

العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن

The Relationship between Life Stressors and Academic Procrastination among Ajloun National University Students in Jordan

محمد عبود

Mohammad Abood

قسم التربية الخاصة والإرشاد النفسي، كلية الآداب والعلوم التربوية، جامعة عجلون الوطنية، الأردن
العنوان الحالي: قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية، الأردن

بريد الكتروني: abood892000@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2015/4/28)، تاريخ القبول: (2015/6/30)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة ضغوط الحياة بالتسويف الأكاديمي وفيما إذا كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسي لدى عينة مكونة من (124) طالباً وطالبة من جامعة عجلون الوطنية في الأردن. أُستخدم في الدراسة مقياس ضغوط الحياة ومقياس التسويف الأكاديمي. كما أُستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات وتحليلها. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي، وكشفت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائية في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي، ضغوط الحياة، طلبة الجامعة.

Abstract

This study aimed at investigating the relationship between life stresses and academic procrastination among a sample of (124) undergraduate students in Ajloun national university in Jordan. Two Scales were used in this study including a scale of life stresses and a scale of academic procrastination. The correlation descriptive method was used for data analysis. The results showed that there is statistically

significant correlation between life stresses and academic procrastination. Significant differences were found in the strength of relationship between life stresses and academic procrastination according to gender in favour of males. No Significant differences were found in the strength of relationship between life stresses and academic procrastination due to academic level.

Keywords: life stresses, academic procrastination, university students.

المقدمة

تُعد ضغوط الحياة (Life stressors) ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لاسيما في الحياة المعاصرة المليئة بالتعقيدات والتغيرات المستمرة في مختلف الجوانب، فهناك تزايد في متطلبات الحياة وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية، ويترتب على ذلك عديد من المشكلات التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الأفراد وشخصيتهم. فالضغوط تحدث عندما يتعرض الفرد لصعوبات ومشكلات ترهقه وتعيق طاقته على التحمل، وبالتالي تتأثر صحة الإنسان وسلامته؛ مما ينتج عن ذلك ردود فعل جسدية أو سيكولوجية على المدى القريب والبعيد. ويُعرف لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) الضغوط أنها مجموعة من الظروف التي يدركها الفرد على أنها مؤذية ومهددة. كما يشير ريز (Rees, 1976) أن الضغوط مثيرات داخلية وخارجية على درجة كبيرة من الشدة تؤدي إلى اختلال السلوك وعدم التوافق، ويرى دايسون ورنك (Dyson & Renk, 2006) إلى أن الضغوط ناتجة عن تزايد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة إذ تختلف ردود فعل الأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية.

هذا وترافق الأفراد مجموعة من الأعراض عند مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة ومنها الأعراض الفسيولوجية Physiological symptoms والتي تتمثل بالإرهاق وآلام الرأس وتوتر عضلات الجسم والتعرق وجفاف الحلق وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول، وكذلك أعراض سلوكية Behavioral Symptoms كاضطرابات النوم وقضم الأظافر وفقدان الشهية والتدخين وشرب الكحول، وأيضاً أعراض معرفية Cognitive Symptoms كحديث الذات السلبي والأفكار اللاعقلانية وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وضعف القدرة على التذكر، بالإضافة إلى الأعراض الانفعالية Emotional symptoms المتمثلة بالخوف من الفشل والحزن وتقلب المزاج والغضب والشعور بالهلع والاكتئاب (Vincent, Julinamaray, Sarimah, Nagoor, & Abd Rahim, 2014). ومن خلال النظر إلى هذه الأعراض نجد أن ضغوط الحياة عندما يتعرض لها الأفراد تترك آثار سلبية في مختلف نواحي شخصيتهم؛ الأمر الذي يبدهد من طاقاتهم وقدراتهم في ممارسة أنشطة الحياة

المختلفة. وتجدر الإشارة إلى أن الضغوط قد تكون ايجابية للأفراد بشرط أن تكون معتدلة لتعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج.

وتتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم فهناك الضغوط الأسرية مثل مرض أو غياب أحد الوالدين أو وجود الخلافات الأسرية والتفكك والطلاق وكثرة المسؤوليات الأسرية، وهناك الضغوط الاجتماعية مثل سوء العلاقات الاجتماعية وصعوبة بناء الصداقات أو صعوبة التكيف مع الآخرين، وهناك أيضاً ضغوط العمل مثل الخلافات مع زملاء العمل وساعات العمل الطويلة وعدم الرضا عن المهنة وعدم الأمان في العمل، وأيضاً الضغوط الاقتصادية التي تتمثل بأعباء الدين وزيادة المصروفات وانخفاض المستوى المادي، والضغوط الأكاديمية كتزايد الواجبات الأكاديمية وقلق الاختبارات وأساليب التدريس والمنافسة من أجل النجاح (Sandler & Ramasy, 1980).

ومن هنا فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في عمله ودراسته وعلاقاته الاجتماعية، وطلبة الجامعات كأحد فئات المجتمع الهامة ليسوا بمنأى عن التعرض لهذه المواقف الضاغطة وصراعات الحياة المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية ونفسية واجتماعية ينتج عنها متطلبات وحاجات تستدعي الإشباع، وطموحات وأهداف تستدعي التحقيق. فالحياة الجامعية بجوانبها المختلفة تمثل مصدر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة مما يترتب عليها الكثير من المشكلات السلوكية والأكاديمية والذي قد يكون التسويف الأكاديمي أحد هذه المشكلات.

