)

ومن المشاهدات اليومية للسلوكيات التي يظهرها الطلبة، نجد أن افتقار الطالب لمهارات إدارة الوقت؛ حيث أفادت نتائج الدراسة التي قام بها مين (Main Alex) أن ثلث الطلبة في أحدى الجامعات الأمريكية يميلون إلى تأجيل كثير من أعمالهم إلى آخر لحظة، وأن ربع هؤلاء الطلبة ليس لهم جدول منتظم للدراسة (Pauk, 1984، في بركات، ٢٠٠٧، ١٦٢)، وأظهرت دراسة المومني (٢٠١٧) أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية متوسطة.

وتزداد مشكلة ادارة الوقت أهمية وتعقيداً بالنسبة للطلبة في ظل جائحة كورونا، واعتماد الكليات والجامعات الفلسطينية نظام التعليم عن بعد، والذي يفرض على الطالب أن يعتمد الطالب على نفسه في عملية التعلم (التعلم المنظم ذاتيا)، مما يترتب عليه التهيؤ للدراسة الذاتية والتحكم في وقته؛ من خلال تنظيمه وإدارته، والتخطيط له.

ويعد سوء إدارة الوقت من الأسباب الجوهرية لتسويف الطلبة للمهمات الاكاديمية وعدم إنجازها في الوقت المعلوم، حيث أشار المزين (٢٠١٢، ٣٧١) إلى أن تنظيم الوقت وتوافره من المشكلات الحادة التي تحتاج إلى ايجاد حلول واستراتيجيات محددة لحلها، وفي المقابل اشار الرويس(د. ت، ٣) إلى أن أهمية إدارة الوقت ومعرفة مضيعاته تسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلبة.

وتبرز أهمية إدارة الوقت للطالب الجامعي كونها مصدرا للتكيف أحد مصادر السعادة، ويعمل على تحسين المستوى الأكاديمي، وتحقيق الأهداف، والعمل بمبدأ إنجاز الأعمال الأهم، واعتقاد الفرد بأهمية الوقت وضرورة استثماره جيداً يضمن له النجاح الشخصي والمهني والاجتماعي، علما بأن إدارة الوقت من المفاهيم المنتشرة بصورة كبيرة في علم النفس، وعلم الادارة والتنمية البشرية (فضل،٢٠١٤، ٢٨٩)

وكذلك هي من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد، إذ يشترك مع جميع موارده البشرية والمادية لتحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته المختلفة (فخرو، ٢٠٠٥، ٣٥).

فضلاً عن أنها أحد الموارد الهامة النادرة في المجتمع بشكل عام والمجتمع الجامعي بشكل خاص، وبالتالي فإن عملية إدارة الوقت ضرورية بحكم ما يترتب عليها من وعي بالاحتياجات، وتنظيم للأولويات، وتحديد للأهداف، وانجاز للمهام، وتحقيق الكفاءة في العمل، وصناعة الطموح.

حيث يتميز الطالب المتفوق على المتعثر بالاستفادة من إدارة وقته، والصفة المشتركة بين الناجحين هي تأجيل المتعة الفورية والقدرة على إدارة وقتهم وتوزيعه بما يتناسب ومتطلبات المواد الدراسية والحياة اليومية، وتنفيذ المهام المهمة والمستعجلة، بحيث يتم استثمار الوقت بأفضل صورة، وإحداث توازن بين ما يسعى الطالب لتحقيقه وبين الخطط الزمنية اللازمة لتحقيق ذلك (المومني، ٢٠١٧، ٤٣٥).

وتنشأ مشكلة الوقت لدى الطالب في كافة الأنشطة، حيث لا يتسع الوقت المتاح لإنجاز كل الأعمال المطلوبة منه (حجى، ١٩٩٤، ١٠)، خاصة في ظل انتشار العالم الافتراضي، مما ساعد على التسويف.

ويعد نوس Knaus أول من اهتم بدراسة التسويف الأكاديمي عام١٩٧١؛ ويعده إليس وإيمونز (Emmons & Ellis, ١٩٩٥) اضطرابا انفعاليا ينتج عن المعتقدات غير المنطقية، كعدم الإيمان بالقدرة على إكمال المهمة (Tuckman, 1991, 474).

وأضاف عليه الأحمد وياسين (٢٠١٨، ٢٠) ضعف إمكانيات الفرد في وضع برنامج دراسي، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض الدافعية، وتدني الرغبة في النجاح والتفوق في الحياة الدراسية، وربطه عبود (٢٠١٦، ٦٤٤) بالمستوى العالي من القلق والخوف من الفشل.

ويتميز المُسوف بانخفاض الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والكبت والعصاب وعدم التنظيم والنسيان، وفقدان الطاقة (ferrari, 1992, 46)

ويعد التسويف procrastination أحدى المشكلات الشائعة بين الأفراد في حياتهم اليومية بشكل عام، ولدى الطلاب بشكل خاص، حيث توصلت نتائج دراسة المدني (٢٠١٨) إلى أن نسبة المسوّفين بلغت (٥٨.٣%) من أفراد العينة الكلية لطلبة جامعة طيبة.

فيسعى المُسوف إلى الحديقة المظلمة (كل ما يرتبط بالمتعة الفورية) وتأجيل المهام الضرورية التي يجب عليه إنجازها إلى آخر لحظة، فيعاني من الضغط النفسي وقلة الكفاية والإحساس بتأنيب الضمير.

وقد صنف روثبلوم سولومون (Solomon & Rothblum, 1984) المُسوفين إلى نوعين، المسوف المسترخي الذي يرى أن مسؤولياته أعباء ثقيلة، والمُسوف الخائف المتوتر الذي يشعر عادة بالإرهاق والضغط، والمعتقدات غير الواقعية فيما يتعلق بتقديم واجباته بالوقت المطلوب، أما نموذج تشو وشوا (Chu & Choi, 2005) فقسم المُسوفين على نمطين: المُسوف السلبي الذي يسعى الي التسويف لضعف رغبته في ذلك، وعدم قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة لحياته، أما المُسوف النشط فيمتلك القدرة على اتخاذ قراراته وحل واجباته، ولكنه يتعمد التسويف(المحتسب، ٢٠٢٠، ١٦٧).

أما أنموذج فرانك دالي (Daley Frank) فيرى أن التسويف ناجم ضعف إمكاناته الشخص وقدراته الخاصة، وتدني تقديره لنفسه، وليس بسبب انخفاض دافعيته أو عدم قدرته على إدارة شؤون حياته ووقته، وقد قسم دالي المسوفين إلى ثلاث أنواع، هم: المُسوف الذي يجد صعوبة في البدء، والذي يسعى نحو الكمال؛ فينشغل في تفاصيل المهمة أكثر من إنجازها، والمُشتت الذي يفضل يبحث عن المتعة الفورية بالأنشطة التي تشعره بالراحة والسعادة على حساب الواجبات المفروضة عليه (فيصل وصالح، ٢٠١٦، ١٥٣-١٥٥)، وهذا مبدأ مدرسة التحليل النفسي.

مما يترتب عليه كثير من المشاكل مثل تدهور علاقاته الاجتماعية، وتدني التحصيل الأكاديمي، والانقطاع عن الحلقات الدراسية، والتسرب أو الهروب من المدرسة.

فضلاً عن بروز عواقب انفعالية للتسويف الأكاديمي، كالشعور بعدم الكفاءة والشعور بالذنب والتوتر والقلق وصعوبات في النوم والتدخين وتناول الكحول (أبو ازريق وجرادات، ٢٠١٣، ١٦٠).

وانطلاقا من أن التشوهات المعرفية تؤثر على فكر ووعي ودراسة الفرد، والتداعيات السلبية لسوء إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي وما يلحق بهم من الشعور بالندم وخسارة الكثير، حيث أن التسويف يؤدي إلى اضطراب انفعالي وسوء تكيف مرضي للتعامل مع الصراعات (Effert , Ferrari, 1989, 4)،

وكذلك فإنه (التسويف الأكاديمي) لا يؤثر فقط على الطالب المُسوف؛ بل يؤثر على المحيطين به كأفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء (فضل، ٢٠١٤، ٢٨٩)، جاءت فكرة هذه الدراسة باختيار طلبة كلية مجتمع الاقصى باعتبارها الفئة (الطلبة) التي تسهم بصورة أكثر من غيرها في بناء المجتمع، بهدف بحث علاقات التأثير والتأثر

بين التشوهات المعرفية وادارة الوقت والتسويف الاكاديمي، حيث إن الأدبيات ذات الصلة عكفت على دراسة التشوهات المعرفية دون فحص علاقتها بالعمليات المعرفية الماورائية كإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي، وذلك لما وجده الباحثان من وجود رابطة نظرية قوية بينهم، حيث تبين لهما وجود التشوهات المعرفية عن التعلم والتوظيف؛ وعدم اختيار استراتيجيات إدارة الوقت المناسبة للتعلم، وانجاز المهام الدراسية في الوقت المناسب.

مشكلة الدراسة:

انطلاقا من أهمية المرحلة الجامعية؛ اصبح من الضروري إيلائهم القدر الكافي من الاهتمام بالبحث والدراسة بغية مساعدتهم على تكوين شخصية ناضجة متكاملة قدر المستطاع، حتى يتسنى لهم أن يقوموا بأدوارهم الشخصية والمجتمعية بكفاءة اقتدار.

وقد تبين للباحثين لدى مراجعة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الثلاثة وجود نقص في الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى فئة الطلبة، وكذلك لاحظ الباحثان من خلال عملهم في جامعة الاقصى بعض التشوهات المعرفية الخاصة بالتعليم والوضع الاقتصادي والسياسي والمستقبل المهني؛ والتي تعدّ اللبنة الأولى في اضطراب الشخصية، عدم القدرة على التكيف مع المحيط الاجتماعي، وقيم وتقاليد المجتمع، إذ أشارت العصار (٢٠١٤، ٨) إلى أن التشوه المعرفي يعوق ادراك الفرد، فيعجز عن اتخاذ قرارات سليمة، ويعتبر السنيدي (٢٠١٣، ٢٤) أن الأفكار التلقائية السلبية تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات ولومها، وتكون لديه حكم مسبق سلبي عما يمكن أن يحدث، وأشار (Zhang, 2008) إلى أن التشوهات المعرفية تؤثر بصورة سلبية على تحكم الطالب بنفسه.

