



The 10th International Scientific Conference

Under the Title

“Geophysical, Social, Human and Natural Challenges in a Changing Environment”

المؤتمر العلمي الدولي العاشر

تحت عنوان "التحديات الجيوفيزيائية والاجتماعية والانسانية والطبيعية في بيئة متغيرة"

25 - 26 يوليو - تموز 2019 - اسطنبول - تركيا

<http://kmshare.net/isac2019/>

## Communication Apprehension and its relation to the academic Procrastinal of the university students

**Prof. Sanaa Abdul Zahra Hameed Al-Jamaan**

**Professor of psychological counseling / Collge of Education for Human Sciences /  
University of Basrah**

The study aims to identify the relationship between the communication apprehension and the academic delay of the university students. The sample of the study was 225 students. The researcher adopted two tools to achieve the research objectives, The first was the measurement of communication apprehension which Preparation of Al-Atabi (2013), and Abu Ghazal (2012) to measure the academic Procrastinal, The results indicated a positive correlation between the Communication Apprehension and academic Procrastinal.

**Keywords:** Communication Apprehension, Academic Procrastinal, university students.

توجس الاتصال وعلاقته بالتلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

أ.د. سناء عبدالزهرة حميد الجمعان

استاذ الارشاد النفسي/كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة البصرة

يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين توجس الاتصال و التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد تالفت عينة البحث من 225 طالبا وطالبة، اعتمدت الباحثة اداتين لتحقيق اهداف البحث، الاولى مقياس توجس الاتصال من إعداد العتايي (2013) ومقياس ابو غزال (2012) لقياس التلكؤ الاكاديمي ، اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين توجس الاتصال والتلكؤ الاكاديمي.



## الكلمات المفتاحية: توجس الاتصال، التلكؤ الأكاديمي، طلبة الجامعة

### مقدمة

يشكل توجس الاتصال مشكلة لدى الفرد سواء على المستوى الاسري او الاجتماعي وتزداد هذه المشكلة حين تصبح سمة من سمات الشخصية. فتوجس الاتصال قد يصبح مشكلة اجتماعية ونفسية إذا تعدى حده مما يؤثر على حياة الفرد العلمية والعملية والإنتاجية والاجتماعية، كما يؤثر سلباً على شخصية الفرد وسلوكه في جوانب متعددة كالجانب الأكاديمي والمعرفي والشخصي والاجتماعي. وكون الطالب الجامعي ينبغي ان يتمتع بالقدرة على الاتصال والتمكن من مهارات الاتصال في اعلى مستوياتها كي يتمكن من انجاز متطلبات الدراسة وخوض تجارب العمل فيما بعد بأحسن الاحوال، الا ان نجد بعض الطلبة قد من توجس الاتصال وقد يؤدي ذلك الى الهروب من الاتصال او تجنبه مما قد يجعلهم يتلكؤون في اداء مهامهم وواجباتهم المتعلقة بالدراسة تحت عدة ذرائع فيكونون افرادا غير منتجين وبذلك يصبحون عبئا على المجتمع بدلا من ان يكونوا الاداة المهمة في تنميته وتطويره ، فالتلكؤ الأكاديمي Procrastination Academic مشكلة سلوكية شائعة في أوساط طلبة الجامعة، إذ أثبتت الدراسات أن التلكؤ الأكاديمي قد انتشر على نطاق واسع بين الطلبة الجامعيين وان هناك فئة الطلبة يؤجلون باستمرار إكمال مهامهم مما يؤدي الى فقدانهم لفرص عديدة مع شعورهم بالذنب ، هذا التأجيل يسمى تلكؤا وهذا ما لمستته الباحثة خلال التعامل مع الطلبة ، لذا تلتخص مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الآتي: ما مدى العلاقة بين توجس الاتصال والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

### اهمية البحث

الاتصال عملية نفسية اجتماعية لها اهميتها الكبرى بالنسبة للإنسان، ويعد الاتصال من المهارات المهمة لكل شخص وللطالب الجامعي بشكل خاص كونه من الوسائل المهمة في التعبير عن الراي وتبادل المعلومات ونقل الافكار وأن الاتصال الماهر يرفع من درجة النجاح والرضا للذي يقوم به فقد اثبتت بعض الدراسات أن نجاح الطلاب في الدراسة يرتبط إيجاباً بقدرتهم على الاتصال بكفاءة كما أن المتصل الجيد يترك انطباعاً حسناً لدى الآخرين. (تركستاني، 2007، ص30).

