كلية رياض الاطفال

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=======

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

إعـــداد

د.غادة فرغل جابر

مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية

بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا

﴿المجلد الثالث– العدد الثالث– سبتمبر ٢٠١٧م﴾

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. والتعرف على أكثر أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية– تقبل الذات– تقبل الآخرين– التحكم في الانفعالات– المرونة في التفكير) إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. بالإضافة إلي التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من مئة طالبة، وتكونت عينة البحث الأساسية من مائتين طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)، ومقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، كما توصلت نتائج البحث إلي أن أبعاد التفكير الإيجابي تؤثر في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد جاء ترتيبهم كالآتي: (المرونة في التفكير– التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات– تقبل الذات).

الكلمات الافتتاحية: التفكير الإيجابي، التسويف الأكاديمي.

Positive Thinking and its Relation to the Academic Procrastination among Faculty of Early Childhood Education Students

Abstract:

The current research aimed to identify the correlative relation between positive thinking dimensions, its' total score and academic Procrastination among Early Childhood Education faculty students, in addition to identify the most contributed positive thinking dimension (positive expectations- self-acceptance- accepting others- emotional control- thinking flexibility) to academic Procrastination among faculty of early Childhood Education students. Also it was aimed to identify the direct and indirect effects of positive thinking dimensions on this Procrastination. The research was conducted on the faculty of Early Childhood Education students, Minia University. Pilot study sample consisted of 100 students, while the main research sample consisted of 200 students. The research used positive thinking scale among Early Childhood Education faculty students(Prepared by the researcher) and academic Procrastination among Early Childhood Education faculty students.(Prepared by the researcher).Results revealed that there was negative correlative significant statistical relation between positive thinking dimensions, its' total score and academic Procrastination among Early Childhood Education faculty students. It also asserted that positive thinking dimensions effected on the academic Procrastination among Early Childhood Education faculty students, their arrangement was as follows: (thinking flexibility- positive expectations- emotional control- self acceptance).

Keywords: Positive Thinking, Procrastination.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان، حيث يتم خلالها غرس الصفات الإيجابية وتنمية الاستعدادات والقدرات العقلية والحركية لإعداد مواطنين صالحين، وتلعب المعلمة في تلك المرحلة الدور الأكثر تأثيرًا في تعليم وتعلم الأطفال، مما يبين أن الاهتمام بإعدادها لمثل ذلك الدور هو الكفيل لإعداد أجيال صاعدة قادرة على تحقيق أهداف مجتمعهم، لذلك تعد طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ثروة بشرية لا يستطيع أي مجتمع التقدم والتطور بدونهن.

ويعد التسويف الأكاديمي Procrastination ظاهرة شائعة وسائدة بين طالبات الجامعات كما يبين Khan et al (2014, 68)[1] ، ويقصد به تأجيل الطالبات للمهمات الأكاديمية المطلوب منهن إنجازها خلال الوقت المحدد علا عبد الرحمن (٢٠١٤، ٨٢). ويترتب علي التسويف الأكاديمي العديد من النتائج السلبية، حيث يواجه الطالبات العديد من المشاكل بسبب أفكارهم وسلوكهم نحو التسويف.

حيث يشكل التسويف كما يوضح أحمد محمد (٢٠١١، ٢٠٠– ٢٠١) ظاهرة معقدة، ذات أبعاد سلوكية ومعرفية وانفعالية، وذات مستويات متدرجة تبدأ من النوع البسيط وتنتهي بالنوع المزمن، الذي يحتاج إلى شكل من أشكال التدخل الإرشادي أو العلاج النفسي، ومن جانب آخر، فإن للتسويف وأنماطه تأثيرات سلبية في جوانب كثيرة من الحياة مثل التعليم، الإدارة، الصحة، العلاقات الاجتماعية، المعاملات المادية، والنمو الشخصي والمهني.

ويترتب عن ظاهرة التسويف الأكاديمي آثار سلبية على الجوانب الأكاديمية وذلك ما أكدته نتائج دراسة كل من: You (2015)، وليد شوقي (٢٠١٤)، علا عبد الرحمن (٢٠١٤)، Bezci& Vural (2013)، Balkis (2013)، Jiao et al (2011)، نجلاء محمد (٢٠١١)، Balkis& Duru (2009)، Akinsola et al (2007) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

كما توصلت نتائج دراسة رواء ناطق (٢٠١٦)، عفراء إبراهيم (٢٠١٣، أ) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين تدني التسويف الأكاديمي ومعني وجودة الحياة لدي طلبة الجامعة. توصلت نتائج عبد الله عبد الهادي (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين التسويف الأكاديمي وأساليب

[1] يشير الرقم الأول إلى السنة، والرقم الثاني إلى الصفحة.

التفكير والطموح الأكاديمي. وتوصلت نتائج دراسة فيصل الربيع وآخرون (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير (التركيبي، المثالي، العملي، التحليلي، والواقعي) لدي طلبة الجامعة.

ويمثل التفكير الإيجابي كما يبين يحيي النجار، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥، ٢١١) قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في المشكلة وأيضًا في القدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تشمل أيضًا قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في المواقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد.

حيث يسهم التفكير الإيجابي في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية لشخصية الطالبات، ويؤكد ذلك نتائج دراسة ميلاد عبد القادر (٢٠١٦) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج دراسة أسامة عمر (٢٠١٦)، Pritishri (2010) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة. لذا اتجهت بعض الدراسات إلى إعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي مثل دراسة كل من: رندا رضا (٢٠١٧)، نادية سالم (٢٠١٦)، Osman (2016)، سناء فراج (٢٠١٥)، Meskaran (2014)، Hong (2012).

وذلك لأن التفكير الإيجابي كما يذكر سام صقور، ديما حواط (٢٠١٦، ٣٩١) يساعد الإنسان على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، وكلما كان التفكير إيجابي أكثر كلما أدي إلى حل فاعل وناجح للمواقف والمشكلات، وكلما كان سلبي كلما أدي إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو تبسيطها واختزالها واستسهالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها.

ويتطلب نجاح طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة في تحقيق أهدافهن إتباع أساليب تفكير إيجابية تساعدهن على تنظيم أداء المهام المطلوبة منهن، وذلك من خلال حسن استثمار أوقاتهن، وترتيب أولوية أداء تلك المهام وفقًا لدرجة أهميتها، لإنجازها بإتقان في الموعد المحدد، وقد استشعرت الباحثة من خلال احتكاكها بالطالبات شيوع ظاهرة التسويف الأكاديمي لديهن، حيث يتجهن إلى

تأجيل المهام الأكاديمية المطلوبة منهن وعدم إنجازها في الوقت المحدد، حيث يتقاعسن عن أداء تلك المهام حتى أخر لحظة ممكنه، ويعد تكرار التأجيل والتقاعس بصورة مستمرة مشكلة دراسية ملحة تعوق الطالبات عن التقدم والتطور والنهوض. لذلك **اتجه البحث الحالي** إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، تقبل الذات، تقبل الآخرين، التحكم في الانفعالات، المرونة في التفكير) على التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وتثير مشكلة البحث الأسئلة الآتية:

١- ما العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

٢- ما أكثر أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

٣- ما التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١-العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٢-أكثر أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي كلية التربية للطفولة المبكرة.

٣-التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) في التسويف الأكاديمي لدي كلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يأتي:

أ- تناول متغير التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث يعد ذلك استجابة لفلسفة علم النفس الإيجابي، والتي تؤكد على ضرورة التأكيد على نقاط القوة والسمات الشخصية الإيجابية، وتناولها بالبحث والدراسة.

ب- إلقاء الضوء على ظاهرة التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث تعد ظاهرة واسعة الانتشار يترتب عليها آثارًا سلبية على الحياة الأكاديمية والانفعالية والاجتماعية لديهن.

ج- قلة الأبحاث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وهذا ما لم يتم تناوله بالبحث من قبل- على حد علم الباحثة-.

د - تتمثل أهمية البحث **التطبيقية** في إعداده لأدوات لقياس التفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، يمكن للباحثين الاستفادة منهما.

حدود البحث:

تحدد نتائج البحث بالحدود الآتية:

الحدود البشرية:

تم تطبيق البحث على طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا.

الحدود الزمنية:

تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م.

الحدود المكانية:

تم تطبيق أدوات البحث بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا بجمهورية مصر العربية.

مصطلحات البحث:

التفكير الإيجابي Positive Thinking:

يعرف محمد حمد (٢٠٠٣، ٢٥٨) التفكير الإيجابي بأنه: "عملية خلق للأفكار التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالاستبصار والابتكار، وتعمل على تركيز طاقة فكرية ترتبط بنتيجة إيجابية تحقق فائدة للجميع".

وتعرفه عفراء إبراهيم (٢٠١٣، ١٢٩، ب) بأنه: "المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة".

ويعرف التفكير الإيجابي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: "قدرة الطالبة على تبني أفكار ومعتقدات إيجابية تنعكس على تقبلها لذاتها والآخرين، وتجعلها قادرة على السيطرة على تصرفاتها مع الأشخاص والأحداث، بما يرتقي بها ويساعدها على استثمار قدراتها وإمكانياتها وتطويعها لتتناسب مع المواقف والمشكلات المختلفة، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ الباحثة)".

التسويف الأكاديمي Academic Procrastination:

يعرف Schraw et al (2007, 13) التسويف الأكاديمي بأنه: "تأجيل متعمد أو تأخير للعمل الذي يجب أن ينجز".

ويعرفه عبد الله عبد الهادي (٢٠١٦، ١٠٢) التسويف الأكاديمي بأنه: "ميل الطالب الدائم لتأجيل المهام والواجبات الدراسية والتأخير القصدي والإرادي في بدء المهمات الأكاديمية، أو إكمالها في وقتها المحدد ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي".

ويعرف التسويف الأكاديمي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: "تعمد الطالبة تأجيل بدء أو إكمال المهام الأكاديمية (الاستعداد للاختبارات، عمل أبحاث علمية، إنتاج وسائل تعليمية، التحضير للمحاضرات والدروس العملية.... الخ) المطلوب منها إنجازها خلال وقت محدد دون الحاجة إلى

ذلك، ويترتب عليه نتائج سلبية على أداءها ومستوي إنجازها الأكاديمي، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد/ الباحثة)".

الإطار النظري ودراساته السابقة:

أولًا: التفكير الإيجابي:

يتضمن علم النفس الإيجابي كما يبين محمد السعيد (٢٠١٤، ١٧) الدراسة العلمية لمناطق القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعني يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية والعمل.

فالطريقة التي يفكر بها الإنسان كما يوضح محمد جبر (٢٠١٣، ١٠٤) ونظرته للأمور تحددان مزاجه وتصرفاته، فإذا فكر الإنسان بطريقة سلبية فان ذلك يؤدي إلى الكآبة وإلى اضطرابات في طريقة عمل الموصلات العصبية في المخ، وإذا فكر ببدائل آخري أمامه وبطريقة أقل سلبية، فأن ذلك يحدث تغيرات بيولوجية في الجسم تؤثر على مزاج الإنسان وتصرفاته بطريقة إيجابية.

- **أهمية التفكير الإيجابي:**

والتفكير الإيجابي كما توضح عيشة علة، نعيمة بوزد (٢٠١٦، ١٢٩) عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل، أي هو مجمل ردود الفعل تجاه مواقف مختلفة من الحياة، حيث تظهر الكفاءة في الإنجاز واكتساب الخبرات الجديدة والاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين، وتتجسد أهمية التفكير الإيجابي في نقاط هي: تقوية الثقة بالنفس، تليها تحكم الطالب في أفكاره من خلال التقدم والتطور الشخصي، من ثم ردة فعله الإيجابية تجاه موقف الحياة والمستقبل.

يوضح سعيد صالح (٢٠٠٨، ٣) أن للتفكير الإيجابي تطبيقات تجاه الذات تتمثل في الآتي: (بناء الهوية الإيجابية للذات، التوقع الإيجابي للأمور، التفاؤل والأمل، الحديث الإيجابي مع الذات، والتطوير الإيجابي المتواصل)، كما أن للتفكير الإيجابي تطبيقات تجاه المجتمع تتمثل في الأتي: (النظرة الإيجابية للمجتمع، محبة الآخرين، ومحبة الخير لهم، الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين، احترام الناس، وتقدير منازلهم، التواصل الإيجابي مع المجتمع).