مما قد يلحق الضرر الكبير بالطالب؛ ومنها ما يتعلق بسوء إدارة الوقت، حيث جاء في كثير من الدراسات ما يؤكد ما سبق، كدراسة بركات (2007) التي توصلت إلى أن (67.3%) من أفراد عينة الدراسة كانت اتجاهاتهم سلبية نحو ادارة الوقت، وأظهر المسح الذي أجراه الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (٢٠٠٠) لكيفية استثمار الوقت المتاح للفرد الفلسطيني، أن نشاط التعليم يحتل المرتبة الرابعة بواقع (٧%) لكلا الجنسين (بركات، ٢٠٠٧، ١٦٥).

حيث تشير العديد من الدراسات إلى ذلك كدراسة شبيب (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن (١٤.٥%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، ودراسة كل من الشريف والأحمدي (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى العينة الكلية (٢٣,١١%)، ودراسة أبو غزال (٢٠١٢) التي توصلت إلى أن (٢٥.٥%) من أفراد العينة متلكئين بدرجة مرتفعة، ودراسة السعدي (٢٠١٨) أظهرت أن درجة التسويف لدى طلبة جامعة الاستقلال متوسطة.

انطلاقا مما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في الاجابة على السؤال الرئيس الآتي:

– هل تعد التشوهات المعرفية وإدارة الوقت منبئًا جيدًا بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى؟

ويتفرع عن هذا التساؤل، الأسئلة الفرعية الاتية:

ما مستوى كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى؟
– ما حجم الارتباط بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى؟
ما الاسهام النسبي لكل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى؟

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

الكشف عن الاسهام النسبي لكل من التشوهات المعرفية وادارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى، والتعرف إلى مستوى كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك الكشف عن العلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي لديهم.

أهمية الدراسة: تتجسد أهمية هذه الدراسة من خلال ما يأتي: الأهمية النظرية:

– تكمن أهمية الدراسة الحالية – كونها الدراسة الأولى –على حد علم الباحثيّن– في المجتمع الفلسطيني بمحافظات غزة التي تتناول التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي، حيث تعتبر البيئة بكراً في مجال تناول وبحث موضوعات علم النفس المعرفي، وخاصة موضوع الدراسة الحالية، وبالتالي تعتبر هذه الدراسة إضافة نوعية جديدة للمكتبة الفلسطينية النفسية في هذا الموضوع.
– ربط الدراسة بين مجموعة من المتغيرات، لم تدرس مجتمعة من قبل في الثقافة الفلسطينية، ومحاولة إبراز ما بينها من علاقات وتفاعلات، وهي التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي.
– تناول الدراسة لفئة عمرية مهمة من فئات المجتمع "طلبة الجامعة"؛ خاصة في ظل ما يعترضهم من ضغوط أكاديمية، وأسرية، ونفسية، واجتماعية، ومن المعلوم أن طلبة الجامعات يشكلون حجر الزاوية في النهوض بالمجتمع وتقدمه.

تعد الدراسة على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة للمشتغلين في مجال علم النفس التربوي والمعرفي خاصة، لأن دراسة التشوهات المعرفية وادارة الوقت والتسويف الأكاديمي، من الموضوعات الموجودة على قائمة الموضوعات الجديرة بالبحث والدراسة في مجال علم النفس والتربية بوجه عام. –
– قد تمهد الطريق أمام إجراء العديد من الدراسات المستقبلية حول موضوع التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي.

- **الأهميةالتطبيقية:**

– قد تستخدم نتائج هذه الدراسة في مجال الإرشاد النفسي؛ لمساعدة الأخصائيين النفسيين والمرشدين الأكاديميين في بناء برامج إرشادية تبصر الطلبة الجامعيين بالتشوهات المعرفية وأساليب إدارة الوقت الايجابية للحد من ظاهرة التسويف الاكاديمي.

– مـــن الممكـــن أن تفيـــد نتـــائج الدراســـة الحاليـــة البـــاحثين الآخـــرين، حيـــث تـــدفعهم للمزيـــد مـــن الدراســـة والبحـــث فيمـــا يتعلـــق بمتغيـــرات الدراســـة وربطهـــا بمتغيـــرات أخـــرى.

تعريف المصطلحات:

التشوهات المعرفية: Cognitive distortions تبنى الباحثان تعريف صلاح الدين (٢٠١٥) وهو: "منظومة من الأفكار الخاطئة التي تظهر أثناء الضغط النفسي والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلبا في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئةالمحيطة".

وتقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية، وقد تبني الباحث المقياس لمناسبته لعينة واجراءات الدراسة.

إدارة الوقت: Time Management تبنى الباحثان تعريف المومنى (٢٠١٧) وهو: "قدرة الطالب على استثمار الوقت بكفاءة من خلال جدولة الوقت بتوزيع الساعات المتاحة لدى الطالب على الأنشطة المختلفة على يوم أو أسبوع".

ويُقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس إدارة الوقت المستخدم في الدراسة الحالية، وقد تبني الباحث المقياس لمناسبته لعينة واجراءات الدراسة.

التسويف الاكاديمي: Academic Procrastination تبنى الباحثان تعريف أبو غزال (٢٠١٢) للتسويف الاكاديمي وفقا لمقياس شبيب (٢٠١٥)، إذ عرفته شبيب بأنه: "ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالهـــا، ينـــتج عنـــه شـــعور بـــالتوتر الانفعـــالي". (شـــبيب ،٢٠١٥، ٧).

ويُقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس التلكؤ الدراسي المستخدم في الدراسة الحالية، وقد تبني الباحث المقياس لمناسبته لعينة واجراءات الدراسة.

حدودالدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية في:

- حدود زمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨– ٢٠١٩م.
- حدود مكانية: محافظة خان يونس في جنوب قطاع غزة. – حد مؤسساتي: كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة.
- حدود عمرية: عينة من الطلبة ممن تقع أعمارهن بين (١٩–٢٢) سنة. – حد بشري: عينة من طلبة كلية مجتمع الاقصى.
- حد موضوعي: تتحدد الدراسة الحالية، بمتغيرات الدراسة، والأطر النظرية التي انبثقت منها، وبالأدوات المستخدمة في البحث، وبالعينة التي طبقت عليها الدراسة.

الدراسات السابقة:

بمراجعة الأدب التربوي والنفسي السابق، وجد الباحثان عدداً من الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي مع متغيرات متعددة، وسيتناولها الباحثان من الأحدث إلى الأقدم:

أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوّهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

وزارة التربية والتعليم || محافظة نابلس || فلسطين

هدفت دراسة أبو هلال (٢٠٢٠) دراسة أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٢٨٠) طالبًا وطالبة من جامعة النجاح الوطنية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في التشوهات المعرفية تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في التشوهات المعرفية تعزى إلى الترتيب الولادي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية.

هدفت دراسة طموني (٢٠١٩) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٣٠) طالبًا ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الارشادي المطبق في خفض التشوهات المعرفية.

هدفت دراسة المدني (٢٠١٨) إلى معرفة مدى انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلبة بجامعة طيبة، وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لديهم، وبلغت عينة الدراسة (ن=٥٥٦) طالبًا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة المسوّفين٥٨.٣% من العينة الكلية، ووجود ارتباط دال بين التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية بلغ ٠.١٣٧ للعينة الكلية.

وهدفت دراسة السعدي (٢٠١٨) الكشف إلى العلاقة بين التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة الاستقلال، والرضا عن الدراسة لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٢٣٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة التسويف والرضا عن الدراسة لدى طلبة جامعة الاستقلال كانت متوسطة.

وهدفت دراسة عباره ورحال وحاج موسى (٢٠١٨) إلى الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية ومستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٣٨٩) طالباً وطالبة في بعض المدارس الثانوية العامة في مدينة حمص، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التشوهات المعرفية وأعراض اضطراب الشخصية الوسواسية مرتفع بشكل عام.

وهدفت دراسة الشريف والأحمدي (٢٠١٧) لتعرف إلى نسبة انتشار التأجيل الأكاديمي والعوامل المحددة له لدى عينة من (ن=٦٦٣) طالباً، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن نسبة انتشار التأجيل الأكاديمي لدى العينة الكلية بلغت (٢٣.١١%).

وهدفت دراسة المومني (٢٠١٧) التعرف إلى درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٣٨٦) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج

الدراسة أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي.

وقام خطاب (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى الكشف على مستويات استخدام الفيس بوك، وإدارة الوقت والعزلة الاجتماعية، والتعرف إلى العلاقة بين (مرتفعي– منخفضي) استخدام الفيسبوك وكل من إدارة الوقت، والعزلة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (ن=١١٥٦) من طلبة الجامعات بغزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إدارة الوقت منخفض عن المتوسط الافتراضي بمتوسط بلغ (٧٩.٨).

وهدفت دراسة وقار وشفيق وحسن (Shafiq & Hasan, Waqar ٢٠١٦،) الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي والدافعية للإنجاز من خلال الفاعلية الذاّتية لدى طلبة جامعة جوجرات Gujrat في الباكستان، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٢٥٠) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التنبؤات المهمة للفاعلية الذاتية الاكاديمية هي الدوافع الذاتية والتسويف الاكاديمي.

كما هدفت دراسة شبيب (٢٠١٥) إلى التعرف على دلالات صدق وثبات مقياسي انتشار التسويف الأكاديمي، وأسبابه وكذلك التعُرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٤٩٦) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن (١٤.٥%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، (٥٦.٥%) من ذوي التسويف المتوسط، و(١٤.٥%) من ذوي التسويف المنخفض.

وهدفت دراسة دالي Dalli, 2014)) الكشف عن أثر مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين على مستوى تحصيلهم الأكاديمي ورضاهم عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (ن= ٥٥٠) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة بين امتلاك الطالب لمهارات إدارة الوقت وبين الرضا عن الحياة ومستوى التحصيل.

