Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانيه)

Volume 15 | Issue 2 Article 8

2020

An Exploratory Study of the Relationship between Academic Procrastination, Self-Esteem and Optimism among a Sample of 10th and 11th Grade Female Students in Jordan

Naela Alguzo
Al Yarmouk University, nailasamer@yahoo.com

Abdul-Kareem Mohammad Jaradat
Yarmouk University/Jordan, a.m.jaradat@yu.edu.jo

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b

Part of the Arts and Humanities Commons

Recommended Citation

Alguzo, Naela and Jaradat, Abdul-Kareem Mohammad (2020) "An Exploratory Study of the Relationship between Academic Procrastination, Self-Esteem and Optimism among a Sample of 10th and 11th Grade Female Students in Jordan," *Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانيه)*: Vol. 15 : Iss. 2 , Article 8.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol15/iss2/8

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانيه) by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aaru.edu.jo, marah@aaru.edu.jo, u.murad@aaru.edu.jo.

Hebron University Research Journal (B)
Vol.(15), No.(2), pp.(183-207), 2020

H.U.R.J. is available online at
http://www.hebron.edu/journal

دراسة استكشافية للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى عينة من طالبات الصفين العاشر والحادي عشر في الأردن

نائلة عبد الكريم الغزو، وزارة التربية والتعليم ، الأردن
عبد الكريم محمد جرادات ، كلية التربية، جامعة اليرموك

تاريخ الاستلام: 2020/2/25- تاريخ القبول: 2020/5/4

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق في التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى عينة من طالبات الصفين العاشر والحادي عشر في محافظة اربد، الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة (100 في صف العاشر، و100 في الصف الحادي عشر) تم اختيارهن عشوائياً من مدرستين ثانويتين حكوميتين. وقد أكملت المشاركات ثلاثة مقاييس، مقياساً للتسويف الأكاديمي، ومقياساً لتقدير الذات، وآخر للتفاؤل. وأشارت النتائج إلى أن مستوى التسويف الأكاديمي كان لدى طالبات الصف الحادي عشر أعلى بشكلٍ دالٍ مما هو لدى طالبات الصف العاشر، ومستوى كل من تقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصف العاشر أعلى بشكلٍ دالٍ مما هو لدى طالبات الصف الحادي عشر. كما بينت النتائج أن هناك ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وكل من تقدير الذات والتفاؤل، وأن هناك ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي، تقدير الذات، التفاؤل، طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.

Abstract:

The present study aimed to explore differences in academic procrastination, self-esteem and optimism among a sample of 10th and 11th female students in Irbid

governorate, Jordan. The study sample consisted of 200 students (100 tenth graders, and 100 twelfth graders), selected randomly from two public high schools. The Participants completed three scales, an academic procrastination scale, a self-esteem scale, and an optimism scale. Results indicated that the level of academic procrastination among eleventh graders was significantly higher than that among tenth graders, and the levels of self-esteem and optimism were significantly higher among tenth graders than those among eleventh graders. Furthermore, there were significant negative correlations between academic procrastination and each of self-esteem and optimism, and significant positive correlations between self-esteem and optimism in tenth and eleventh graders.

Keywords: Academic Procrastination, Self-esteem, Optimism, Tenth and Eleventh graders.

تتسم الحياة المعاصرة بوجود العديد من التغييرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، فأصبحت مهمة المدرسة لا تقتصر على إكساب الطلبة المعارف والمهارات فقط، بل تسهم في بناء شخصياتهم بناءً متكاملاً، كما أن أهداف الطلبة تبدلت، وأولوياتهم تغيرت، وطرق تعاملهم مع مهامهم الأكاديمية ونشاطاتهم التعليمية اختلفت، الأمر الذي تطلب منهم مواجهة مشكلات تربوية وشخصية صاحبت هذه التغييرات كالتسويف الأكاديمي وانخفاض تقدير الذات وتراجع التفاؤل لديهم. وتنتشر ظاهرة التسويف الأكاديمي لدى نسبة لا يستهان بها من طلبة المدارس، وتعد عاملاً حاسماً في تهديد سير العملية التعلمية التعليمية, وينعكس ذلك على الأداء الأكاديمي وتحقيق الأهداف التي يسعى الطالب إلى تحقيقها، بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على بعض سماته الشخصية مثل تقديره لذاته وتفاؤله. ونظراً لأن الطلبة يقضون معظم وقتهم في المدرسة، أصبح البحث عن الأسباب والمتغيرات ذات العلاقة بالتسويف والتأجيل والفشل مطلباً تربوياً يعرض نفسه وفقاً لهذا الواقع في مدارسنا في الوقت الحاضر، لإجراء معالجات تربوية شاملة مبكرة لدى الطلبة.

وبالنظر إلى معظم تعريفات التسويف نجد أن هناك عدداً من الشروط الواجب تحقيقها، ولا نحكم على السلوك بأنه تسويف إلا عندما يتوفر ثلاثة شروط: أولاً، أن يؤدي التسويف إلى نتائج سلبية وأن يقوم به الفرد من دون داوعٍ. ثانياً، أن يكون التأجيل لا حاجة له؛ بمعنى أنه ليس هناك هدف من التأجيل ولا مبرر منطقي له. ثالثاً، أن يترتب على التأجيل عدم إنجاز المهام وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المحدد (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007). وهناك وجهات نظر مختلفة في تفسير التسويف الأكاديمي، ومن وجهة نظر شو وجينزي (Shu & Gneezy, 2010) أن التسويف عملية تعيق الفرد من

تحقيق أهدافه، وهو شكل من أشكال المقاومة يستخدمه الطالب لتجنب العمل الذي لا يعتبره ممتعاً وقيماً. ويقدم بعض المؤلفين التسويف أنه نتيجة للتناقض بين النية والسلوك، إن ما يقصده الفرد مختلف تماماً عما يريد أن يفعله، وكلما كان الفرق بين النية والسلوك، كان التسويف أعلى؛ مما يؤدي إلى نتائج سلبية على المسوف، فعرفة بايندر (Binder, 2000) أنه تأجيل البدء بالمهمات الأكاديمية نتيجة للتناقض بين النَّية والفعل، مما يؤدي إلى نتائج سلبَّية على المسِّوف.

ويبدو أن أكثر النظريات التي بحثت في أسباب التسويف انتشاراً تلك التي اعتبرت التسويف الأكاديمي بمثابة حماية ذاتية لتقدير الذات الهش وكآلية لحماية الأنا، أو الفشل في مهمة، ووجد أن المسوفين هم أشخاص ذوو تقدير متدني يؤجلون أو يتجنبون الالتزامات (Batool, Khursheed , & Jahangir, 2017)، وتم الوصول إلى نتيجة يبدو أن تقدير الذات يعمل كآلية تنظيم ذاتي أكاديمي تساعد في تقليل التسويف الأكاديمي. ويشير مفهوم تقدير الذات إلى الحكم الذي يصدره الفرد على درجة كفاءته وجدارته، ويستند هذا التقييم إلى ما مر به الفرد من مواقف اختبر فيها قدراته وأدائه، ثم أصدر أحكامه على تلك القدرات وعلى ذلك الأداء بناءً على ما لديه من معايير وقيم، إن سلوك الإنسان بشكلٍ عام منذ صغره وإلى آخر لحظة في حياته يستهدف في المقام الأول الحصول على تقدير الذات، واحترامها، وكل ما يحقق السمو والرفعة، والاقتدار، والكفاءة والمهارة، والتعظيم للذات (Quraid, 2015).

ويعد تقدير الذات من الحاجات النفسية الهامة للفرد، إذ أن درجة تقدير الفرد لذاته تؤثر في مجالات حياته جميعها، فحكم الفرد على نفسه أو تقديره لها له دور مهم في تعديل السلوك وتحديده، ويلعب تقدير الذات المرتفع دوراً مهماً في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم وفي تطوير شخصيته، كما ويرتبط بالصحة النفسية والشعور بالسعادة وجعلها أقل عرضةً للاضطرابات النفسية المختلفة، في حين أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بمشكلات نفسية عديدة تتضمن الاكتئاب والقلق والتوتر، وتنشأ مشكلة تقدير الذات المنخفض عندما يقيّم الأشخاص أنفسهم على أساس سلوكهم أو إنجازاتهم أو أعمالهم التي تُظهر عدم كفايتهم وأخطاءهم وفشلهم (Jaradat, 2006).

