العلاقة بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك

الدكتور علي محمد العرسان بني عواد
عمادة التطوير وضمان الجودة- مركز القياس والتقويم- جامعة الملك فيصل – المملكة العربية السعودية

يوسف سليمان صالح مساعده
المحاضر بعمادة السنة التحضيرية – قسم تطوير مهارات الذات- جامعة الملك فيصل – المملكة العربية السعودية

سلمى محمد سالم القرعان
المحاضرة بعمادة السنة التحضيرية – قسم تطوير مهارات الذات- جامعة الملك فيصل – المملكة العربية السعودية

بيان محمود يوسف مقابلة
المحاضرة بعمادة السنة التحضيرية – قسم تطوير مهارات الذات- جامعة الملك فيصل – المملكة العربية السعودية

المستخلص:

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس لإدارة الوقت ومقياس لقياس التسويف الأكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تطبيق الأداة على عينة بناء مقدارها (400) طالبًا وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل والتحقق من توافر الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة أساسية مقدارها (500) طالبًا وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل، وبينت نتائج الدراسة: وجود مستوى منخفض من التسويف الأكاديمي لدى عينة البحث؛ ووجود مستوى مرتفع من إدارة الوقت لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير النوع في التسويف الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير النوع في إدارة الوقت، ووجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين جميع مهارات إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي، وقدم الباحث في ضوء النتائج مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: إدارة الوقت، التسويف الأكاديمي، جامعة الملك فيصل، طلاب السنة التحضيرية.

The relationship between academic procrastination and time management among a sample of preparatory year students at King Faisal University

Ali Mohamad Alorsan Bany Awad
Deanship of Development and Quality Assurance - Measurement and Evaluation Center - King Faisal University - Hofuf - Kingdom of Saudi Arabia

Yousef Suliman Saleh Masadeh
Deanship of Preparatory Year - Department of Self-Skills Development - King Faisal University - Hofuf - Kingdom of Saudi Arabia

Salma Mohammad Salem Alquran
Deanship of Preparatory Year - Department of Self-Skills Development - King Faisal University - Hofuf - Kingdom of Saudi Arabia

Bayan Mahmoud Yousef Magablh
Deanship of Preparatory Year - Department of Self-Skills Development - King Faisal University - Hofuf - Kingdom of Saudi Arabia

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between time management and academic procrastination among preparatory year students at King Faisal University, To achieve the aim of the study, a time management scale and a scale of academic procrastination were prepared, After applying the instruments to a sample consisting of (400) participants chosen from among the students of preparatory year students at King Faisal University, and to check the availability of psychometric characteristics they were applied to a basic sample comprising (500) participants chosen from among preparatory year students at King Faisal University.

Results showed that The research sample has a low level of academic procrastination, The research sample has a high level of time management, there is no statistically significant effect of gender on time management and academic procrastination, there is a statistically significant negative correlation between all time management skills and academic procrastination, In light of the research findings, a set of recommendations were drawn.

Key words: time management, academic procrastination, King Faisal University, preparatory year students.

المقدمة:

يعد الوقت أحد أهم الموارد في حياة الانسان، وادارته والتحكم فيه أمر ضروري بوصفه عصب الحياة، والعمود الفقري لأي نشاط مثمر بل وأداة لتحديات العصر، فمن أدرك أهميته وأحسن إدارته كان سبباً في نجاحه وتحقيق أهدافه وإنجازاته في حياته، فإدارة الوقت أمر غاية في الأهمية؛ لأنه أهم الوسائل التي تمكّن الإنسان من تحقيق أهدافه التي رسمها لنفسه، فالطالب الذي تتوفر لديه مهارة إدارة الوقت بمستوى مرتفع واستغلاله بطريقة جيدة وفعالة تساعده على القيام بالمهام المطلوبة منه وانجازها في الوقت المحدد.

ويعتبر التسويف الأكاديمي مشكلة شائعة بين طلبة الجامعة ويؤثر على العملية الأكاديمية بصورة عامة وعلى الطالب الجامعي بصورة خاصة، إذ يؤدي هذا السلوك إلى تدنى التحصيل الدراسي وثبوت العادات الدراسية السيئة فضلا عن تأجيل الامتحانات الدراسية وتراكم أعباء الدراسة (Dewitte & Schouwenburg, 2002). ويذكر (عطية، 2008) أن تكرار التسويف بصورة مستمرة يعتبر مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية علي الفرد سواء داخليا، كما يظهر من الجانب الانفعالي للفرد في صورة الإحساس بالندم، أو اليأس ولوم الذات، أو تأثيره الخارجي الذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة. ويشير (Bianca، 2014) إلى أن التسويف الأكاديمي يؤثر كثيرا على أداء الطلاب وأنه تأجيل غير عقلاني للمهام التي تتطلب إنجاز والذي يؤدي إلى خبرات ذاتية من الإنزعاج والقلق ويرتبط بمجموعة من الآثار السلبية العاطفية والمعرفية والمادية.

وكذلك توصلت دراسة (Diaz – Morales, 2008) أن التسويف الأكاديمي قد ينجم عن ضعف قدرة الفرد في أدارة وقته وتنظيمه بصورة عملية، لذلك فإن الأشخاص الذين يتصفون بسوء إدارة الوقت يعانون من مشكلات دراسية كثيرة، إذ يشعرون بالجهد والضغوط النفسية الكبيرة، والضيق والانزعاج بسرعة، وتراكم الواجبات الدراسية، وقد يواجهون تدنى الصحة النفسية والفشل الدراسي (الزهراني، 2010)

كما توصلت دراسة كل من: (أحمد ثابت فضل، 2014)، و (Ocak & Boyraz, 2016)، و(الربعي، مقابلة، 2019) إلى أن مهارة إدارة الوقت ترتبط ارتباطا سالبا دالا إحصائيا بالتسويف الأكاديمي، كما توصلت دراسة (Sadeh & Milgram, Marshevsky ، 1995) إلى أن