ويؤكد ذلك نتائج دراسة أحمد محمود (٢٠١١) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي، وتوصلت أيضًا نتائج دراسة Caprara & Steca (2005) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة واحترام الذات والتفاؤل والشعور بالسعادة. ويؤيدها نتائج دراسة دعاء إبراهيم (٢٠١٧) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج دراسة يحيي النجار، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة. وتوصلت نتائج دراسة طارق نور الدين، عبد الرسول عبد الباقي (٢٠١٦)، منتهي مطشر، سوزان دريد (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية، ويدعمها نتائج دراسة شيماء محمد (٢٠١٦) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز. وتوصلت نتائج دراسة غادة محمد (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والكفاءة الأكاديمية والصمود النفسي. كما توصلت نتائج دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٣، ب) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي. وتوصلت نتائج دراسة حنان عبد العزيز (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدي طلبة الجامعة.

- **سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:**

يتسم الفرد الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي كما يبين زياد بركات (٢٠٠٥، ٩٤) بالخصائص الآتية:

- يذعن للحق ويتوق إلي معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقًا أو مخالفًا لها.
- تتمتع لغته ومفرداته بالمرونة، ولديه القدرة على الحوار والمناقشة العلمية المثمرة والمفيدة للآخرين.
- تتميز مداخلاته وطروحاته بالسمو والرقي، حيث مفاهيمه ومقولاته المنطقية القابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- يقدم النقد للآخرين بشكل بناء ومفيد.
- يتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الأخر.
- يعطي تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.

- يتمتع بامتلاك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور، حيث يعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.

كما توصلت نتائج دراسة انس اسود، عبد العزيز حيدر (٢٠١٦) أن طلاب الجامعة ذوي التفكير الإيجابي المرتفع أعلى في مستوي التدفق النفسي من الطلاب ذوي التفكير الإيجابي المنخفض.

مما يبين أن ارتفاع مستوي التفكير الإيجابي لدي الطالبات ينعكس بصورة إيجابية على السمات الشخصية لديهن، حيث يجعلهن يتمتعن بالقدرة على تقبل ذواتهن والآخرين، والتحكم في الغضب مما يجعلهن يتمتعن بالاتزان الانفعالي، وينعكس ذلك على نظرتهن عن المستقبل والتي يسودها النظرة التفاؤلية والتوقعات الإيجابية، فيصبحن أكثر قدرة على التوافق النفسي والتكيف مع البيئة المحيطة، ويشعرن بالرضا عن الحياة والسعادة.

ثانيًا: التسويف الأكاديمي

يشير التسويف الأكاديمي كما يبين Mccloskey & Scielzo (2015, 1-2) إلى الميل غير المبرر لتأخير أداء واستكمال المهام الأكاديمية (الأنشطة والسلوكيات والمشاريع المرتبطة بالدراسة)، ويوضح Gollwitzer & Wieber (2010) أن التسويف الأكاديمي ظاهرة واسعة الانتشار يترتب عليها عواقب وخيمة مثل التسرب من الدراسة والطلاق وفقدان الوظيفة.

- **أسباب التسويف الأكاديمي:**

يلجأ الأفراد إلى التسويف كما يبين جيمس آر. شيرمان (٢٠١٠، ٣٢- ٣٣) لعدة أسباب مثل: الارتباك، انعدام الأولويات، انعدام المسئولية، الخوف من المخاطرة، التهرب من المهمات غير الممتعة، القلق أو الاكتئاب، السلوك الوسواسي/ القهري، الرتابة أو السأم، الإرهاق، القوي الخارجية، فقدان القدرة التحليلية، النسيان، الاعتماد على الآخرين، التلاعب على الآخرين، والعجز الجسدي. كما تبين عفراء إبراهيم (٢٠١٣، ١٥٣- ١٥٤، أ) أن أسباب التلكؤ الأكاديمي تكمن في صعوبة اتخاذ القرارات والتمرد ضد التوجيه والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة.

ولقد قام Abu& Saral (2016) بدراسة للتعرف على أسباب التسويف الأكاديمي وأوضحت النتائج أن هناك أسباب ترجع إلى بعض العوامل الداخلية الذاتية مثل: الخوف من الفشل، أن المهام الأكاديمية غير مثيرة للاهتمام، الفشل في التخطيط، وبعض العوامل الخارجية الناجمة عن

البيئة الاجتماعية مثل ممارسات أعضاء هيئة التدريس. ويؤكد ذلك أيضًا ما أسفرت عنه نتائج دراسة هناء صالح (٢٠١٥)، معاوية أبو غزال (٢٠١٢)،(2004) Onwuegbuzie أن أبرز أسباب التسويف الأكاديمي كانت كما يلي: المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المخاطرة، ضغط الأقران، ومقاومة الضبط.

كما أوضحت نتائج دراسة Senecal et al (1995) أن الاكتئاب وتقدير الذات والقلق يفسر ١٤% من التباين في التسويف الأكاديمي، والتنظيم الذاتي يفسر ٢٥% من التباين في التسويف الأكاديمي. ويدعم ذلك نتائج دراسة كل من: Park& Sperling (2012) ، Rakes& Dunn (2010)، Klassen et al (2008) أن وجود علاقة ارتباطيه بين فقر مهارات التنظيم الذاتي والتسويف الأكاديمي. ويؤكد ذلك أيضًا نتائج دراسة Senecal et al (2003) حيث أوضحت أن الطريقة التي ينظم بها الطلاب أدوارهم في حياتهم اليومية يمكن أن تخلق صراع الدور الذي يؤدي إلى التسويف الأكاديمي. بينما أوضحت نتائج دراسة Sirin(2011) أن التسويف العام منبيء بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الجامعات. كما بينت نتائج دراسة كل من: Jadidi et al (2011)، Capan (2010) أن الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة في مقياس الكمالية أكثر في التسويف الأكاديمي من غيرهم ذوي الدرجات المنخفضة. كما أوضحت نتائج دراسة Ocal (2016) أن الإرهاق والكفاءة الذاتية الأكاديمية والنجاح الأكاديمي ينبيء بالتسويف الأكاديمي، وأن الإرهاق أقوي عوامل التنبؤ حيث فسر ٣٢% من تباين التسويف الأكاديمي.

- **عواقب التسويف الأكاديمي:**

تؤثر ظاهرة التسويف الأكاديمي تأثيرًا سلبيًا على الصحة النفسية للطالبات، حيث توصلت نتائج دراسة Kiamarsi & Abolghasemi (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والضعف النفسي، كما توصلت نتائج دراسة حسن ناصر (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التلكؤ الأكاديمي والضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة. كما توصلت نتائج دراسة Milgram (1999) إلى وجود علاقة عكسية بين القلق والتسويف الأكاديمي. كما أسفرت نتائج دراسة داليا خيري (٢٠١٥) من وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين التلكؤ الأكاديمي والتعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي. كما بينت نتائج دراسة عطية عطية (٢٠٠٨) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في الإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي التلكؤ الأكاديمي. وتوصلت نتائج دراسة طارق عبد العالي (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية، كما بينت نتائج دراسة Cavusoglu& Karatas

(2015)، Kandemir (2014) أنه يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي في ضوء الدافعية الأكاديمية. وتوصلت نتائج دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٤) وجود علاقة سلبية بين التسويف الأكاديمي والمرونة النفسية.

- **كيفية الحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي:**

يبدأ الحد من التسويف الأكاديمي من خلال مساعدة الطالبات على التخلص من الأفكار غير العقلانية واستبدالها بمعتقدات أكاديمية وأفكار عقلانية مرتبطة بالإنجاز الأكاديمي، ويدعم ذلك ما توصي به دراسة على عبد الرحيم، زينة على (٢٠١٣، ٢٦٨) بضرورة تعزيز معتقدات الطلبة حول إنجاز واجباتهم في الأوقات المحددة وعدم تأجيلها، وإعطاء المزيد من المعززات للطلبة الذين يقدمون واجباتهم الدراسية أولًا ورفع مستوي الدافعية لديهم. ويؤكد أيضًا نتائج دراسة Balkis (2013) حيث توصلت إلى وجود علاقة بين التسويف الأكاديمي والأفكار والمعتقدات الأكاديمية العقلانية.

والحد من التسويف الأكاديمي يتطلب أيضًا تطوير المقررات الدراسية، لتشتمل على محتوي دراسي ملائم، وأن يتم تبني استراتيجيات تعليم وتعلم غير تقليدية، مما يجعل عملية التعلم أكثر فعالية، حيث أوضحت دراسة Babadogan (2010) أن تصميم المقرر اعتمادًا على طرائق التعلم يمكن أن يقلل من التسويف الأكاديمي ويسهم في زيادة التحصيل الدراسي.

بالإضافة إلى تدريب الطالبات على حسن استثمار أوقاتهن وترتيب أداء المهام الأكاديمية المطلوبة منهن وفقًا لدرجة أهميتها، حيث توصلت نتائج دراسة Ocak (2016) إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت لدي طلاب الجامعة. وتوصلت نتائج دراسة Hen& Goroshit (2014) إلى أن هناك تأثير غير مباشر للذكاء الوجداني في التسويف الأكاديمي. ولذلك اتجهت بعض الدراسات إلى إعداد برامج لتخفيف التسويف الأكاديمي لدي طلاب الجامعة مثل دراسة: Dusmez (2016)، Toker (2015)، Glick (2015)، محمد أبو ازريق، عبد الكريم جرادات (٢٠١٣).

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٢- توجد أبعاد للتفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) أكثر إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٣- يوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- تقبل الآخرين- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي، للتعرف على علاقة التفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من طالبات الفرق الأربعة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا، حيث تكونت عينة البحث الاستطلاعية من مئة طالبة، وتكونت عينة البحث الأساسية من مائتين طالبة، والجدول التالي يوضح عدد ونسبة العينة المختارة من كل فرقة:

جدول (١) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية والأساسية.

العينة الاستطلاعية			العينة الأساسية		
الفرقة	عدد الطالبات	النسبة المئوية	الفرقة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الفرقة الأولي	٢٥	٢٥%	الفرقة الأولي	٥٠	٢٥%
الفرقة الثانية	٢٥	٢٥%	الفرقة الثانية	٥٠	٢٥%
الفرقة الثالثة	٢٥	٢٥%	الفرقة الثالثة	٥٠	٢٥%
الفرقة الرابعة	٢٥	٢٥%	الفرقة الرابعة	٥٠	٢٥%
المجموع الكلي	١٠٠	١٠٠%	المجموع الكلي	٢٠٠	١٠٠%

أدوات البحث:

١ – مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة: (إعداد الباحثة)

أ) الهدف من المقياس:

قياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ب) خطوات إعداد المقياس في صورته الأولية:

مر إعداد المقياس في الخطوات الآتية:.

١– تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.

٢– إعداد مجموعة من العبارات تغطى أبعاد التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد روعي عند صياغة عبارات المقياس النواحي التالية:.

أ) أن تكون العبارات واضحة و مفهومة للعينة.

ب) عدم التحيز في العبارات, حيث صيغت العبارات بطريقة لا توحي بإجابة معينة.

٣– تم كتابة تعليمات تطبيق المقياس, وتناولت الهدف من المقياس, مكوناته, التعريف الإجرائي لأبعاده, خطوات تطبيقه, وتقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

ومن خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٥٦) عبارة.

جـ) طريقة التطبيق والتصحيح:

١– طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصور فردية, حيث طلب من الطالبات ملء البيانات الخاصة والإجابة لعبارات المقياس, ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

٢– طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٤، ٣، ٢، ١) للاستجابة (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) على التوالي، فيما عدا العبارات السلبية والتي يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي وهم العبارات (٣، ٦، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٥، ٣٦، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٥، ٤٦، ٥٤).

د) حساب صدق مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

١ – استطلاع رأي المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من السادة المحكمين (ملحق ١) المتخصصين بعلم النفس بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا وكلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة, وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله، وقد وافق السادة المحكمين بنسبة أكثر من ٨٠% على جميع عبارات المقياس مع إجراء بعد التعديلات المتمثلة في حذف بعض الكلمات وتغيير الصياغة اللغوية لبعض عبارات المقياس.