إن تقدير الذات يتطور مبدئياً نتيجةً للعلاقات الشخصية داخل الأسرة فالمدرسة ثم المجتمع الأكبر لذا يتطلب تطور تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين بيئةً تمنحهم حرية الاستكشاف والتجريب وتحميهم من الخطر (Baumrind, 1991). كما أن أهم مرحلة في تطور مفهوم الذات من وجهة نظر أريكسون (Erickson) هي المرحلة الرابعة، وهي تشير إلى الإنجاز مقابل الشعور بالدونية، وهي مرحلة المدرسة وبداية تأثير الرفاق على شخصية الفرد، ومن المهم في هذه المرحلة إتقان المهارات الأكاديمية والاجتماعية التي تعد ضرورية لتأكيد ذاته وتنمية تقديره لذاته، وهنا يأتي دور المعلم على تطوير إحساس الفرد بالإنجاز، وأن يعرفه بمتطلبات النجاح فيما يقوم به من عمل، وأن يشاركه في النشاطات المدرسية التي تنمي إحساسه بالإنجاز والكفاءة (Laferinire, 2000).

كما يعمل تقدير الذات على تمكين الناس من مواجهة الحياة بكثير من الثقة والنزعة إلى الخير والتفاؤل وبالتالي الوصول إلى أهدافهم وتقديرهم لذواتهم، كما ويساعد الأفراد على القناعة بأنهم يستحقون السعادة، ويساعد التقدير الذاتي على الإبداع في مكان العمل وفي التعليم، وبالتالي ربط تقدير الذات من الناحية المفاهيمية بالتفاؤل، ومن ثم فإن التقدير المرتفع للذات والتفاؤل قد يعمل بمثابة عوامل عازلة للمشاكل الصحية والعقلية، خاصة في بيئة تعليمية تنافسية وصعبة (Tan, & Tan. 2014). ويعد التفاؤل نوعاً من التوجه نحو الحياة وأحداثها المختلفة حالياً ومستقبلياً، وينظر إلى الأشخاص المتفائلين على أنهم الأكثر إيجابية في تطلعاتهم المستقبلية، وعلى أنهم يعيشون ويختبرون الحياة من منظور إيجابي؛ وذلك لأن التفاؤل ينطوي على عدم وجود تفسير متشائم للواقع ولسلوكات الآخرين، وللمواقف الحياتية، وتجنب الأفكار السلبية ويعبر عن الرضا بالحياة (Cousons, Tomlinson, Chon, & Mcmurtry, 2016).

ويمكن التفاؤل الأفراد من استعادة جهودهم لبلوغ أهدافهم عندما تواجههم عقبات. فالمتفائلين أشخاص يتبنون اتجاهات إيجابية نحو مستقبلهم ويتقبلون مشكلاتهم عن طريق التكيف بطرق متعددة، كالحل الإيجابي للمشكلات والنظر إلى المواقف من زاويةٍ إيجابية، واستخدام استراتيجيات انفعالية بناءة كاستخدام المرح، لذلك إنجازهم أعلى من الأشخاص الغير متفائلين (Jaradat,2016). ووجد أن التسويف الأكاديمي يتوسط ويرتبط بمتغيرات الشخصية والاختلافات الفردية، مثل تقدير الذات والكمال والعصبية، والعوامل والأهداف ومهارات التخطيط والتحفيز، واستكشفت بعض الدراسات التي أجريت لقياس الميل إلى التسويف بأنه يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال عدد من المتغيرات المعرفية، والانفعالية، والشخصية. حيث اعتبرت هذه المتغيرات بمثابة مؤشرات ومتنبئات هامة تدل على التسويف الأكاديمي أو عدمه لدى مجتمع الطلبة، حيث تتضمن المتغيرات المعرفية الميل لإعاقة الذات والخوف من الفشل وتقدير الذات المتدني وانخفاض الكفاءة الذاتية وامتلاك تصورات غير واضحة عن الوقت المتاح والمطلوب لإنجاز المهام، أما المتغيرات الانفعالية فتتمثل بكل من القلق والاكتئاب، إضافة إلى أبعاد مختلفة من سمات الشخصية كالأفكار غير المنطقية والتشاؤمية، وانخفاض مستوى الوعي والبحث عن الكمال (Battol et al., 2017).

وخلصت الدراسات في العقدين الأخيرين إلى وجود علاقة عكسية كبيرة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات، فكلما ضعف تقدير الفرد لذاته زاد تسويفه الأكاديمي، وكلما زاد تسويفه قل تقديره واحترامه لذاته مثل دراسات (Klassen, Krawchuk, & Raijani, 2007; Tayyaba & Saman, 2015 Klassen, Krawchuk, & Raijani, 2008 ; Babu, Chandra, Vanishree, & Amritha, 2019; OdacI, 2011)، حيث أظهرت دراسة فيراري (Ferrari,2000) بأنه يتبع ظاهرة التسويف الأكاديمي عواقب وخيمة تتمثل بالتقويم السلبي لذات المسوفين وفهمهم لأنفسهم. وقد وجد أن الطلبة المسوفين لديهم تقدير ذات منخفض والاحساس بمشاعر انعدام القيمة (التفاهة). كما أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتسويف الاكاديمي، حيث بين

توركمان (Turkum ,2005) أن الفرد المتفائل تقل لديه درجة التسويف بشكل ملحوظ وذلك عكس الفرد المتشائم الذي يبالغ في تقدير السلبيات والمعوقات، مثل دراسة كل من (Jackson, Weiss, & Clarry,1988 ; Lundquist, 2012). كما أن التفاؤل يؤدي إلى بلوغ الهدف عندما يكون لدينا الشعور بتقدير الذات وبأننا أكفاء وفعالون، والأهداف على حد سواء مرغوبة وقابلة للتحقيق، وأظهرت دراسات علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والتفاؤل، مثل دراسة (Puskar, et al, 2010; Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello, & Zanon, 2014; Bastianello, Pacico, & Hutz, 2014; Weber, Puskar ,& Ren, 2010)، ومن ثم فإن التقدير المرتفع للذات والتفاؤل قد يعمل بمثابة عوامل عازلة للمشاكل الصحية والعقلية، خاصةً في بيئة تعليمية تنافسية وصعبة مثل دراسة (Chikrkci, Erzen, &Yeniceri, 2018;Tan & Tan, 2014).

واهتم الباحثون باستكشاف علاقة كل من التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل بالمتغيرات الأخرى لدى طلبة المدارس. فقد أجرى زيجلير وكريستين وأوبدناكير (Ziegler, Christine, & Opdenakker, 2018) دراسة في هولندا هدفت إلى الكشف عن علاقة التنظيم الذاتي ما وراء المعرفي والفعالية الذاتية وتطور التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. اتبعت الدراسة منهجية ارتباطية وصفية، حيث تم اختيار عينة طبقية عشوائية مكونة من (566) طالبًا وطالبة من (3) مدارس حكومية كبيرة في شمال البلاد. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي المكون من (5) فقرات عامة، ومقياس الفعالية الذاتية المكون من (6) أسئلة، ومقياس التنظيم الذاتي ما وراء المعرفي المكون من (7) فقرات، ومقياس جهود التنظيم الذاتية المكون من (4) فقرات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تنظيم الذات وراء المعرفي وتنظيم الذات وجهود التعلم الذاتية ترتبط ارتباطًا سلبيًا بالتسويف الأكاديمي لدى الطالب. كما بينت النتائج أن ضعف الدافعية للتعلم وضعف عادات الدراسة تؤدي إلى التسويف الأكاديمي مما يتطلب تدخل علاجي نفسي مبكر لدى الطالب.