سوء إدارة الوقت يعد أحد أهم أسباب التسويف الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية كما أشار إلى ذلك (Hussain & Sultan, 2010)، لذلك يعد التسويف الأكاديمي مشكلة في المرحلة الجامعية وله آثاره السلبية العديدة التي تنعكس على الطالب، ونظرا لانتشاره بين عدد كبير من الطلاب، وتأثيره السلبي على كافة الإنجازات الأكاديمية، كان لزاما على الباحثين والتربويين مساعدة الطلاب في التغلب عليه والحد منها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد التسويف الأكاديمي ظاهرة شائعة لدى طلاب الجامعات في مختلف أنحاء العالم، وتحدث بمعدلات متفاوتة، فكثير الطلاب يؤجلون أداء الواجبات والأنشطة والمهام والتكليفات الدراسية عن موعد تسليمها ومناقشتها أو عرضها. ومما يؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة كل من: (Hofer & ،Klingsieck, Fries, Horz ، 2012)، و(Kandemir، 2014)، و (سميرة ميسون، أسماء خويلد، رحيمة قبائلي، ٢٠١٨) من ارتفاع مستوى التسويف الأكاديمي وانتشاره بين الطلاب في المرحلة الجامعية بدرجة عالية. وقد توصلت دراسة (Ozer, Demir ، 2009 Ferrari &) أن نسبة (52%) من طلبة العينة يقومون بالتسويف الأكاديمي، في حين أن نسبة (48%) من طلبة العينة لا يقومون بالتسويف الأكاديمي. كما توصلت دراسة (فاطمة رمزي أحمد، ٢٠١٨) إلى أن التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من خلال أفراد عينة الدراسة وصلت نسبته الى (58.3%)، وكانت نسبة المسوفين من طلاب الكليات العلمية (12.7%) ومن الكليات الإنسانية (87.3%) وهي نسبة كبيرة وتدل على استمرار انتشار ظاهرة التسويف الأكاديمي.

مما سبق يتضح لنا أن ظاهرة التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بحاجة لمزيد من البحث؛ وذلك للوقوف على العوامل المؤثرة فيه والحد منه لدى الطلبة، واهمية تنمية مهارات إدارة الوقت لتعديل سلوكهم وارتفاع أدائهم الأكاديمي لذا جاء البحث الحالي كمحاولة من قبل الباحثين لإلقاء الضوء على هذه الظاهرة من خلال تعرف مستوى التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت والعلاقة بينهما.

ومن خلال العرض السابق، فإن مشكلة البحث تثير التساؤلات التالية:

1. ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل؟

2. ما مستوى إدارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع في التسويف الأكاديمي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع في إدارة الوقت؟
5. هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي لتحقيق ما يلي:

1- تعرف مستوى كل من: التسويف الأكاديمي، وإدارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية.
2- تعرف طبيعة العلاقة بين كل من: إدارة الوقت، والتسويف الأكاديمي.
3- تعرف أثر النوع في كل من: إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي.
4- التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية من خلال مهارات إدارة الوقت والنوع.

أهمية الدراسة:

أولا- الجانب النظري لأهمية الدراسة:

1- دراسة متغيرات مهمة لدي طلبة السنة التحضيرية وهو كيفية تنظيم وإدارة وقتهم وإنجاز المهام والواجبات والأنشطة الأكاديمية وعدم تأجيلها والحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي لديهم.
2- قلة الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، على الرغم من خطورته وتأثيره السلبي على كفاءة الطالب الأكاديمية في مجال تخصصه الأكاديمي، وأنه يعطل طاقات الطلبة نحو القيام بواجباتهم الدراسية، لذا من المهم دراسته وتشخيصه ووضع التوصيات المناسبة للحد منه.
3- إن التعرف على التسويف الأكاديمي أو كيفية استعمال الوقت يساعد على توظيف الإمكانيات التربوية والتعليمية من أجل تحسين مستوى الطلبة وممارسة التعلم بصورة فاعلة.

ثانيا – الجانب التطبيقي لأهمية الدراسة:

1- تصميم أدوات جديدة لقياس: إدارة الوقت، والتسويف الأكاديمي ومعرفة البناء العاملي لهم، بحيث يمكن الإفادة منهم في مجال التربية وعلم النفس.

2- معرفة العوامل التي تؤثر في التسويف الأكاديمي، مما يسهم في إعداد برامج إرشادية للسعي من الحد من التسويف الأكاديمي لدي طلبة السنة التحضيرية.

3- دراسة إدارة الوقت لدى طلبة السنة التحضيرية، والتعرف على مستواها وتوجيه الاهتمام إلى الآثار السلبية المترتبة على سوء إدارة الوقت بالنسبة للطلاب تمهيدا لوضع برامج تدريبية موجهة نحو إكساب الطلاب مهارات إدارة الوقت.

4- نتائج هذا البحث قد تساعد أعضاء هيئة التدريس على إيجاد بيئات تعليمية تعمل على تحسين مهارات إدارة الوقت والتقليل من التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية.

التعريفات الإجرائية:

إدارة الوقت: يعرفها الباحثون إجرائيا بأنها إدراك الطالب لمجموعة من المهارات التي تعينه على الاستفادة القصوى من إدارة وقته وتنظيمه، واستخدامه بطريقة فعالة، وتشمل أربع مهارات هي: مهارة التخطيط وتحديد الأهداف، ومهارة التنظيم، ومهارة التوجيه والتنفيذ، ومهارة المتابعة.

التسويف الأكاديمي: يعرفها الباحثون إجرائيا بأنه تأجيل البدء في انجاز المهام والأنشطة والواجبات الدراسية المطلوبة، والتأخر بها عن المواعيد المحددة لها وإتمامها في اللحظات الأخيرة، مما يترتب عليها الشعور بالتوتر والقلق وعدم الارتياح.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التسويف الأكاديمي

ترجع الإشارة إلى مصطلح التسويف عندما بدأ هذا السلوك يظهر لدى العديد من الأفراد في المجتمعات المتقدمة تقنيا بسبب تزايد الأعمال والواجبات والضغوطات عليهم؛ مما جعلهم يضطرون إلى تأجيل أعمالهم والتهرب، لذا ظهر التسويف مع ظهور الثورة الصناعية عام 1750 تقريبا، ودخل مصطلح التسويف كمفهوم في المجال النفسي والتربوي عام 1971 على يد Knaus تحت مسمى التسويف الدراسي أو الأكاديمي (علي عبد الرحيم صالح، زينة علي صالح، ٢٠١٣)، وتعددت تعريفاته منها ما عرفه (Geri & Gafni، 2010) بانه الميل