وأجرى الربيع وآخرون (٢٠١٤) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير الخمسة: التركيبي، والمثالي، العملي، والتحليلي، والواقعي السائدة لدى عينة من طلبة جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٥٨٠) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير.

وهدفت دراسة كـلارا وانطـونيو وانطـونيو وجينـارو(Clara, Antonio, Antonio & Gennaro, 2014) الكشف عن العلاقة بين سلوك إدارة الوقت وضبط الوقت الملاحظ، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٢٤٩) طالباً و(ن=٩٠) موظفاً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين سلوك إدارة الوقت وضبط الوقت الملاحظ.

وسعى فضل (٢٠١٤) إلى الكشف عن علاقة التسويف الأكاديمي بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من الطلبة الجامعيين في جامعة مدينة السادات بمصر، وتكونت عينة الدراسة (ن=٢٦٨) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين التسويف الأكاديمي ومهارات إدارة الوقت.

ودراسة بوبو، شربيه وشبيب (٢٠١٤) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي والقلق بوصفه (سمة وحالة) لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٩٢) طالباً وطالبة من كلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة التسويف والقلق لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

وهدفت دراسة دانلنجر (Denlinger, 2012) الكشف عن أثر إدارة الوقت في التحصيل لدى الطلاب الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٢٢) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين مهارات إدارة الوقت وتنظيم الذات.

وقام أبو غزال (٢٠١٢) بإجراء دراسة للتعرف إلى مدى انتشار التأجيل الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في الأردن، وتكونت عينة الدراسة على (ن=٧٥١) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن سلوك التأجيل الأكاديمي منتشر لدى أفراد العينة بنسبة (٥٧.٧%)، وهي درجة متوسطة، وأن (٢٥.٥%) من أفراد العينة يمارسون التأجيل الدراسي بدرجة مرتفعة، بينما (١٧,٢%) منهم يمارسون التأجيل الدراسي بدرجة متدنية.

وهدفت سرين (Sirin, 2011) لفحص مستوى التأجيل الأكاديمي بين الطلبة الجامعيين في كلية التربية البدنية والرياضة في بعض الجامعات التركية، ودور التسويف العام والدوافع الأكاديمية والفعالية الأكاديمية الذاتية في تحديد مستوى التأجيل الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (ن=٧٧٤) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالّة بين التأجيل الأكاديمي والتسويف العام.

وأجرى يونج (Yong, 2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة التسويف بين طلبة إحدى الجامعات الخاصة في ماليزيا في ضوء بعض المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (ن=١٧١) طالبا من تخصصات مختلفة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة إدارة الأعمال يسوفون أكثر من طلبة الهندسة في واجباتهم الاكاديمية، وأن الطلاب يسوفون أكثر من الطالبات.

وهدفت دراسة زانج (Zhang٢٠٠٨،) فحص دور التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في شعورهم بالتحكم الذاتي، وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة عددهم (ن=١٠٣) طالبا وطالبة من شنغهاي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير سلبي واضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذات، وتعتبر التشوهات المعرفية مؤشرا قد تلعب دوراً في ميكانيزمات الدفاع النفسية.

بمراجعة الدراسات السابقة: وجد الباحثان أن أهداف الباحثين المهتمين بموضوع الدراسة قد تباينت، وأن الباحثين استخدموا المنهج الوصفِي لتحقيق أهداف دراساتهم، وجمعيهم استخدموا المقياس كأداة لجمع المعلومات.

وقد تميزت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بتناولها لثلاثة متغيرات، هي: التشوهات المعرفية، وإدارة الوقت، والتسويف الأكاديمي، ولم يعثر الباحثان على أي دراسة مشابهة تشتمل على متغيرات الدراسة الثلاثة مجتمعة

في البيئة العربية ولا الأجنبية على حدِ علمهما، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة وفرضياتها، والاستعانة بأدوات الدراسة، وتحليل النتائج وتفسيرها.

فرضيات الدراسة: في ضوء الدراسات السابقة، قام الباحثان بصياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

– لا يصل مستوى التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى إلى المستوى الافتراضي ٨٠%.

– لا توجد علاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى.

– لا تسهم التشوهات المعرفية وإدارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحثان في الدراسة الحالية المنهَج الوصفي؛ وذلك لما تستدعيه الإجابة عن أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها المرجوة، والذي يهدف إلى التنبؤ بالتسويف الاكاديمي في ضوء التشوهات المعرفية وإدارة الوقت لدى الطلبة موضع الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من جميع طلبة كلية مجتمع جامعة الأقصى، البالغ عددهم (١٠٥٠) طالباً وفقا لإحصائيات دائرة القبول والتسجيل في الكلية.

ثالثا: عينة الدراسة: وهي عينّتان:

أ- العينة الاستطلاعية: قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً؛ تم اختيارها للإجابة على مقاييس الدراسة الحالية وهي: (التشوهات المعرفية، وإدارة الوقت، والتسويف الاكاديمي)، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لها (الصدق والثبات).

ب– العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً من طلبة المجتمع الأصلي للدراسة، وبواقع (٢٥%) تقريبا من المجتمع الأصلي للدراسة، تمّ اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من بين أفراد **مجتمع الدراسة.**

رابعاً: أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً:

مقياس التشوهات المعرفية: استخدم الباحثان مقياس صلاح الدين (٢٠١٥) الذي وُضع لقياس التشوهات المعرفية المكون في صورته المبدئية من ستة محاور التجريد الانتقائي، والتفكير الثنائي، والتعميم الزائد، والتفسيرات الشخصية، والتفكير الكارثي، والتهوين، بواقع (١٠) فقرات لمحور التفكير الكارثي، وأرقامها (٨، ٩، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٣١، ٣٢)، و(٥) فقرات لمحور التفكير الثنائي، وأرقامها

(٧، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨)، و(٥) فقرات لمحور التهوين، وأرقامها (١، ٢، ٣، ٥، ٢٦)، و(٥) فقرات لمحور التعميم الزائد، وأرقامها (١٠، ١٣، ١٤، ١٨، ٣٠)، و(٥) فقرات لمحور التجريد الانتقائي، وأرقامها (٦، ٢٩، ٣٣، ٣٤)، و(٤) فقرات لمحور التفسيرات الشخصية، وأرقامها (٤، ١١، ١٢، ١٩، ٢١). ويُجاب عليه من خلال ثلاث خيارات (غالبا، أحيانا، نادرا) وقد أُعطت الأوزان التالية على التوالي (٣، ٢، ١). وقد تمتع المقياس بدرجات صدق (صدق الاتساق الداخلي) تسمح بتطبيقه باطمئنان، حيث جاءت جميع قيم معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا، وجاءت جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة حيث بلغ معامل الدرجة الكلية للمقياس (٠.٨١٩).

- **صدق المقياس في الدراسة الحالية Validity Test:**

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبا.

جدول (١) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال.

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التفكير الكارثي		التعميم الزائد		التفسيرات الشخصية		التجريد الانتقائي	
٨	٠.٥٢ **	١٠	٠.٧٨ **	٤	٠.٧١ **	٦	٠.٦٥ **
٩	٠.٧٤ **	١٣	٠.٥٨ **	١١	٠.٨٦ **	٢٩	٠.٨٥ **
١٥	٠.٦٥ **	١٤	٠.٧٤ **	١٢	٠.٦٥ **	٣٣	٠.٧٢ **
١٦	٠.٥٤ **	١٨	٠.٨٧ **	١٩	٠.٧٤ **	٣٤	٠.٦٣ **
١٧	٠.٦٣ **	٣٠	٠.٧٨ **	٢١	٠.٨٥ **		
٢٠	٠.٧٨ **	التهوين		التفكير الثنائي			
٢٢	٠.٦٣ **	١	٠.٦٩ **	٧	٠.٦٥ **		
٢٣	٠.٧٨ **	٢	٠.٧٥ **	٢٤	٠.٦٣ **		
٣١	٠.٥٨ **	٣	٠.٥٦ **	٢٥	٠.٨٧ **		
٢٣	٠.٧٧ **	٥	٠.٨٥ **	٢٧	٠.٧٥ **		
		٢٦	٠.٦٨ **	٢٨	٠.٨٣ **		

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٣٧٢

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على اتساق الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين كل من محاور المقياس مع بعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معاملات الارتباط البينية لمحاور مقياس التشوهات المعرفية مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس.

محاور مقياس التشوهات المعرفية	التفكير الكارثي	التعميم الزائد	التفسيرات الشخصية	التجريد الانتقائي	التهوين	التفكير الثنائي	الدرجة الكلية للمقياس
التفكير الكارثي .	١.٠٠						
التعميم الزائد .	٠.٦٩ **	١.٠٠					
التفسيرات الشخصية.	٠.٥٦ **	٠.٥٦ **	١.٠٠				
التجريد الانتقائي	٠.٦٤ **	٠.٧٥ **	٠.٥٣ **	١.٠٠			
التهوين	٠.٧٥ **	٠.٨٨ **	٠.٧٥ **	٠.٧٦ **	١.٠٠		
التفكير الثنائي	٠.٥٢ **	٠.٦٥ **	٠.٦٥ **	٠.٥٦ **	٠.٦٥ **	١.٠٠	
الدرجة الكلية للمقياس.	٠.٦٥ **	٠.٧٥ **	٠.٧٣ **	٠.٥٨ **	٠.٧٣ **	٠.٦ **	١.٠٠

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٣٧٢

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع المحاور دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على تميز المحاور بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمحور.

- ثبات المقياس Reliability Test

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطرائق عدة، وهي:

أ – ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

حسب الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ، وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات الاستطلاعية.

جدول (٣) معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس.