وأجرت شييه (Shih, 2017) دراسة في تايوان هدفت إلى الكشف عن آليات تحديد التسويف الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المراهقين. اتبعت الدراسة منهجية مسحية من خلال عينة عشوائية بسيطة تكونت من (405) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الحكومية، أجابوا على مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس إدارة الوقت ومقياس التوقعات الوالدية والنقد والميل نحو الكمال. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التوقعات الوالدية والنقد من متنبئات التسويف الأكاديمي أو عدمه عند الطالب. وترتبط هيكلية الصف بشكل إيجابي بآليات التكيف وعدم التكيف لدى الطالب، وبينت الدراسة أن التسويف الأكاديمي يزداد لدى الطالب في حالتين هما: أداء الواجبات الصعبة، وفي أوقات الاختبارات وبخاصة في حال ضعف إدارة الوقت.

وأجرى كل من جومز-بايا وميندوز وبينو (Gomez- Baya, Mendoza, & Paino, 2016) دراسةً هدفت إلى التعرف على دور الذكاء العاطفي المدرك في الفروق بين الجنسين، وتقدير الذات. تكونت العينة من (1791) طالباً تتراوح أعمارهم بين(12- 17 سنة) تم اختيارهم من مدرسة ثانوية جنوب إسبانيا.

أظهرت النتائج انخفاض الذكاء العاطفي وتقدير الذات العام لدى الإناث بالمقارنة مع الذكور، كما أظهرت الدراسة أن الاهتمام العاطفي المرتفع يرتبط بتدني تقدير الذات لدى الإناث، وأن الاهتمام العاطفي المدرك المرتفع يرتبط بارتفاع تقدير الذات لدى الذكور.

كما أجرى كل من أولكان واوجنسانم وماكيند وفاشينا(Alokan, Ogunsanmi, Makinde,& Fashina, 2014) دراسة في نيجيريا هدفت إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، والفروقات في التحصيل الأكاديمي بين مرتفعي تقدير الذات ومنخفضي تقدير الذات. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، من خلال عينة عشوائية بسيطة تكونت من (240) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في ولاية أوندو النيجيرية. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس مكون من (27) فقرة موزع على بعدي التحصيل وتقدير الذات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات كان متوسطًا لدى معظم طلاب المرحلة الثانوية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الأكاديمي، إذ كان مستوى تحصيل الطلاب مرتفعي تقدير الذات أعلى.

وأجرت إيرمي وتشيكورو(Eremie & Chikweru, 2015) دراسة في نيجيريا هدفت إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلاب المدارس الخاصة وطلاب المدارس الحكومية في ولاية ريفرز النيجيرية. اتبعت الدراسة منهجية مسحية وصفية من خلال عينة عشوائية بسيطة تكونت من (200) طالبًا وطالبة (100 طالب من مدارس خاصة، 100 طالب من مدارس حكومية). ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس تقدير الذات لدى الطالب المكون من (9) فقرات عامة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات لدى طلاب المدارس الخاصة أعلى منه لدى طلاب المدارس الحكومية، كما بينت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الطالبات أعلى منه لدى الطلاب، وكان أعلى لدى طالبات المدارس الثانوية الخاصة منه لدى طالبات المدارس الحكومية. وبينت النتائج حاجة الطلاب لبرامج إرشادية متخصصة لتحسين مستوى تقدير الذات لدى كافة طلاب المرحلة الثانوية.

أجرت بتول وآخرون (Batool, et al.,2017) دراسة بعنوان التسويف الأكاديمي كمنتج من تدني تقدير الذات: الدور الوسيط للفعالية الأكاديمية الذاتية، صممت الدراسة لتقييم الدور المباشر وغير المباشر لتقدير الذات في التسويف الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين طلاب الجامعة الجامعيين. تتألف العينة من 502 طالبًا (210 من الذكور و 292 من الإناث). تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس تقييم التسويف الأكاديمي للطلاب، كشفت النتائج أن الكفاءة الأكاديمية توسطت بشكل كامل العلاقة بين تقدير الذات والتسويف الأكاديمي، وتم حساب 18 في المئة من التباين في التسويف الأكاديمي من خلال التأثير غير المباشر للذات عن طريق الكفاءة الذاتية الأكاديمية. وكشف اختبار العينة المستقلة كذلك أن الطلاب الذكور سجلوا درجات أعلى بكثير على مقياس التسويف الأكاديمي مقارنة بالطالبات.

كما أجرى بيسوك -جيري وروثبلوم أثير ومان ليون (Beswich-Gery, Rothblum-Esther, Man-Leon,1988) دراسة بعنوان المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتأجيل، تكونت العينة من (245) طالباً من

الطلاب لتقديم الواجبات المفروضة عليهم والتي كانت عبارة عن (خطة بحث، تقرير أكاديمي، استفتاء بحثي) وتم تسجيل الوقت المستغرق من الانتهاء من هذه المهام وعمل ارتباط بين هذا الوقت ومقاييس (التردد في اتخاذ القرار/ والمعتقدات اللاعقلانية/ وتقدير الذات المنخفض/ والكبت والقلق) ووجدت النتائج علاقة دالة بين هذه المتغيرات ومقياسين من مقاييس التسويف (الوقت المستغرق في تقديم تقرير أكاديمي وتكرار التسويف كما أبلغ عنه المفحوص، كما بينت النتائج أن تقدير الذات كان سبباً في أجزاء من التباين في التأجيل.

وأجرى طيبة وسامان (Tayyaba & Saman, 2015) دراسة كان الهدف الأساسي من الدراسة هو دراسة العلاقة بين التسويف وتقدير الذات بين طلاب الجامعة. تتراوح العينة التي تم اعتمادها من 200 (ذكور = 100 ، إناث = 100) من طلاب الجامعات في ساهيوال، كان عمر أفراد عينة الدراسة يتراوح من (17 - 24) عامًا. تم استخدام مقياس التسويف، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات لقياس درجة التسويف وتقدير الذات على التوالي. بجانب هذا، تم استخدام أداة الاستنباط الذاتي للحصول على المعلومات الديموغرافية. أوضحت النتائج وجود علاقة سالبة (r = -0.067) بين التسويف وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام اختبار T-Test المستقل لمقارنة مستوى التسويف وتقدير الذات بين الذكور والإناث حيث أشارت النتائج إلى أن الذكور يصبحون أكثر تسويفًا بدلاً من الإناث.

وأجرى كل من بريا بوبا وماش وفانشري وامريثا (Babu, Chandra, Vanishree, Amritha, 2019) دراسة كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات بين طلاب طب الأسنان في مدينة بنغالورو، كارناتاكا في الهند. تكونت العينة من (255) طالب، وتم جمع البيانات من خلال استبيان باستخدام مقياس توكمان للتسويف الأكاديمي، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات، توصلت الدراسة إلى أن الطلاب ذوي التقدير العالي للذات يتسببون في التسويف بشكل أقل، في حين أن أولئك الذين يسوفون أكثر لديهم تقدير ذات نسبي أقل. كما يمكن أن يساعد التدخل في الوقت المناسب الطلاب على تحسين مهاراتهم مثل إدارة الوقت والعادات الدراسية.

وأجرى كلاري (Clarry,1988) دراسة بعنوان علاقة التسويف والتفاؤل بالأحكام الزمنية لاستكمال مقال وتوقع حدوث انتكاسات. تكونت العينة من (105) من طلاب الجامعة (تتراوح أعمارهم بين 19 و 68 عامًا)، والذين تم تحديدهم على أنهم من المسوفون المنخفضون أو المرتفعون، وذوي التفاؤل المنخفض أو العالي، وقدّروا الحد الأدنى من الوقت اللازم لإكمال مقال تحت قيود الوقت وأيضًا احتمال حدوث نكسات أثناء إعداد المقال. بينت النتائج أن المتفائلون قللوا من الوقت لإكمال المقال مقارنة مع المتشائمون الذين ظهر عليهم المبالغة في تقدير الوقت اللازم لإنهاء المقال.