المتعمد إلى تأجيل القيام بنشاط ما إلى آخر لحظة ممكنة، أو حتى عدم القيام به على الإطلاق، وعرفه (أحمد ثابت فضل، 2014) بانه التأجيل المتكرر للمهام والواجبات الدراسية المطلوبة، والصعوبة في الشروع الفعلي في أداء المهمة ثم الإحساس بالضجر والملل أثناء إنجاز المهمة، والإحساس الداخلي المستمر بالتوتر والندم وتقديم التبريرات المختلفة لمواجهة أي نقد، وعرفه (الربعي، مقابلة، 2019) بانه نقص أو غياب الأداء المنظم ذاتيا، وترك المهام والواجبات المطلوب إنجازها إلى وقت لاحق رغم الوعي للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل، مما يسبب القلق والتوتر للأفراد. جميع التعريفات للتسويف ركزت على أن التسويف وهو التأجيل، وأنه سلوك قد يترسخ لدى الطالب فيصبح سمة شخصية ثابتة فيكرره في جميع مجالات حياته.

أسباب التسويف الأكاديمي:

يذكر (Rothblum & Solomon ، 1984) أن هناك عدة أسباب ممكنة للتسويف الأكاديمي تتمثل بالخوف

من الفشل والنفور من المهمة. ويذكر (عبد الرحمن مصليحي، نادية الحسيني، 2004) أن الخوف من الفشل

يتمثل في أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الأخرين عنه أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيء، ويرجع النفور من المهمة إلى أن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نتيجة نقص الطاقة لديه. وتوجد أسباب أخرى للتسويف الأكاديمي منها ضعف مهارات إدارة الوقت، وانخفاض مفهوم الذات وفاعليتها وتقديرها لدي الطلاب.

النظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي:

توجد مجموعة من النظريات التي فسرت التسويف الأكاديمي منها.

أ- نظرية Knaus & Ellis (1977): يرى أصحاب هذه النظرية أن سبب التسويفي الأكاديمي يعود إلى المعتقدات العقلية الخاطئة بضعف قدرتهم والخوف من إكمال المهام والواجبات بشكل مرضي والتي لا تتلاءم وفق اعتقادهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهمات التي يكلفون بها، فضلا عن ذلك يرى أصحاب هذه النظرية أن هذه المعتقدات الخاطئة حول اتباع السلوك التسويفي تريح المسوفين لأنهم يجدون عذرا سهلا ومناسبا لتلافي إتمام مهامهم وأنهم سيفشلون في إتمامها. وإذا ما أجبر المسوفون على إتمام هذه الواجبات أو إذا ما أجلوها إلى الموعد

النهائي المطلوب فإن أدائهم سيكون سيئا، وهذا ما يرسخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم بدرجة كبيرة، والأمر الذي يزيد خوفهم وتجنبهم مستقبلا من أداء المهمات الجديدة (علي عبد الرحيم صالح، زينة علي صالح، ٢٠١٣).

ب- نظرية التحليل النفسي psychoanalytic theory: ترى هذه النظرية أن التسويف ظاهرة ناتجة عن القلق بشكل أساسي، أي أن الفرد يؤجل أداء المهام الأكاديمية لشعوره بأن هناك تهديدا للأنا، ومن ثم يعد التأجيل أو التسويف بمثابة ميكانيزم دفاعي (Jaradat، 2004).

ج- النظرية الديناميكية النفسية Psychodynamic Theory: تفسر هذه النظرية أن التحكم والضغوط الممارسة والغضب الشديد من الآباء على الأبناء أثناء الطفولة بعد فشلهم في أداء المهام، يؤثر على إنهاء أي مهمة تدل على نزاعات الطفولة المبكرة بينهم وبين والديهم.

مظاهر التسويف:

التسويف يدور حول مكون واحد وهو التأجيل، والذي يتضح في عدة مظاهر هي: الشعور بالملل بمجرد التفكير في بدء أداء المهام الأكاديمية، وصعوبة اتخاذ القرار بالبدء في الأداء، والتبرير واختراع الأعذار للهروب من إنجاز العمل، وتأجيل المذاكرة إلى قبيل الامتحانات، والتفكير في شئ آخر خلال أداء المهمة أو العمل المكلف به، والانشغال عن العمل الأصلي بأمور فرعية ليس لها صلة بالعمل الأصلي، تفضيل القيام بأي عمل على أداء المهام الأكاديمية، والتردد والكسل، وعدم الاستعداد، والاعتماد على الآخرين (حسب الله، 2019)

الدراسات المتعلقة التسويف الأكاديمي

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ومن أهم هذه الدراسات ما يلي:

أجرى محمود السيد محمد يوسف (2020) دراسة هدفت للتعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتحقق من استمرارية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية بعد مرور شهر ونصف (فترة المتابعة)، واتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات إدارة الوقت، وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

أجرى عبد النبي، وأبو زيد و مصطفي (2021) دراسة هدفت للكشف عن مدي تنمية مهارات إدارة الوقت في خفض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الاكاديمية لدي طالبات المرحلة الثانوية، وتمثلت عينة البحث الاساسية من (100) طالبة من الطالبات المقيدات بمدرسة العريش الثانوية، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أهمها الحد من التسويف الأكاديمي وتحسن فاعلية الذات الاكاديمية لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج المستخدم في البحث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي التسويف الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.

ثانياً: إدارة الوقت

تعد كلمتا الإدارة والوقت كلمتين متلازمتين معاً لتصبح إدارة الوقت، فهي لم تأت بشكل عشوائي، فالإدارة بالمفهوم العام عبارة عن عمليات معينة، يراد من خلالها إنجاز أعمال بشكل منسق وفعّال ومنظم، لتحقيق الأهداف المرسومة بأفضل الوسائل وأقل التكاليف، ويعد عنصر الوقت من الإمكانيات المتاحة المنظمة للموارد البشرية التي يفترض أن تستثمر بشكل فعّال وكامل، بحيث يحقق الشخص من خلال استثمار هذا الوقت أقصى فائدة ممكنة (العضايلة، 2004).