٢ – حساب التجانس الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي كمؤشر للصدق وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك للتحقق من توافر التجانس الداخلي، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) مئة طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية له، والجداول (٢)، (٣)، (٤) توضح النتيجة على الترتيب:

أولاً: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

جدول (٢)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ١٠٠)

الأبعاد		العبارات					
التوقعات الإيجابية	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	معامل الارتباط	٠,٤١٦**	٠,٥٠٤**	٠,٢٥٩**	٠,٧٣٧**	٠,٥٨٠**	٠,٤٤٧**
	رقم العبارة	٧	٨	٩	١٠		
	معامل الارتباط	٠,٦١٨**	٠,٤١٧**	٠,٥٩٠**	٠,٥٧٧**		
تقبل الذات	رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
	معامل الارتباط	٠,٦٣٨**	٠,٦٣٨**	٠,٦٦٣**	٠,٤٦٦**	٠,٥١٠**	٠,٦٧٨**
	رقم العبارة	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢
	معامل الارتباط	٠,٦٥٤**	٠,٥٢٦**	٠,٣٥١**	٠,٤٤١**	٠,٣٩٩**	٠,٥٨٤**
	رقم العبارة	٢٣	٢٤				
	معامل الارتباط	٠,٦٩٢**	٠,٢٢٥*				
تقبل الآخرين	رقم العبارة	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
	معامل الارتباط	٠,١٧٨	٠,٥٤٨**	٠,٤٧٨**	٠,٤٥٤**	٠,٣٩٩**	٠,٣٣٤**

الأبعاد		العبارات					
	رقم العبارة	٣١	٣٢	٣٣	٣٤		
	معامل الارتباط	**٠,٦٦٠	**٠,٥٧٨	**٠,٤٣٩	**٠,٦٩٩		
التحكم في الانفعالات	رقم العبارة	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
	معامل الارتباط	**٠,٥٥٠	**٠,٥١٠	**٠,٤٠٣	**٠,٥٢٨	**٠,٥٠٠	**٠,٣٦٥
	رقم العبارة	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦
	معامل الارتباط	**٠,٣٦٠	٠,١١٠	**٠,٤٤٠	**٠,٣١٧	**٠,٥٠٥	**٠,٤١٤
المرونة في التفكير	رقم العبارة	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢
	معامل الارتباط	**٠,٥١٧	**٠,٥٤٥	**٠,٤٥٥	**٠,٥٨٦	**٠,٦٢٣	**٠,٥٥٣
	رقم العبارة	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦		
	معامل الارتباط	**٠,٥٩٨	٠,١٢١	**٠,٤٦٠	٠,١٧٥		

(*) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (التوقعات الإيجابية) ما بين (٠,٢٥٩ : ٠,٧٣٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (تقبل الذات) ما بين (٠,٢٢٥ : ٠,٦٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (تقبل الآخرين) ما بين (٠,١٧٨ : ٠,٦٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (٢٥) وتم استبعادها.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (التحكم في الانفعالات) ما بين (٠,١١٠ : ٠,٥٥٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (٤٢) وتم استبعادها.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (المرونة في التفكير) ما بين (٠,١٢١ : ٠,٦٢٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارتين (٥٤، ٥٦) وتم استبعادهما.

ثانيًا: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

جدول (٣)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
معامل الارتباط	٠,٢٧٠**	٠,٢٧١**	٠,٣٨٦**	٠,٢٧٢**	٠,٤١٩**	٠,٣٨٠**	٠,٣٨٦**
رقم العبارة	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
معامل الارتباط	٠,٣١٨**	٠,٢٧٠**	٠,٣٨٠**	٠,٣٣٢**	٠,٣٠٤**	٠,٣٢٨**	٠,٣٧٣**
رقم العبارة	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
معامل الارتباط	٠,٣٨١**	٠,٣٩٥**	٠,٣٢٢**	٠,٤٣٨**	٠,٣٨٣**	٠,٤٣٢**	٠,٢٧٣**
رقم العبارة	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩
معامل الارتباط	٠,٤٥٧**	٠,٤٥٢**	٠,٢٠٠*	٠,٢٩٨**	٠,٤٢٠**	٠,٤١٠**	٠,٢٧٨**
رقم العبارة	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦
معامل الارتباط	٠,٣٣٠**	٠,٢٩٩**	٠,٤٤٥**	٠,٣٧٧**	٠,٤٩٣**	٠,٢٣٤*	٠,٢٧١**

رقم العبارة	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٣	٤٤
معامل الارتباط	**٠,٢٦٣	**٠,٢٦١	*٠,٢٠٨	**٠,٣٣٣	**٠,٣٠٨	**٠,٢٨٦	**٠,٣٠٠
رقم العبارة	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١
معامل الارتباط	**٠,٤١٢	**٠,٢٩٣	**٠,٤١٦	**٠,٤٦٦	**٠,٤١٩	**٠,٥٢٢	**٠,٤٢٠
رقم العبارة	٥٢	٥٣	٥٥				
معامل الارتباط	**٠,٤٣٠	**٠,٤٢٥	**٠,٤٥٥				

(*) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

ـ تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠,٠١٨ : ٠,٤٦٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، فيما عدا العبارات (٢٥، ٤٢، ٥٤، ٥٦) وقد تم استبعادهم، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

ثالثًا: معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
التوقعات الإيجابية.	**٠,٦٣٠
تقبل الذات.	**٠,٨٣٣
تقبل الآخرين.	**٠,٦٥٩
التحكم في الانفعالات.	**٠,٦٦٦
المرونة في التفكير.	**٠,٧٥١

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له ما بين (٠,٦٣٠: ٠,٨٣٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

- **تعقيب:**

يتضح لنا من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، وأيضا معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستثناء ثلاثة عبارات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأربعة عبارات غير دالة وهم العبارات (٢٥، ٤٢، ٥٤، ٥٦) وتم استبعادهم, مما يدل على أن عبارات المقياس بأبعادها تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة.

هـ) وصف مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة للمقياس في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية أخذ المقياس صورته النهائية (ملحق ٢)؛ حيث تكون المقياس من (٥٢) أثنتا وخمسون عبارة موزعة على خمسة أبعاد كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٥)

يوضح عدد العبارات الخاصة بأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

الأبعاد	عدد العبارات		
	قبل الحذف	العبارات المحذوفة	بعد الحذف
التوقعات الإيجابية.	١٠	–	١٠
تقبل الذات.	١٤	–	١٤
تقبل الآخرين.	١٠	١	٩
التحكم في الانفعالات.	١٢	١	١١
المرونة في التفكير.	١٠	٢	٨
المجموع	٥٦	٤	٥٢

و) حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) مئة طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وبلغت قيمة معامل ألفا (٠,٨٧١)، وهى قيمة دالة إحصائيًا مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لصدق وثبات المقياس يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة, كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

٢ – مقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة: (إعداد الباحثة)

أ) الهدف من المقياس:

قياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ب) مصادر إعداد المقياس:

تم إعداد هذا المقياس على ضوء:

١–المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت التسويف الأكاديمي لدي طلاب الجامعات مثل دراسة: عبد العزيز الموسوي، أنس شطب (٢٠١٦)، أحمد محمد (٢٠١١).

٢–المقاييس التي أعدت لقياس التسويف الأكاديمي لدي طلاب الجامعة مثل: محمد عبود (٢٠١٦)، Mccloskey& Scielzo (2015)، فيصل الربيع وآخرون (٢٠١٤)، معاوية أبو غزال (٢٠١٢)، Mccloskey (2011)، Steel (2010)، Lay (1986).

جـ) إعداد المقياس في صورته الأولية:

<u>مر إعداد المقياس في الخطوات الآتية:</u>

١– تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.

٢– إعداد مجموعة من العبارات تصف مظاهر التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد روعي عند صياغة عبارات المقياس النواحي التالية:.

أ) أن تكون العبارات واضحة و مفهومة للعينة.

ب) عدم التحيز في العبارات, حيث صيغت العبارات بطريقة لا توحي بإجابة معينة.

٣- تم كتابة تعليمات تطبيق المقياس, وتناولت الهدف من المقياس, مكوناته, خطوات تطبيقه, وتقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

ومن خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٢٥) عبارة.

د) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصور فردية, حيث طلب من الطالبات ملء البيانات الخاصة والإجابة لعبارات المقياس, ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للاستجابة (تنطبق بدرجة مرتفعة جدًا، تنطبق بدرجة مرتفعة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة منخفضة، تنطبق بدرجة منخفضة جدًا) على التوالي، فيما عدا بعض العبارات السلبية والتي يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي وهم (٧، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩).

هـ) حساب صدق مقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

١ - استطلاع رأي المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من السادة المحكمين (ملحق ١) المتخصصين بعلم النفس بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا وكلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة, وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله، وقد وافق السادة المحكمين بنسبة أكثر من ٨٠% على جميع عبارات المقياس مع إجراء بعد التعديلات في الصياغة اللغوية لبعض عبارات المقياس.

٢ ـ الصدق العاملي:

تم حساب صدق التحليل العاملي لمقياس التسويف الأكاديمي بتطبيقه على **عينة استطلاعية** بلغ قوامها (١٠٠) مئة طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة, والجداول التالية توضح مصفوفة العوامل للبطاقة قبل التدوير, ومصفوفة العوامل بعد التدوير النهائية لمقياس التسويف الأكاديمي بعد حذف التشبعات غير الدالة و التي كانت أقل من ٠,٣ حسب محك جيلفورد.

أولاً: مصفوفة العوامل لمقياس التسويف الأكاديمي قبل التدوير:

جدول (٦)

يوضح مصفوفة العوامل لمقياس التسويف الأكاديمي قبل التدوير.

م	العبارة	ع١	ع٢
٣	أميل إلى عمل أشياء غير ضرورية في أوقات أداء المهام الأكاديمية (مثل الاستذكار).	٠,٧١٩	
١١	أنشغل بممارسة الهوايات قرب موعد أداء المهام الأكاديمية.	٠,٧١٠	
٢١	أؤجل المهام الأكاديمية الصعبة.	٠,٦٨٣	
١٠	يصعب على إجادة استثمار الوقت.	٠,٦٥٨	٠,٤٠٧
١٣	أفضل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد.	٠,٦٥٥	
٢٣	يسهل تشتيتي عن أداء المهام الأكاديمية.	٠,٦٣٥	٠,٤٢٥
٧	أحرص على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني في الموعد المحدد.	٠,٦١٩	٠,٣١٠
١٧	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية دون مبررات.	٠,٦١٦	
٢٢	تكليفي بأداء مهام أكاديمية كثيرة في الوقت نفسه يحول دون إكمالهم في الوقت المحدد.	٠,٥٩٦	
٢٤	أتقاعس عن أداء المهام الأكاديمية غير المحببة إلى.	٠,٥٩٤	
٤	تزداد لدي أحلام اليقظة والسرحان عندما يطلب مني أداء مهمة معينة.	٠,٥٨٦	
٩	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني حتى اللحظات الأخيرة.	٠,٥٦٢	٠,٤٤٧
١٢	أحرص على البدء في أداء المهام الأكاديمية المطلوبة مني فور تحديدها.	٠,٥٦٢	
١	يصعب على اتخاذ قرار البدء في إنجاز عمل ما.	٠,٥٠٦	
٢٠	يصعب على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية لمدة تزيد عن ساعة.	٠,٤٩٢	
١٥	أضع خطة زمنية لتنظيم أوقات الاستذكار.	٠,٧٨٥	٠,٣٢٩
٦	أستطيع إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني قبل موعد انتهاء مدة إنجازها بفترة وجيزة.	٠,٤٧٠	
١٩	أحرص على تخصيص الوقت الكافيء لمراجعة الأعمال الأكاديمية المطلوبة مني قبل تسليمها.	٠,٤٢٩	
٢	أؤدي الأنشطة الاجتماعية وزيارة الأهل والأقارب والزملاء في أوقات الاستذكار.	٠,٣٣٠	٠,٣٥٨
١٤	أرتب إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني وفقًا لدرجة أهميتها.	٠,٣١١	
١٦	يصعب على الالتزام بالخطط الزمنية التي أضعها لإنجاز المهام الأكاديمية.		
٢٥	يصعب على إكمال أداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد نظرًا لسعيي نحو إتقانها.		
٥	تزداد دافعيتي للعمل تحت ضغط الوقت.		٠,٨٢٤
١٨	يؤثر تأجيلي لأداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد على تحصيلي وأدائي الدراسي.	٠,٣٣٢	٠,٥٨١
٨	عندما يطلب مني أداء مهمة ما أقوم بعمل شيء آخر.	٠,٤٦٩	٠,٥٥١

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أن تشبعات عبارات المقياس قبل التدوير أكثر من ٠,٣ فيما عدا العبارتين (١٦، ٢٥) وقد تم حذفهما، وتراوحت تشبعات العبارات ما بين (٠,٣١٠: ٠,٨٢٤).

ثانيًا: مصفوفة العوامل لمقياس التسويف الأكاديمي بعد التدوير وحذف التشبعات غير الدالة وفق محك جيلفورد:

جدول (٧)

يوضح مصفوفة العوامل لمقياس التسويف الأكاديمي بعد التدوير وحذف العبارات التي تقل عن ٠,٣.