كما أجرى كل من جاكسون وويس ولندكويست (Jackson, Weiss, & Lundquist, 2012) دراسة بعنوان هل يتوسط التسويف في العلاقة بين التفاؤل والإجهاد اللاحق؟. اختبرت هذه الدراسة الفرضية القائلة بأن وجود علاقة عكسية بين التفاؤل والإجهاد اللاحق يكون جزئيًا بسبب مستويات التسويف. تكونت العينة من (172) طالباً، من عمر(17 - 49) عامًا في إحدى جامعات الولايات المتحدة، تم اتباع

إجراءات الإبلاغ الذاتي عن التفاؤل والتسويف والتوتر المتصاعد، وعادوا بعد ستة أسابيع لاستكمال نفس الإجراءات. أشارت نتائج الأولية إلى أنه على الرغم من أن التفاؤل ساهم في التنبؤ بكل من التسويف والإجهاد، إلا أن مستوى التسويف لم يتنبأ بالإجهاد بشكل كبير. ووجد أن التسويف قد توسط جزئيًا في العلاقة بين التفاؤل والإجهاد.

وأجرى شيكريسكي وإيرزن وينيسيري (Chikrkci, Erzen&Yeniceri, 2018) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط لتقدير الذات والتفاؤل في العلاقة بين القلق والرضا عن الحياة. اتبعت الدراسة منهجية ارتباطية، حيث تكونت عينة الدراسة من (397) طالبًا وطالبة (201 إناث، 185 ذكور، 11 لم يحددوا جنسهم) أجابوا على مقياس قلق الاختبار ومقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية وسيطة للتفاؤل وتقدير الذات في انخفاض قلق الامتحان لدى الطالب وازدياد مستوى الرضا عن الحياة. وقد كان مستوى التفاؤل وتقدير الذات عند الذكور أعلى منه عند الإناث.

أجرى تان وتان (Tan & Tan, 2014) دراسة في سنغافورة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والفعالية الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات في ضوء متغير الجنس على التوتر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين. تكونت عينة الدراسة من (298) طالبًا وطالبة من الطلبة المتفوقين في سنغافورة (143 ذكور، 153 إناث) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. اتبعت الدراسة منهجية ارتباطية من خلال تطبيق مقياس روزنبرنغ لتقدير الذات المكون من (5) فقرات، ومقياس الفعالية الأكاديمية المكون من (7) فقرات، ومقياس التفاؤل المكون من (10) فقرات، ومقياس التوتر المكون من 9) فقرات. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة بين التفاؤل والتوتر لدى الطلاب، وبينت النتائج أن الإناث كن أكثر تفاؤلًا وأقل توتراً من الذكور، كما بينت النتائج أن الفعالية الأكاديمية وتقدير الذات لدى الطالب المتفوق يقلل من توتره وبخاصة في فترة الاختبار.

وأجرى بوسكار وآخرون (Puskar et al., 2010) دراسة حددت الفروق بين الجنسين في مستويات تقدير الذات والتفاؤل لدى المراهقين في ولاية بنسلفانيا، تكونت عينة الدراسة من (193) طالباً وطالبة من ثلاث مدارس ثانوية، واستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات ومقياس للتفاؤل. أظهرت النتائج أن درجات المشاركين على المقياسين كانت في مدى متوسط درجات أفراد المجتمع، كما بينت النتائج أن درجات الإناث كانت أدنى بشكل دال من الذكور في كلا المقياسين المستخدمين.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت المتغيرات التي تضمنتها الدراسة الحالية معاً، الأمر الذي عزز من ضرورة إجراء هذه الدراسة، والدراسة الحالية تعد الأولى التي تناولت التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل معاً لدى طلبة المدارس.

مشكلة الدراسة

يتضح من مراجعة الأدب انتشار التسويف الأكاديمي لدى نسبة لا يستهان بها من طلبة المدارس وأن له أثاراً سلبية على أدائهم الأكاديمي والأهداف التي يسعون إلى تحقيقها، وعلى بعض متغيرات الشخصية، كتقدير الذات والتفاؤل. حيث اتضح من خلال البحث أن (التسويف الأكاديمي، وتقدير الذات، والتفاؤل) تعد مفاتيح لفهم أداء الطلبة، هذه المتغيرات إذا ما أخذت بعين الاعتبار فإنها تساعد على النجاح الأكاديمي. وأظهر الأدب النظري العلاقات القوية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات من جهة، والتفاؤل من جهة أخرى، كما أظهر أيضاً العلاقة بين تقدير الذات والتفاؤل إلا أنها قليلةً جداً، كما أنها لم تظهر العلاقة بين المتغيرات الثلاثة معاً بشكل عام ولدى طالبات المدارس بشكل خاص، على الرغم من وجود حاجة ماسة لذلك، فالكثير من الطلبة يسوفون مما يؤدي إلى تدني تحصيلهم، والذي بدوره يؤثر على تقديرهم لأنفسهم ومستوى تفاؤلهم، وقد كان الاطلاع على الأدب السابق بهدف ايجاد إجابة عن العديد من الملاحظات لدى الباحثين خلال عملهما مع فئة الطلبة، قد يكون بحد ذاته ذا فائدة في تحديد الأساليب المناسبة للتعامل مع هذه المشاكل. وهذا ما يبرز أهمية إجراء الدراسة الحالية على عينة من طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤالين البحثيين التاليين:

السؤال الأول: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($p\leq0.05$) في التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل بين طالبات الصفين العاشر والحادي عشر؟

السؤال الثاني: هل هناك ارتباطات دالة إحصائياً ($p\leq0.05$) بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر؟

الأهمية النظرية للدراسة:

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها حاولت أن تستكشف الفروق بين طلبة الصفين العاشر والحادي عشر في مستوى التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل، وإلى بحث العلاقة بين هذه المتغيرات معاً. فإيضاح مثل هذه الفروق أو العلاقة من شأنه أن يعمق فهم الباحثين لكل متغير من متغيرات الدراسة، حيث اعتبرت المتغيرات بمثابة مؤشرات ومتنبئات هامة تدل على وجود الاضطرابات والمشاكل أو عدمها لدى مجتمع الطلبة، وبالتالي يستثير أفكاراً جديدة لديهم ترمي إلى إجراء دراسات أخرى ذات قيمة وفائدة؛ مما يساهم في تطور الفرد والمجتمع.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة في التضمينات التي تقدمها الدراسة للمرشدين والمربين. ففي حالة الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمي، لا بد من تقديم المساعدة لهم كي ينخفض مستوي تسويفهم؛ إضافة إلى أن الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل، يوضح الخصائص السلوكية والمعرفية والانفعالية للطلبة المسوفين للمهام وأولئك غير المسوفين لها. وهذا قد يكون بحد ذاته ذا فائدة في تحديد الأساليب المناسبة للتعامل مع هذه الفئة من الطلبة. ومن ثم تقديم الخدمات

الإرشادية والتربوية المناسبة لهم. فمثلاً الطلبة الذين درجاتهم مرتفعةً على مقياس التسويف الأكاديمي بحاجة إلى جلسات أو برامج إرشادية تهدف إلى زيادة الوعي لديهم. فنقص الوعي، كما هو معروف، يعد سبباً لكثيرٍ من الاضطرابات والمشاكل المختلفة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

التسويف الأكاديمي: عرف تشو وتشوي (Chu & Choi, 2005) التسويف الأكاديمي بأنه التأجيل الواضح والإرجاء المتكرر إلى حد التأخير في البدء أو الانتهاء من الأعمال والمهام الدراسية المطلوبة في المواعيد المحددة لها؛ فينتج عنه الشعور بالتوتر الانفعالي. ويعرف التسويف الأكاديمي إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التسويف المستخدم في الدراسة الحالية.