ان طلبة الجامعة ذوي توجس الاتصال العالي يتكون انطباعا سيئا عند الاخرين وهم اقل مصداقية وجاذبية ، كما انهم ليسوا مصدرا موثوقا للمعلومات (Berger & et. al., 1983).

ان بعض الأشخاص ممن لديهم خوف وتوجس من عملية الاتصال يجدون صعوبة في مواجهة الآخرين ، وتحقيق الاتصال بسهولة، وهذا ما أكدت عليه كثير من الدراسات كدراسة مكروسكي ودالي (McCroskey & Dally, 1976, p.370-380). في حين الذي لا يعاني من مستوى



عال من التوجس من الاتصال فإنه يتوقع تجربة ممتعة ومفيدة نتيجة اتصاله بالآخرين ويشعر بالاستمتاع في الحديث معهم (McCroskey & McCroskey, 2001, p.21).

ويرتبط التوجس من الاتصال كذلك بقلّة الكفاءة في الاتصال الناجمة عن الخوف أو القلق، (McCroskey, 1976, p.65) (Burgoon, 1976, p.65) (1982, p.138)، وهذا مما يؤثر في تحصيلهم الدراسي، فقد أظهرت نتائج دراسة باشور (Bashor 1977) أن ذوي التوجس العالي من الاتصال يحصلون على نتائج أقل من ذوي التوجس المنخفض من الاتصال (McCroskey, 1977, p.91)، (McCroskey, et al, 1982, p.130)

وأشارت نتائج دراسة تالي (Talley, 1979) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التوجس من الاتصال والنجح، إذ أوضح (McCroskey & Sheahan) في دراسة حول اختيار ذوي التوجس العالي للمقاعد الدراسية في المجموعات الصغيرة وفي الصفوف إلى أن الطلبة ذوي التوجس العالي من الاتصال يختارون المقاعد التي تتطلب تفاعلاً أقل والتي تكون في محيط الصف وعلى الجوانب أو في الخلف، ويفضلون صفوف المحاضرة الكبيرة على الصفوف الصغيرة، بينما يختار ذوي توجس الاتصال الواطئ المقاعد التي في المقدمة (McCroskey & Sheahan, 1978, p.99)

وأوضحت الدراسات حول علاقة توجس الاتصال ببعض المتغيرات الديموغرافية منها حجم السكان ومكان السكن (ريف - مدينة) إلى أن الطلبة الذين جاءوا من مناطق ريفية كانوا أكثر توجساً من الطلبة الذين جاءوا من مناطق متوسطة الحجم والمناطق المدنية، وحول متغير الجنس أشارت الدراسات إلى أن الإناث أكثر توجساً من الذكور (العنابي، 2013، ص 242) (Talley, 1980, p.326-339)، في حين أوضحت نتائج دراسة مكروسكي وميسن ورجموند (McCroskey, Simpson & Richmond, 1982) أن مستوى التوجس من الاتصال لدى الإناث أقل منه لدى الذكور في التوجس الموقفي، في حين لا يختلف الذكور والإناث كثيراً في التوجس من الاتصال (العام).

إن توجس الاتصال يؤثر في تحصيل الطلبة كونه يعيقهم عن المشاركة في المناقشات والتفاعلات الاجتماعية. ويعد من الأمور التي تعمل على خفض تحصيل الطلبة وتؤثر في إنجازهم وقد يؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي، إذ يعد التلكؤ الأكاديمي Procrastination Academic من الظواهر المنتشرة في الحياة الأكاديمية فإننا نجد بعض الطلبة يكون لديهم استعداد لإنجاز واجباتهم الدراسية لكنهم يؤجلونها لأوقات مستقبلية وقد لا ينجزونها، ويمكن وصفه بأنه تأجيل البدء في المهمات التي ينوي الفرد في نهاية المطاف إنجازها وينتج عنه الشعور بالتوتر الانفعالي لعدم تأديته للمهمة في وقت مبكر، وهو أكثر ضرراً لتحصيلهم الأكاديمي. إذ أشار (akinsol Tella & Tella) إلى أن التلكؤ ظاهرة شائعة بين الطلاب، حيث كشفت دراسة أبو غزال (2012) التي أجراها في جامعة اليرموك في الأردن أن



نسبة المتلكئين بين الطلبة الجامعيين بلغت (5,25%) وهي نسبة لا يستهان بها إذ أنها تعمل على هدر طاقات الطلبة وتحيل دون السعي للإنجاز لذلك تكمن أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