محاور مقياس التشوهات المعرفية	قيم معاملات الثبات	محاور مقياس التشوهات المعرفية	قيم معاملات الثبات
التفكير الكارثي .	٠.٧٥٦	التفسيرات الشخصية.	٠.٨٥٦
التعميم الزائد .	٠.٧٧٧	التجريد الانتقائي	٠.٧٩٨
التهوين	٠.٨٦٣	التفكير الثنائي	٠.٨٩٦
الدرجة الكلية للمقياس.	٠.٨٨٩		

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب- التجزئة النصفية:

قام الباحثان بالتحقق من ثبات الاختبار بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية والزوجية للاختبار لكل محور، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول (٤) معاملات الارتباط لكل محور من محاور المقياس بطريقة التجزئة النصفية

محاور مقياس التشوهات المعرفية	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات محور التعديل	محاور مقياس التشوهات المعرفية	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات محور التعديل
التفكير الكارثي.	٠.٦٩٢	**0.818**	**التجريد الانتقائي**	٠.٨٢	**0.901**
التعميم الزائد.	٠.٧٨٥	**0.88**	**التهوين**	٠.٩	**0.947**
التفسيرات الشخصية.	٠.٩١٢	**0.954**	**التفكير الثنائي**	٠.٩٢١	**0.959**
محاور المقياس	٠.٩٣١	**0.964**			

يتضح من جدول (٤) أن معامل الثبات للمقياس (٠.٩٣١) ومعامل الثبات المعدل (٠.٩٦٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

المحك المعتمد في مقياس التشوهات المعرفية (Ozent et, 2012)

تم تحديد قيمة فئات المقياس الثلاثي المتدرج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (٥)

المستــوى	المتوسـط الحسابي	
	مـــــن	إلى
ضعيف	١	1.66
متوسط	1.67	2.33
مرتفع	2.34	٣

ثانياً: مقياس إدارة الوقت:

استخدم الباحثان مقياس إدارة الوقت الذى طوره المومني (٢٠١٧) لقياس إدارة الوقت، والمكون من (٤٩) عبارة بصورته الأولية موزعة على خمسة محاور (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة، معوقات إدارة الوقت)، وتتم الاستجابة عليه من خلال تدرج خماسي هي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وقد أُعطت الأوزان التالية على التوالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

وقد بلغت الدرجة الكلية لثبات المقياس (٠.٨٢)، في حين بلغ ثبات محور التخطيط (٠.٨٤)، ومحور التنظيم بلغ (٠.٨٠)، ومحور التوجيه بلغ (٠.٨٣)، ومحور الرقابة بلغ (٠.٧٩).

علما بأن الباحثين قاما بتطبيق المقياس بمحاوره الأربعة دون المحور الأخير وهو معوقات إدارة الوقت، حيث ضم (٣٥) فقرة بواقع (٩) فقرات لكل من محوري التخطيط والتنظيم، و(٧) فقرات للتوجيه، و(١٠) فقرات للرقابة.

- **صدق المقياس Validity Test**:لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبا.

جدول (٦) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور.

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التخطيط		التنظيم		التوجيه		الرقابة	
١	٠.٥٢ **	١	٠.٧٥ **	١	٠.٧٨ **	١	٠.٧٩ **
٢	٠.٦٥ **	٢	٠.٨٨ **	٢	٠.٨٥ **	٢	٠.٨٥ **
٣	٠.٧١ **	٣	٠.٨٩ **	٣	٠.٧٧ **	٣	٠.٧٤ **
٤	٠.٦٤ **	٤	٠.٦٥ **	٤	٠.٦٩ **	٤	٠.٧٦ **
٥	٠.٨٥ **	٥	٠.٧٥ **	٥	٠.٧٨ **	٥	٠.٨٧ **
٦	٠.٧٨ **	٦	٠.٦٣ **	٦	٠.٦٥ **	٦	٠.٦٥ **
٧	٠.٨٧ **	٧	٠.٧٥ **	٧	٠.٧٧ **	٧	٠.٥٦ **
٨	٠.٦٩ **	٨	٠.٨٥ **			٨	٠.٦٩ **
٩	٠.٨٥ **	٩	٠.٦٦ **			٩	٠.٧٨ **
						١٠	٠.٦٦ **

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٣٧٢

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٦) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على اتساق الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين كل من محاور المقياس مع بعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) معاملات الارتباط البينية لمحاور مقياس إدارة الوقت مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس .

محاور مقياس

محاور مقياس إدارة الوقت	التخطيط	التنظيم	التوجيه	الرقابة	الدرجة الكلية للمقياس
التخطيط	١.٠٠				
التنظيم	٠.٨١ **	١.٠٠			
التوجيه	٠.٧٦ **	٠.٨٥ **	١.٠٠		
الرقابة	٠.٨٣ **	٠.٧٦ **	٠.٨٥ **	١.٠٠	
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٨ **	٠.٦٩ **	٠.٧٨ **	٠.٧٩ **	١.٠٠

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٣٧٢

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٧) أن جميع المحاور دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على تميز المحاور بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمحور.

- ثبات المقياس Reliability Test

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطرق عدة، وهي:

أ- ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

حسب الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ، وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات الاستطلاعية.

جدول (٨) معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس.

محاور مقياس إدارة الوقت	قيم معاملات الثبات	محاور مقياس إدارة الوقت	قيم معاملات الثبات
التخطيط .	٠.٩١٧	التوجيه.	٠.٨١٩
التنظيم .	٠.٨٩٦	الرقابة	٠.٨٨٣
الدرجة الكلية للمقياس.	٠.٩٣٧		

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب- التجزئة النصفية: قام الباحثان بالتحقق من ثبات الاختبار بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية والزوجية للاختبار لكل محور وقد تم تصحيح معاملات الارتباط ويبين الجدول (٩) معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول رقم (٩) معاملات الارتباط لكل محور من محاور المقياس بطريقة التجزئة النصفية

محاور مقياس إدارة الوقت	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات محور التعديل	محاور مقياس إدارة الوقت	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات محور التعديل
التخطيط	٠.٧٨٥	0.88	**التوجيه.**	٠.٨٢	0.901
التنظيم	٠.٩١٢	0.954	**الرقابة**	٠.٩	0.947
الدرجة الكلية	٠.٦٢١	0.959			

ويتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس (٠.٩١٢) ومعامل الثبات المعدل (٠.٩٥٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

المحك المعتمد في إدارة الوقت (Ozent et, 2012)

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (٥-١=٤) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٤/٥=٠.٨) ومحور ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠) المحك المعتمد في الدراسة

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة التأييد
١ – ١.٨٠	٢٠% – ٣٦%	منخفض جدا
أكبر من ١.٨١ – ٢.٦٠	أكبر من ٣٦% – ٥٢%	منخفض
أكبر من ٢.٦١ – ٣.٤٠	أكبر من ٥٢% – ٦٨%	متوسطة
أكبر من ٣.٤١ – ٤.٢٠	أكبر من ٦٨% – ٨٤%	مرتفع
أكبر من ٤.٢١ – ٥	أكبر من ٨٤% – ١٠٠%	مرتفع جدا

ثالثاً: مقياس التسويف الأكاديمي: استخدم الباحثان مقياس انتشار التسويف الأكاديمي لعبد الخالق والدغيم (٢٠١١)، والمكون من (٢١) عبارة يُجاب عليها وفق مقياس ليكرت الخماسي؛ ينطبق على بدرجة: (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدا)، وقد أُعطت الأوزان التالية على التوالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الايجابية، أما العبارات السلبية وهي رقم(١، ٣، ٥، ٦، ١٠، ١٢، ١٧)؛ قد أُعطت الأوزان التالية على التوالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التسويف الأكاديمي.

(أ) صدق المقياس في الدراسة الحالية ValidityTest:

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام:

ب- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحثان بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبا.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة والدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٥٩ **	٠.٠١	٨	٠.٦٩ **	٠.٠١	١٥	٠.٧٨ **	٠.٠١
٢	٠.٧٥ **	٠.٠١	٩	٠.٧٨ **	٠.٠١	١٦	٠.٦٢ **	٠.٠١
٣	٠.٧٤ **	٠.٠١	١٠	٠.٧٤ **	٠.٠١	١٧	٠.٦٧ **	٠.٠١
٤	٠.٦١ **	٠.٠١	١١	٠.٧٤ **	٠.٠١	١٨	٠.٨٤ **	٠.٠١
٥	٠.٥٩ **	٠.٠١	١٢	٠.٦١ **	٠.٠١	١٩	٠.٧٣ **	٠.٠١
٦	٠.٧٣ **	٠.٠١	١٣	٠.٥٩ **	٠.٠١	٢٠	٠.٦٢ **	٠.٠١
٧	٠.٦٢ **	٠.٠١	١٤	٠.٦٢ **	٠.٠١	٢١	٠.٦٢ **	٠.٠١

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٣٧٢

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٥٠-٢) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١١) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على اتساق الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

- ثبات المقياس ReliabilityTest:

لقد قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطرائق عدة، وهي:

أ – ألفا كرونباخ Cronbach Alpha :

حسب الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ، وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات الاستطلاعية.

جدول (١٢) معاملات ألفا كرونباخ لمقياس التسويف الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس.

مقياس التسويف الأكاديمي	قيم معاملات الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٢٧

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز الدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب. التجزئة النصفية:

قام الباحثان بالتحقق من ثبات الاختبار بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية والزوجية للاختبار وقد تم تصحيح معاملات الارتباط ويوضح جدول (١٣) معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول (١٣) معاملات الارتباط والثبات المعدل بطريقة التجزئة النصفية

مقياس التسويف الأكاديمي	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات محور التعديل
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٣١	٠.٩٦٤

يتضح من جدول (١٣) أن معامل الثبات للمقياس (٠.٩٣١) ومعامل الثبات المعدل (٠.٩٦٤) وهو معامل ثبات مرتفع؛ مما يؤكد على تميز محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

المحك المعتمد في إدارة الوقت (Ozentet,2012):

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (٥-١=٤) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٤/٥=٠.٨) ومحور ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٤) المحك المعتمد في الدراسة

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة التأييد
١ – ١.٨٠	٢٠% – ٣٦%	منخفض جدا
أكبر من ١.٨١ – ٢.٦٠	أكبر من ٣٦% – ٥٢%	منخفض
أكبر من ٢.٦١ – ٣.٤٠	أكبر من ٥٢% – ٦٨%	متوسطة
أكبر من ٣.٤١ – ٤.٢٠	أكبر من ٦٨% – ٨٤%	مرتفع
أكبر من ٤.٢١ – ٥	أكبر من ٨٤% – ١٠٠%	مرتفع جدا

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) لعينة واحدة، لمقاييس الدراسة. معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات مقياس التسويف الأكاديمي، وكل من درجات مقياسي: إدارة الوقت، والتشوهات المعرفية. معاملات الانحدار الجزئي، والمتعدد؛ للتعرف على مساهمة إدارة الوقت، التشوهات المعرفية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

عرض نتائج السؤال الأول وتفسيرها، والذي نصه: ما مستوى كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الاكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الاقصى؟

وللإجابة على السؤال الأول؛ قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي، لمقاييس الدراسة، كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي للكشف عن مستوى مقاييس الدراسة.