م	العبارة	ع١	ع٢	الاشتراكات
١٠	يصعب على إجادة استثمار الوقت.	٠,٧٥٩		٠,٥٩٨
٢٣	يسهل تشتيتي عن أداء المهام الأكاديمية.	٠,٧٥٥		٠,٥٨٤
١١	أنشغل بممارسة الهوايات قرب موعد أداء المهام الأكاديمية.	٠,٦٥٦	٠,٣٣٦	٠,٥٤٤
١٨	يؤثر تأجيلي لأداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد على تحصيلي وأدائي الدراسي.	٠,٦٣٩		٠,٤٤٨
٣	أميل إلى عمل أشياء غير ضرورية في أوقات أداء المهام الأكاديمية (مثل الاستذكار).	٠,٦٠٦	٠,٤٠٤	٠,٥٣٠
٥	تزداد دافعيتي للعمل تحت ضغط الوقت.	٠,٦٠١	٠,٥٦٦	٠,٦٨٢
١٥	أضع خطة زمنية لتنظيم أوقات الاستذكار.	٠,٥٨٠		٠,٣٤٤
١٣	أفضل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد.	٠,٥٦٩	٠,٣٥٠	٠,٤٤٦
٢٠	يصعب على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية لمدة تزيد عن ساعة.	٠,٥٤٠		٠,٣١٢
٢٢	تكليفي بأداء مهام أكاديمية كثيرة في الوقت نفسه يحول دون إكمالهم في الوقت المحدد.	٠,٥٣٢	٠,٣٠٣	٠,٣٧٥
٢١	أؤجل المهام الأكاديمية الصعبة.	٠,٥٠١	٠,٤٦٤	٠,٤٦٧
٢٤	أتقاعس عن أداء المهام الأكاديمية غير المحببة إلى.	٠,٤٨٥	٠,٣٥١	٠,٣٥٨
٨	عندما يطلب مني أداء مهمة ما أقوم بعمل شيء آخر.		٠,٧٢٢	٠,٥٢٣
٩	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني حتى اللحظات الأخيرة.		٠,٧١٠	٠,٥١٦
٧	أحرص على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني في الموعد المحدد.		٠,٦٤٨	٠,٤٧٩
١٧	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية دون مبررات.		٠,٦٠٦	٠,٤٤٥
٤	تزداد لدي أحلام اليقظة والسرحان عندما يطلب مني أداء مهمة معينة.		٠,٥٥٠	٠,٣٨٦
٦	أستطيع إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني قبل موعد انتهاء مدة إنجازها بفترة وجيزة.		٠,٥٢٧	٠,٣٠١

١	يصعب على اتخاذ قرار البدء في إنجاز عمل ما.		٠,٥٢١	٠,٣١٥
١٢	أحرص على البدء في أداء المهام الأكاديمية المطلوبة مني فور تحديدها.	٠,٣٣٠	٠,٤٧٠	٠,٣٣٠
١٤	أرتب إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني وفقًا لدرجة أهميتها.		٠,٤١٩	٠,١٧٦
٢	أؤدي الأنشطة الاجتماعية وزيارة الأهل والأقارب والزملاء في أوقات الاستذكار.		٠,٣٩٤	٠,١٦٣
١٩	أحرص على تخصيص الوقت الكافيء لمراجعة الأعمال الأكاديمية المطلوبة مني قبل تسليمها.		٠,٣٤١	٠,١٨٨
	الجذور الكامنة	٤,٩	٤,٦	
	النسب المئوية	%١٩,٨	%١٨,٥	

ثانيًا: العبارات المشبعة على عوامل مقياس التسويف الأكاديمي:

جدول (٨)

يوضح العبارات المشبعة على العامل الأول بمقياس التسويف الأكاديمي.

م	العبارة	درجة التشبع
١٠	يصعب على إجادة استثمار الوقت.	٠,٧٥٩
٢٣	يسهل تشتيتي عن أداء المهام الأكاديمية.	٠,٧٥٥
١١	أنشغل بممارسة الهوايات قرب موعد أداء المهام الأكاديمية.	٠,٦٥٦
١٨	يؤثر تأجيلي لأداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد على تحصيلي وأدائي الدراسي.	٠,٦٣٩
٣	أميل إلى عمل أشياء غير ضرورية في أوقات أداء المهام الأكاديمية (مثل الاستذكار).	٠,٦٠٦
٥	تزداد دافعيتي للعمل تحت ضغط الوقت.	٠,٦٠١
١٥	أضع خطة زمنية لتنظيم أوقات الاستذكار.	٠,٥٨٠
١٣	أفضل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد.	٠,٥٦٩
٢٠	يصعب على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية لمدة تزيد عن ساعة.	٠,٥٤٠
٢٢	تكليفي بأداء مهام أكاديمية كثيرة في الوقت نفسه يحول دون إكمالهم في الوقت المحدد.	٠,٥٣٢
٢١	أؤجل المهام الأكاديمية الصعبة.	٠,٥٠١
٢٤	أتقاعس عن أداء المهام الأكاديمية غير المحببة إلى.	٠,٤٨٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

– أن العبارات المشبعة على العامل الأول تدل على تسويف الطالبات للمهام الناتج عن شعورهن بصعوبتها وكثرتها، وذلك لعدم استثمارهن للوقت المحدد لها, وعليه يمكن تسمية العامل الأول

(**صعوبة استثمار الوقت**)، وتراوحت تشبعات العبارات عليه ما بين (٠,٤٨٥: ٠,٧٥٩)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٤,٩)، وأن نسبة التباين العاملي المفسر (١٩,٨%).

جدول (٩)

يوضح العبارات المشبعة على العامل الثاني بمقياس التسويف الأكاديمي

م	العبارة	درجة التشبع
٨	عندما يطلب مني أداء مهمة ما أقوم بعمل شيء آخر.	٠,٧٢٢
٩	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني حتى اللحظات الأخيرة.	٠,٧١٠
٧	أحرص على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني في الموعد المحدد.	٠,٦٤٨
١٧	أؤجل إنجاز المهام الأكاديمية دون مبررات.	٠,٦٠٦
٤	تزداد لدي أحلام اليقظة والسرحان عندما يطلب مني أداء مهمة معينة.	٠,٥٥٠
٦	أستطيع إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني قبل موعد انتهاء مدة إنجازها بفترة وجيزة.	٠,٥٢٧
١	يصعب على اتخاذ قرار البدء في إنجاز عمل ما.	٠,٥٢١
١٢	أحرص على البدء في أداء المهام الأكاديمية المطلوبة مني فور تحديدها.	٠,٤٧٠
١٤	أرتب إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة مني وفقًا لدرجة أهميتها.	٠,٤١٩
٢	أؤدي الأنشطة الاجتماعية وزيارة الأهل والأقارب والزملاء في أوقات الاستذكار.	٠,٣٩٤
١٩	أحرص على تخصيص الوقت الكافيء لمراجعة الأعمال الأكاديمية المطلوبة مني قبل تسليمها.	٠,٣٤١

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- أن العبارات المشبعة على العامل الثاني تشير إلى تسويف الطالبات للمهام الأكاديمية الناتج عن عوامل ذاتية متمثلة في عدم القدرة على التخطيط والتنظيم وترتيب المهام وفقًا لدرجة أهميتها والانشغال بأعمال غير ضرورية, ولذلك يمكن تسميته (**صعوبة التخطيط**)، وتراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٣٤١: ٠,٧٢٢)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٤,٦)، وأن نسبة التباين العاملي المفسر (١٨,٥%).

٣ – حساب التجانس الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي كمؤشر للصدق وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك للتحقق

من توافر التجانس الداخلي، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) مئة طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية له، والجداول (١٠)، (١١)، (١٢) توضح النتيجة على الترتيب:

أولاً: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

جدول (١٠)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ١٠٠)

الأبعاد		العبارات					
صعوبة استثمار الوقت	رقم العبارة	٣	٥	١٠	١١	١٣	١٥
	معامل الارتباط	٠,٥٦٨**	٠,٥١١**	٠,٤٢٦**	٠,٤٧٩**	٠,٤٤٦**	٠,٣٥٥**
	رقم العبارة	١٨	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
	معامل الارتباط	٠,١١٤	٠,٣٥٩**	٠,٥٦٦**	٠,٤٠٤**	٠,٤٦٨**	٠,٥١٤**
صعوبة التخطيط	رقم العبارة	١	٢	٤	٦	٧	٨
	معامل الارتباط	٠,٦٥٩**	٠,١٠٩	٠,٦٣٠**	٠,٣٧٣**	٠,٦٤٢**	٠,٥٩١**
	رقم العبارة	٩	١٢	١٤	١٧	١٩	
	معامل الارتباط	٠,٧٣٩**	٠,٥٤١**	٠,٣٤١**	٠,٦١٠**	٠,٥٠٦**	

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (صعوبة استثمار الوقت) ما بين (٠,١١٤ : ٠,٥٦٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (١٨) وتم استبعادها.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (صعوبة التخطيط) ما بين (٠,١٠٩ : ٠,٧٣٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (٢) وتم استبعادها.

ثانيًا: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي.

جدول (١١)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ١٠٠)

الأبعاد	العبارات					
رقم العبارة	١	٣	٤	٥	٦	٧
معامل الارتباط	٠,٥٢٨**	٠,٣٥٣**	٠,٥٦٢**	٠,٢٩٧**	٠,٣٥٥**	٠,٢٧٨**
رقم العبارة	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
معامل الارتباط	٠,٤٠٧**	٠,٥٠٥**	٠,٣٣٥**	٠,٣٢٠**	٠,٥١٤**	٠,٣٠٠**
رقم العبارة	١٤	١٥	١٧	١٩	٢٠	٢١
معامل الارتباط	٠,٣١٨**	٠,٣٣٠**	٠,٣٧٣**	٠,٤٨٠**	٠,٢٩٥**	٠,٤٦٧**
رقم العبارة	٢٢	٢٣	٢٤			
معامل الارتباط	٠,٣٧٦**	٠,٤٢٢**	٠,٤٧٩**			

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠,١٠٠ : ٠,٥٦٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، فيما عدا العبارتين (٢، ١٨) وقد تم حذفهما.

ثالثًا: معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي.

جدول (١٢)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بمقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
صعوبة استثمار الوقت	٠,٩٥٧**
صعوبة التخطيط	٠,٨٨٤**

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠,٨٨٤: ٠,٩٥٧) وهى معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

- **تعقيب:**

يتضح لنا من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بدرجة البعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضا معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستثناء عبارتين غير دالتين وهم العبارات (٢، ١٨) وتم استبعادهما, مما يدل على أن عبارات المقياس بأبعادها تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة.

و) وصف مقياس التسويف الأكاديمي في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة للمقياس في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية أخذ المقياس صورته النهائية (ملحق ٣)؛ حيث تكون المقياس من (٢١) أحدي وعشرون عبارة موزعة على بعدين للتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ز) حساب ثبات مقياس التسويف الأكاديمي:

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) مئة طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وبلغت قيمة معامل ألفا (٠,٧)، وهى قيمة دالة إحصائيًا مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لصدق وثبات المقياس يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة, كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: وينص على أنه:

- **توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.**

وللتحقق من صحة الفرض ووجود العلاقة بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة من عدمه تم حساب **معامل ارتباط بيرسون Person**، لإيجاد قيم معاملات الارتباط، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١٣)

يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي عينة البحث الأساسية من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ٢٠٠)

المتغيرات	التسويف الأكاديمي
التوقعات الإيجابية	- ٠,٣٩٣**
تقبل الذات	- ٠,٤٣٤**
تقبل الآخرين	- ٠,٢٨٥**
التحكم في الانفعالات	- ٠,٣٠٣**
المرونة في التفكير	- ٠,٤٤٠**
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	- ٠,٥٢٨**

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية– تقبل الذات– تقبل الآخرين– التحكم في الانفعالات– المرونة في التفكير) والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة, حيث بلغت معاملات الارتباط بالترتيب: (-٠,٣٩٣، - ٠,٤٣٤، - ٠,٢٨٥، - ٠,٣٠٣، - ٠,٤٤٠، - ٠,٥٢٨)، وهى قيم دالة إحصائيًا، مما يؤكد وجود علاقة ارتباطيه سالبة بينهم، فكلما زاد مستوي التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة كلما قل التسويف الأكاديمي لديهن.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول ويؤكد ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية– تقبل الذات– تقبل الآخرين– التحكم في الانفعالات– المرونة في التفكير) والدرجة الكلية له والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أوضحت نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين التوقعات الإيجابية والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، فكلما ارتفع مستوي توقعات الطالبات بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياتهن الصحية والشخصية والاجتماعية والأكاديمية كلما انخفض مستوي التسويف الأكاديمي لديهن، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة Lay (1988) حيث توصلت إلى أن الطلاب الأكثر تفاؤلا استغرقوا وقت أقل لاستكمال المهام المطلوبة منهم من الطلاب الأقل تفاؤلا. ويرجع ذلك إلى أن ارتفاع مستوي التفاؤل والتوقعات الإيجابية يسهم في زيادة دافعية الطالبات نحو أداء المهام الأكاديمية بفعالية مما يخفض التسويف الأكاديمية لديهن، ويؤكد ذلك نتائج دراسة Nasab et al (2015) حيث أوضحت أن هناك تأثير مباشر وغير مباشر للتفاؤل الأكاديمي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين القدرة على تقبل الذات والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن رضا الطالبة عن ذاتها بما تملك من إمكانيات وقدرات ومحاولة استثمارها وتطويرها باستمرار، وتجنب عدم تحقير الذات أو إلقاء اللوم عليها، يشجعها على بدء أداء المهام الأكاديمية مبكرًا لإنجازها في الوقت المحدد، ويؤكد ذلك

نتائج دراسة Ferrari (1994)، Senecal et al (1995)، Ferrari (2000)، Hjloo (2014) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي وانخفاض تقدير الذات.