التسويف الأكاديمي Procrastination

هناك الكثير من المهمات والمسؤوليات والأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها وكل ذلك يحتاج إلى العمل المستمر والمثابرة من أجل الإنجاز، فمن الأفراد من يحاول تأدية ما هو مطلوب بشكل فوري ومباشر ومنهم من يُرجئ ويؤجل المهام والأنشطة إلى أوقات لاحقة وفي اللحظات الأخيرة وهذا ما يُدعى بالتسويف Procrastination، فالتسويف يُعد عملية تعيق الفرد من تحقيق أهدافه وهو شكل من أشكال التجنب لإنجاز الأنشطة والمهام التي يرى الفرد أنها غير ممتعة وليست سارة بالنسبة له (Shu & Gneezy, 2010)، ويُعرفه ستيل (Steel, 2007) أنه تأخير غير منطقي للمهام على الرغم من معرفة الآثار السلبية المترتبة على ذلك، والتسويف هو رغبة في تجنب المهام والواجبات والتعامل معها في وقت لاحق وإيجاد الأعذار لتجنب الشعور بالذنب (Ellis & Knaus, 2002).

ومن هنا فالتسويف هو أحد الظواهر التي تؤثر على فاعلية الأفراد والدافعية لديهم نحو الإنجاز بمختلف جوانب الحياة وأنشطتها، ويُعد الجانب الأكاديمي من أبرز المجالات التي تشيع بها ظاهرة التسويف لدى الطلبة وبمختلف مراحلهم، وأصبح يُطلق على هذه الظاهرة في هذا المجال التسويف الأكاديمي Academic Procrastination والذي يُعرف أنه التأجيل الاختياري للمهام الأكاديمية وعدم إتمامها ضمن الفترة الزمنية المحددة (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995)، وينتشر التسويف بين الطلبة بنسبة لا

يُستهان بها حيث تشير دراسة اونقبوزي (Onwuegbuzie, 2004) إلى أن ما يقارب 40%-60% من الطلبة الجامعيين لديهم تسويق دائم أو شبه دائم في إعداد الأبحاث والاستعداد للاختبارات وتسليم الواجبات المنزلية. وفي إشارة أخرى أن نسبة الطلبة المسوفون في المرحلة الجامعية 90% وبنسبة 25% منهم لديهم تسويق دائم (Knaus, 1998)، ويشير أبو غزال (2012) إلى أن نسبة انتشار التسويق الأكاديمي بين طلبة الجامعة يصل إلى 25,2%.

وبالنظر إلى هذه النسب التي يظهر عليها التسويق بين الطلبة يكون هناك عدة عوامل تساهم في انتشار هذه الظاهرة حيث تختلف وجهات نظر عديدة في تحديد هذه العوامل، فقد توصل سولومن ورتبلوم (Solomon & Rothblum, 1994) أن هناك مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية تقف وراء التسويق، إذ يرجع التسويق من الناحية السلوكية إلى ضعف مهارات إدارة الوقت وعدم القدرة على إكمال المهمة (Ferrari & Emmons, 1995) أو أسلوب التدريس وضغط الأقران (أبو غزال، 2012) أما من ناحية معرفية فقد يعزى التسويق إلى الأفكار غير المنطقية والخاطئة، حيث يرى اليس وكنوس (Ellis & Knaus, 2002) أن التسويق هو اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية، وكذلك عدم القدرة على التركيز أو المستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات (Naran, 2000)، ومن ناحية انفعالية يرتبط التسويق بالخوف اللاعقلاني من النجاح أو الفشل وبالتالي يؤدي ذلك إلى التجنب العصابي من الموقف، فالطلبة المسوفون لا يفضلون التعقيد المعرفي في المهمات (Solomon & Rothblum, 1984) وكما يرتبط بالمستوى العالي من القلق والخوف من الفشل (Onwuegbuzie, 2004).

هذا وربطت عديد من الدراسات التسويق الأكاديمي بعدة عوامل منها تدني تقدير الذات (Ferrari & Emmons, 1995) والفاعلية الذاتية المنخفضة إضافة إلى عديد من السمات الشخصية التي لها أثر في ممارسة التسويق كوجهة الضبط عند الأفراد (Naron, 2000). ويترتب على التسويق الأكاديمي عديد من النتائج السلبية لدى الطلبة، حيث تشير دراسة توكان (Tuckman, 1991) أن أصحاب التسويق الأكاديمي المرتفع كانت درجات تحصيلهم منخفضة بصورة دالة عن متوسطي ومنخفضي التسويق الأكاديمي، ويضيف جاكسون وفيس ولندكويست (Jackson, Weiss & Lundquist, 2000) أن 30-40% من طلبة الجامعة يعتبرون التسويق مشكلة تعيق التوافق الشخصي والأكاديمي لديهم، إضافة إلى ظهور عواقب انفعالية كالشعور بالذنب والتوتر وعدم الكفاءة (Jaradat, 2004).

ويتضح مما سبق أن التسويق الأكاديمي يرتبط بعوامل داخلية تتعلق بطبيعة القدرات والإمكانات التي يمتلكها الطلاب أو بعوامل خارجية كأسلوب التدريس وضغط الأقران، وبناء على ذلك فقد يتأثر التسويق بالكثير من العوامل الداخلية والظروف الخارجية ومنها ضغوط الحياة التي سيتم التعرف على مدى علاقتها بالتسويق الأكاديمي في هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

انطلاقاً من الواقع العملي الذي يعيشه الباحث كعضو هيئة تدريس في الجامعة لاحظ انتشار ظاهرة التسويف الأكاديمي على نطاق واسع بين أوساط الطلبة، وقد لمس ذلك من خلال عدة مؤشرات كالاستعداد للامتحانات في اللحظات الأخيرة والطلب المتكرر بتأجيلها وكذلك إرجاء تسليم الواجبات الأكاديمية عن الموعد المحدد وغيرها من المؤشرات الدالة على هذه الظاهرة، ومن هنا فظاهرة التسويف سائدة بين الطلاب على الرغم من إدراكهم أنها تؤثر على أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي.