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم إدارة الوقت حيث يختلف مفهوم إدارة الوقت باختلاف الأفراد ودوافعهم واحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم، ولذلك أصبحت إدارة الوقت من المعايير التي تؤخذ بالحسبان لتحديد النجاح في الحياة، للوصول إلى الاستثمار الأمثل للوقت المتاح من خلال ترتيب المهام بحسب أولوياتها للإفادة منه بشكل فعّال في المستقبل (علوان واحميد، 2009).

فعرفه الزهراني (2010) بأنه المهارة المكتسبة التي تساعد الفرد على القيام بأداء أعماله بوجه صحيح في حدود الوقت المتاح بما يحقق له السعادة والتكيف. وعرفه (منصور علي المبارك، 2016) بأنه الاستخدام الأفضل للوقت وللإمكانات المتاحة، وذلك بطريقة تؤدي إلى تحقيق الأهداف، ولن يكون ذلك إلا من خلال الالتزام والتحليل والتخطيط والمتابعة، من أجل الإفادة من الوقت بشكل أفضل في المستقبل. وعرفها حسب الله (2019) بانها مجموعة من المهارات التي تمكن الطالب من إدارة وقته والتحكم فيه وتنظيمه بشكل جيد واستخدامه بطريقة فعالة ومثمرة، وأنها تشمل أربع مهارات هي: مهارة التخطيط وتحديد الأهداف، ومهارة التنظيم وترتيب الأولويات، ومهارة التنفيذ، ومهارة المتابعة والمراقبة التقويم الذاتي).

أهمية استثمار الوقت للطالب الجامعي:

زاد الاهتمام بالوقت نتيجة التطور التكنولوجي، فأصبح الفرد يعتمد على البرامج ونظم المعلومات، وأن التخطيط الجيد للاستثمار الأمثل للوقت هو الهدف لضمان التنفيذ الدقيق لما تمّ التخطيط له، ليتم إنجاز جميع المهام والوظائف بكفاءة وحكمة (نصر، 2004).

ومن فوائد استثمار الوقت للطالب الجامعي أنه يعمل على ترشيد الوقت وإنفاذه فيما يفيد، وإنقاذ الطالب من التردد والحيرة بشأن ما يقوم به من عمل دراسي، بالإضافة إلى تمكّن الطالب من ممارسة أي نشاط في الوقت المناسب، وتوفير الوقت ومن ثم إمكانية استخدامه في نشاط أخر مفيد، وتوزيع المساق على جلسات متباعدة؛ مما يزيد من التحصيل الدراسي، وتحديد أوقات أكثر مناسبة لبعض الموضوعات الدراسية (المزين، 2012).

مهارات إدارة الوقت:

الإدارة الجيدة للوقت لدى الطالب الجامعي تتطلب أن يتوفر لديه المهارات التالية:

أ- التخطيط وتحديد الأهداف وتشمل: وضع خطة يومية وأسبوعية وشهرية للأنشطة، وتحديد الأهداف، استغلال وقت الفراغ، وضع جدول للمراجعة قبل الامتحانات.

ب- التنظيم الجيد وترتيب الأولويات وتشمل: ترتيب المهام في ضوء أهميتها، تقسيم العبء الدراسي على أيام الأسبوع، تجنب القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.

ج- التنفيذ وتشمل: تنفيذ المهام الأكاديمية بكفاءة، والالتزام بالبرنامج الزمني، وتعديل الخطة في ضوء الظروف المحيطة، وتنفيذ المهام بنفسه، واختيار الوسائل المناسبة للتنفيذ.

د- الرقابة والمتابعة وتشمل: متابعة التقدم في أداء المهام، وتحديد مسببات النجاح أو الفشل، ومكافأة النفس عند النجاح في الأداء، والإفادة من الإخفاق في الوصول للنجاح، والتغلب على المشاكل والمعوقات.

الدراسات المتعلقة بإدارة الوقت:

أجرى (Shehni & Beshlifeh، 2019): دراسة لمعرفة العلاقة بين إدارة الوقت والفاعلية الذاتية الأكاديمية مع التسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعات، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتألف مجتمع الدراسة من جميع الطلاب الذين كانوا يدرسون في جامعة (Payam-e-noor) في مدينة الأهواز بإيران، وقد تم اختيار (180) طالبا بشكل عشوائي كعينة للدراسة،

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي، وكذلك الفعالية الذاتية الأكاديمية مع التسويف الأكاديمي.

وأجرى (Usman & Rusbandi، 2020): دراسة سعت للكشف عن تأثير إدارة الوقت، وفاعلية الذات الأكاديمية، ومركز التحكم، والذكاء العاطفي على التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي دالة إحصائيا لكل من إدارة الوقت، وفاعلية الذات الأكاديمية، ومركز التحكم، والذكاء العاطفي على التسويف الأكاديمي لدى الطلاب عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة للتحقق من امتلاك طلبة الجامعة لمهارات إدارة الوقت وأثرها في الابتعاد عن التسويف الأكاديمي.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل والبالغ عددهم (4143)، وتم اختيار عينة عشوائية مقدارها (900) طالب وطالبة: تم أخذ عينة تكونت من (400) طالب وطالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث (عينة البناء)، وتكونت العينة الأساسية من (500) طالب وطالبة.

والجدول (1) يبين عينة الدراسة وتوزيعها حسب المتغيرات المستقلة.

جدول (1): توزيع أفراد العينة وفقا للمتغيرات المستقلة

المتغير	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	طالب	418	46.4
	طالبة	482	53.6

صدق وثبات أدوات الدراسة:

أدوات الدراسة (المقاييس):

أولاً: مقياس التسويف الأكاديمي.

قام الباحث بإعداد مقياس للتسويف الأكاديمي بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة، وأهداف البحث وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمقاييس المتاحة للتسويف الأكاديمي، وتم صياغة (18) فقرة في صورة عبارات تقريرية.

أ- صدق المحكمين

تم عرض أداة الدراسة (المقياس) بصورتها الأولية (18 فقرة) على عشرة من المحكمين المتخصصين في مجال القياس والتقويم، للحكم على صدق المحتوى للمقياس، وذلك بغرض التحقق من صحة صياغة فقرات أسئلة الاستبانة، ومدى ارتباط الفقرات ببعضها البعض ومدى انتمائها للمفهوم التي تقيسه وملائمتها للتطبيق، وفي ضوء التوجيهات والملاحظات التي قدمها المحكمين تم اجراء التعديلات اللازمة وإخراجها بصورتها النهائية بـ (14) فقرة، ملائمة لتحقيق اهداف الدراسة.