كما بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين القدرة على تقبل الآخرين والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن تبني الطالبة لأفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تقبلها وحبها للآخرين ممن يؤيدونها أو يختلفون معها في الآراء، وتفهمها الإيجابي لمشاعرهم ومشاركتها لهم في الأفراح والأحزان والتعاون معهم، يزيد من فرص التعاون مع زميلاتها لإنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة في الوقت المحدد.

وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين القدرة على التحكم في الانفعالات والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن تمتع الطالبات بالقدرة على السيطرة على انفعالاتهن، يساعدهن على النجاح في تحقيق أهدافهن، ويؤكد ذلك نتائج دراسة داليا خيري (٢٠١٥)، Ferrari & Emmons (1995) حيث توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين التحكم الذاتي والتسويف الأكاديمي.

كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين المرونة في التفكير والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن تمتع الطالبات بالقدرة على التغيير والتحكم في أفكارهن ومعتقداتهن يساعدهن على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة بكفاءة، حيث أن تمتعهن بالمرونة في التفكير يتيح لهن الفرص لتغيير نمط حياتهن والمفاهيم الخاطئة لمواجهة لمواقف الحياتية المختلفة، ويدعم ذلك نتائج دراسة Glick et al (2014) ، علا عبد الرحمن (٢٠١٤) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والتسويف الأكاديمي.

وأخيرًا توصلت نتائج الفرض الأول إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن امتلاك الطالبات للتفكير الإيجابي يجعلهن يجيدن التعامل مع المواقف والضغوط بمرونة، كما يساعدهن على حسن استثمار وقتهن لإنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منهن في الموعد المحدد، مما يخفض من مستوي التسويف الأكاديمي لديهن، ويؤكد ذلك نتائج دراسة أمل عبيد، (٢٠١٥)، شيماء محمد (٢٠١٦) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز، مما يبين أن تمتع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالتفكير الإيجابي يساعدهن على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منها في الوقت المحدد، ويخفض التسويف الأكاديمي لديهن.

نتائج الفرض الثاني: وينص على أنه:

- **توجد أبعاد للتفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية– تقبل الذات– تقبل الآخرين– التحكم في الانفعالات– المرونة في التفكير) أكثر إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيًا تم **حساب تحليل الانحدار المتدرج (Stepwise Regression)** للتعرف على أكثر أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وهذا الأسلوب يستخدم التنبؤ بمتغير معين (تابع) في ضوء بعض المتغيرات المستقلة في صورة خطوات حيث يظهر في الخطوة الأولى العامل المستقل ذو الأثر الأكبر على المتغير التابع ويليه العامل الأقل أثرًا وهكذًا، وفى نهاية الخطوات يمكن استخلاص المعادلة التنبؤية بدلالة المتغيرات ذات معاملات الانحدار الدالة فقط، وفى البحث الحالي تم إجراء تحليل الانحدار المتدرج لدرجات عينة البحث الأساسية في التسويف الأكاديمي كمتغير تابع وأبعاد التفكير الإيجابي كمتغيرات مستقلة، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١٤)

يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد الخطوات للتسويف الأكاديمي كمتغير تابع

وأبعاد التفكير الإيجابي كمتغيرات مستقلة

رقم الخطوة	المتغير المستقل	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F) للارتباط المتعدد	الدلالة الإحصائية للارتباط المتعدد	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T	مستوى الدلالة
١	– المرونة في التفكير.	٠,٤٤٠	٠,١٩٤	٤٧,٦	٠,٠١	١١٦,٥	– ١,٦٨	– ٠,٤٤٠	– ٦,٨٩	٠,٠١
٢	– المرونة في التفكير. –التوقعات الإيجابية.	٠,٥١٧	٠,٢٦٧	٣٥,٩	٠,٠١	١٣٧,٩	– ١,٣٥ – ٠,٩٦	– ٠,٣٥٣ – ٠,٢٨٥	– ٥,٥٠ – ٤,٤٥	٠,٠١ ٠,٠١
٣	– المرونة في التفكير. –التوقعات الإيجابية. – التحكم في الانفعالات.	٠,٥٤٥	٠,٢٩٧	٢٧,٦	٠,٠١	١٤٨,١	– ١,٢١ – ٠,٨٩ – ٠,٥٧	– ٠,٣١٧ – ٠,٢٦٣ – ٠,١٧٩	– ٤,٩٥ – ٤,١٤ – ٢,٨٨	٠,٠١ ٠,٠١ ٠,٠١

يتضح لنا من الجدول السابق أنه قد تم التحليل في ثلاثة خطوات كالآتي:

الخطوة الأولي:

تحدد بعد المرونة في التفكير على أنه أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطًا بالمتغير التابع التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠,٤٤)، وقيمة لتباين الحادث من المرونة في التفكير مساوية (٠,١٩) وهى تدل على نسبة تباين

١٩% من تباين المتغير التابع التسويف الأكاديمي، وبلغت قيمة النسبة الفائية (٤٧,٦) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال درجات الطالبات ببعد المرونة في التفكير من خلال المعادلة الآتية:

التسويف الأكاديمي =١١٦,٥ + (−١,٦٨)× درجات الطالبات على بعد المرونة في التفكير.

وقد كان معامل الانحدار سالبًا مما يدل على أن انخفاض درجة المرونة في التفكير من مؤشرات زيادة التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

الخطوة الثانية:

تم إضافة المتغير المستقل (التوقعات الإيجابية) على أنه المتغير الثاني في الترتيب للأهمية بالنسبة للتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد من المرونة في التفكير والتوقعات الإيجابية وبين التسويف الأكاديمي (٠,٥١٧) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهما (٠,٢٦٧) وذلك بنسبة قدرها ٢٧% من تباين درجات التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبلغت قيمة النسبة الفائية (٣٥,٩) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

أي أن الإسهام الذي أحدثه إضافة المتغير المستقل الثاني (التوقعات الإيجابية) في تباين المتغير التابع إسهامًا دالاً عند مستوى دلالة ٠,٠١، ويقدر نسبة هذا الإسهام الذي أحدثه المتغير الثاني ($١٠٠\times R^2_1-R^2_2$) بنسبة ٧,٣% من تباين المتغير التابع، ونسبة إسهام المتغيرين معا هي ٢٧% من تباين المتغير التابع.

وبالتالي يمكن التنبؤ بمعدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة من خلال درجاتهن على بعدى المرونة في التفكير والتوقعات الإيجابية وذلك من خلال المعادلة الموضحة كالآتي:

التسويف الأكاديمي = ١٣٧,٩+ (−١,٣٥) × المرونة في التفكير+ (− ٠,٩٦) × التوقعات الإيجابية.

وقد كان معامل انحدار (المرونة في التفكير، التوقعات الإيجابية) سالبًا مما يدل على أن انخفاض درجة الطالبات عليهما من مؤشرات زيادة معدل التسويف الأكاديمي لديهن.

الخطوة الثالثة:

تم إضافة المتغير المستقل (التحكم في الانفعالات) على أنه المتغير الثالث في الترتيب للأهمية بالنسبة للتسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد من (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات) وبين التسويف الأكاديمي (٠,٥٤٥) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهما (٠,٢٩٧) وذلك بنسبة قدرها ٣٠% من تباين درجات التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبلغت قيمة النسبة الفائية (٢٧,٦) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

أي أن الإسهام الذي أحدثه إضافة المتغير المستقل الثالث (التحكم في الانفعالات) في تباين المتغير التابع إسهامًا دالاً عند مستوى دلالة ٠,٠١، ويقدر نسبة هذا الإسهام الذي أحدثه المتغير الثالث ($R^2_2-R^2_3$×١٠٠) بنسبة ٣% من تباين المتغير التابع، ونسبة إسهام الثلاثة متغيرات (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات) هي ٣٠% من تباين المتغير التابع (التسويف الأكاديمي).

وبالتالي يمكن التنبؤ بمعدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة من خلال درجاتهن على أبعاد (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات) وذلك من خلال المعادلة الموضحة كالآتي:

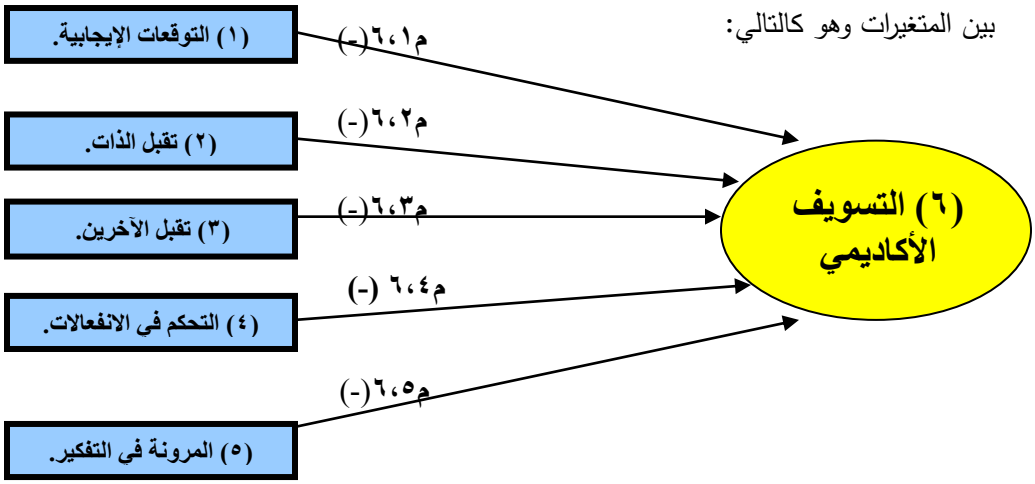
التسويف الأكاديمي = ١٤٨,١ + (–١,٢١) × المرونة في التفكير + (– ٠,٨٩) × التوقعات الإيجابية+ (–٠,٥٧) × التحكم في الانفعالات.

وقد كان معامل انحدار (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات) سالبًا مما يدل على أن انخفاض درجة الطالبات عليهم من مؤشرات زيادة معدل التسويف الأكاديمي لديهن.