تقدير الذات: يرى كوبر سميث (Cooper Smith) أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، وهو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه وبنفسه ويعمل للمحافظة علية، متضمناً الاتجاهات والمعتقدات التي يرى أنها تصفه على نحوٍ دقيق (Chen,2018). ويعرف تقدير الذات إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

التفاؤل: عرف أندرسون (Anderson, 2012) التفاؤل بوصفه سمة إيجابية، بأنه فعل مرتبط بتوقعات حول أفعال مرغوب فيها، كما وربط التفاؤل بعدة خصائص مثل الروح المعنوية الإيجابية والمثابرة، وحل فعال لمشكلة ما، والنجاح الأكاديمي والرياضي والمهني والسياسي، وعلى العكس من ذلك التشاؤم الذي يشير إلى الاكتئاب والقطيعة الاجتماعية والفشل. ويعرف التفاؤل إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدارسة:

تتحدد نتائج الدراسة بما يلي:

- اقتصرت الدراسة الحالية على طالبات الصفين العاشر والحادي عشر في محافظة اربد في الفصل الثاني من عام (2020/2019) .
- اقتصرت الدراسة على مدرستين ثانويتين في محافظة اربد.
- اقتصرت الدراسة على تطبيق ثلاثة مقاييس هي، التسويف الأكاديمي، وتقدير الذات، والتفاؤل.

مجتمع الدارسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصفين العاشر والحادي عشر في مدرستين ثانويتين للبنات التابعة لمديرية التربية والتعليم لقصبة اربد الأولى والبالغ عددهن (460) طالبة المنتظمات في الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2020/2019م). تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة من طالبات الصفين العاشر والحادي عشر تم اختيارهن من هاتين المدرستين. بحيث تم اختيار(50) طالبة من الصف العاشر و(50) من الصف الحادي عشر من كل مدرسة بالأسلوب العشوائي البسيط، وأجري المسح أثناء الحصص الإرشادية المخصصة لكلا الصفين في كل مدرسة، واحتاجت الطالبات حوالي20 دقيقة

لملء الاستبيانات، التي تم إرجاعها للباحثين فور انتهاء الطالبات من تعبئتها. ولم يعط الطلبة الذين لم يرغبوا بالمشاركة نسخاً من الاستبيانات.

أدوات الدارسة:

استُخدم في هذه الدراسة ثلاث أداوت للقياس، الأداة الأولى تمثل مقياس التسويف الأكاديمي، والأداة الثانية تمثل مقياساً لتقدير الذات، وأداة ثالثة تمثل مقياساً للتفاؤل. وفيما يلي وصفٌ لكل مقياس وللإجراءات التي اتُبعت في استخراج صدقه وثباته.

أولاً: مقياس التسويف الأكاديمي

تم استخدام مقياس التسويف الأكاديمي الذي طوره أبو ازريق وجرادات، وتكون المقياس الذي تم تطويره من (15) فقرة، تقيس مدى تأجيل الطالب لواجباته ومهماته الدراسية.

صدق المحتوى

للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس قام أبو ارزيق وجرادات (Abu-Zreik & Jaradat,2013) بعرض المقياس على (8) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي بجامعة اليرموك، حيث طلب منهم الإدلاء بآرائهم العلمية في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية ووضوح المعنى في الفقرة ومدى مناسبة تلك الفقرات للمقياس. وقد أظهروا موافقتهم على جميع فقرات المقياس مع إجراء بعض التعديلات على الصياغة اللغوية.

صدق البناء

قام أبو ارزيق وجرادات (Abu-Zreik & Jaradat, 2013) بإجراء صدق بناء للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس لدى عينة مكونة من (55) طالباً من خارج مجتمع الدراسة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.22 – 0.56). وهي قيم مقبولة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق المقياس البنائي.

ولأغراض الدراسة الحالية قام الباحثان بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (32-59)، وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: " أؤجل القيام بواجباتي حتى آخر لحظة"، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس

قام أبو ارزيق وجرادات بحساب معامل ثبات مقياس التسويف الأكاديمي، بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا، وذلك عن طريق توزيع المقياس على (55) طالباً من خارج أفراد عينة الدراسة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.76). وللتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق

توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها(40) طالبةً من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.86)، وهو معامل ثبات جيد، ويفي بأغراض الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (15) فقرة، يوجد أمام كل فقرة خمسة بدائل هي على التوالي: (تنطبق بدرجة منخفضة جداً، تنطبق بدرجة منخفضة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية، تنطبق بدرجة عالية جداً)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة بحيث يحصل على "درجة واحدة" إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة منخفضة جداً)، ويحصل على "درجتان" إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة منخفضة)، ويحصل على" 3" درجات إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة متوسطة)، ويحصل على" 4" درجات إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة عاليةً)، ويحصل على" 5" درجات إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة عالية جداً)، ويتضمن المقياس أربع فقرات عكسية، وهكذا فإن درجات المقياس تتراوح بين (15-) 75 ويعني ارتفاع الدرجة على المقياس ارتفاع معدل التسويف الأكاديمي.

ثانياً: مقياس تقدير الذات:

بغرض الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدارسة، تم باستخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، الذي ترجمه جرادات (Jaradat, 2006)، واستخدمته الباحثة كأداة لقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية.

صدق المحتوى

للتأكد من الصدق الظاهري قام جرادات (Jaradat, 2006) بترجمة مقياس روزنبرغ لتقدير الذات واستخدمه كأداة لقياس تقدير الذات، عرضت النسخة الأصلية من مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ونسخة مترجمة للأداة على خمسةٍ ممن يجيدون اللغتين الإنجليزية والعربية من بين المتخصصين في الإرشاد وعلم النفس في جامعة اليرموك للاطلاع على وجهات نظرهم فيما يتعلق بدقة ترجمة مقياس روزنبرغ من الإنجليزية إلى العربية، ومراجعة الصياغة اللغوية وإجراء صدق محتوى للمقياس. عُدلت4 فقرات من مقياس تقدير الذات أجمع عليها (40 %) على الأقل من المحكمين. وفيما يتعلق بمدى ملائمة الفقرات لمجتمع الدراسة، أجمع المحكمون على أن الفقرات جميعها مناسبة، وبذلك بقي عدد الفقرات في النسخة المترجمة مساوياً لذلك الذي في النسخة الأصلية.

صدق البناء

لأغراض الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (20-50)، وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: " أشعر أنني شخص ذو قيمة، على الأقل بدرجة مساوية للآخرين"، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس

قام جرادات بحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات، بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.73). وللتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها(40) طالبةً من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.72)، وهو معامل ثبات جيد، ويفي بأغراض الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (10) فقرات، تكون الإجابة عن هذه الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدريج الرباعي، إذ يوجد أمام كل فقرة أربعة بدائل هي على التوالي: (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق، أو أوافق بشدة)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة بحيث يحصل على "درجة واحدة" إذا اختار البديل (لا أوافق بشدة)، ويحصل على "درجتان" إذا اختار البديل (لا أوافق)، ويحصل على" 3" درجات إذا اختار البديل (أوافق)، ويحصل على" 4" درجات إذا اختار البديل (أوافق بشدةً)، ويحوي المقياس على أربع فقرات عكسية، وبذلك تتراوح الدرجات على المقياس من (10- 40)، بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى تقدير ذات مرتفع.

ثالثاً: مقياس التفاؤل:

تم استخدام مقياس (التفاؤل) في الدراسة الحالية الذي طوره كارفر وشاير(Carver & Scheier) لقياس التفاؤل، وترجمه جرادات (Jaradat, 2016) إلى العربية؛ بغرض الكشف عن مستوى التفاؤل لدى أفراد عينة الدارسة.

صدق المحتوى

للتأكد من الصدق الظاهري ومدى ملاءمته، قام جرادات (Jaradat, 2016) بترجمة المقياس وتطبيقه على عينة.

صدق البناء

قام جرادات بإجراء صدق بناء للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس لدى عينة مكونة من (62) طالباً من خارج مجتمع الدراسة من الصف السابع إلى العاشر، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.62 - 0.40). وهي قيم مقبولة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق المقياس البنائي.