1. أهمية الاتصال بشكل عام وللطالب الجامعي بشكل خاص في علاقاته مع زملائه من جهة وفي إنجاز متطلبات الدراسة من جهة أخرى.
2. يعاني بعض الطلبة من التلكؤ الأكاديمي مما يضيع عليهم فرص النجاح والتطور.
3. الكشف عن العلاقة بين التوجس الاتصال والتلكؤ الأكاديمي لوضع نتائج الدراسة بين أيدي أصحاب الشأن واصحاب القرار من المرشدين التربويين والاساتذة والمسؤولين لاتخاذ الاجراءات اللازمة

### اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

1. التعرف على مستوى توجس الاتصال لدى طلبة الجامعة.
2. التعرف على مستوى توجس الاتصال لدى الطلبة وفق متغير الجنس.
3. التعرف على التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.
4. التعرف على مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس.
5. التعرف على العلاقة بين توجس الاتصال و التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية،الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2018-2019

### تحديد المصطلحات

سيتم تحديد المصطلحات التي وردت في البحث وكالاتي:

اولا: التوجس من الاتصال Communication Apprehension :

عرّفه مكروسكي 1977 McCroskey «مستوى خوف أو قلق الفرد المرتبط بعملية اتصال حقيقي أو متوقع مع شخص أو مجموعة من الأشخاص الآخرين ( McCroskey, 1977 p.78 )

ثانيا: التلكؤ الأكاديمي: عرفه سنكال وكوستنر Senecal & Koestner (1997): بأنه يتضمن معرفة الفرد بأنه يجب أن يكمل مهمة ما، ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لإنجازها في إطار الزمن المحدد، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق ولوم الذات. (Senecal & Koestner, 1997)



## الفصل الثاني

### الاطار النظري ودراسات سابقة

سيتم تناول الاطار النظري لمتغيري البحث وهما توجس الاتصال والتلكؤ الاكاديمي والدراسات السابقة لكليهما وكالاتي:

### توجس الاتصال Communication Apprehension

ابتكر مصطلح توجس من الاتصال Communication Apprehension جيمس مكروسكي (James McCroskey, 1977) وعرفه على إنه: «مستوى خوف ، أو قلق الفرد المرتبط باتصال حقيقي أو متوقع مع شخص أو مجموعة من الأشخاص الآخرين» (McCroskey, 1977, p. 78).

#### التوجس من الاتصال كحالة انفعالية :

إن حياتنا برمتها تقوم على الاتصال ويعد الاتصال حاجة نفسية ، واجتماعية وبدونه يفقد الإنسان استمراره النفسي والاجتماعي. ويتأثر الاتصال بالحالة الانفعالية فقد تعمل الحالة الانفعالية على عرقلة الاتصال، وقد تضع الشخص في صراع مع الآخرين فهو لا يستطيع ضبط النفس ولا يعتمد الأخذ والرد في حديثه، وتبدو الانفعالية بوضوح في سلوك الفرد الظاهر كالصوت المرتفع والحركات العصبية. وكلما كانت انفعالاتنا قوية فمن المحتمل ألا يحدث التفاعل الطبيعي في الاتصال، ويعد روجرز الانفعالية أكبر عائق للاتصال الطبيعي بين الأفراد (يعقوب وطبش، 1979، ص 86).

#### التوجس من الاتصال ذي السياق المعمم :

هذا النوع يمثل التوجهات نحو الاتصال ضمن السياقات القابلة للتعميم ومن اوضح الامثلة على ذلك الخوف من القاء خطبة امام جمع من الناس ، وهي من اقدم الصياغات المفاهيمية للتوجس من الاتصال، حيث ان الاشخاص يكونون ذوو توجساً عالياً من الاتصال في سياق معين دون غيره في حين لا يمكن ملاحظة مثل هذا التوجس في مواقف اتصال وسياقات اخرى، وهناك اربعة انواع لهذا النمط وهي :

1. التوجس من الاتصال المرتبط بالقاء الخطب امام حشد من الناس .

2. التوجس من الاتصال المرتبط بالكلام في الاجتماعات او داخل غرفة الصف.

3. التوجس من الاتصال المرتبط بالكلام في مجاميع صغيرة .