نتائج الفرض الثالث: وينص على أنه:

- **يوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية– تقبل الذات– تقبل الآخرين– التحكم في الانفعالات– المرونة في التفكير) في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.**

للتحقق من صحة الفرض الثالث **تم استخدام أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)** للتعرف على الآثار المباشرة وغير المباشرة لأبعاد التفكير الإيجابي في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويبدأ التحليل في هذا الأسلوب بتحديد النموذج السببي الذي من خلاله يتم التحليل، وقد افترضت الباحثة نموذجًا سببيًا لتفسير العلاقات بين المتغيرات وهو كالتالي:



شكل (١)

يوضح النموذج السببي للتسويف الأكاديمي وأبعاد التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ووفقا للنموذج المقترح يعتبر أبعاد التفكير الإيجابي متغيرات مستقلة والتسويف الأكاديمي متغير تابع، وفيما يلي نتائج تحليل المسار بالنسبة للمتغيرات موضع الدراسة وهى كالتالي:

الخطوة الأولى:

إيجاد المصفوفة الارتباطية بين المتغيرات المستقلة (أبعاد التفكير الإيجابي) والمتغير التابع (التسويف الأكاديمي)، وهى موضحه بالجدول الآتي:

جدول (١٥)

يوضح المصفوفة الارتباطية للمتغيرات المستقلة (أبعاد التفكير الإيجابي)

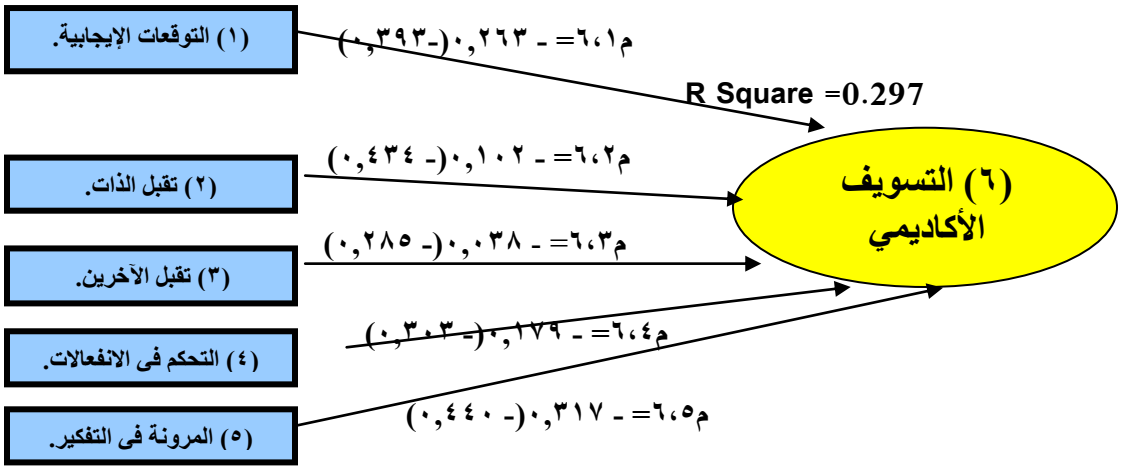
والمتغير التابع (التسويف الأكاديمي)

م	العوامل	التوقعات الإيجابية	تقبل الذات	تقبل الآخرين	التحكم في الانفعالات	المرونة في التفكير	التسويف الأكاديمي
١	التوقعات الإيجابية						
٢	تقبل الذات	٠,٤٠١**					
٣	تقبل الآخرين	٠,٣٧٣**	٠,٣٤٠**				
٤	التحكم في الانفعالات	٠,١٨٦**	٠,٤١٤**	٠,٣٧٠**			
٥	المرونة في التفكير	٠,٣٠٦**	٠,٦٤٩**	٠,٤٦٢**	٠,٢٧٣**		
٦	التسويف الأكاديمي	-٠,٣٩٣**	-٠,٤٣٤**	-٠,٢٨٥**	-٠,٣٠٣**	-٠,٤٤٠**	

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

الخطوة الثانية:

حيث أن معاملات المسار = أوزان الانحدار المعيارية، فإن الخطوة التالية من التحليل إجراء تحليلات الانحدار التي تم حسابها في الفرض الثاني، ثم التعويض بقيم معاملات المسار في النموذج السببي الذي تفترضه الباحثة لتفسير العلاقات وكذلك قيم معاملات الارتباط من المصفوفة الارتباطية في النموذج أيضًا وبذلك نحصل على النموذج السببي الأساسي وهو كالتالي:



شكل (٢)

يوضح النموذج السببى الأساسي للتسويف الأكاديمي وأبعاد التفكير الإيجابي.

يوضح الشكل السابق النموذج السببي للتسويف الأكاديمي من أبعاد التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبالرغم من أن المعادلة الانحدارية أوضحت إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي عن طريق (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات) فقط، إلا أن تقبل الذات له تأثير في التسويف الأكاديمي وهذا ما أوضحه النموذج السببي من خلال تحليل المسار، حيث يعتبر معامل المسار دالاً إذا كانت قيمته ٠,٠٥ أو أكثر، فيتضح من الشكل (٢) ما يلي:

- بلغت قيمة معامل المسار لبعد المرونة في التفكير على التسويف الأكاديمي (– ٠,٣١٧) وهي قيمة دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى أن التسويف الأكاديمي يزداد بانخفاض المرونة في التفكير.
- بلغت قيمة معامل المسار لبعد التوقعات الإيجابية على التسويف الأكاديمي (– ٠,٢٦٣) وهي قيمة دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى أن التسويف الأكاديمي يزداد بانخفاض التوقعات الإيجابية.
- بلغت قيمة معامل المسار لبعد التحكم في الانفعالات على التسويف الأكاديمي (– ٠,١٧٩) وهي قيمة دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى أن التسويف الأكاديمي يزداد بانخفاض القدرة على التحكم في الانفعالات.

- بلغت قيمة معامل المسار لبعد تقبل الذات على التسويف الأكاديمي (- ٠,١٠٢) وهي قيمة دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى أن التسويف الأكاديمي يزداد بانخفاض تقبل الذات.
- بلغت قيمة معامل المسار لبعد تقبل الآخرين على التسويف الأكاديمي (- ٠,٠٣٨) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، وقد تم حذفه.

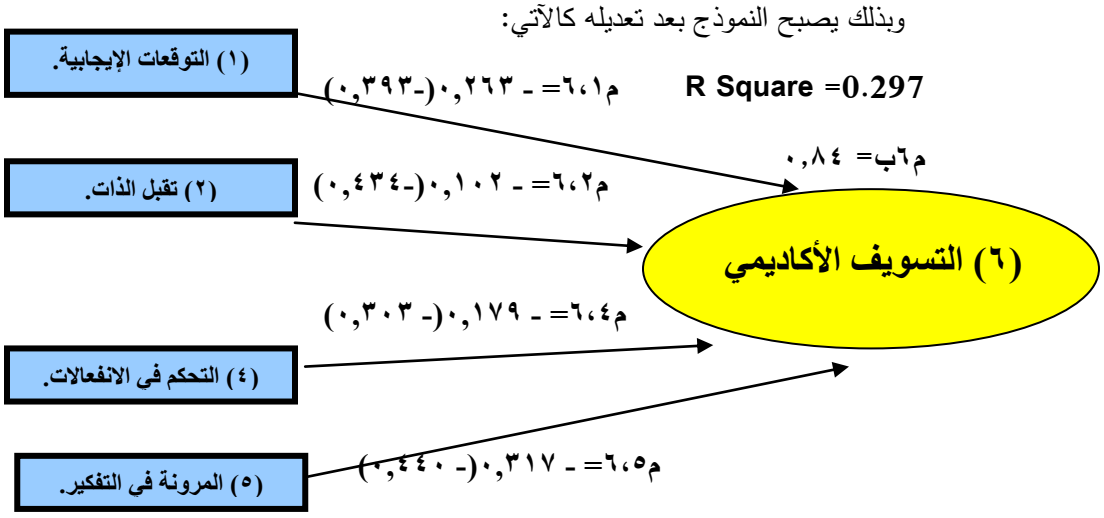
الخطوة الثالثة:

يتم حساب مسارات البواقي في النموذج الأساسي من معرفة قيمة التباين المشترك للمتغيرات الداخلية من المعادلة كالآتي :

مسار البواقي م٦ب = $\sqrt{1- R^2}$

فيصبح قيمة مسار البواقي م ٦ب = $\sqrt{1- 0.297}$ = ٠,٨٤

وبذلك يصبح النموذج بعد تعديله كالآتي:



شكل (٣)

يوضح النموذج السببى الأساسي والمعدل للتسويف الأكاديمي وأبعاد التفكير الإيجابي.

ويتضح من الشكل السابق بعد التوصل للنموذج السببى الأساسي والمعدل ما يلي:

- أن بعد المرونة في التفكير رقم (٥) هو أكثر أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة حيث بلغت قيمة المسار (-٠,٣١٧).
- يليه بعد التوقعات الإيجابية رقم (١) حيث بلغت قيمة المسار (- ٠,٢٦٣).
- يليه بعد التحكم في الانفعالات رقم (٤) حيث بلغت قيمة المسار (-٠,١٧٩).
- وأخيرًا بعد تقبل الذات رقم (٢) حيث بلغت قيمة المسار (-٠,١٠٢).

الخطوة الرابعة:

للتأكد من صحة النموذج السببي من خلال الخطوات الآتية:

١- استخدام اختبار كا٢ لحسن المطابقة حيث يقارن بين قيمة التباين المشترك (R^2) الموضحة بالنموذج السببى الأساسي والمعدل، فكلما كانت الفروق بينهما طفيفة فهذا يعنى سلامة وصحة النموذج المفترض للتعبير عن العلاقات السببية بين المتغيرات، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (١٦)

يوضح المصفوفة الارتباطية للمتغيرات المستقلة (أبعاد التفكير الإيجابي) والمتغير التابع (التسويف الأكاديمي)

المتغير التابع	النموذج الأساسي		النموذج المعدل	
	R Sequare	عدد المتغيرات التي يتنبأ بها	R Sequare	عدد المتغيرات التي يتنبأ بها
التسويف الأكاديمي	٠,٢٩٧	٥	٠,٢٩٧	٤

يلاحظ من الجدول السابق:

لا توجد فروق بين التباين المشترك في النموذج السببى في النموذج الأساسي والتباين المشترك في النموذج المعدل بالنسبة للتسويف الأكاديمي مما يؤكد تناسق وصحة النموذج وقيم معاملات المسار المحسوبة.

٢- حساب التباين الكلى للمتغير التابع من المتغيرات المستقلة والبواقي:

للتأكد من صحة النموذج يتم حساب التباين الكلى للمتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة والبواقي، حيث أن التباين الكلى لأي متغير تابع يساوى الوحدة لكي يعبر عن التحديد الكلى للمتغير.

* تحديد تباين المتغير التابع (التسويف الأكاديمي) من خلال المتغيرات المستقلة (التوقعات الإيجابية- تقبل الذات- التحكم في الانفعالات- المرونة في التفكير) وكذلك مسارات البواقي (المتغيرات الأخرى التي تؤثر في التسويف الأكاديمي ولم يتم تناولها بالبحث)

التباين الكلى للتسويف الأكاديمي = (م ٦ب)٢ + R^2 نسبة التباين المشترك

= (٠,٨٤)٢+٠,٢٩٧= ١

بما أن التباين الكلى للمتغير (٦) التسويف الأكاديمي =١، أذن فهذا يعنى صحة النموذج السابق حيث أمكن تفسير تباين المتغير التابع (التسويف الأكاديمي) من خلال المتغيرات المستقلة وهى أبعاد التفكير الإيجابي (المرونة في التفكير- التوقعات الإيجابية- التحكم في الانفعالات- تقبل الذات) والتي أسهمت بنسبة ٣٠% من التباين الكلى للتسويف الأكاديمي، بينما متغيرات البواقي التي لم تدرس أسهمت بنسبة ٧٠% من تباين التسويف الأكاديمي.

٣- تحديد الأثر المباشر وغير المباشر لارتباط كل متغير في النموذج:

يتم التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة من خلال مقارنة قيم معاملات المسار مع معاملات الارتباط فإذا كانت:

م = ر ⟵ تدل على تأثير مباشر فقط.

م ≠ ر ⟵ تدل على تأثير مباشر وغير مباشر.

و التأثيرات غير المباشرة = ر- م

ويتضح أنه يوجد تأثير مباشر وغير مباشر لأبعاد التفكير الإيجابي (المرونة في التفكير- التوقعات الإيجابية- التحكم في الانفعالات- تقبل الذات) في التسويف الأكاديمي، ويرجع ذلك التأثير إلى الفرق بين معامل المسار ومعامل الارتباط، حيث أن هناك ارتباطًا بين المرونة في التفكير مع التسويف الأكاديمي بمقدار (-٠,٤٤٠)، وارتباطه مع التوقعات الإيجابية بمقدار (٠,٣٠٦)، وارتباطه

مع التحكم في الانفعالات بمقدار (٠,٢٧٣)، وارتباطه مع تقبل الذات بمقدار (٠,٦٤٩)، وهناك ارتباط بين التوقعات الإيجابية مع التسويف الأكاديمي بمقدار (- ٠,٣٩٣)، وارتباطه مع التحكم في الانفعالات بمقدار (٠,١٨٦)، وارتباطه مع تقبل الذات بمقدار (٠,٤٠١)، وهناك ارتباط بين التحكم في الانفعالات مع التسويف الأكاديمي بمقدار (- ٠,٣٠٣)، وارتباطه مع تقبل الذات بمقدار (٠,٤١٤)، وأخيرًا هناك ارتباط بين تقبل الذات مع التسويف الأكاديمي بمقدار (- ٠,٤٣٤).