ب- صدق البناء

تم حساب الصدق البنائي للمقياس باستخدام اسلوب التحليل العاملي الاستكشافي حيث تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية التحليل (Principal Component Analysis.) كما اجري التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة (Varimax Rotation) وقد اعتمد محك كايزر (Kaieser) ويعتمد على كون قيمة الجذر الكامن (Eigen Value) واحد صحيح أو أكثر، ومحك تشبع الفقرات على العامل تزيد عن (0.30) وهي أقل قيمة للتشبعات الدالة، واعتماداً على هذه المحكات، تم الحصول على عامل واحد فقط يقيس التسويف الأكاديمي بجذر كامن (5.198) ونسبة تباين (42.414)، وهي نسبة مقبولة بالنسبة للمقاييس في مجال العلوم الإنسانية؛ ومن ثم فهذا العامل الأكثر أهمية وعمومية والذي يؤدي الى حسن الوصف والتفسير، والجدول (2) يوضح تشبعات المفردات على هذا العامل.

جدول (2): تشبعات المفردات على العامل العام الذي يقيس التسويف الأكاديمي بعد حذف التشبعات الأقل من 0.3

الرقم	الفقرة	العامل
1	أؤجل مهامي اليومية إلى الأيام المقبلة.	.608
2	أؤخر البدء بمهامي حتى الدقيقة الأخيرة.	.568
3	أبدأ بإنجاز المهام الأخرى على حساب وقتي الدراسي.	.704
4	أتقاعس عن القيام بكثير من مهامي.	.502
5	ألجأ إلى التأجيل عند شعوري بكثرة المهام.	.305
6	أبدأ بمجموعة من المهام معاً في نفس الوقت وهذا يحول دون إكمالها.	.501
7	أهدر وقتاً كبيراً قبل البدء بإنجاز المهمة.	.483
8	اعتذر عن إكمال مهامي معللاً ذلك بأنها ليست ذات قيمة.	.522
9	أؤجل أعمالي غير المعتاد عليها.	.743
10	أعتقد أنني إذا تجاهلت مهامي سوف تختفي وبالتالي لا حاجة للقيام بها.	.882
11	أقوم بتأجيل المهام التي لا أرغبها	.625
12	أتناسى القيام بكثير من واجباتي أو مهامي.	.701
13	أرى أن فرصة القيام بأعمالي اليومية في وقتها قد تتكرر مرة أخرى في الغد.	.632
14	أقلل من قدراتي في مواجهة مهامي اليومية.	.545
	قيمة الجذر الكامن	5.198
	نسبة التباين المفسر	42.414

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معامل الصدق العاملي للمفردات تراوحت بين (– 0.882 0.305)، وهذا يوكد صدق البناء العاملي للمقياس.

2- الثبات

لحساب معامل الثبات للمقياس تم استخدام معامل ثبات الفا كرونباخ لجميع فقرات المقياس كما هو مبين في الجدول (3)

جدول (3) ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ

المتغيرات	عدد فقراته	كرونباخ ألفا
التسويف الأكاديمي	**14**	**0.763**

يوضح الجدول (3) أن قيمة معامل الثبات للمقياس (0.763) وتتجاور قيمة المعيار المقبولة وهي (0.70) وعليه فإن المقياس ثابت وقابل للتطبيق على عينة الدراسة.

بناء على جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحث من تمتع مقياس **التسويف الأكاديمي** بدرجة عالية من الثبات والصدق واخراجه بصورته النهائية بـ (14) فقرة.

ثانياً: مقياس إدارة الوقت.

قام الباحثون بإعداد مقياس لإدارة الوقت لقياس مستوى إدارة الوقت ككل ومستوى مهاراتها الأربعة لدى طلاب عينة البحث، في ضوء المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها الطالب على جميع مفردات المقياس، وعلى كل مهارة فرعية على حداها وبهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة، وأهداف البحث وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة والمقاييس المتاحة لإدارة الوقت وتم صياغة (24) فقرة في صورة عبارات تقريرية.

أ- صدق المحكمين

تم عرض أداة الدراسة (المقياس) بصورتها الأولية (24 فقرة) على عشرة من المحكمين المتخصصين في مجال القياس والتقويم، للحكم على صدق المحتوى للمقياس، وذلك بغرض التحقق من صحة صياغة فقرات أسئلة الاستبانة، ومدى ارتباط الفقرات ببعضها البعض ومدى انتمائها للمفهوم التي تقيسه وملائمتها للتطبيق، وفي ضوء التوجيهات والملاحظات التي قدمها المحكمين تم اجراء التعديلات اللازمة وإخراجها بصورتها النهائية بـ (20) فقرة موزعة على أربعة مهارات ملائمة لتحقيق اهداف الدراسة وهي مهارة التخطيط وتحديد الأهداف، ومهارة التنظيم، ومهارة التوجيه والتنفيذ، ومهارة المتابعة، وتم وضع خمسة بدائل للاستجابة عن كل مفردة وفقا لتدريج ليكرت، وهي: تنطبق بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً)، على أن تكون درجات البدائل : (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، علما بأن جميع مفردات المقياس موجبة.

التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس.