مقياس الدراسة المتوسط

مقياس الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
التفكير الكارثي.	2.01	0.42	67.2	متوسط
التعميم الزائد.	1.97	0.49	65.7	متوسط
التفسيرات الشخصية.	2.00	0.46	66.8	متوسط
التجريد الانتقائي	2.02	0.49	67.4	متوسط
التهوين	1.96	0.43	65.3	متوسط
التفكير الثنائي	2.14	0.40	71.2	متوسط
التشوهات المعرفية	2.02	0.36	67.2	متوسط
التخطيط	3.54	0.61	70.8	مرتفع
التنظيم	3.86	0.56	77.1	مرتفع
التوجيه	3.58	0.62	71.5	مرتفع
الرقابة	3.77	0.59	75.3	مرتفع

يتضح من جدول (١٥) أن الوسط الحسابي لمستوى التشوهات المعرفية (٢.٠٢) بوزن نسبي (٦٧.٢%) وهو مستوى متوسط، وعند موازنه نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع دراسة الغلبان (٢٠١٨) واختلفت مع دراسة عبد الوهاب والسيد (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة منخفض، ومع دراسة عباره وآخرون (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن درجة التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

وقد أرجع عباره وآخرون هذه النتيجة إلى طبيعة مرحلة المراهقة، حيث يميل الكثير من المراهقين إلى محاولة إلزام أنفسهم بأهداف لا تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم، وهذا ما يدل على أن مستوى النضج الفكري والاجتماعي لم يكتمل بشكل كامل لديهم، فضلاً عن أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تعزيز وترسيخ هذه التشوهات المعرفية، لا سيما أن الكثير من التشوهات المعرفية إنما تنشأ نتيجة للإطار الاجتماعي الذى نشأ فيه هؤلاء المراهقين(عباره وآخرون، ٢٠١٨، ٤٢٠)

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة الكلية يعيشوا ظروف صعبة من جميع النواحي السياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث الاحتلال الاسرائيلي والحصار الاقتصادي، وزيادة أعداد الخريجين وارتفاع نسب البطالة، وتأخر سن الزواج، ويؤدي إلى الوقوع في كثير من المشاكل، مما يؤدي إلى تباين وفروق في الاستجابة والتعامل معها، ويؤكد حسن (٢٠٠٦، ٥) على أن إدراك الفرد للحدث الضاغط الواحد، يختلف من فرد لآخر، مما يساعد على انتشار بعض التشوهات المعرفية أو التشوهات المعرفية المشوهة لديهم حيال إدراكهم للمواقف والأحداث البيئية المختلفة.

وكذلك إلى اساليب التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الاباء والامهات مع ابنائهم وهذا ما أكده الغلبان (٢٠١٨) حيث أرجع التشوهات المعرفية إلى أساليب المعاملة الوالدية التي يمارسها الوالدين مع الأبناء في المجتمع الغزي (محافظات غزة)، ويضيف الباحثان عدم الرضا، والتباعد بين الذات الواقعية والذات المثالية خاصة في مرحلة الجامعة، وعدم المحاولة والسعي للعمل والنجاح، ومن ناحية أخرى يعود إلى عدم الوصول إلى مستوى معين من النضج الفكري والانفعالي والاجتماعي، وهذا مدعاه لتوغل التشوهات المعرفية السلبية إلى أدمغة بعض الطلبة، ناهيك عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها مجتمع الدراسة وما بها من تيارات جارفة بالفرد نحو الهاوية في ظل ما يعينه المجتمع الفلسطيني من أوضاع صعبة تفوق المعقول في العقد الأخير تحديداً.

وكذلك يتضح من نفس الجدول أن الوسط الحسابي لمستوى إدارة الوقت (٣.٦٩) بوزن نسبي (٧٣.٩%) وهو مستوى مرتفع، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة المومني (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن مستوى فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية متوسطًا، ومع دراسة خطاب (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن مستوى إدارة الوقت منخفض عن المتوسط الافتراضي بمتوسط بلغ (٧٩.٨)، ومع دراسة المزين (٢٠١٢) التي بلغ متوسط الاستجابة على استبانة إدارة الوقت (٦٨.٧١%).

ويرجع المومني(٢٠١٧، ٤٥٥) اهتمام الطلبة بإدارة الوقت، ومدى امتلاكهم لاستراتيجيات إدارته وتوجيهه من خلال وضع خطة يومية، وترتيب المهام بحسب اولوياتها، للاستفادة منه بشكل فعال، ويعزو الباحثان وجود مستوى مرتفع من إدارة الوقت لدى أفراد عينة الدراسة إلى أن كل فرد يقوم بإدارة وقته على مدار اليوم الواحد بصورة جيدة ومناسبة بالنسبة له، حيث النوم والذهاب إلى الجامعة، والجلوس مع الأصدقاء، ومشاهدة مباريات كرة القدم أو المسلسلات التركية والسورية، وقد يدخل ضمن هذه المهام الدراسة والتحصيل.

ويتضح من الجدول نفسه أن الوسط الحسابي لمستوى التسويف الأكاديمي (٢.٩١) بوزن نسبي (٥٨.١%) وهو مستوى متوسط، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المدني (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن نسبة المسوّفين (٥٨.٣%) من العينة الكلية، ومع دراسة الأحمد وياسين (٢٠١٨)، ودراسة السعدى (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن درجة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة كانت متوسطة، وتختلف مع دراسة أبو غزال (٢٠١٢) ودراسة بوبو وآخرون (٢٠١٤)، التي توصلت إلى أن التسويف مرتفع لدى الطلبة، وكذلك تختلف مع دراسة الشريف والأحمدي (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة منخفضة بنسبة

(٢٣,١١%)، وتتفق وتختلف في نفس الوقت مع دراسة شبيب (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن (١٤.٥%) من الطلبة هم من ذوي التسويف المرتفع، و(٥٦.٥%) من ذوي التسويف المتوسط، و(١٤.٥%) من ذوي التسويف المنخفض. ويعزو الباحثان وجود مستوى متوسط من التسويف لدى أفراد عينة الدراسة إلى العديد من الأسباب منها عدم وجود رؤية واضحة للطالب الجامعي في الآونة الأخيرة وغياب الهدف وعدم وجود خطة يسير عليها، وفقدان الأمل وانخفاض الدافعية في ظل تزايد أعداد الخريجين وارتفاع نسب البطالة، وانتشار العالم الافتراضي حيث الشبكة العنكبوتية والاقبال بصورة كبيرة على مشاهدة المسلسلات التركية والسورية ومباريات كرة القدم.

وكذلك يعود التسويف إلى نظرة الطالب التشاؤمية إلى المستقبل وإلى سوء تقدير الفرد لنفسه، وقد أرجع أبو غزال (٢٠١٢) التسويف الأكاديمي إلى الخوف من الفشل، وربطه بالاعتبار الايجابي المشروط من قبل الوالدين لدى روجرز، بمعنى أن تقدير الفرد لذاته يرتبط بتقدير الآخرين له.

في حين أرجعه الأحمد وياسين (٢٠١٨، ٤٥-٤٦) إلى أن المناهج العامة المقدمة للطلبة في كلية التربية تتسم بشيء من الجمود والروتين، وطول اليوم الدراسي، وكثافة المنهاج وضغط الواجبات الدراسية والمنزلية، مما يقلل من دافعية الإنجاز لدى الطلبة، وبالتالي يزداد اللجوء إلى التسويف الأكاديمي، بالإضافة إلى مغريات الحياة (كالإنترنت، وأجهزة الخلوي، والفضائيات، ومواقع التواصل الاجتماعي)، التي زادت من درجة التسويف.

وكذلك يعود التسويف إلى نمط الشخصية السائد لدى الأفراد حيث الانجاز والتعلم والاقبال على الدراسة يكون قبل الامتحانات بأيام قليلة، وكذلك إلى مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية، حيث يرجع التسويف من الناحية السلوكية إلى ضعف مهارات إدارة الوقت أو أسلوب التدريس وضغط الأقران، أما من الناحية المعرفية، فقد يعزى التسويف إلى الأفكار غير المنطقية والخاطئة، حيث يرى إليس وإيمونز (١٩٩٥، Emmons & Ellis) أن التسويف اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية، كعدم الإيمان بالقدرة على إكمال المهمة (Tuckman, 1991, 474) ، وعدم القدرة على التركيز أو المستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات.

ومن الناحية الانفعالية، يرتبط التسويف بالخوف اللاعقلاني من النجاح أو الفشل مما يؤدي إلى التجنب العصابي من الموقف، فالطلبة المسوفون لا يفضلون التعقيد المعرفي في المهمات، وهذا يرتبط بالمستوى العالي من القلق والخوف من الفشل (عبود، ٢٠١٦، ٦٤٤).