من الملاحظ أن نتائج تحليل المسار تؤكد نتائج تحليل الانحدار، فكلاهما أوضحا أن المرونة في التفكير أكثر أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي حيث بلغت قيمة المسار (- ٠,٣١٧)، وقد جاءت القيمة سالبة لتدل على أن انخفاض مستوي المرونة في التفكير تنبئ بازدياد معدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وقد جاءت التوقعات الإيجابية في الترتيب الثاني حيث بلغت قيمة المسار (-٠,٢٦٣)، وقيمة المسار سالبة لتدل على أن انخفاض مستوي التوقعات الإيجابية تنبئ بازدياد معدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ثم جاء التحكم في الانفعالات في الترتيب الثالث حيث بلغت قيمة المسار (- ٠,١٧٩)، وقيمة المسار سالبة لتدل على أن انخفاض مستوي التحكم في الانفعالات ينبئ بازدياد معدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وعلى الرغم من أن تحليل الانحدار لم يسفر عن إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال تقبل الذات إلا أن تحليل المسار أوضح أن هناك تأثيرًا غير مباشر لتقبل الذات في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد جاء في الترتيب الرابع والأخير حيث بلغت قيمة المسار (- ٠,١٠٢)، وقيمة المسار سالبة لتدل على أن انخفاض مستوي تقبل الذات ينبئ بازدياد معدل التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

نستخلص مما سبق أن أبعاد التفكير الإيجابي تؤثر في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد جاء ترتيبهم كالآتي: (المرونة في التفكير – التوقعات الإيجابية – التحكم في الانفعالات – تقبل الذات).

مناقشة نتائج الفرض الثاني والثالث:

أوضحت نتائج الفرض الثاني والثالث أن المرونة في التفكير أكثر أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد يرجع ذلك إلى أن تمتع الطالبات بالمرونة يجعل تفكيرهن عمليًا بما يساعدهن على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة بأعلى كفاءة وبأقل وقت، ويؤيد ذلك نتائج دراسة فيصل الربيع وآخرون (٢٠١٤) حيث أوضحت وجود علاقة بين التفكير العملي والتسويف الأكاديمي، حيث أن أصحاب التفكير العملي يتميزون بالمرونة في التعامل، والعمل على تحقيق أهدافهم بأقل جهد وأقل تكلفة وأقصر وقت ممكن، لأنهم يختارون أهدافًا قابلة للتحقيق معززة آنيًا، مما يخفض التسويف الأكاديمي لديهم.

كما أوضحت النتائج أن التوقعات الإيجابية ثاني أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويعزو ذلك إلى أن الطالبات الآتي يتوقعن نجاحهن الأكاديمي يتفوقن في دراستهن، وذلك ما أوضحته نتائج دراسة كل من: Temidayo (2013)، Hoy et al (2006) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفاؤل الأكاديمي والأداء الأكاديمي الجيد، وعلى النقيض فأن الطالبات الآتي يفتقرن التفاؤل الأكاديمي يشعرن بالفشل والقلق المستمر والتوتر وعدم الاستقرار والإحباط مما يجعلهن يتصفن باللامبالاة وعدم الاكتراث وعدم إكمال المهام الأكاديمية المطلوبة منهن.

وبينت نتائج البحث أيضًا أن التحكم في الانفعالات ثالث أبعاد التفكير الإيجابي إسهامًا في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرد ذلك إلي أن تحكم الطالبة في ذاتها يدفعها نحو البدء في أداء المهام الأكاديمية المطلوبة منها مبكرًا لإنجازها في الوقت المحدد، ويؤيد ذلك نتائج دراسة Janssen& Carton (1999) حيث أوضحت أن الطلاب الذين لديهم تحكم داخلي يميلون إلى البدء في العمل المكلفين به في أقرب وقت.

وأخيرًا أظهرت النتائج أن هناك تأثير غير مباشر لتقبل الذات في التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، ويرجع ذلك إلى أن تقبل الطالبات لقدراتهن وتكون صورة إيجابية عن ذواتهن يساعدهن على تحمل الأعباء وإنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منهن، ويبين ذلك نتائج دراسة حرب خلف (٢٠١٤)، هيفاء جبار (٢٠١٦) حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التسويف الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي، فكلما تقبلت الطالبة إمكانياتها وقدراتها، وقامت بالتنظيم الذاتي ساعدها ذلك على البدء في أداء المهام الأكاديمية المطلوبة مبكرًا، مما يقلل من

التسويف الأكاديمي لديها، ويدعم ذلك نتائج دراسة كل من: Ebadi& Shakoorzadeh (2015)، Mortazanajad et al (2009)حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي والتسويف الأكاديمي.

وجاءت قيمة المسار لأبعاد التفكير الإيجابي (المرونة في التفكير– التوقعات الإيجابية– التحكم في الانفعالات– تقبل الذات) على التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة سالبة لتدل على أن ارتفاع مستوي التفكير الإيجابي ينبئ بانخفاض معدل التسويف الأكاديمي لديهن، وربما يعزو ذلك إلى أن تمتع الطالبات بالتفكير الإيجابي يساعدهن على الاندماج الإيجابي مع الزميلات والشعور بالمودة نحو الأساتذة، والاتجاه الموجب نحو المقررات الدراسية، بما يحقق التوافق الدراسي، فيساعدهن على حسن استثمار الوقت وأداء المهام الأكاديمية بفاعلية، ويؤكد ذلك نتائج دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٣، ب) حيث بينت وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي.

كما أن انخفاض مستوي التفكير الإيجابي لدي طالبة كلية التربية للطفولة المبكرة، وتبنيها لأفكار ومعتقدات سلبية، ينعكس على مفهومها عن ذاتها، ويجعلها تفتقد السيطرة على انفعالاتها، ويعيقها عن استثمار قدراتها وتطويرها، ليجعل سلوكياتها وتصرفاتها تتسم بعدم المرونة، مما يؤدي إلى تأجيلها لأداء المهام الأكاديمية المطلوبة منها وعدم إكمالها، فيرتفع مستوي التسويف الأكاديمي لديها.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى بما يلي:

- الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي لدي الطالبات ومعلمات رياض الأطفال؛ وذلك لأن تقبلهن لذواتهن وللآخرين يساعدهن على السيطرة على انفعالاتهن، ويجعل تفكيرهن يتسم بالمرونة وعدم الجمود، مما يحسن من توقعاتهن الإيجابية عن المستقبل، حيث يلعب ذلك دورًا هامًا في أدائهن لدورهن في تنشئة الأطفال وإعداد مواطنين صالحين للمجتمع.
- ضرورة توعية طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بأهمية استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للبدء في أداء المهام الأكاديمية مبكرًا لإنجازها في الوقت المحدد وعدم تأجيلها.

- تفعيل دور المرشد الأكاديمي لمساعدة الطالبات على حل المشكلات الأكاديمية التي تواجهن وتعوق أدائهن للمهام الأكاديمية المطلوبة منهن، مما يسهم في الحد من التسويف الأكاديمي.

البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث وتوصياته يمكن أن يقترح الأبحاث التالية:

١- التفكير الإيجابي وعلاقته بالاتجاه نحو المهنة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٢- برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٣- برنامج إرشادي عقلاني انفعالي للحد من التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

٤- برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة لخفض التسويف الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

المراجع:

- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١١): المقياس العربي للتسويف: إعداده وخصائصه السيكومترية، **المجلة الدولية للأبحاث التربوية**، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد (٣٠)، ص ص (٢٠٠- ٢٢٥).
- أحمد محمود طعمه الجبوري (٢٠١١): تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدي طلبة المرحلة الإعدادية، **رسالة ماجستير**/ كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.
- أسامة عمر إبراهيم بن شعبان (٢٠١٦): تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة، **رسالة دكتوراه**/ كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- أمل عبيد مصطفي محمد (٢٠١٥): أبعاد التفكير الإيجابي وعلاقته بجوانب دافعية الإنجاز عند معلمة الروضة في ضوء متغير الخبرة، **مجلة الطفولة والتربية**، العدد (٢٢)، السنة السابعة، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية، ص ص (٢٢٩- ٣٣٢).
- انس أسود شطب، عبد العزيز حيدر الموسوي (٢٠١٦): التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية**، جامعة الكوفة، العراق، العدد (١٨)، السنة العاشرة، ص ص (٥١- ٩٢).
- جيمس آر. شيرمان (٢٠١٠): **دع التسويف وابدأ العمل**، ترجمة/ محمد طه على، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.
- حرب خلف باجس الحجاج (٢٠١٤): التسويف الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدي الطلبة الجامعيين، **رسالة ماجستير**/ الجامعة الهاشمية، الأردن.
- حسن ناصر حسين نجم التميمي (٢٠١٢): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة، **رسالة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)**/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.

- حنان عبد العزيز (٢٠١٢): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار)، **رسالة ماجستير**/ جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- داليا خيري عبد الوهاب عبد الهادي (٢٠١٥): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم الذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدي طلاب كلية التربية الخاصة بجامعة الطائف، **المجلة الدولية التربوية المتخصصة**، المجلد (٤)، العدد (٦)، ص ص (٢٠٣- ٢٣٩).
- دعاء إبراهيم عبد اللاه (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي، **رسالة ماجستير**/ كلية التربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- رندا رضا العراقي سالم (٢٠١٧): تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، **رسالة دكتوراه**/ كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- رواء ناطق صالح (٢٠١٦): التسويف الأكاديمي وعلاقته بمعني الحياة لدي طلبة كلية الآداب- جامعة القادسية في العراق، **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع**، العدد (١٠)، ص ص (٩٥-١٢٠).
- زياد بركات غانم (٢٠٠٥): التفكير الإيجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، جمهورية مصر العربية، العدد (٣)، المجلد (٤)، ص ص (٨٥- ١٣٨).
- سام صقور، ديما حواط (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي (دراسة ميدانية لدي عينة من خريجي معلم الصف في مدارس مدينة اللاذقية)، **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية)**، جامعة تشرين، الجمهورية العربية السورية، المجلد (٣٨)، العدد (٥)، ص ص (٣٨٩- ٤٠٩).

- سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، **المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق، الجامعة الإسلامية**، ماليزيا.
- سناء فراج عثمان أحمد (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوي تقدير الذات لدي عينة من المراهقين، **رسالة دكتوراه**/ كلية البنات للآداب والتربية والعلوم، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- شيماء محمد كمال محمد بدر السيد (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية: دراسة ارتباطيه تنبؤية، **رسالة ماجستير**/ كلية التربية، جامعة بورسعيد، جمهورية مصر العربية.
- طارق عبد العالي السلمي (٢٠١٥): مستوي التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدي طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، البحرين، المجلد (١٦)، العدد (٢)، ص ص (٦٣٩- ٦٦٤).
- طارق نور الدين محمد عبد الرحيم، عبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف عبد اللاه (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدي طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، الجزء (٢)، ص ص (٢٣٧- ٣١٦).
- عبد الله عبد الهادي العنزي (٢٠١٦): أساليب التفكير ومستوي الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، **المجلة الدولية التربوية المتخصصة**، المجلد (٥)، العدد (٨)، ص ص (٩٦- ١٤٣).
- عطية عطية محمد سيد أحمد (٢٠٠٨): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدي طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، المكتبة الالكترونية لأطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، **. A Valuable at:www.gulfkids.com**

- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣) (أ): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، جمهورية مصر العربية، العدد (٣٥)، الجزء (٢)، ص ص (١٤٩-١٧١).
- -- (٢٠١٣) (ب): التفكير (الإيجابي- السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد، **المجلة العربية للتطوير والتفوق**، العدد (٧)، المجلد (٤)، ص ص (١٢٣- ١٥٢).
- علا عبد الرحمن على محمد (٢٠١٤): التسويف الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، جمهورية مصر العربية، العدد (٤٨)، الجزء (٤)، ص ص (٧٧-١٠١).
- على عبد الرحيم صالح، زينة على صالح (٢٠١٣): التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدي طلبة كلية التربية، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، جمهورية مصر العربية، العدد (٣٨)، الجزء (٢)، ص ص (٢٤٣- ٢٧١).
- عيشة علـه، نعيمة بوزد (٢٠١٦): التفكير الإيجابي لدي الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية بالأغواط)، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، الجزائر، العدد (٣)، المجلد (٢)، ص ص (١٢٤- ١٤٩).
- غادة محمد أحمد شحاته (٢٠١٥): الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية الاستجابة المفردة وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لطلبة جامعة الزقازيق، **رسالة دكتوراه**/ كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- فيصل الربيع، عمر شواشرة، تغريد حجازي (٢٠١٤): التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدي الطلبة الجامعيين في الأردن، **مجلة المنارة للبحوث والدراسات**، الأردن، المجلد (٢٠)، العدد (أ/ب)، ص ص (١٩٩-٢٣٥).