تم قياس الاتساق الداخلي للمقياس بعد حذف الفقرة من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع درجة مجالها ومع الدرجة النهائية للمقياس ككل، كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4): معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف الفقرة

	العبارة	المجال		المقياس ككل	
م		معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
مهارة التخطيط وتحديد الأهداف					
	اعتمد خطة يومية لتيسير واجباتي الدراسية.	.735**	.000	.681**	.000
	أحدد أهدافي بصورة واضحة.	.758**	.000	.713**	.000
	احدد اولوياتي وارتبها حسب أهميتها.	.691**	.003	.624**	.016
	اسعى لتوفير الانسجام بين اهدافي ونشاطاتي	.744**	.000	.679**	.000
	احتفظ بجدول زمني يسمح بمواجهة أي ازمات طارئة.	.649**	.008	.557**	.021
مهارة التنظيم					
	استثمر وقت المحاضرة في تنظيم وتخزين المعرفة الخاصة بالمادة الدراسية.	.497*	.032	.658**	.000
	احافظ على ساعات نوم كافية ومحددة يومياً.	.784**	.000	.551**	.043
	استثمر ساعات الفراغ في الترويح عن النفس.	.528*	.031	.449**	.047
	اهتم بتوزيع وقتي على المقررات الدراسية.	.503*	.024	.634**	.000
.	اخصص وقتاً لتحضير محاضرات اليوم التالي.	.789**	.000	.669**	.000
مهارة التوجيه والتنفيذ					
.	اواجه مشكلة هدر الوقت بمزيد من التخطيط والتنظيم.	.772**	.000	.684**	.000
.	لدي جدول اسبوعي للاستذكار والمراجعة.	.738**	.000	.647**	.000

.	أوزع وقتي جيداً بين حاجات الأهل ومتطلبات الدراسة.	.783**	.000	.474*	.041
.	اتعاون مع زملائي لإنجاز الواجبات في الوقت المحدد لها.	.754**	.000	.614**	.000
.	استخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة للحصول على المعلومة في أقصر وقت ممكن.	.557*	.027	.642**	.000
مهارة المتابعة					
.	ادرك علاقة الوقت بالإنجاز في الحياة الجامعية.	.710**	.000	.613**	.000
.	أتابع نتائج تخطيطي وتنظيمي لوقتي وأدرس المشكلات الموجودة فيه.	.742**	.000	.497**	.047
.	احدد اسباب ضياع الوقت.	.796**	.000	.659**	.000
.	اخصص وقتا كافيا للمراجعة.	.525*	.037	.787**	.000
.1	استخدم المفكرة اليومية لمتابعة الواجبات المطلوب إنجازها.	.778**	.000	.760**	.000

**** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05**

وفقا للنتائج الموضحة في جدول (4) جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات الفقرات ودرجات مجالاتها ودرجات المقياس ككل دالة إحصائيا وذلك بعد حذف الفقرة، وتدل نتائج التحليل أن جميع معاملات الارتباط مرضية وذات دلالة إحصائية، وتؤكد أيضاً على صدق التكوين الداخلي والاتساق للمقياس.

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيقه على العينة الاستطلاعية وعددهم (400) طالباً وطالبةً، وبعدها تم حساب ثبات أداء الطلبة على المقياس في صورته النهائية (20) مفردة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والجدول (5) يبين معاملات ثبات الأداء على أبعاد المقياس.

الجدول (5): معاملات ثبات الأداء على أبعاد المقياس.

المقياس	المجال	معامل الثبات
إدارة الوقت	مهارة التخطيط وتحديد الأهداف	0.74
	مهارة التنظيم	0. 82
	مهارة التوجيه والتنفيذ	0.83
	مهارة المتابعة	0.79
الأداة ككل	0.82	

يبين الجدول (5) أن جميع قيم معامل الثبات مقبولة لغايات البحث.

عرض النتائج وتفسيرها:

تضمن هذا الجزء عرضًا للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد تحليلها ومعالجتها إحصائيا على النحو الآتي:

السؤال الأول: ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل؟

للتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحثون بحساب الإحصاءات الوصفية لدرجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي حيث تشير المعالجة الإحصائية إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (36.48) وبانحراف معياري قدره (10.57) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.001) في اتجاه المتوسط الفرضي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التسويف الأكاديمي

عدد أفراد العينة	المتوسط المُلاحظ	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
500	36.48	10.57	42	499	5.65-	0.001	دالة

وتدل هذه النتيجة على وجود دلالة بين المتوسط الحسابي والفرضي وأن الطلبة لديهم مستوى منخفض من التسويف الأكاديمي

وبذلك لا يوجد تسويف دراسي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل، وهذا يشير الى أن الطلبة لديهم أفكار ومعتقدات إيجابية نحو تأدية واجباتهم ولاسيما أنهم في مرحلة تعليمية مهمة يكون اكتساب الخبرة فيها الأساس في أداء مهنتهم التعليمية والتربوية في المستقبل، لذلك أظهر طلبة السنة التحضيرية إلتزامهم في أداء واجباتهم الدراسية وأن لديهم القدرة على تقديمها في الموعد المحدد، ولا يتهربون منها، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من: (علي عبد الرحيم صالح، زينة عل ي صالح، 2013) و(طارق عبد العالي السلمي، 2015)، وتختلف مع نتائج دراسة كل من: (Ozer et al,. 2009) ، (معاوية أبو غزالة، 2012)، و(Klingsieck et al,. 2012) و(فاطمة رمزي أحمد، 2018)

السؤال الثاني: ما مستوى إدارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل؟

للتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحثون بحساب الإحصاءات الوصفية لدرجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت ومجالاته الفرعية، ولبيان دلالة الفرق بين المتوسطات تم استخدام اختبار (T) لعينة واحدة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس إدارة الوقت

المجال	عدد أفراد العينة	المتوسط المُلاحظ	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة (T)	مستوى الدلالة	الدلالة
مهارة التخطيط وتحديد الأهداف	500	17.36	2.76	15	499	7.35	0.001	دالة
مهارة التنظيم	500	20.92	3.89	15	499	14.86	0.001	دالة
مهارة التوجيه والتنفيذ	500	18.48	3.26	15	499	9.46	0.001	دالة
مهارة المتابعة	500	17.07	3.08	15	499	8.52	0.001	دالة

المقياس ككل	**500**	**73.83**	**5.43**	**60**	**499**	**12.69**	**0.001**	**دالة**

يلاحظ من الجدول (7) وجود دلالة فرق بين المتوسط الحسابي والفرضي وهذه الدلالة ظهرت لصالح المتوسط الحسابي الذي هو أكبر من المتوسط (الفرضي)، وهذا يشير الى ان طلاب السنة التحضيرية لديهم مستوى مرتفع من إدارة الوقت، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من: (وفاء محمد علي، مروان صالح علي، 2010)، و(مهدي حسين صالح، 2012) و(عبد العزيز حسب الله، 2019).