ولأغراض الدراسة الحالية تم التأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (35-60)، وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: " دائماً أتوقع أن تحدث لي أمور جيدة"، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس

قام جرادات بحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات، بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.82). وللتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) طالبةً من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.78)، وهو معامل ثبات جيد، ويفي بأغراض الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس:

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (8) فقرات، يوجد أمام كل فقرة خمسة بدائل هي على التوالي: (لا تنطبق على الإطلاق، تنطبق بدرجة منخفضة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية، تنطبق بدرجة عالية جداً)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة بحيث يحصل على "صفر" إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة منخفضة جداً)، ويحصل على "درجة واحدة" إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة منخفضة)، ويحصل على" درجتان" إذا اختار البديل(تنطبق بدرجة متوسطة)، ويحصل على" 3" درجات إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة عاليةً)، ويحصل على" 4" درجات إذا اختار البديل (تنطبق بدرجة عالية جداً)، ويحوي المقياس على فقرات موجبة فقط، وبذلك تتراوح درجات المقياس من (0-32)، و يعني ارتفاع الدرجة على المقياس ارتفاع التفاؤل.

منهجية الدراسة:

أتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي، التي أظهرت الفروق في التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.

متغيرات الدراسة:

1. المتغير المستقل

الصف: وتتمثل بالصفين العاشر والحادي عشر.

2. المتغيرات التابعة

التسويف الأكاديمي/ تقدير الذات/ التفاؤل، وفق ما قاسته أدوات الدارسة.

تحليل البيانات

لاختبار أسئلة الدراسة تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي المتعدد (MANOVA) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات طالبات الصفين العاشر والحادي عشر على كل مقياس من مقاييس الدراسة الثلاثة (التسويف الأكاديمي، وتقدير الذات، والتفاؤل)، كما حسبت معاملات ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقات بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل.

النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن سؤالين بحثيين يتعلقان بالتسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر، وفيما يلي عرضٌ لنتائج الدراسة.

السؤال الأول: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل بين طالبات الصفين العاشر والحادي عشر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل تبعاً لمتغير الصف، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل تبعاً لمتغير الصف

	الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
التسويف	عاشر	38.95	9.909	100
	حادي عشر	43.96	10.385	100
	المجموع	41.46	10.431	200
تقدير الذات	عاشر	32.07	4.987	100
	حادي عشر	29.48	5.219	100
	المجموع	30.77	5.255	200
التفاؤل	عاشر	22.40	6.629	100
	حادي عشر	19.71	7.966	100
	المجموع	21.05	7.433	200

يبين الجدول (1) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل بسبب اختلاف فئات متغيرات الصف. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد، كما يتضح في جدول (2).

جدول (2)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر الصف على للتسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الصف	التسويف	1255.005	1	1255.005	12.182	.001
	تقدير الذات	335.405	1	335.405	12.872	.000
	التفاؤل	361.805	1	361.805	6.738	.010
الخطأ	التسويف	20398.590	198	103.023		
	تقدير الذات	5159.470	198	26.058		

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	التفاؤل	10632.590	198	53.700		
الكلي	التسويف	21653.595	199			
	تقدير الذات	5494.875	199			
	التفاؤل	10994.395	199			

يتبين من الجدول (2) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p\leq0.01$) في التسويف الأكاديمي تعزى لأثر الصف، وقد كانت متوسطات درجات طالبات الصف الحادي عشر أعلى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p\leq0.01$) في تقدير الذات تعزى لأثر الصف، وقد كانت متوسطات درجات طالبات الصف العاشر أعلى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p\leq0.05$) في التفاؤل تعزى لأثر الصف، وقد كانت متوسطات درجات طالبات الصف العاشر أعلى.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر

		التسويف	تقدير الذات	التفاؤل
التسويف	معامل الارتباط ر	1		
	الدلالة الإحصائية	.		
	العدد	200		
تقدير الذات	معامل الارتباط ر	-.420(**)	1	
	الدلالة الإحصائية	.000	.	
	العدد	200	200	
التفاؤل	معامل الارتباط ر	-.229(**)	.675(**)	1
	الدلالة الإحصائية	.001	.000	.
	العدد	200	200	200

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($p\leq0.05$).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($p\leq0.01$).

يتبين من الجدول (3) الآتي:

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر.

كما تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل حسب متغير الصف والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل حسب متغير الصف

		الصف العاشر		الحادي عشر	
		التسويف	تقدير الذات	التسويف	تقدير الذات
تقدير الذات	معامل الارتباط ر	-.457(**)		-.317(**)	
	الدلالة الإحصائية	.000		.001	
	العدد	100		100	
التفاؤل	معامل الارتباط ر	-.246(*)	.595(**)	-.293(**)	.717(**)
	الدلالة الإحصائية	.014	.000	.003	.000
	العدد	100	100	100	100

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p\leq0.05$).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p\leq0.01$).

يتبين من الجدول (4) الآتي:

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف وتقدير الذات والتفاؤل، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصف العاشر.

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف وتقدير الذات والتفاؤل، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل لدى طالبات الصف الحادي عشر.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول

بينت نتائج الدراسة أن طالبات الصف الحادي عشر أظهرن تسويفاً أعلى من طالبات الصف العاشر، وهذا لا يعني أن طالبات الصف العاشر ليس لديهن تسويفاً أكاديمياً، وبمجرد انتقالهن إلى الصف الحادي عشر سيصبحن مسوفات لمهامهن، وإنما تعزى النتيجة إلى وجود أسباب مرتبطة بالطالبات أنفسهن، حيث لوحظ وجود أفكار سلبية لدى طالبات الصف الحادي عشر؛ إذ يعتبرن أن هذا الصف فترة استراحة قبل الدخول إلى امتحانات الثانوية العامة، ويبدو أن دافعيتهن للدراسة أقل مقارنة مع طالبات الصف العاشر، بالإضافة إلى أن طالبات الصف العاشر يبذلن مزيداً من الجهد والدراسة بسبب الرغبة في الحصول على معدل تراكمي يؤلها للاختيار المهني الذي يتوافق مع رغبتها، بينما طالبات الصف الحادي عشر يعتبرن أنفسهن قد اجتزن هذه المرحلة وتجاوزن مرحلة الخطر من دخول تخصصات لا تلبي رغباتهن أو رغبات المحيطين، مما قد يخفض من دافعية الإنجاز الأكاديمي لديهن ويجعلهن عرضة للتسويف أكثر من طالبات الصف العاشر، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زيجلليرو وكريستين وأوبدناكير(Ziegler, Christine, & Opdenakker, 2018) التي أوضحت العلاقة السلبية للتسويف مع الدافعية الدراسية، ودراسة بتول وآخرون (Batool, et al.,2017) التي بحثت العلاقة بين التسويف والكفاءة الأكاديمية.

وبالاستناد إلى هذه النتيجة يبدو أن طالبات الصف الحادي عشر هن الأحوج للمساعدة ومد يد العون لديهن للتغلب على ظاهرة التسويف، بمنحهن مزيداً من الاهتمام والإرشاد، وتوعيتهن إلى الآثار السلبية للتسويف، وأهمها تعود عادة الكسل. كما ويأتي دور المعلمين والمرشدين في المدارس بالتشجيع على أهمية العلم والتزود بالمعرفة، وتنمية حب الاستطلاع والحصول على معرفة شاملة ومتعمقة للمواد الدراسية، والتركيز على ربط التعلم اللاحق بالتعلم السابق، إذ أن عملية التعلم والتعليم عملية تراكمية، بالإضافة إلى مساعدة المسوفين على اختبار السلوكات والمشاعر والأفكار التي تدفعهم للتسويف بشكل واقعي، ومن ثم مساعدتهم على تعديلها بتعليمهم استكشاف تفسيرات بديلة.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لأثر الصف وجاءت الفروق لصالح الصف العاشر. مما يعني أن مستوى تقدير الذات لدى طالبات الصف العاشر أعلى من مستوى تقدير الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر، ويمكن تفسير ذلك أن تقدير الذات لدى الطالبات له علاقة مباشرة في إنجازهن الأكاديمي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اولكان وآخرون (Alokan et al., 2014) التي بحثت الفروقات في التحصيل الأكاديمي بين مرتفعي تقدير الذات ومنخفضي تقدير الذات، ودراسة جومز-بايا وآخرون (Gomez- Baya et al. 2016) التي توصلت إلى أن انخفاض تقدير الذات لدى الإناث مرتبط بارتفاع الاهتمام العاطفي، ودراسة إيرمي وتشيكورو (Eremie & Chikweru, 2015) التي بينت حاجة الطلاب لبرامج إرشادية متخصصة لتحسين مستوى تقدير الذات لدى كافة طلاب المرحلة الثانوية.