عرض نتائج السؤال الثاني وتفسيرها، والذي نصه: ما العلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الاقصى؟

وللإجابة على السؤال الثاني، استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون pearson لمعرفة العلاقة بين كل من المتغير التابع والمتغيرات المستقلة المستخدمة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (١٦) قيم معامل الارتباط للعلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الاقصى

المحاور	التسويف الأكاديمي		المحاور	التسويف الأكاديمي	
	معامل الارتباط	مستوى الدالة		معامل الارتباط	مستوى الدالة
التفكير الكارثي	٠.٣٤٧ **	٠.٠٠٠	التخطيط	-٠.١٩١ **	٠.٠٠٤
التعميم الزائد	٠.٣٤٨ **	٠.٠٠٠	التنظيم	-٠.٢٣٢ **	٠.٠٠٠
التفسيرات الشخصية	٠.٣٣٨ **	٠.٠٠٠	التوجيه	-٠.١٤١ *	٠.٠٣٣
التجريد الانتقائي	٠.٣٢٨ **	٠.٠٠٠	الرقابة	-٠.١٤٥ *	٠.٠٢٨
التهوين	-٠.٣٣١ **	٠.٠٠٠	إدارة الوقت	-٠.٢١٨ **	٠.٠٠١
التفكير الثنائي	٠.١٨٢ **	٠.٠٠٦			
التشوهات المعرفية	٠.٣٨٨ **	٠.٠٠٠			

- حدود الدلالة الإحصائية لمعامل ارتباط عند مستوى ٠.٠٥ لدرجة حرية (٢٣٠ - ٢)= ٠.١٣٨

- حدود الدلالة الإحصائية لمعامل ارتباط عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (٢٣٠ - ٢)= ٠.١٨١

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من التشوهات المعرفية ومحاوره والتسويف الأكاديمي، بمعنى كلما زادت التشوهات المعرفية زاد التسويف الأكاديمي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة المدني (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال بين التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية بلغ (٠.١٣٧) للعينة الكلية، ومع دراسة الربيع وآخرون (٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود ارتباط بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التسويف الاكاديمي هو تأجيل أو تجنب أداء المهام بسبب وجود نظرة تشاؤمية لدى الطالب حول مستقبله أو بسبب المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب غياب الواقعية وضعف تقدير الذات والشعور بالهزيمة الذاتية أو تميزه بالعقلية المنهزمة ذاتيا، أو الاعتقاد السلبي بأن المادة المُراد دراستها صعبة ولا يمكن فهمها، أو بسبب غياب الهمة والمحاولة واللجوء إلى أحلام اليقظة في تحقيق الكمال والإنجاز، وهو (التسويف) حسب أليس اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية (التشوهات المعرفية)، وأنه يجب أن يكون كاملاً (التفكير الكارثي)، أو الاستنتاج الخاطئ، أو حتى التهوين الذي يعتبر أن الدراسة أمر بسيط ومازال لديه متسع من الوقت لإتمامه، مما يدفعه إلى اتخاذ خطوات غير إنتاجية بعيدة عن المهمة المطلوبة منه.

وقد نجد التسويف لدى قلة قليلة من أولئك الساعين إلى مراتب الكمال والإتقان، سواء علموا بذلك أو لم يعلموا محاولة منهم إلى إثبات الأفضل، فيقوم بإنجاز مهمة هو يراها أنه تحقق له المجد والتميز كممارسة الرياضة أو تلقي دورات بالحاسوب على حساب أمور معينة في وقت محدد كالدراسة واجتياز الامتحانات، وقد يكون التسويف بسبب التوقعات الخاطئة كان يعتقد الطالب أن الدراسة ممكن أن يتمها في وقت محدد دون حسبان

أمور أخرى قد تطرأ عليه مثل أن يكون لديه اختبارين في يوم واحد أو اختبارات متتالية دون فواصل زمنية كافية، أو ظرف عائلي.

وكذلك يتضح من نفس الجدول وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من إدارة الوقت ومحاوره والتسويف الأكاديمي، بمعنى كلما زادت مهارة إدارة الوقت قل التسويف الأكاديمي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Geri & Gafni2010) التي توصلت إلى انخفاض التلكؤ الاكاديمي كلما كان لدى الطالب مهارات إدارة وقت مرتفعة، ومع دراسة فضل (٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين التلكؤ الاكاديمي ومحاوره وبين تنظيم الوقت ووضع الأهداف وتحديد الأولويات والمحافظة على الوقت والدرجة الكلية لمهارات إدارة الوقت.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم ثقة الطالب بنفسه بدرجة جيدة وتشككه في قدراته الشخصية، أو بسبب وجود مفهوم سلبي عن ذاته، والهروب من المشاكل ومواجهة الصعاب، وعدم قدرته على إدارة وقته وترتيب أولوياته، وعدم رغبته في المنافسة، مما يدفعه إلى إتمام بعض الأمور على حساب أمور أخرى تكون هي الأهم.

عرض نتائج السؤال الثالث وتفسيرها، والذي نصه: ما الاسهام النسبي لكلا من التشوهات المعرفية وادارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى؟

الاسهام النسبي لمقياس التشوهات المعرفية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى:

استخدم الباحثان الانحدار المتعدد Multiple Regression، وباستخدام معادلة الانحدار الخطي المتعدد من خلال هذا الأسلوب تم حساب معامل التوجيهد(ر٢) (٠.٤٠٧) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يشير إلى أن متغير: التشوهات المعرفية ومحاوره تساهم بقدر مقبول في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة (٤٠.٧%)، بمعنى أن متغير: مقياس التشوهات المعرفية ومحاوره تفسر (٤٠.٧%) من التباين بالتسويف الأكاديمي.

وللتأكد من دلالة قيمة (٤٠.٧%) تم حساب قيمة (ف) من تباين الانحدار Anova For Regression ، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول(١٨) تحليل التباين للانحدار المتعدد الكلي وقيمة (ف) لمدى مساهمة التشوهات المعرفية ومحاوره في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي.

نموذج الانحدار	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	سبة الإسهام قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	8.23	6	1.37	٧.٣٩	دالة عند مستوى ٠.٠١
البواقي	41.4	223	0.19		
الكلي	49.6	229			

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (١-٢٣٠) = ٦.٧٠

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (١-٢٣٠) = ٦.٧٠

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (ف) بلغت (٧.٣٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذه النتيجة تعني أن التباين الناجم عن مقياس التشوهات المعرفية ومحاوره له أثر ذو دلالة إحصائية على التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، الأمر الذي يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات أفراد عينة الدراسة على متغير: مقياس التشوهات المعرفية ومحاوره. ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من متغيرات: التشوهات المعرفية ومحاوره، في مجال التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، ولترتيب المتغيرات حسب درجة الأهمية؛ قام الباحثان بحساب قيمة (بيتا) لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (١٩) قيمة (بيتا) لدلالة معاملات الانحدار الجزئي لمقياس التشوهات المعرفية ومحاوره على متغير التسويف الأكاديمي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية				مستوى دلالة	التباين المشترك معامل التوجيهد قيمة ر٢
		معامل الانحدار غير المعياري (ب)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (بيتا)	قيمة (ت)		
التسويف لأكاديمي	الثابت	2	0.176		11.4	**	٠.٤٠٧
	التفكير الكارثي .	٠.٥٨	٠.٣٦	٠.٧٥	١٠.٦	**	
	التعميم الزائد .	0.02	0.125	0.02	١٣.٢	**	
	التفسيرات الشخصية.	0.07	0.123	0.07	١٤.٤	**	
	التجريد الانتقائي	0.06	0.104	0.07	١٦.٢	**	
	التهوين	0.06	0.121	0.06	١٥.٣	**	
	التفكير الثنائي	٠.١٣٨	0.119	-.119-	١٦.٢	**	
	الدرجة الكلية	0.39	0.398	0.3	١٧.٩	**	

/// غير دالة إحصائياً * * دالة عند مستوى ٠.٠١

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت)عند مستوى ٠.٠٥ لدرجة حرية (٢-٢٣٠) = ١.٩٦

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (٢-٢٣٠) = ٢.٥٨

يتضح من جدول (١٩) أن قيم (بيتا) لمعاملات الانحدار الجزئي لمقياس التشوهات المعرفية دال إحصائياً، مما يشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي (٠.٠١).

وبناء على ذلك فإن النتيجة النهائية لتحليل الانحدار المتعدد، هي:

تساهم المتغيرات المستقلة: مقياس التشوهات المعرفية ومحاوره في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي بنسبة (٤٠.٧%) لتصبح معادلة الانحدار التنبؤية الكلية كالتالي:

التسويف الأكاديمي= الثابت (٢.٢٣) + (٠.٥٨) × (التفكير الكارثي) + (٠.٠٢) × (التعميم الزائد)+ (٠.٠٧) × (التفسيرات الشخصية) + (٠.٠٦) × (التجريد الانتقائي) + (٠.٠٦) × (التهوين) + (٠.١٣٨) × (التفكير الثنائي) + (٠.٣٩) × (التشوهات المعرفية).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التشوهات المعرفية المتمثلة في التفكير الثنائي، والتعميم الزائد، التجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية، والتفكير الكارثي، والتهوين، يمكن الكشف عنها من خلال التسويف الذي ينتج عن الضغوط النفسية والاجتماعية والسياسية التي يعيشها أفراد عينة الدراسة؛ بما في ذلك الحصار وارتفاع نسب البطالة، وتزايد عدد الخريجين، تأخر سن الزواج، وتزايد العنوسة، ناهيك عن انتشار العالم الافتراضي واستخدام جميع أفراد الدراسة للفيس بوك والواتس ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، مما ساعد على ضياع كثير من الوقت، فزاد من درجة التسويف، ناهيك عن انتشار المسلسلات التركية والهندية والسورية، والاقبال بصورة كبيرة على مشاهدة مباريات كرة القدم من قبل الجنسين.

الاسهام النسبي لمقياس إدارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة كلية مجتمع الاقصى:

استخدم الباحثان الانحدار المتعدد Multiple Regression، وباستخدام معادلة الانحدار الخطي المتعدد من خلال هذا الأسلوب تم حساب معامل التوجيهد(ر٢) (٠.٢٥٣)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يشير إلى أن متغير: إدارة الوقت ومحاوره تساهم بقدر مقبول في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة (٢٥.٣%)، بمعنى أن متغير: مقياس إدارة الوقت ومحاوره تفسر (٢٥.٣%) من التباين بالتسويف الأكاديمي.