وقد ربط عديد من الباحثين التسويف مع عدد من المتغيرات، إلا أنه لا يوجد أي دراسة تبحث العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى الطلبة، إذ أن ضغوط الحياة تشكل للطلبة جانب كبير من الشكوى والمعاناة مما يجعلها تترك آثار جسمية وعقلية وانفعالية تنعكس بشكل سلبي على الجانب الأكاديمي، لذا جاءت فكرة هذه الدراسة لاستقصاء العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وتحقيق مزيد من الفهم فيما يخص هذه العلاقة.

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن وفيما إذا كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي. وبالتحديد حاولت الدراسة اختبار الفرضيات التالية:

فرضيات الدراسة

توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغيراتها التي تطرق مجالاً يُعد غاية الأهمية، فالتسويف الأكاديمي كما تشير الدراسات السابقة له تأثير كبير على أداء الطلبة ومستواهم الأكاديمي، ويُعد هذا المتغير من الموضوعات التي قلما تناولته الدراسات العلمية ولم تتحدد بعد كل معالمه ومدى ارتباطه بمتغيرات أخرى هامة كضغوط الحياة والتي يواجهها الطالب الجامعي سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه والتي لها دور في ظهور الكثير من الاضطرابات المختلفة

الأمر الذي لا يمكن تجاهلها، والدراسية الحالية تُعد من الدراسات البكرة التي اهتمت باستقصاء التسويق الأكاديمي وعلاقته بضغط الحياة مما يزيد الأطر النظرية الخاصة في هذا المجال.

ويُأمل أيضاً من خلال نتائج هذه الدراسة أن تكون ذات قيمة علمية في التخطيط للبرامج التربوية والإرشادية للتعامل مع التسويق الأكاديمي وضغوط الحياة والذين يلعبان دوراً مؤثراً وحاسماً في الجانب الأكاديمي لدى الطلبة.

تعريف المصطلحات

ضغوط الحياة: مجموعة من المواقف والأحداث التي تواجه الفرد في مختلف جوانب حياته ويشعر معها الفرد بالتهديد وسوء التكيف، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس ضغوط الحياة الذي قام الباحث بتطويره.

التسويق الأكاديمي: ويشير إلى ميل الفرد بشكل اختياري وطوعي لتأجيل المهمات الأكاديمية لأوقات لاحقة وعدم إتمامها في الوقت المحدد على الرغم من معرفة الآثار السلبية المترتبة على ذلك (Steel, 2007)، ويتم قياسه في هذه الدراسة من خلال مقياس التسويق الأكاديمي.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة عجلون الوطنية في محافظة عجلون في الأردن والمسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2014-2015. وعليه فإن تعميم النتائج سيقصر على مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة لها.

الدراسات السابقة

أجريت عدد من الدراسات تتناول الضغوط الاجتماعية وارتباطها بمتغيرات وعوامل مختلفة، ومن جهة أخرى فقد أجريت دراسات توضح طبيعة التسويق الأكاديمي ونسب انتشاره بين الطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات، وفيما يلي عرض تفصيلي للدراسات التي بحثت كلا المتغيرين سواء لدى الطلبة الجامعيين أو من المراحل الدراسية المختلفة.

أولاً: الدراسات التي تناولت ضغوط الحياة

قام دوير وكومينغز (Dwyer & Cummings, 2001) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم وضغوط الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (75) طالباً من طلبة الجامعة في كندا منهم (54) إناث و(21) ذكور، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات والضغوط، وكذلك علاقة ارتباطية سلبية بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط، بالإضافة إلى أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجيات التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوطات.

أجرى كل من بنجامين وكريس وجون (Benjamin, Chris & John, 2005) دراسة للتعرف على دور الإدراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة والتنبؤ بالاكتئاب لدى (217) طالباً جامعياً وطُبق عليهم مقياس التقدير الذاتي والتقارير اليومية عن الأعراض الاكتئابية لمدة (35) يوماً، وأظهرت الدراسة إلى أن أسلوب الفرد السلبي للإحداث الضاغطة يُعد متنبئاً قوياً للاكتئاب كما أن الطلاب مرتفعي المشاعر الاكتئابية أكثر حساسية وتأثراً بالأحداث الضاغطة.

هدفت دراسة ماك كارثي وفولدي وجونكر وماتني (MaCarthy, Fouledi, Juncker & Matheny, 2006) إلى التعرف على العلاقة بين عدد من المتغيرات الشخصية كفاعلية الذات والتفؤل والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الأحداث الضاغطة والقلق والاكتئاب، وتكونت العينة من (38) طالباً جامعياً وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المتغيرات المتمثلة بين التفؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، وكذلك وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المواجهة الفاعلة للضغوط وبين الضغوط وأهداف الحياة السلبية.