وهنا يأتي دور المرشدين بالأخذ بعين الاعتبار تأثير أفكار الطالبات حول قدرتهن على إنجاز المهام، والذي بدوره يؤثر على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات، من خلال تعليم الطالبات مجموعة من المهارات الدراسية، ومهارات إدارة الوقت؛ نظراً لأثرها الإيجابي على التحصيل وإنجاز المهام الأكاديمية، حيث

أثبتت فعالياتها في العديد من الدراسات السابقة بأن لها دوراً كبيراً في رفع مستوى تقدير الذات لدى الطالبات والتي أصبحن باكتسابها أكثر قدرةً على أداء مهام التعلم المقدمة لهن بكل كفايةٍ واقتدار، حيث يذكر فان إيردي (VanErde,2003) أن أحد السلوكات الناتجة من عدة مصادر شخصية وانفعالية ومعرفية هي انخفاض مستوى تقدير الذات، وارتفاع مستوى العجز، وانخفاض مستويات الكفاءة الذاتية المدركة. أما بالنسبة للأسرة فقد يكون الطلبة الذين ينخفض تقدير الذات لديهم هم ممن يحصلون على ما يسميه روجرز الاعتبار الإيجابي المشروط من قبل الوالدين، وهذا يعني أن تقدير الفرد لذاته يرتبط بتقدير الآخرين له، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار دور الأسرة في تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لأثر الصف، إذ كان مستوى التفاؤل لدى طالبات الصف العاشر أعلى. مما يعني أن مستوى التفاؤل لدى طالبات الصف العاشر أعلى من مستوى التفاؤل لدى طالبات الصف الحادي عشر، ويمكن تفسير ذلك أن طالبات الصف العاشر لديهن خطط وأهداف يعملن على تنفيذها، ويشغلن أنفسهن بمهام أكاديمية تعود عليهن بالفائدة، بينما طالبات الصف الحادي عشر يتصرفن بطريقة غير منظمة وغير هادفة؛ لأنهن تركن الصف الحادي عشر للاستراحة قبل الثانوية العامة، وهكذا فإنه يجب العمل على تصحيح العديد من الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات التي يستخدمنها لكي يكون توجههن في الحياة إيجابي، والتوضيح لهن أثر الأفكار الإيجابية في تبني توجه إيجابي في الحياة، كما يمكن العمل على تحسين مستوى التفاؤل لدى طالبات الصف الحادي عشر من خلال إشغالهن في أنشطة أكاديمية واجتماعية تقع في مجال اهتمامهن، تطور لديهن الإنجاز وترفع من مستوى طموحهن، ويعملن على تحقيق أهداف تجعل لحياتهن معنى.

مناقشة نتائج السؤال الثاني

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سلبياً دالاً إحصائياً بين تقدير الذات والتسويف الأكاديمي لدى طالبات الصفين العاشر والحادي عشر. وهكذا فإنه كلما زاد تقدير الذات انخفض التسويف الأكاديمي لدى الطالبات، وتعزى هذه النتيجة إلى عوامل أكاديمية، فبعض الطالبات لا يرغبن في تخصصاتهن؛ لذلك فهن لا يعرن اهتماماً كافياً لدراستهن، ويؤجلن إنجاز مهامهن الأكاديمية، مما يؤدي إلى حصولهن على درجات متدنية، وبالتالي يظهر مستوى متدني من تقدير الذات لديهن، وهنا تتضح أهمية الإرشاد المهني لمثل هذه الفئة من الطلبة، فالمرشد يجب أن يساعد الطلبة في التعرف على ميولهم وقدراتهم وتزويدهم بمعلومات عن متطلبات التخصصات المختلفة، ليتمكنوا بعد ذلك من اختيار تخصصات تناسبهم، وهذا من شأنه أن يزيد من رضاهم عن أنفسهم وحياتهم، كما يمكن أن يسهم المرشدون في العمل على تحسين تقدير الذات لدى الطالبات من خلال تدريب الطلبة على مهارات توكيد الذات، ومنها مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجبار الفرد على فعل مالا يرغب، إضافةً إلى تقديم الإرشاد الأسري إن أمكن ذلك، إذ أن لضغوط الوالدين على أبنائهم لدخول تخصصات ترضي رغبات الأهل لها دوراً كبيراً، مما يحتم على الطلبة دخول تخصصات لا تلبي رغباتهم الخاصة بهم أو لا تتناسب مع قدراتهم؛ مما يؤدي إلى عدم

رضاهم عن أنفسهم، والنظر إلى أنفسهم نظرة سلبية وخاصةً في نظرتهم حول قدرتهم على إنجاز المهام إذا تم إجبارهم على اختيار تخصصات تفوق القدرات الحقيقية لديهم، مما يؤدي بالتالي إلى تأجيل العديد من المهام خوفاً من الفشل، وهنا يأتي دور الوالدين بحيث تكون توقعاتهم معقولة ومنطقية تتناسب مع قدرات أبنائهم ورغباتهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شييه (Shih, 2017) التي بحث علاقة الأساليب الوالدية في التسويف الأكاديمي. كما يجب على المرشدين العمل بتوعية الطلبة إلى أنماط السلوكات التي ساهمت بشكل أو بآخر في اتباع أساليب غير صحيحة لأداء مهام التعلم فساهمت في تعريضهم لخبرات فشل متتالية وبالتالي سببت تراجع في تقديرهن لأنفسهن، ومن ثم العمل على إكسابهن مهارات وأساليب دراسية صحيحة تساهم في أداء مهام التعلم بنجاح وتبعدهن عن خبرات الفشل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tayyaba, & Saman, 2015)، ودراسة بوبا وآخرون (Babu et al.,2019)، ودراسة بتول وزملائها(Battol et al., 2017)، ودراسة بيسوك جيري وآخرون (Beswich-Gery et al.,1988).

كما أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا سلبياً دالاً إحصائياً بين التفاؤل والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر، وهذا يعني أنه كلما زاد تفاؤل الطلبة انخفض التسويف الأكاديمي لديهم، ويمكن أن يسهم المرشدون في العمل على تحسين تفاؤل الطلبة من خلال تعديل الاتجاهات السلبية والتشاؤمية التي أدت إلى التسويف والتأجيل لدى الطلبة، عن طريق التركيز على تلك الاتجاهات التي قادت الطلبة إلى تطوير صورة سلبية ونظرة تشاؤمية للذات، بتحديدها ومن ثم العمل على استبدالها بإدراكات واتجاهات أكثر إيجابية وأكثر عقلانية وأقل تشاؤماً، بالإضافة إلى مساعدة الطلبة للاشتراك في الأنشطة المختلفة سواء الأكاديمية أو الرياضية أو الفنية وغيرها والتي تتناسب مع قدراتهم وميولهم؛ لكي يتمكنوا من تحقيقها وبالتالي تشكل دافع لهم لتحقيق نجاحات أخرى مما يحسن من نظرتهم لأنفسهم ولمستقبلهم، ومن ثم تقديم المديح والثناء لهم لجعلهم يدركون أنهم قادرون على الإنجاز مما يحسن من نظرتهم لأنفسهم ويزيد مستوى التفاؤل، وبالتالي الابتعاد عن تأجيل المهام؛ لأنهم يشعرون بلذة النجاح والسعادة بإنجاز المهام والأنشطة التي تناسب قدراتهم ورغباتهم، ويقلل من فرص تعرضهم لخبرات الفشل. وهنا ينبغي إبراز دور المعلمين والأهل في تعزيز نجاحات طلبتهم وأبنائهم مهما كان صغيراً يشعرهم بأنهم من ذوي الكفاءة مما يحثهم على بذل مزيد من الجهد لتحقيق أهداف ونجاحات أخرى، مما يساعد على زيادة الأمل والتفاؤل لديهم بالحاضر والمستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة كلاري (Clarry, 1988)، ودراسة جاكسون وويس ولندكويست (Jackson et al., 2012).