وتعكس هذه النتيجة أن لدى طلاب السنة التحضيرية الادراك لأهمية إدارة الوقت والتحكم فيه واستخدامه بطريقة فعالة لتحديد أهدافهم وتحقيقها.

وقد يرجع ذلك الى أن إدارة الوقت تُعد من العادات الدراسية الجيدة التي يكتسبها الطلاب خلال مراحل دراستهم المختلفة، فهي حصيلة تراكمية كغيرها من المهارات والتي يفُترض أن الطالب مارسها في مختلف مراحلة الدراسية، كما أن عادات تنظيم الوقت لها أبعاد تربوية مرتبطة بالتنشئة الأسرية، فالالتزام بمواعيد الطعام والشراب، والخروج والعودة الى البيت، كذلك الالتزام بمواعيد الدراسة كلها عادات يمارسها الطالب في بيته وتتابعه اسرته عليها، وتنتقل معه هذه العادات الى المدرسة والجامعة ليمارسها في حياته الجامعية (محمد كمال يوسف، 2008).

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع في التسويف الأكاديمي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test) للتأكد إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة). والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8): اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent - Samples T Test) وفقاً لمتغير النوع (طالب، طالبة) في مقياسالتسويف الأكاديمي

المقياس	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) T	مستوى الدلالة
التسويف الأكاديمي	طالب	3.43	0.78	-1.810	.072
	طالبة	3.62	0.67		

تُبيّن النتائج الواردة في الجدول (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأثر متغير النوع على مقياس التسويف الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى تشابهه البيئة التعليمية التي يتعرض لها الطلاب والطالبات والتي تتضمن نفس أساليب التدريس والحث والتأكيد على أداء الواجبات والامتحانات، وإعطاء عمليات التعزيز والعقاب مما أدى إلي تشابه الدرجات الكلية للإجابة على المقياس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من: (Akinsola et al., 2007)، (Sirin, 2011)، و(علي عبد الرحيم صالح، زينة علي صالح، 2013)، (Joubert, 2015)، (رحاب أحمد السعدي، 2018)، و(يوسف أحمد سالم، نصر يوسف مقابلة، 2019)، و(عبد العزيز حسب الله، 2019).

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع في إدارة الوقت؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test) للتأكد إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة). والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9): اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent - Samples T Test) وفقاً لمتغير النوع (طالب، طالبة) في مقياس إدارة الوقت

المجال	مستويات النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) T	مستوى الدلالة
مهارة التخطيط وتحديد الأهداف	طالبة	3.43	0.78	-1.810	.374
	طالب	3.62	0.67		
مهارة التنظيم	طالبة	3.33	0.68	-1.207	.270
	طالب	3.44	0.69		
مهارة التوجيه والتنفيذ	طالبة	3.28	0.60	-1.356	.163

	طالب	3.41	0.70		
مهارة المتابعة	طالبة	3.40	0.88	-1.184	.082
	طالب	3.54	0.80		
الدرجة الكلية	طالبة	3.33	0.56	-1.391	.148
	طالب	3.42	0.61		

تُبيّن النتائج الواردة في الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأثر متغير النوع **الطلاب والطالبات في إدارة الوقت، وهذا يعني أن** إدارة الوقت مستقلة عن نوع الطالب أي أن إدارة الطالب لوقته لا تتأثر بنوعه، ويمكن عزو ذلك إلى أن جميع الطلبة لهم نفس الثقافة البيئية والتعليمية والاقتصادية حيث لا توجد أية فروق فيما يتعرض له كلا الجنسين ويتعلمانه من أساليب حياتية فعالة ومهارات معرفية واجتماعية ودراسية في إدارة مسيرة حياتهم.

وقد يرجع ذلك إلى أن مهارات إدارة الوقت عبارة عن طرق وأساليب وإجراءات يتبعها الطلاب في عملية الدراسة والاستذكار وأداء الاختبار، فهي إجراءات يستخدمها الطلاب بطرق هادفة ومقصودة لتنظيم عملية الاستذكار والخصول على أعلى الدرجات، وهذا هو المطلب الأساسي لكل طالب، ومن هنا كانت هذه الإجراءات متشابهة لدى جميع الطلاب والطالبات بغض النظر عن النوع (السيد محمد أبو هاشم، 2008)

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من: (السيد محمد أبو الهاشم، 2008)، و(محمد السيد بخيت، أمين صبري نور الدين، 2008)، و(علي عبد الرحيم صالح، زينة علي صالح، 2013)، و(أحمد علي السيوف، 2014)، و(آمال عثمان مختار، 2014)، و(حازم محمد الليمون، 2016)، و(عبد العزيز حسب الله، 2019).

السؤال الخامس: هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس على ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي

مجالات مقياس إدارة الوقت	مقياس التسويف الأكاديمي
مهارة التخطيط وتحديد الأهداف	-.457**
مهارة التنظيم	-.529**
مهارة التوجيه والتنفيذ	-.491**
مهارة المتابعة	-.572**
مقياس إدارة الوقت ككل	-.659**

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يظهر الجدول (10) وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس إدارة الوقت ومجالاته، وقوة العلاقة بين المتغيرين متوسطة، مما يعني وجود بعض المتغيرات خارج نطاق هذه العلاقة الارتباطية توثر في العلاقة بين المتغيرين، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من: (أحمد ثابت فضل، 2014)، و(Ocaak and Boyraz, 2016)، و(يوسف أحمد سالم، نصر يوسف مقابلة، 2019)، و(عبد العزيز حسب الله، 2019).

وتعكس هذه النتيجة أن ارتفاع مستوى إدارة الوقت يقلل من تسويفهم الأكاديمي حيث أن الطالب الذي تتوفر لديه هذه المهارة يمكنه من إدارة وقته واستغلاله بطريقة فعالة تساعده على القيام بالمهام المطلوبة منه وانجازها في وقتها المحدد، مما يترتب على ذلك تكوين اتجاهات إيجابية نحو الدراسة فيستطيع الطالب أداء المهام في وقتها دون تأجيل أو تأخير، فمهارة إدارة الوقت سلاح الطالب ضد التسويف والتلكؤ الأكاديمي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- إقامة ورش تدريبية لأعضاء هيئة التدريس في مهارات إدارة الوقت.
- تعزيز معتقدات الطلبة حول إنجاز واجباتهم في الأوقات المحددة وعدم تأجيلها.