أجرى أبو مصطفى والسميري (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى في ضوء بعض المتغيرات، وشملت عينة الدراسة (524) طالباً وطالبة واستخدم مقياس الأحداث الضاغطة ومقياس السلوك العدواني وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مجالات مقياس الأحداث الضاغطة شيوعاً هي الأحداث الضاغطة السياسية ووزنها النسبي (90%) يليها الأحداث الضاغطة الاقتصادية ووزنها النسبي (80%) ثم الأحداث الضاغطة الدراسية ووزنها النسبي (76,7%) وبعدها الأحداث الضاغطة الشخصية ووزنها النسبي (67,71%) ثم الأحداث الضاغطة الأسرية ووزنها النسبي (60%) ثم الأحداث الضاغطة الصحية ووزنها النسبي (56,67%) ثم الأحداث الضاغطة النفسية ووزنها النسبي (80%).

قام البنا (2008) بدراسة هدفت للتعرف على المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى، وتناولت عينة الدراسة (200) طالباً وطالبة وتم استخدام مقياس المواقف الحياتية الضاغطة حيث أظهرت نتائج الدراسة أن المواقف الانفعالية تحتل المرتبة الأولى على أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تليها المواقف الدراسية والشخصية ثم المواقف الصحية والاقتصادية وأخيراً المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية على أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة وكانت الفروق لصالح الإناث.

دراسة أبو غالي (2012) التي أجريت بهدف التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وتكونت الدراسة (160) طالبة، واستخدم مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة وانتهت النتائج بوجود علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية

الذات وضغوط الحياة ووجود فروق في ضغوط الحياة بين ذوات الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات الفاعلية الذاتية المنخفضة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التسويق الأكاديمي

قام ريزنجر وبرنلو (Reasinger & Brownlw, 1998) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر الدافعية الداخلية والخارجية وبعض متغيرات الشخصية على سلوك التسويق لدى عينة من طلاب الجامعة وعددهم (96) طالباً وطبق مقياس التسويق الأكاديمي ومقياس الخوف من التقويم السلبي وقائمة تفضيل العمل ومقياس وجهة الضبط، وتم تحليل النتائج باستخدام تحليل الانحدار وأشارت النتائج أن ذوي الدافعية المنخفضة والضبط الخارجي لديهم ميل نحو التسويق الأكاديمي.

دراسة أجراها العنزي والدغيم (2003) هدفت إلى الكشف عن التسويق الأكاديمي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية وتألفت العينة (324) طالباً وطالبة من كلية التربية الأساسية في الكويت ودلت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي، كما دلت نتائج الدراسة عن علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويق الأكاديمي من جهة والثقة بالنفس والمعدل الدراسي من جهة أخرى، ولم تكشف نتائج الدراسة عن علاقة دالة إحصائياً بين العمر والتسويق الأكاديمي.

قام جرادات (Jaradat, 2004) بدراسة للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي والرضا عن الدراسة لدى عينة تألفت من (573) طالباً من المرحلة الثانوية، وقد أشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي من جهة وبين التسويق الأكاديمي والرضا عن الدراسة من جهة أخرى.

أجرى اوزر وفراري (özer & Ferrari, 2011) دراسة لاستقصاء بعض الجوانب المتعلقة بالتسويق الأكاديمي ومن ضمنها الجنس، وتألفت العينة من (214) طالباً من المرحلة الثانوية في تركيا، وكشفت النتائج ميل الطلبة إلى التسويق الأكاديمي دون وجود أثر لعامل الجنس، كما أظهرت النتائج أن من الأسباب التي تقف وراء التسويق الأكاديمي كراهية المهمة والتمرد ضد السيطرة.

قام أبو غزال بدراسة (2012) هدفت إلى التعرف على مدى انتشار التسويق الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين لدى عينة تكونت من (751) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية، وأظهرت النتائج أن (25,2%) من الطلبة من ذوي التسويق المرتفع و(57,7%) من ذوي التسويق المتوسط و(17,2%) من ذوي التسويق المتدني، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في انتشار التسويق الأكاديمي تعزى للمستوى الدراسي ولم تكشف نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي.

أجرى بزّش و فورال (Bezci & Vural,2013) دراسة للتعرف على العلاقة ما بين التسوية الأكاديمي والتحصيل لدى طلبة المرحلة الأساسية وشملت العينة (4725) طالباً وطالبة حيث طُبّق مقياس التسوية الأكاديمي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين التسوية الأكاديمي والتحصيل العلمي.

تشير الدراسات التي تم عرضها إلى وجود ضغوط الحياة بمصادرها المختلفة بين الطلبة، بالإضافة إلى انتشار ظاهرة التسوية الأكاديمي لديهم، وتشير الدراسات أيضاً تناولها بعض المتغيرات التي وضحت ارتباطها مع ضغوط الحياة من جهة ومع التسوية الأكاديمي من جهة أخرى ومدى الأثر السلبي الذي يتركه كل منهما على الطلبة، إلا أن الباحث لم يجد أي دراسة حول العلاقة بين ضغوط الحياة والتسوية الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين؛ مما يعني أنه لا يزال حاجة لإجراء دراسات تتناول علاقة التسوية الأكاديمي مع متغيرات أخرى والتي من المهم الكشف عنها ومعرفة مدى تأثيرها على هذا المتغير.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة عجلون الوطنية في الأردن والمنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2015/2014. وقد بلغ عدد أفراد المجتمع (1440) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة

تكونت العينة من (124) طالباً وطالبة في جامعة عجلون الوطنية، من طلاب السنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وتم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة وجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي الذي قُسم إلى مستويين: الأول يضم طلاب السنة والثانية والمستوى الثاني الذي يضم طلاب السنة الثالثة والرابعة بالإضافة إلى الجنس.

جدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	58	46,8
	أنثى	66	53,2
	المجموع	124	100,0
المستوى الدراسي	سنة أولى	65	52.4
	سنة ثانية		
	سنة ثالثة	59	47.6
	سنة رابعة		
	المجموع	124	100,0

أدوات الدراسة

استخدم الباحث مقياسين لتحقيق أهداف الدراسة وهي كما يلي:

أولاً: مقياس ضغوط الحياة

بعد الاطلاع على المقاييس التي تتضمنها بعض الدراسات المنشورة (أبو غالي، 2012) (البناء، 2006) و(Steel, 2003) تم تطوير مقياس ضغوط الحياة ليتناسب مع طلبية المرحلة الجامعية، إذ أن بعض المقاييس التي اطلع عليها الباحث طُورت على عينات غير طلبية الجامعة في حين أن البعض الآخر منها لم يتضمن الأبعاد التي اعتمدها الباحث في دراسته أو قد أُجريت على بيئات غير البيئة الأردنية، لذا فقد تَكُون المقياس الذي طوره الباحث في صورته النهائية من (33) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وفيما يلي وصف لها.

- ضغوط أسرية: وتتضمن الأحداث الضاغطة من الناحية الأسرية وتقيسها (9) فقرات، ومن الأمثلة على فقرات المقياس "أعاني من كثرة المسؤوليات تجاه أفراد أسرتي"، "أجد صعوبة التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة".
- ضغوط دراسية: وتتضمن الأحداث الضاغطة من الناحية الأكاديمية وتقيسها (9) فقرات، ومن الأمثلة على فقرات المقياس "أعاني من عدم وجود وقت كافي للدراسة"، "أشعر أن تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي".
- ضغوط اقتصادية: وتتضمن الأحداث الضاغطة من الناحية المالية وتقيسها (7) فقرات، ومن الأمثلة على فقرات المقياس "أجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الجامعية"، "أقوم بتأجيل دراستي لعدم قدرتي على توفير الرسوم الجامعية".
- ضغوط اجتماعية: وتتضمن الأحداث الضاغطة من الناحية الاجتماعية وتقيسها (8) فقرات، ومن الأمثلة على فقرات المقياس "أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين"، "انزعج من كثرة المناسبات العائلية والأسرية" (أنظر ملحق أ).

صدق المحتوى

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس ضغوط الحياة تم عرضه بصورته الأولية المكونة من (37) فقرة على سبعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من المختصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية وطلب منهم بيان مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي إليه ومدى وضوح الفقرات ومدى سلامة الصياغة اللغوية للفقرة ومدى مناسبة المقياس لعينة الدراسة وإبدائهم أية ملاحظات يرونها مناسبة، واعتمد الباحث نسبة (80%) كمييار لقبول الفقرة، وبناءً على هذا المقياس ووفقاً لآراء المحكمين تم حذف أربع فقرات من الصورة الأولية للمقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية (33) فقرة (أنظر ملحق أ).

صدق البناء

تم التحقق من صدق البناء الداخلي لمقياس ضغوط الحياة باستخراج معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، ومعامل ارتباط الفقرات مع المقياس ككل، وقد تراوح معامل ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه من (0.48 – 0.69)، في حين تراوحت قيم معامل ارتباط الفقرات مع المقياس ككل من (0.52-0.74) وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

ثبات المقياس

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا) على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (40) فرداً للأبعاد الفرعية للمقياس وبلغت قيم معاملات الثبات (0.76, 0.82, 0.78, 0.80) لأبعاد المقياس (الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية) وتُعد معاملات ثبات مقبولة.

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (33) فقرة وتتم الاستجابة على المقياس من خلال تدرج خماسي حيث يمثل رقم (1) ينطبق بدرجة منخفضة جداً، والرغم (2) تنطبق بدرجة منخفضة، والرغم (3) تنطبق بدرجة متوسطة، والرغم (4) تنطبق بدرجة عالية، والرغم (5) تنطبق بدرجة عالية جداً. وهكذا فإن درجات المقياس تتراوح من (33- 165) بحيث أن كلما ارتفعت الدرجة كلما كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى التسوية لدى المستجيب.

ثانياً: مقياس التسوية الأكاديمي

استخدم في هذه الدراسة مقياس التسوية الأكاديمي الذي طوره أبو إزريق وجرادات (2013) ويتكون المقياس من (15) فقرة تقيس مدى تأجيل الطالب لواجباته ومهامه الدراسية، وقام أبو إزريق وجرادات بحساب الثبات للمقياس بطريقة كرونباخ الفا وبلغ معامل الاتساق الداخلي (0.76)، وقام الباحث في الدراسة الحالية باستخراج معامل الثبات للمقياس بطريقة كرونباخ الفا وتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج أفراد عينة الدراسة وعددهم (40) طالباً وطالبة وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.78) وهو مؤشر مقبول للثبات، ومن الأمثلة على فقرات المقياس "أؤجل واجباتي حتى آخر لحظة" و "أقول لنفسي أنه لا يزال وقت طويل للتضير للامتحانات".

وتتم الاستجابة على المقياس من خلال تدرج خماسي حيث يمثل رقم (1) ينطبق بدرجة منخفضة جداً، والرغم (2) تنطبق بدرجة منخفضة، والرغم (3) تنطبق بدرجة متوسطة، والرغم (4) تنطبق بدرجة عالية، والرغم (5) تنطبق بدرجة عالية جداً. وهكذا فإن درجات المقياس تتراوح من (15- 75) بحيث أن كلما ارتفعت الدرجة كلما كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى

التسويق لدى المستجيب. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك أربع فقرات سلبية هي (2، 6، 8 ، 15)، والتي تم تدرجها بشكل عكسي قبل تحليل البيانات. (أنظر ملحق ب).