بالإضافة إلى ذلك، تبين أن هناك ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر، وهكذا فإن الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من التفاؤل، ينخفض تقدير الذات لديهم، والطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات، ينخفض مستوى التفاؤل لديهم، ويمكن أن يسهم المرشدون في العمل إما بتعزيز التفاؤل وإما بتعزيز تقدير الذات؛ لأن التغير في أحد المتغيرين سيؤدي إلى تغيرات في المتغير الآخر. وعلى سبيل المثال، بإمكان المرشدين توجيه المسترشدين نحو

الاشتراك في أنشطة تهدف إلى تعزيز تقدير الذات، وبتعزيز تقدير الذات، يصبح المسترشدين واثقين بأنفسهم أكثر، وثقتهم بأنفسهم تجعلهم ينظرون إلى الحياة الحالية والمستقبلية نظرة إيجابية. من جانب آخر عندما يعمل المرشدون من خلال البرامج الإرشادية المختلفة على تشجيع المسترشدين على تغيير نظرتهم لتكون إيجابية متفائلة، فإن ذلك يؤدي إلى شعورهم بأنهم يتطورون نتيجة تفاؤلهم وأنه يمكنهم تحقيق مزيد من النجاح، عندها سوف يصبحون أكثر ثقة بما ينجزون. وبالتالي يزيد تقدير الذات لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوسكار وآخرون (Puskar et al., 2010)، ودراسة تان وتان (Tan & Tan, 2014)، ودراسة شيركيكي وآخرون (Chikrkci et al., 2018).

وخلاصة القول، يستطيع المرشدون الاستفادة من هذه العلاقات إما بتعزيز تقدير الذات والتفاؤل لدى الطلبة وإما بالارتقاء بمستوى تحصيلهم الأكاديمي وسلوكاتهم الدراسية. وبما أن التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل مرتبطات بشكل دال إحصائياً، فإن التغيرات في إحدى المتغيرات الثلاثة ستؤدي إلى تغيرات في المتغير الآخر. لذلك على المرشدين توجيه المسترشدين نحو الاشتراك في أنشطة تهدف إلى تحسين تقدير الذات والتفاؤل لديهم وتشجيعهم على اتباع سلوكات ستعمل على تحسين تقدير الذات والتفاؤل لديهم، وأهمها سلوك إنجاز المهام أولاً بأول بدون تأجيل وتأخير، والذي بدورة ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي.

التوصيات والمقترحات

- إجراء دراسات مشابهة على عينات من الذكور والإناث، لبحث الفروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل.
- إجراء دراسات مشابهة على مستويات صفية أخرى لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بينها على متغيرات الدراسة الحالية.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات شخصية أخرى لدى طلبة المدارس.
- إجراء دراسات تبحث أثر برامج إرشادية على المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية.

المراجع

أبو ازريق، محمد وجرادات، عبد الكريم. (2013). أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *9*(1)، 15-27.

جرادات، عبد الكريم. (2006). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *1*(3)، 143-153.

جرادات، عبد الكريم. (2016). الفروق في الاستقواء والوقوع ضحية بين المراهقين المتفائلين وأولئك غير المتفائلين. *دراسات: العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، *43*(1)، 549-560.

References

Abu-Zreik, M. & Jaradat, A. (2013). Effects of the modification of negative self-statements on reducing academic procrastination and improving academic self-efficacy. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 9(1), 15-27.

Alokan, F., Ogunsanmi, O., Makinde, V., & Fashina, B. (2014). Influence of Self-esteem on Academic Performance among Secondary School Students. *IOSR Journal of Research & Method in Education, 5* (4), 48-51.

Anderson, K. (2012*).* Examining relationship between enabling structures, academic optimism and student achievement. *DAI-A, 73* (12) E. Available: www.proquest. com. Retrieved on 25-1-2020.

Babu, P., Chandra, K. M., Vanishree, M. K., Amritha, N. (2019). Relationship between academic procrastination and self-esteem among dental students in Bengaluru City. *J Indian Assoc Public Health Dent, 17*,146-51.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-94.

Battol, S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: a meditational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research 32* (1), 195-211.

Beswick, G., Rothblum, D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 2(3), 207- 217.

Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-Being*. Unpublished master's thesis, Carleton University. Ottawa, Ontario, Canada.

Cikrikci, O., Erzen, E., &Yeniceri, I. (2018). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counselors in Schools. 29* (1), 39-53.

Chen, C. (2018). *An implementation of therapeutic- based art pedagogy: enhancing culturally diverse students' self-esteem.* Unpublished Ph.D. University of Arizona ,Tucson.

Chu, A. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of active procrastination behavior on attitude and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.

Clarry, H. (1988). The relation of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*,3(3), 201-214.

Cousons, A., Tomlinson, M., Chon, L., & Mcmurtry, M.(2016). The power of optimism: Appling a positive psychology framework to pediatric pain. *Pediatric Pain Letter*,*18* (1), 1-5.

Eremie, M., Chikweru, A. (2015). Self-esteem among private and public secondary schools students in Rivers State: Implications for counseling. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review, 4* (11), 1-7.

Ferrari, R. (2000). Procrastination and attention: factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15* (5), 185-196.

Gomez-Baya, D., Mendoza, R., & Paino, S. (2016). Emotional basis of gender differences in adolescent self-esteem. *Revista Psicologia,30* (2), 1-14.

Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J.C, Bastianello, M.R & Zanon,C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5, 514-522.

Jackson, T., Weiss, K.,& Lundquist, J .(2012).Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress*?. Journal of social behavior and personality*, 15(5):203-212.

Jaradat, A. (2016). Differences in bullying and victimization between optimistic adolescents and those who are not optimistic. *Studies: Educational Sciences, University of Jordan*, 43(1),549-560.

Jaradat, A.M. (2006). Relationship between irrational beliefs and self-esteem among College Students. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 2(3), I43-153.

Klassen, M., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational psychology, 3* (3), 915-931.

Klassen, R., Krawchuk L,, Rajani S .(2007). Academic procrastination of undergraduates low self-efficacy to self- regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemp. Educ. Psycholog*y, 33, 915-931.

Laferinire, P. (2000*). Emotional development*. NY: Worth Thomas Learning. Library.

Odaci, H . (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Compute. Educ*,*57* (2), 1109–1113.

Puskar, K.R., Bernardo, L.M., Ren, D., Halley, T.M., Tark, K.H., Switala, J., & Simon, L.(2010).Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemprary Nurse*, 34(2): 190-198.

Quraid, N. (2015). *Self-esteem among adolescent orphans. a field study on a sample of the orphaned pupils in some secondary school in Tikrit city*. Unpublished M.A. Thesis, Qasidi Merbah University, Algeria.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99* (1), 12-25.

Shih, S. (2017). Factors Related to Taiwanese Adolescents' Academic Procrastination, Time Management, and Perfectionism. *The Journal of Educational Research, 110* (4), 415-424.

Shu, S. & Gneezy, A. (2010). Enjoyable Experiences of Procrastination. *Marketing of Journal Electronics, 31*(1), 933-944.

Tan, C., & Tan, L. (2014). The role of optimism, self-esteem, academic self-efficacy and gender in high-ability students. *Asia-Pacific Edu Res, 23* (3), 621–633.

Tayyaba, N., & Saman, I. (2015). Relationship between procrastination & self-esteem among male & female university students. *European Academic Research*, 1(2), 20-34.

Turkum, B. (2005). Relations of academic procrastination rationalization and performance in a web course with delaines. *Psychological Reports, 96* (3), 1015-1021.

Van-Eerde, W. (2003). A meta- analytically derived homological network of procrastination. *Personality and Individual differences*, 35(6), 1401-1418.

Weber, S., Puskar, K., & Ren, D. (2010). Relationships between depressive symptoms and perceived social support, self-esteem, & optimism in a sample of rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 31, 584–588.

Ziegler, N., Christine, M., & Opdenakker, M. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences, 64* (1), 71-82.