- ضرورة قيام أعضاء هيئة التدريس بدورهم كمحفزين للطلبة حتى لا يقعون في التسويف الأكاديمي.
- إقامة دورات تدريبية تقوم على تطوير مهارات إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.
- عقد جلسات ارشادية وإقامة دورات تدريبية مع الطلبة لتوعيتهم بمخاطر التسويف الأكاديمي وأساليب التغلب عليه.
- تقديم المعززات للطلبة الذين يقدمون واجباتهم الدراسية دون تلكؤ أو تسويف.
- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث المشابهة بحيث يستخدم فيها تصنيفات أخرى لمهارات إدارة الوقت والتسويف الأكاديمي وعلاقتها بالتكيف الجامعي.

المراجع:

أحمد ثابت فضل. (2014). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس الصادرة عن رابطة التربويين العرب،51 ، 287 – 330.

أحمد علي السيوف. (2014). استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم التربوية الصادرة عن عمادة البحث العلمي بالجامعة الأردنية، 41 (2)، 973 – 990.

أمال عثمان مختار. (2014). مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز : دراسة ميدانية بإمارة الشارقة لدى طلاب المرحلة الثانوية المدارس الخاصة). رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بجامعة أم درمان بالسودان.

حازم حمد الليمون. (2014). إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤته. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا بجامعة مؤتة بالمملكة الأردنية الهاشمية.

حسب الله، عبد العزيز (2019). إدارة الوقت وحكمة الاختبار وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، 35(9)، 435- 532.

الزهراني، حسن بن علي 2010: التفكير اللاعقلاني وعلاقته بإدارة الوقت، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية – جامعة أم القرى، الرياض.

سميرة ميسون، أسماء خويلد، رحيمة قبائلي. (2018). التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين "دراسة استكشافية لدى عينة من الطلبة بجامعة ورقلة". مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 33، 713 – 729.

طارق عبد العالي السلمي. (2010). مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين، 16(2)، 639 – 664.

عبد النبي، نورا عباس محمد أبو زيد، نبيلة أمين علي، مصطفى، هدى نصر محمد. (2021). الحد من التسويق الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية باستخدام مهارات إدارة

الوقت. جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ع6، ج2، ص ص 259 – 293.

العضايلة، عدنان. (2004). "إدارة الوقت لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظة الكرك"، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الاجتماعية، جامعة مؤتة، الأردن، (9)، (7)، 175-201.

عطية محمد، عطية. (2008). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للانجاز والرضا عن الدراسة لدى طالب جامعة الملك خالد. المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة 2008 www. gulfkids.com

علوان، قاسم واحميد، نجوى. (2009). إدارة الوقت(مفاهيم–عمليات–تطبيقات). عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الاردن.

علي عبد الرحيم صالح، زينة علي صالح. (2013). التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت الدى طلبة كلية التربية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس الصادرة عن رابطة التربويين العرب، 38 (2)، 271-241.

فاطمة رمزي أحمد. (2018). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة. المجلة التربوية الصادرة عن مجلس النشر بجامعة الكويت، 32(129)، 115 – 158.

محمد كمال يوسف. (2008). عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر وعلاقته بجنسهم وتخصصهم الأكاديمي في محافظة مأدبا. إربد للبحوث والدراسات بجامعة إربد الأهلية، 11 (2)، 1 – 32.

محمد مصيلحي، عبد الرحمن والحسيني، نادية السيد. (2004)." التلكؤ الأكاديمي لدي عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية" (مجلة كلية التربية): جامعة الأزهر، مج (1)، ع (126). ص ص 55-143.

المزين، سليمان حسين. (2012). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، فلسطين، (20)، (1)، 369-404.

معاوية أبو غزال. (2012). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8 (2)، 149-131.

منصور على المبارك. (2014). أثر إدارة الوقت على مستوى العاملين: دراسة تطبيقة على الخطوط الجوية الكويتية. مجلة القراءة والمعرفة الصادرة عن الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 173، 137 – 163.

مهدي حسين صالح. (2012). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتفاؤل وبعض سمات الشخصية لدى طلبة كليات التربية بإقليم كردستان العراق. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بجامعة أم درمان بالسودان.

نصر، عمر. (2004). تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي: أسبابه وعلاجه. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

وفاء محمد علي، مروان صالح علي. (2010). مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة إربد الأهلية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 34 (3)، 649 – 677.

يوسف أحمد سالم، نصر يوسف مقابلة. (2019). القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مادبا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27 (2)، 430 – 461.

يوسف السيد محمد، محمود. (2020)." فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت لخفض التسويف لدى طلاب المرحلة الثانوية".رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

-Beshlifeh, K & Shehni, M (2019)." The Relationship between Time Management and Academic Self Efficacy with Academic Procrastination" Quarterly Education Psychology. Col (5). No (14): pp.99-112.

-Bianca. P, H (2014)." The Role of Self-concept Certainty and stability in Academic Procrastination" MSs. The University OF Sydney.

-Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. European Journal of Personality, 16.

-Diaz-Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. Pers. Indiv. Differ, 45(6).

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

-Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 1897-1904.

-Jaradat, A.M. (2004). Test Anxiety in Jordanian Students: Measurement, Correlates and Treatment. Unpublished Ph.D Dissertation, Department of Psychology the Philipps University Marburg.

-Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 152, 188 - 193.

-Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting.Distance Education, 33 (3), 295-310.

-Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. Distance Education, 33 (3), 295-310.

-Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. Journal of Psychology, 129 (2), 145–155.

-Ocak, G., & Boyraz, S. (2016). Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables. Journal of Education and Training Studies, 4 (5), 76-84.

-Özer- Bilge, Uzun. A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More International Conference on Education, Research and Innovation IPEDR vol. 18 IACSIT Press Singapore, 2011.

-Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. The *Journal of Social Psychology, 149 (2), 241-257.*

-Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of Counseling Psychology, Vol 33.

-Rusbandi, N & Usman, 0 (2020). "Effect of Time Management, Academic Self Efficacy, Locus of Control, and Emotional Intelligence of Procrastination". PHD, State University of Jakarta . Faculty of Economics.