الأساليب الإحصائية

استخدمت معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاختبار صحة الفرضية الأولى، كما استخرجت قيم (z) ومعامل الارتباط الجزئي (Partial Correlation) لاختبار صحة الفرضيات الثانية والثالثة.

نتائج الدراسة

حاولت الدراسة الحالية اختبار عدد من الفرضيات حول العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية، وللتحقق من صحة الفرضية الأولى التي تتعلق بوجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي. تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي.

التسويق الأكاديمي	المجال	معامل الارتباط
.120	الأسري	معامل الارتباط
.185		الدلالة الإحصائية
124		العدد
.073	الدراسي	معامل الارتباط
.423		الدلالة الإحصائية
124		العدد
.227(*)	الاقتصادي	معامل الارتباط
.011		الدلالة الإحصائية
124		العدد
.165	الاجتماعي	معامل الارتباط
.068		الدلالة الإحصائية
124		العدد
.192(*)	الضغوط النفسية	معامل الارتباط
.032		الدلالة الإحصائية
124		العدد

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يظهر من الجدول (2) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التسويق وكل من المجال الاقتصادي والضغط النفسية ككل.

للتحقق من صحة هذه الفرضية الثانية التي تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس. تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)، كما تم احتساب قيمة ز لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين فئات هذه المتغير، كما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول (3): معاملات الارتباط بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، واختبار ز للفروق بين معاملات الارتباط.

الجنس	ر	العدد	ز
ذكور	.458(**)	58	*2.363
إناث	-.022	66	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (3) وجود اختلاف دال إحصائياً ($\alpha = 0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر الجنس وجاءت الفروق لصالح الذكور.

للتحقق من صحة هذه الفرضية الثالثة التي تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي. تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي حسب متغير المستوى الدراسي (السنة الأولى والثانية، السنة الثالثة والرابعة)، كما تم احتساب قيمة ز لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين فئات هذه المتغير، كما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول (4): معاملات الارتباط بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، واختبار ز للفروق بين معاملات الارتباط.

المستوى الدراسي	ر	العدد	ز
السنة الأولى والثانية	.252(*)	65	.580
السنة الثالثة والرابعة	.145	59	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (4) عدم وجود اختلاف دال إحصائياً ($\alpha = 0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر المستوى الدراسي.

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على أن "توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي".

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زادت ضغوط الحياة يلجأ الطلبة إلى السلوك التسويقي فيما يخص مهماتهم الأكاديمية وذلك بحكم أن ضغوط الحياة تؤدي إلى اختلال في أنظمة الذات وتشوهات بالإدراك وتغيرات في المزاج (Dyson & Renk, 2006)، فالطلاب الذين يواجهون ضغوط الحياة بأشكالها المختلفة لديهم مستويات منخفضة من الفاعلية الذاتية الأكاديمية وانخفاض في القدرة على إنجاز المهمات الأكاديمية في الفترة الزمنية المحددة والمطلوبة؛ الأمر الذي يدفعهم إلى تأجيلها وتأخيرها إلى أوقات لاحقة، وفي هذا الصدد يشير سلوبودا (Sloboda, 1990) أن ضغوط الحياة تترك أثراً سلبياً في حياة الطلبة من حيث الأداء الأكاديمي والقدرة على أداء المسؤوليات.

ونظراً لما يرافق ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة من أعراض فسيولوجية ونفسية ومعرفية فإن ذلك يحد من إنتاجية الطالب، والمماثلة في الاستجابة لمهامه الأكاديمية، بالإضافة إلى أن الضغوط مرتبطة بالإحباط والقلق الدائم وعدم الراحة وفقدان لذة الحياة، وهذا كله كفيل أن يجعل الطلبة في حالة مزاجية سلبية تنعكس على أدائهم لواجباتهم ووظائفهم الأكاديمية، واللجوء إلى تأخيرها وإرجائها عن مواعيدها لتصبح ظاهرة التسويق الأكاديمي منتشرة بينهم بنسب عالية.

بالإضافة إلى ذلك فإن تعدد مصادر ضغوط الحياة لدى الطلبة يجعلهم في حالة تشتت وعدم اكتراث للمتطلبات الأكاديمية والتي من شأنها أن تضعف العزيمة لدى الطلبة وأن يشعروا بالعجز والكسل وهذا بدوره يدفعهم إلى التسويف. ولم يعثر الباحث على أي دراسة تتفق أو تختلف مع هذه النتيجة في هذه الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس".

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي عند البعد المتعلق بالضغوط الاقتصادية ولصالح الذكور وربما يعود ذلك إلى أن الذكور هم المعنيون بصورة كبيرة بالمشاركة في تلبية احتياجات الأسرة وتأمين الالتزامات المالية المطلوبة إذا ما تم مقارنتهم مع الإناث الأمر الذي يجعلهم في هم دائم وانشغال كبير، بالإضافة إلى أن الذكور لديهم الكثير من المتطلبات التي يحتاجونها في هذه المرحلة لمعايشة الواقع الخاص بالبيئة الجامعية والذي يتطلب الكثير من المصاريف التي تلبى تلك الاحتياجات.