- محمد أبو ازريق، عبد الكريم جرادات (٢٠١٣): أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيف التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، الأردن، المجلد (٩)، العدد (١)، ص ص (١٥-٢٧).
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٤): **علم النفس الإيجابي (ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية)**، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- محمد جبر دريب (٢٠١٣): دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدي طالبات كلية التربية للبنات: (بحث ميداني في ضوء بعض المتغيرات)، **مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية**، جامعة الكوفة، العراق، العدد (١٢)، السنة (٧)، ص ص (٩٩- ١٣٦).
- محمد حمد الطيطي (٢٠٠٣): مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية، **المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين (رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة)**، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، الأردن، ص ص (٢٥٧- ٢٧٧).
- محمد عبود (٢٠١٦): العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدي طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، فلسطين، العدد (٣٠)، المجلد (٣)، ص ص (٦٤١- ٦٦٢).
- معاوية أبو غزال (٢٠١٢): التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، الأردن، المجلد (٨)، العدد (٢)، ص ص (١٣١- ١٤٩).
- منتهي مطشر عبد الصاحب، سوزان دريد أحمد (٢٠١٤): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة كليات التربية، **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، العراق، العدد (٤١)، ص ص (١١٣- ١٤٢).
- ميلاد عبد القادر محمد فتنه (٢٠١٦): أساليب التفكير وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بليبيا: دراسة سيكومترية كلينيكية، **رسالة دكتوراه**/ كلية الآداب، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية.

- نادية سالم ميلود عبد العزيز (٢٠١٦): برنامج إرشادي تكاملي لتنمية استراتيجيات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدي مصابي الثورة، **رسالة دكتوراه**/ كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- نجلاء محمد بسيوني رسلان (٢٠١١): قلق الموت والتسويف الأكاديمي لدي الطلبة والطالبات التربويةة بجامعة الأزهر، **مجلة كلية الآداب**، جامعة بنها، جمهورية مصر العربية، ص ص (٧٤٨- ٦٩٧).
- هناء صالح شبيب (٢٠١٥): الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الأكاديمي وأسبابه (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين)، **رسالة ماجستير**/ كلية التربية، جامعة تشرين، الجمهورية العربية السورية.
- هيفاء جبار المطيري (٢٠١٦): التسويف الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الوجداني وفعالية الذات لدي طالبات جامعة الدمام، **رسالة ماجستير**/ كلية التربية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية.
- وليد شوقي شفيق سحلول (٢٠١٤): التسويف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقاتهما بالتحصيل الأكاديمي، **مجلة دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية، العدد (٨٤)، الجزء الأول، ص ص (١٥٩-٢١١).
- يحيي النجار، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملية بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، فلسطين، العدد (٢٩)،المجلد (٢)، ص ص (٢٠٩- ٢٤٦).
- Abu,N.& Saral,D. (2016): The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students, **The Online Journal of New Horizons in Education**, Vol.(6), Issue(1), PP.(165-169).

- Akinsola,M.& Tella,A.& Tella,A.& (2007): Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students, **Eurasia Journal of Mathematics, Science& Technology Education**, Vol.(3), No.(4), PP.(363-370).
- Babadogan,C. (2010): The impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic achievements, **Procedia Social and Behavioral Sciences**, Vol.(2), PP.(3263- 3269).
- Balkis,M. (2013): Analysis of the Relation between Academic Procrastination, Academic Rational/ Irrational Beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A Structural Model, **European Journal of Psychology of Education**, Vol.(28), No.(3), PP.(825- 839).
- Bezci,F.& Vural,S. (2013): Academic Procrastination and gender as predictors of science achievement, **Journal of Educational and Instructional Studies in The World**, Vol.(3), Issue(2), PP.(64- 68).
- Balkis,M.& Duru,E. (2009): Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre- Service Teachers, and Its Relationship with Demographics and Individual Preferences, **Journal of Theory and Practice in Education**, Vol.(5), No.(1), PP.(18-32).
- Cavusoglu,C.& Karatas,H. (2015): Academic Procrastination of Undergraduates: Self- determination theory and Academic Motivation, **Anthropologist**, Vol.(20), No.(3), PP.(735-743).

- Capan,B. (2010): Relationship among perfectionism, academi procrastination and life satisfaction university students, **Procdia Social and Behavioral Sciences**, Vol.(5), PP.(1665- 1671).
- Caprara,G.& Steca,P. (2005): Affective and social self- regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness, **European Psychologist**, Vol.(10), No.(4), PP.(1-12).
- Dusmez,I. (2016): Rational Emotive Behavior Based on Academic Procrastination Prevention: Training Programme of Effectiveness, **Participatory Educational Research (PER)**, Vol.(3), No.(1), PP.(1-13).
- Ebadi,S. & Shakoorzadeh,R. (2015): Investigation of Academic Procrastination Prevalence and Its Relationship with Academic Self- Regulation and Achievement Motivation among High-School Students in Tehran City, **International Education Studies**, Vol.(8), No.(10), PP.(193- 199).
- Ferrari,J. (2000): Procrastination and attention: factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies, **Journal of Social Behavior and Personality**, Vol.(15), Issue (5), PP.(185- 196).
- Ferrari,J. (1994): Dysfunctional procrastination and its relationship with self- esteem, interpersonal dependency, and self- defeating behaviors, **Personality and individual Differences**, Vol.(17), No.(5), PP.(673- 679).

- Ferrari,J.& Emmons,R. (1995): Methods of procrastination and their relation to self- control and self- reinforcement: an exploratory study, **Journal of Social Behavior and Personality**, Vol.(10), No.(1), PP. (135- 142).
- Glick,D. (2015): An investigation of the efficacy of acceptance- based behavioral therapy for academic procrastination, **Journal of Experimental Psychology General**, Vol.(144), No.(2), PP.(400-409).
- Glick,D.& Millstein,D.& Orsillo,S. (2014): A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination, **Journal of Contexttual Behavioral Science**, Vol.(3), Issue (2), PP.(81- 88).
- Gollwitzer,P.& Wieber,F. (2010): Overcoming Procrastination through planning in C. Andreou, M. D. White (EDS.), The Thief of Time, **Philosophical Essays on Procrastination**, PP.(185-205), New York: Oxford University Press.
- Hajloo,N. (2014): Relationships between self- efficacy, self esteem and procrastination in undergraduate psychology students, **Iran Journal of Psychiatry Behavioral Sciences**, Vol.(8), No.(3), PP.(42- 49).
- Hen,M.& Goroshit,M. (2014): Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self- Efficacy, and GPA (A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities), **Journal of Learning Disabilities**, Vol.(47), Issue(2), PP.(116-124).

- Hong,Z. (2012): Effects of Integrated Science and Societal Implication Intervention on Promoting Adolescents' Positive Thinking and Emotional Perceptions in Learning Science, **International Journal of Science Education**, Vol.(34), No.(3), PP.(329-352).
- Hoy,W.& Tarter,C.&Hoy,A.(2006): Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement, **American Educational Research Journal**, Vol. (43), No. (3), PP. (425: 446).
- Jadidi,F.& Mohammadkhani,S.& Tajrishi,K. (2011): Perfectionism and Academic Procrastination, **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, Vol.(30), PP.(534- 537).
- Janssen,T.& Carton,J., (1999): The Effects of locus of control and task difficulty on procrastination, **The Journal of Genetic Psychology**, Vol.(160), Issue (4), PP.(436-4422).
- Jiao,Q.& Voseles,D.& Collins,K.& Onwuegbuzie,A. (2011): Academic procrastination and the performance of graduate- level cooperative groups in research methods courses, **Journal of The Scholarship of Teaching and Learning**, Vol.(11), No.(1), PP.(119- 138).
- Senecal,C.& Julien,E.& Guay,A. (2003): Role conflict and academic procrastination: A self- determination perspective, **European Journal of Social Psychology**, Vol.(33), PP.(135- 145).
- Senecal,C.& Koestner,R.& Vallerand,R. (1995): Self- Regulation and Academic Procrastination, **The Journal of Social Psychology**, Vol.(35), No.(5), PP.(607-619).

- Schraw,G.& Wadkins,T.& Olafson,L. (2007): Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination, **Journal of Educational Psychology**, Vol.(99), No.(1), PP.(12-25).
- Sirin,E. (2011): Academic Procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination. Academic motivation and academic self- efficacy, **Educational Research and Reviews**, Vol.(6), No.(5), PP.(447- 455).
- Steel,P. (2010): Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They exist?, **Personality and Individual Differences**, Vol.(48), PP.(926- 934), Available at: http://dx.doi.org.
- Park,S.& Sperling,R. (2012): Academic Procrastinators and Their Self-Regulation, **Psychology**, Vol.(3), No.(1), PP.(12-23).
- Pritishri,P. (2010): Impact of positive thinking on people's happiness, **Asian Journal of Home Science**, Vol.(4), No.(2), PP.(387-389).
- Rakes,G.& Dunn,K. (2010): The Impact of Online Graduate Student's Motivation and Self- Regulation on Academic Procrastination, **Journal of Interactive Online Learning**, Vol.(9), No.(1), PP.(78- 93).
- Kandemir,M. (2014): Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress Internet Addiction and Academic Motivation, **World Applied Sciences Journal**, Vol.(32), No.(5), PP.(930- 938).
- Khan,M.& Arif,H.& Noor,S.& Muneer,S. (2014): Academic Procrastination among male and female university and college

students, **FWU Journal of Social Sciences**, Vol.(8), No.(2), PP. (65-70).

- Klassen,R.& Krawchuk,L.& Rajani,S. (2008): Academic Procrastination of undergraduates: Low self- efficacy to self- regulate predicts higher levels of procrastination, **Contemporary Educational Psychology**, Vol.(33), PP.(915- 931).
- Kiamarsi,A.& Abolghasemi,A. (2014): The relationship of procrastination and self- efficacy with psychological vulnerability in students, **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, Vol.(114), PP.(858- 862), Available at: www.sciencedirect.com.
- Temidayo,A.(2013): Academic Optimism, Motivation and Mental Ability As Determinates of Academic Performance of Secondary School Students in Ogun States , Nigeria, **European Journal of Business and Social Sciences**, Vol.(1), No.(12), PP.(68: 76).
- Toker,B. (2015): Effect of Cognitive- Behavioral- Theory- Based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors od University Students, **Educational Sciences: Theory and Practice**, Vol.(15), No.(5), PP.(1157- 1168).
- Mccloskey,J. (2011): Finally: My Thesis on Academic Procrastination, **Presented to the faculty of the graduate school of the university of texas at arington** in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science in psychology.

- Mccloskey,J. & Scielzo,S. (2015): Finally: The Development and Validation of the Academic Procrastination scale,A Valuable at: http://www.reserchgate.net/publication/273259879.
- Meskaran,P. (2014): Study of music therapy on female students of positive thinking, **International Journal of Basic Sciences and Applied Research**, Vol.(6), No.(3), PP.(344- 348).
- Milgram,N. (1999): Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents, The British **Journal of Educational Psychology**, Vol.(69), No.(2), PP.(345- 361).
- Mortazanajad,H.& Mostafafi,F.& Vahedi,S. (2009): Self- regulation and dimensions of parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate students, **Iranian Journal of Psychiatry**, Vol.(4), No.(4), PP.(147- 154).
- Nasab,S.& Asgari,A.& Ayati,M. (2015): The relation between academic optimism and motivation of academic advancement with respect of mediating role of academic efficacy of the second grade students, **International J. Soc. & Education**, Vol.(5), Issue (4), PP.(707- 722).
- Ocak,G. (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**, Vol.(4), No.(5), PP.(76-84).
- Ocal,K. (2016): Predictors of Academic Procrastination and university life satisfaction among Turkish sport Schools Students,

Educational Research and Reviews, Vol.(11), No.(7), PP.(482-490).

- Osman,A. (2016): Effect of Habits of Mind Program on The Development of Positive Thinking and the level of learning basic soccer skills among students of the faculty of physical education, Ovidius University Annals, Physical Education and Sport, **Science, Movement and Health Series**, Vol.(16), Issue. (2), PP.(228- 235).
- Onwuegbuzie,A. (2004): Academic procrastination and statistics anxiety, **Assessment& Evaluation in Higher Education**, Vol.(29), No.(1), PP.(3-19).
- Lay,C. (1988): The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks, **Journal of Social Behavior and Personality**, Vol. (3), No.(3), PP. (201- 214).
- Lay,C. (1986): At last, My research article on procrastination, **Journal of Research in Personality**, Vol.(20),PP.(474-495).
- You,J. (2015): Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in E- Learning, **Educational Technology& Society**, Vol.(18), No.(3), PP.(64-74).