وللتأكد من دلالة قيمة (٢٥.٣%) تم حساب قيمة (ف) من تباين الانحدار Anova For Regression والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول(٢٠) تحليل التباين للانحدار المتعدد الكلي وقيمة (ف) لمدى مساهمة إدارة الوقت ومحاوره في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي.

نموذج الانحدار	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة الإسهام قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	3.18	4	0.8	٣.٨٥	دالة عند مستوى ٠.٠١
البواقي	46.4	225	0.21		
الكلي	49.6	229			

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (١-٢٣٠) = ٦.٧٠

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (١-٢٣٠) = ٦.٧٠

يتضح من الجدول السابق أن: قيمة (ف) بلغت (٨.٥٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذه النتيجة تعني أن التباين الناجم عن مقياس إدارة الوقت ومحاوره له أثر ذو دلالة إحصائية على التنبؤ بالتسويف

الأكاديمي، الأمر الذي يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات أفراد عينة الدراسة على متغيرات: مقياس إدارة الوقت ومحاوره. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فضل (٢٠١٤) التي توصلت إلى دلالة المعادلة التنبؤية لمهارات إدارة الوقت في التنبؤ بالتلكؤ الاكاديمي، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٤٣) وهى قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة ف (٧.٥٣٦) وهى قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين، وقد بلغت قيمة (ر٢) (٠.٢١٠)، مما يشير إلى أن التلكؤ الاكاديمي يعزى إليه (٢١%) من تباين درجات عينة الدراسة على مهارات إدارة الوقت.

ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من متغيرات: إدارة الوقت ومحاوره، في مجال التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، ولترتيب المتغيرات حسب درجة الأهمية؛ قام الباحثان بحساب قيمة (بيتا) لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٢١) قيمة (بيتا) لدلالة معاملات الانحدار الجزئي لمقياس إدارة الوقت ومحاوره على متغير التسويف الأكاديمي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية				مستوى الدلالة	التباين المشترك معامل التوجيهد قيمة ر٢
		معامل الانحدار غير المعياري (ب)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار معياري (بيتا)	قيمة (ت)		
التسويف الأكاديمي	الثابت	٣.٧٥	0.25		8.83	**	٠.٢٥٣
	التخطيط	-٠.١١٧	0.11	٠.١٢٧	٩.٨٨	**	
	التنظيم	-٠.١٩٢	0.12	٠.٣٩٣	٢.٦٠٦	**	
	التوجيه	-٠.٢٩٦	0.11	٠.٢٠٥	١٦.٢	**	
	الرقابة	-٠.٢٨٥	٠.٠٥٥	٠.٣٢٣	٥.١٥	**	
	لدرجة الكلية	-٠.٩٠١	0.28	0.84	3.23	**	

/// غير دالة إحصائياً * * دالة عند مستوى ٠.٠١

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت)عند مستوى ٠.٠٥ لدرجة حرية (٢٣٠-٢) = ١.٩٦

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت)عند مستوى ٠.٠١ لدرجة حرية (٢٣٠-٢) = ٢.٥٨

يتضح من جدول (٢١) أن قيم (بيتا) لمعاملات الانحدار الجزئي لمقياس إدارة الوقت دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١)، مما يشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، وبناء على ذلك فإن النتيجة النهائية لتحليل الانحدار المتعدد، هي:

تساهم المتغيرات المستقلة: مقياس إدارة الوقت ومحاوره في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي بنسبة (٢٥.٣%) لتصبح معادلة الانحدار التنبؤية الكلية كالتالي:

التسويف الأكاديمي= الثابت (٢.٢٣) – (٠.١١٧) × (التخطيط) + (٠.١٩٢) × (التنظيم)– (٠.٢٩٦) × (التوجيه) – (٠.٢٨٥) × (الرقابة) – (٠.٩٠١) × (إدارة الوقت).

يتضح من جدول (٢١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية لمهارات إدارة الوقت في التنبؤ بالتسويف الاكاديمي، وقد أرجع فضل (٢٠١٤، ٣٢٢) هذه النتيجة إلى أن متغير التسويف الاكاديمي يتأثر بشكل واضح بدرجة مهارات إدارة الوقت لدى أفراد عينة الدراسة، فكلما ارتفعت مهارات إدارة الوقت انخفض التسويف الأكاديمي وبالعكس كلما انخفضت مهارات إدارة الوقت ارتفع التسويف الأكاديمي، ويعزو الباحثان دلالة المعادلة التنبؤية لإدارة الوقت في التسويف الأكاديمي إلى أن الطالب المُسوف يعاني من غياب الرؤية وانعدام الهدف، وعدم تعوده على إدارة وقته، مما يزيد عليه الأعباء وتراكمها على عاتقه، الأمر الذي يساعد على التسويف، خاصة في ظل معاناة الفرد من ضغوط، كأفراد عينة الدراسة الحالية الذين يعيشوا ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة، حيث الحصار وارتفاع نسب البطالة، وتزايد أعداد الخريجين، والشعور بالإحباط، وعدم جدوى الدراسة الجامعية من وجهة نظرهم، وقد اشار(Ferrari 1991) إلى أن التسويف الأكاديمي لا يقتصر في الاستغلال الأفضل للوقت، بل يتعداه لجوانب أخرى مرتبطة بالفرد سلوكية ومعرفية ووجدانية، في حين أرجعه فضل (٢٠١٤، ٢٨٨) إلى الضغوط النفسية التي تزيد من التوتر والأرق والشعور بالذنب، واضمحلال البناء الاجتماعي، وكثرة المشاكل النفسية وغيرها من الأمور التي تعوق العمل والنجاح وتقلل الطاقة.

توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض التوصيات الآتية وهي:

تقديم الجامعة مجموعة من الدورات التدريبية للحد من التشوهات المعرفية.

تقديم الجامعة مجموعة من الدورات التدريبية لتنظيم وإدارة الوقت للحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي.

وضع خطط واستراتيجيات تستهدف خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى الطلبة.

تعيين مرشد نفسي متخصص في الوحدة الارشادية بالجامعة لمساعدة الطلبة على استثمار أوقاتهم بصورة جيدة.

Recommendations of the study:

Based on the findings of the study, the researcher made the following recommendations:

The university provides a range of training courses to reduce cognitive distortions.

The university provides a range of training courses in Time Management and organization to reduce the phenomenon of academic procrastination.

Develop plans and strategies aimed at reducing the level of academic procrastination among students.

Assign a psychological counselor specialized in the university's counseling unit to help students invest their time well.

مقترحات الدراسة:

في ضوء ما سبق يقترح الباحثين إجراء الدراسات الآتية:

فعالية برنامج تدريبي لتحسين إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات.

فعالية برنامج ارشادي لتصحيح التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية مجتمع الأقصى.

إدارة الوقت كمتغير وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

Suggestions of the study:

In the light of the above, researchers propose the following studies:

The effectiveness of a training program to improve time management and reduce academic procrastination among university students.

The effectiveness of a heuristic program to correct cognitive distortions among Al Aqsa Community College students.

Time management as a mediating variable in the relationship between cognitive distortions and academic procrastination among university students.

قائمة المراجع:

- المراجع العربية:

١. أبو ازريق، محمد وجرادات، عبد الكريم (٢٠١٣). أثر تعديل أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التَّسْوِيف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٩(١)، ١٥-٢٧.

٢. أبو غزال، معاوية. (٢٠١٢). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ٨(٢)، ١٣١-١٤٩.

٣. أبو هلال، ياسمين حسن. (٢٠٢٠). أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٤(٨)، ١٥٥-١٧٤.

٤. الأحمد، أمل وياسين، فداء. (٢٠١٨). التسويف الاكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٦(١)، ١٣-٥٦.

٥. بركات، زياد. (٢٠٠٧). اتجاهات الطلبة الجامعيين الذين يدرسون عن محور نحو إدارة الوقت وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية، الاردن، ٣٤(١)، ١٦٠-١٧٥.

٦. بوبو، منذر وشربيه، بشرى وشبيب، هناء. (٢٠١٤). التسويف الاكاديمي وعلاقته بالقلق بوصفه (سمة وحالة). مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الانسانية، ٣٦(٦)، ٤٧٣-٤٨٨.

٧. حجي، أحمد إسماعيل. (١٩٩٤). التعليم الأساسي الإلزامي وتخفيض سنوات إلزامه في مصر

٨. حول نظرية وخبرات أجنبية. النهضة المصرية، القاهرة.

٩. حسن، عبدالعظيم. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

١٠.خطاب، أيمن سلامة سليمان. (٢٠١٧). استخدام الفيسبوك وعلاقته بإدارة الوقت والعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

١١.الربيع، فيصل وشواشـرة، عمر وحجازي، تغريد. (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. المنارة، ٢٠(١)، ١٩٥-٢٣٥.

١٢.الربيع، فيصل والجراح، عبد الناصر ذياب. (٢٠١١). المعتقدات المعرفية وعلاقتها بمتغيري الجنس والمستوى الدراسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٩(٢)، ١٩٠ -٢١٢.

١٣.الرويس، فيصل بن عبدالله. (د. ت). مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية، https://www.univ-chlef.dz/eds/wp-content/uploads/2016/06/article-7-N4.pdf

١٤.السعدي، رحاب عارف. (٢٠١٨). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة الاستقلال في مدينة أريحا، مجلة جامعة الاقصى للعلوم التربوية والنفسية، ١(١) ، ٣٣-٧٣.

١٥.السنيدي، خالد عبد العزيز. (٢٠١٣). التشويهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

١٦.شبيب، هناء صالح. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الاكاديمي وأسبابه دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تشرين، سوريا.

- الشريف، بندر بن عبدالله والأحمدي، ناصر بن عبدالله. (٢٠١٧). محددة للتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة (دراسة تنبؤية)، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، (٩٠)، ٣٥٣-٣٧٩. https://platform.almanhal.com/Files/2/110071

١٧.صلاح الدين، لمياء عبدالرازق. (٢٠١٥). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (٤١)، ٦٨٢-٦٥١.