فالضغوط الاقتصادية التي يتعرض لها الذكور كونهم المعنيين بالمساهمة في الجانب المادي للأسرة ذات أثر داخلي وخارجي على حياتهم اليومية والتي ينتج عنها الضعف في القدرة

على إحداث الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، فالجانب الاقتصادي يمثل للذكور هاجساً يتولد عنه الشعور بالقلق والمعاناة وبالتالي عدم القدرة على التكيف مع الذات والبيئة مما يترك ذلك أثراً كبيراً على تمكن الطالب من تأدية وإنجاز مهامه وواجباته الأكاديمية في الأوقات المناسبة، ومثل هذه النتائج قد تجعل الطلبة الذكور قد يشعروا بالضغط الذي يعتبر أساساً للتسويق الأكاديمي (Solomon & Rothblum, 1984).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي"

أظهرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية لهذا المتغير في العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن ضغوط الحياة لا تقتصر على مستوى دراسي دون الآخر في ظهور السلوك التسويقي للمهام الأكاديمية لدى الطلبة وذلك لما تحدثه من الأثر نفسه على جميع الطلبة وبمستوياتهم الدراسية المختلفة. فالأثر الذي تتركه ضغوط الحياة لا يرتبط بالفرد من حيث مستواه الأكاديمي وإنما يرتبط بالطريقة التي يستجيب بها لهذه الضغوط.

التوصيات والمقترحات

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة إعداد برامج إرشادية للتعامل مع ضغوط الحياة وإيجاد الحلول المناسبة لها استناداً لما أظهرته نتائج الدراسة الحالية لأثر هذه الضغوط في انتشار ظاهرة التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
 - ضرورة التعامل مع مشكلة التسويق الأكاديمي من خلال استخدام أعضاء الهيئة التدريسية للأساليب الجاذبة والمشوقة في تناول الموضوعات الدراسية.
 - إجراء دراسات تبحث علاقة التسويق الأكاديمي بالسمات الشخصية لدى الطلبة.

References (Arabic & English)

- Abu Ghali, E. (2012). Self-efficacy and its relationship to life stresses among married female students in Al-Aqsa University. *Journal of Islamic University*, 20 (1) 619-654.
- Abu Ghazal, Mua'awiyah. (2012). The Academic; its Prevalence and Causes as Seen by the Students of the University of Jordan. *The Jordanian journal of the Educational Sciences* 8(2), 131- 149

- Abu Mustafa, N. & Alsmiri, N. (2012). Relationship between Stressful Events with Aggressive Behavior Among Al-Aqsa University Students. *Journal of Islamic University*, 16 (1), 310-347.
- Abu zureig, M. & Jaradat, A. (2013). the effect of negative auto changes on lowering the academic procrastination and improvement of the Academic self- efficiency. *The Jordanian journal of educational sciences*, 9 (1), 27-15.
- Alanazi, F & Aldghim, M. (2003). The relationship between Academic procrastination and some variables among students of educational faculty in Kuwait. *Educational Faculty Journal*, 52 (2), 104-137.
- Albanna, A. (2008). The stress survival situations in Al-Aqsa University students in Gaza City. *Journal of Al-Aqsa University*, 12, (2) 133-161.
- Benjamin, L. Chris, R & John, R. (2005). Daily depression and cognitions about stress: evidence for a trait like depression cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a perspective daily diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (4), 673-685.
- Bezci, F. & Vural, S. (2013). Academic procrastination and gender as prediction of science achievement. *Journal of Education and Instructional Studies in The World*, 3(2), 64-68.
- Dwyer, A. & Cumming, S. (2001). Stress, self- efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35 (3), 208-220.
- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 208-220.
- Ellis, A. & Knaus, W. (2002). *Overcoming Procrastination: Revised edition*. NY: New American library.

- Ferrari, J. & Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self- control and reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 135-142.
- Jackson, T. Weiss, K. & Lundquist, J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 203-212.
- Jaradat, A. (2004). *Test anxiety in Jordanian students: measurement, correlates and treatment*. Doctoral dissertation, Phillips. University of Marburg, Germany.
- Knaus, W. J. (1998). *Do it Now: Break The Procrastination Habit*. (2nd ed). New York: Willey.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S.C. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Spinger.
- Mccarthy, C. Fouledi, R. Juncker, B. & Matheny, K. (2006). Psychological resources as stress buffers: their relationship to university students anxiety and depression. *Journal College University*, 9 (2), 99-110.
- Noran, F. Y. (2000). *Procrastination among students in institutes of higher learning: challenges for K. economy*. Available at:
<http://www.mohdzan.com/papers/procrastination/> Accessed on 17th November, 2006.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment Eval. Higher Edu.* 29(1), 3-19.
- Özer, B. U. & Ferrari, J. R. (2011). Gender orientation and academic procrastination: exploring turkish high school students. *Individual differences Research*, 9 (1), 33-40.
- Rees, W.L. (1976). Stress, distress and disease. *Journal of Psychiatry*, 128-4.

- Sandler, I. & Ramasy, T. (1980). Dimensional analysis of children's stressful life events. *American Journal of Community Psychology*, 8, 285-302.
- Senecal, C. Koestuer, R. & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.
- Shu, S. & Cneezy, A. (2010). Procrastination of enjoyable experiences. *Journal of Marketing Research*, 933-944.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 8, 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validation of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 15, 473-480.
- Vincent, P. Yahya, M. Julinamary, P. Sarimah, I. Nagoor, M. & Abd Rahim, M. (2014). Symptoms of stress among students athletes of universiti Teknologi MARA (UITM) Malaysia. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 4 (1), 34-42.

ملحق (أ)

مقياس ضغوط الحياة

تتناول الفقرات التالية موضوع أحداث الحياة الضاغطة. أرجو أن تقرأ كل فقرة بتمعن، ومن ثم تحدد إلى أي مدى تنطبق عليك بوضع دائرة على أحد الأرقام من 1 إلى 5.

1=تنطبق بدرجة منخفضة جداً 2=تنطبق بدرجة منخفضة 3=تنطبق بدرجة متوسطة 4=تنطبق بدرجة عالية 5=تنطبق بدرجة عالية جداً.

النوع الاجتماعي: ذكر أنثى

المستوى الدراسي: سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة

م	بنود المقياس	تنطبق بدرجة منخفضة جداً	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة عالية جداً
1	أعاني من كثرة المسؤوليات تجاه أفراد أسرتي.	1	2	3	4	5
2	يزعجني عدم مراعاة أسرتي لظروف دراستي الجامعية.	1	2	3	4	5
3	أجد صعوبة التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة.	1	2	3	4	5
4	يقلقني مشاجرة والدي أثناء وجودي.	1	2	3	4	5
5	يعاملني والدي بطريقة تسلطية.	1	2	3	4	5
6	أعاني من تدخل أفراد أسرتي في أموري الخاصة.	1	2	3	4	5
7	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	1	2	3	4	5
8	يتجاهل والدي إشباع حاجاتي النفسية والعاطفية.	1	2	3	4	5
9	يتعامل والدي مع أخطائي وتقصيري بقسوة وشدة.	1	2	3	4	5
10	أعاني من كثرة الأعباء الدراسية.	1	2	3	4	5
11	أعاني من عدم وجود وقت كافي للدراسة.	1	2	3	4	5
12	أواجه صعوبة في تنظيم أوقات دراستي.	1	2	3	4	5
13	أواجه صعوبة في الانتظام في المحاضرات.	1	2	3	4	5

14	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات.	1	2	3	4	5
15	يضايقني تحيز بعض المدرسين للزملاء.	1	2	3	4	5
16	يضايقني عدم مراعاة المدرسين لظروفي.	1	2	3	4	5
17	انزعج خلال فترة الامتحانات.	1	2	3	4	5
18	أشعر أن تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي.	1	2	3	4	5
19	يضايقني زيادة النفقات في الدراسة الجامعية.	1	2	3	4	5
20	أجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الجامعية.	1	2	3	4	5
21	أقوم بتأجيل دراستي لعدم قدرتي على توفير الرسوم الجامعية.	1	2	3	4	5
22	أعاني من تدني مستوى الدخل المادي لأسرتي.	1	2	3	4	5
23	أجد صعوبة في شراء احتياجاتي الضرورية.	1	2	3	4	5
24	أجد صعوبة تأمين متطلبات الجامعة.	1	2	3	4	5
25	أجد صعوبة في حصولي على ما تتطلبه حياة الطالب الجامعي المعاصر.	1	2	3	4	5
26	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.	1	2	3	4	5
27	انزعج من المناسبات العائلية والأسرية.	1	2	3	4	5
28	تضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران.	1	2	3	4	5
29	أجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر.	1	2	3	4	5
30	يزعجني أن علاقتي مع زملائي في الجامعة محدودة.	1	2	3	4	5
31	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي للاشتراك في المناسبات الاجتماعية.	1	2	3	4	5
32	يضايقني بعض التقاليد الاجتماعية السائدة.	1	2	3	4	5
33	يصعب علي الحصول على أصدقاء توافق معهم.	1	2	3	4	5

ملحق (ب)
مقياس التسوية الأكاديمي

تتناول الفقرات التالية موضوع التسوية الأكاديمي. أرجو أن تقرأ كل فقرة بتمعن، ومن ثم تحدد إلى أي مدى تنطبق عليك بوضع دائرة على أحد الأرقام من 1 إلى 5 .

1= تنطبق بدرجة منخفضة جداً 2= تنطبق بدرجة منخفضة 3= تنطبق بدرجة متوسطة
4= تنطبق بدرجة عالية 5= تنطبق بدرجة عالية جداً

النوع الاجتماعي: ذكر أنثى

المستوى الدراسي: سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة

م	بنود المقياس	تنطبق بدرجة منخفضة جداً	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة عالية جداً
1	أؤجل واجباتي حتى آخر لحظة.	1	2	3	4	5
2	أبدأ فوراً بإنجاز واجباتي.	1	2	3	4	5
3	أقول لنفسي باستمرار سأكمل واجباتي فيما بعد.	1	2	3	4	5
4	أحدد وقتاً للبدء في الدراسة ولا ألتزم به.	1	2	3	4	5
5	مهما بذلت من جهد فإن الوقت لا يكفي لإنجاز الواجبات المطلوبة مني.	1	2	3	4	5
6	أنهي واجباتي بشكلٍ منتظم أولاً بأول.	1	2	3	4	5
7	ألاحظ أنني أنشغل بأمور أخرى عندما يقترب موعد الامتحان.	1	2	3	4	5
8	أحرص على عدم تأجيل الواجبات التي أعرف أنني يجب أن أنجزها.	1	2	3	4	5
9	أحتاج لأن أتعلم كيف أنجز واجباتي دون تأخير.	1	2	3	4	5
10	أنهي العمل بالواجب قبل موعد تسليمه بلحظات.	1	2	3	4	5
11	أفضل عمل أي شيء على أن أقوم بالواجبات المتعلقة بدراستي.	1	2	3	4	5
12	أؤجل الواجبات المطلوب مني إنجازها حتى الضرورية منها.	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	13	إنني مقتنع بأنني إذا أجزت إنجاز واجباتي فإن دافعي ستكون أفضل.
5	4	3	2	1	14	أقول لنفسني إنه لا يزال أمامي وقت طويل للتضير للامتحانات.
5	4	3	2	1	15	أكمل واجباتي أبكر من الوقت المحدد.