١٨.عباره، هاني ورحال، ماريو وموسى، أحمد حاج. (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٤(٤)، ٤١١-٤٢٧.

١٩. عبد الوهاب، داليا خيرى والسيد، نبيل عبد الهادي أحمد. (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٧٦) الجزء الثاني، ٦٣٩-٧٨١.

٢٠.عبود، محمد. (٢٠١٦). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٣٠(٣)، ٦٤١- ٦٦٢.

٢١.العصار، إسلام أسامة محمود. (٢٠١٤). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، فلسطين.

٢٢.الغلبان، ماجد محمد. (٢٠١٨). التشوهات المعرفية والاغتراب النفسي كمنبئات بالميول الانتحارية لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية،غزة:فلسطين.

٢٣.طموني، عبد الرحمن أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

– فخرو، حصه عبد الرحمن. (٢٠٠٥). مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (٢٧)، ٣٣-٩٤.

٢٤.فضل، أحمد ثابت. (٢٠١٤). التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٥١)، الجزء الثاني، ٢٨٧-٣٣٠.

٢٥.فيصل، سناء وصالح، علي (٢٠١٦). أنماط التسويف وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا، مجلة أماراباك، ٧(٢٢)، ١٥١-١٧٤.

٢٦.المدني، فاطمة رمزي. (٢٠١٨). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة. المجلة التربوية، المملكة العربية السعودية، ٣٢(١٢٦)، ١. ١١٥-١٥٨.

٢٧.المزين، سليمان حسين موسى. (٢٠١٢). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠(١)، ٣٦٩-٤٠٤.

٢٨.المحتسب، عيسى محمد (٢٠٢٠): الأسلوب المعرفي (المرونة – التصلب) والتسويف الدراسي كمنبئات باتجاهات طلبة الصف العاشر نحو الكتابات الجدارية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عمان، ١٤(١)، ١٦٥- ١٨٥.

٢٩.المومني، خالد. (٢٠١٧). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. المنارة، ٢٣(٢)، ٤٣٣- ٤٧٢.
https://repository.aabu.edu.jo/jspui/handle/123456789/1179

:Arabic References

1. Abara, H,. & Rahhal, M., & Moussa, A., (2018). Cognitive distortions and their relationship to the emergence of symptoms of obsessive-compulsive personality disorder in adolescents. The Jordanian Journal of Educational Sciences, 14(4), 411-427.
2. Abboud, M,. (2016). The relationship between life pressures and academic procrastination among students of Ajloun National University in Jordan, An-Najah Journal for Research (Humanities), 30(3), 641-662.
3. Abdel-Wahab, D., & Al-Sayed, N., (2017). IQ anxiety and cognitive perception anxiety as predictors of cognitive distortions in Al-Azhar University students. Journal of the College of Education, Al-Azhar University, (176) Part II, 639-781.
4. Abu Azraiq, M., & Jaradat, A., (2013). the Impact of Modifying Negative Self-Expressions on Reducing Academic Procrastination and Improving Academic Self-efficacy, The Jordanian Journal in Educational Science, 9(1), 15-27.
5. Abu Ghazal, M., (2012). Academic procrastination: its prevalence and causes from the university students' point of view, The Jordanian Journal of Educational Sciences, 8(2), 131-149.
6. Abu Hilal, Y., (2020). Attachment patterns and their relationship to cognitive distortions among students of An-Najah National University, Journal of Educational and Psychological, Sciences, National Research Center, Gaza, (4) 8, 155-174.
7. Al-Ahmad, A., & Yasin, F., (2018). Academic procrastination and its relationship to self-confidence among a sample of psychology students in the Faculty of Education, University of Damascus. Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, (16)1, 13-56.
8. Al-Assar, I., (2014). Cognitive distortions and their relationship to the meaning of life among adolescents in the Gaza Strip, "A Comparative Study", Unpublished MA Thesis, Islamic University, Palestine.

9. Al- Ghalban, M., (2018). Cognitive distortions and psychological alienation as predictors of suicidal tendencies among patients attending psychological clinics in Gaza governorates, Unpublished MA Thesis, Islamic University, Gaza: Palestine.

10. Al- Madani, F., (2018). Academic procrastination and its relationship to irrational thoughts among Taibah University students. The Educational Journal, Kingdom of Saudi Arabia, (32)126, 1.15-158.

11. Al Muhtaseb, I.(2020).The Cognitive Style (Flexibility- Rigidity) and Study Procrastination as Predictors about the Tenth-Graders' Attitudes toward Wall Writings. Journal of Educational and Psychological Studies, Oman, 14 (1), 165-185.

12. Al- Muzayen, S., (2012). The effectiveness of time management for students of the Islamic University and its relationship to academic achievement in light of some variables. Islamic University Journal, Gaza, 20 (1), 369-404.

13. Al-Rabee', F., & Shawashra, O., & Hijazi, T., (2014). Academic procrastination and its relationship to thinking styles of university students in Jordan. Al-Manara, 20 (1), 195-235.

14. Al-Rabie, F., & Al-Jarrah, A., (2011). Cognitive beliefs and their relationship to the variables of gender and academic level, a field study on a sample of students of the Faculty of Education at Yarmouk University, Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, 9(2), 190 -212.

15. Al-Ruwais, F., (B. T.). Students' level of awareness of the importance of time and its own and environmental waste:

https://www.univ-chlef.dz/eds/wp-content/uploads/2016/06/article-7-N4.pdf

16. Al-Sharif, B., & Al-Ahmadi, N., (2017). A Determination to the academic reluctance of students of the Islamic University of Madinah (a predictive study), Journal of Arab Studies in Education and Psychology, (90), 353-379. https://platform.almanhal.com/Files/2/110071

17. Al-Sunaidi, K., (2013). Cognitive distortions and their relationship to the characteristic of extroversion and introversion among drug users and those recovering from it. Unpublished MA Thesis, Naif Arab University for Security Sciences, Saudi Arabia.
18. Barakat, Z., (2007). Attitudes of university students who study on the axis towards time management and its relationship to some variables, Educational Sciences Studies, Jordan, 34(1), 160-175.
19. Bobo, M., & Sherbet, B., & Shabib, H., (2014). Academic procrastination and its relationship to anxiety as a (characteristic and condition). Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series, 36(6), 473-488.
20. Fadel, A., (2014). Academic lag and its relationship to time management skills and satisfaction with study among a sample of university students. Arabic Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association, (51), Part Two, 330-287.
21. Faisal, S., & Saleh, A., (2016). Patterns of Procrastination and its Relationship to Perceived Self-Adequacy of Students who Failed Academically, Amarabac Journal, 7 (22), 151-174.
22. Fakhro, H., (2005). The levels of time management of Qatar University students and their university specialization in their relationship to academic achievement and life satisfaction. Journal of the Center for Educational Research, Qatar University, (27), 33-94.
23. Haji, A., (1994). Compulsory basic education and the reduction in the years of compulsory education in Egypt About foreign theory and experiences. The Egyptian Renaissance, Cairo.
24. Hassan, A., (2006). Strategies for managing educational and psychological stress. Dar Al Fikr Publishers and Distributors, Jordan.

25. Khattab, A., (2017). The use of Facebook and its relationship to time management and social isolation among university students in Gaza. Unpublished MA Thesis, Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.

26. Momani, Kh., (2017). The effectiveness of time management among students of the Faculty of Science at the Hashemite University and its relationship to academic achievement. Al- manara, 23 (2), 433- 472 . .https://repository.aabu.edu.jo/jspui/handle/123456789/1179

27. Saadi, R., (2018), Academic procrastination and its relationship to satisfaction with university studies among students of Al-Istiqlal University in Jericho, Al-Aqsa University Journal for Educational and Psychological Sciences, 1(1), 33-73.

28. Salah El., (2015). Scale of cognitive distortions for university youth. Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, Center for Psychological Counseling, (41), 682-651.

29. Shabib, H., (2015). Psychometric characteristics of the two academic measures of procrastination and its causes, a field study on a sample of Tishreen University students. Unpublished MA Thesis, Tishreen University, Syria.

30. Tamouni, A., (2019). The Effectiveness of a Cognitive Extension Program in Reducing Cognitive Distortions among Students of Al-Quds Open University, Unpublished MA Thesis, Al-Quds Open University, Palestine.

31. Foreign References:

Clara, A; Antonio, P; Antonio, C & Gennaro, P (2014). Regulatory modes and time management: how locomotors and assessors plan and perceive time. International Journal of Psychology, 49(3), 192-199.

32. Dalli, M (2014). The University students time management skills in terms of their academic satisfaction and academic achievement Levels. Educational Review Journal, (9),(20), 1090-1096.

33. Denlinger, J. (2012).The Effects of management on college students academic Performance. PHD Dissertation, Ball University, USA.

34. Effert, B. & Ferrari, J. (1989); Decisional procrastination : Examining personality correlates , journal of social Behaviour and Personality , 151-156.

35. Ferrari, J.(1991). Apreference for a favorable public impression by procrastinators: Selecting amang cognitive social tasks. Personality and individuals differences, 12(11), 1225-1231.

36. Ferrari, J. R. (1992) : Procrastinators and perfect behavior : An exploratory factor analysis of self – presentation, self – awareness and self –handicapping components, Journal of Research in Personality, 13-19 .

37. Sirin E . F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sport: Role of general procrastination , academic motivation and academic self - efficacy. Educational Research and Reviews , 6(5), 447-455

38. Yong, F. A(2010). Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. American Journal of Scientific Research, ISSN 1450-223X (9), 62-72.

39. Waqar, S. & Shafi, S. & Hasan, S.(2016). Impact of Procrastination and Academic Motivation on Academic Self- effiacy among University Students, IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS), 21 (6), 7-13.

40. Chu, A., and Choi, J. ,(2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology, 14, 245–264.

41. Geri, N. & Gafni, R. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management, (5), 115-125.

42. Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validation of the procrastination scale. Educational and Psychological Measurement, 15, 473-480.

43. Zhang, Li-Fang. (2008). Cognitive distortions and autonomy among chines university students. Learning and Individual Differences. Vol. 18, 279-284.