4. التوجس من الاتصال المرتبط بالكلام في التفاعلات الثنائية (بين شخصين فقط مثلاً) .  
(McCroskey, et.al, 1982 p 183)

وجهة نظر مكروسكي في التوجس من الاتصال :

اشار مكروسكي (McCroskey, 1977) الى ان هناك ثلاثة تأثيرات شائعة للتوجس من الاتصال يمكن ملاحظتها في سلوك الفرد الاتصالي وهي:

1. تجنب الاتصال Communication Avoiding

2. الانسحاب من الاتصال Withdrawal Communication

3. تقطيع الاتصال Disruption Communication ويتم ذلك بالتوقفات واستعمال تعابير مثل (أنت تعلم) وما شابه ذلك من عدم الطلاقة (McCroskey, 1997, p.75-108).

فالفرد ذو المستوى العالي من التوجس من الاتصال يميل إلى تجنب الاتصال في أغلب الأحيان بغية تجنب القلق المصاحب له ، وغالباً ما يتصف ذوي التوجس العالي من الاتصال بأنهم خجولون، متحفظون وفيما يتعلق بمؤلاء الأشخاص نجد إن توجسهم من الاتصال يفوق ما يتصورونه من مكاسب من هذا الاتصال، لذا فهم يفضلون عدم الاتصال (Baldwin, et al, 1979, p. 91). وفيما اذا أرغمتهم الظروف على الاتصال فإنهم يشعرون بالتوتر والحرج وعدم الارتياح (McCroskey & Dally, 1976, p. 67 – 72). وبما ان الاستجابة المتوقعة لأي تهديد هي المواجهة أو الهروب، الا اننا نجد أن استجابة التوجس من الاتصال تقتصر على الهروب فقط ، ويظهر ذلك بشكل تجنب أو انسحاب، لذلك فإن الطالب المتوجس من الاتصال يتغيب كثيراً ويختار أماكن جلوس يقل فيها احتمال المشاركة الصفية. وعلى الصعيد المهني نجد الشخص الذي يتوجس من الاتصال يفضل العمل الانفرادي ويختار وظائف يقل فيها الاتصال، (Baldwin, et al, 1979, p. 92). اما على الصعيد الاجتماعي فإن المتوجس لديه القليل من الأصدقاء ذلك لأن العلاقات تنشأ من خلال الاتصال بالآخرين (Scott & Rockwell , 1997 , p.44 – 62).

وقد اسهم بيتي Beatty مع مكروسكي (McCroskey) في دراسة التوجس من الاتصال ، ووضع بالاشتراك مع مكروسكي (McCroskey) نظرية حول التوجس من الاتصال كونه يرتبط بالعصائية وبانخفاض الانبساطية، حيث بحث بيتي (Beatty) في آليات عصبية تتحكم باستجابة القلق. وقد تبين أن التوجس من الاتصال يمثل مزيجاً من الانطواء والعصائية، وأن هناك ارتباطاً سلبياً بين التوجس من الاتصال والانبساطية وإيجابياً مع العصائية (McCroskey & et al, 2001, p. 360-366). وأن الاختلاف في استجابات القلق عند الأفراد ناتج عن الفروق الفردية بينهم في الأنظمة العصبية (Beatty, et al, 1998, p. 200).



وقد وضع بيتي Beatty نموذجاً للتوجس من الاتصال في نظامين هما: نظام الكف السلوكي (The behavioral inhibition system، ونظام الإقدام السلوكي (Beatty, The behavioral approach system .et al, 1998, p.46)

فالافراد ذوي التوجس العالي من الاتصال يكون لديهم حدود منخفضة للنشاط بسبب نظام الكف السلوكي. و ردود فعل القلق تحدث متى ما يكون المثير شديداً ويؤدي إلى إطلاق رد الفعل لنظام الكف السلوكي (Beatty & McCroskey, 2004, p. 5) وهؤلاء الافراد سوف يقومون بالاتصال إذا أرغمتهم الظروف على لكنهم سيكونون غير مرتاحين وسوف يشعرون بالقلق والخوف والخجل اثناء الاتصال. (McCroskey, 1976, p. 115-133)

### التلكؤ الأكاديمي

يقصد بالتلكؤ الأكاديمي التأجيل الطوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المرغوب فيه أو المتوقع، رغم اعتقاد الفرد بأن إنجازها لتلك المهمات سوف يتأثر سلبياً (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995). وعرفه Babadogan, 2010 بأنه تأجيل اتمام العمل الذي ينبغي القيام به ، وله الأولوية في إنجازها وتركه لآخر لحظة. (خيرى، 2015، ص 207) .

### اسبابه

ينتج التلكؤ الأكاديمي من مجموعة من العوامل التي تتفاعل معا مسببة هذا السلوك ومن الصعوبة أن يكون هناك عامل واحد سببا لهذا السلوك ومن هذه العوامل ما ذكره ميلر Miller (2007)، اذ اوضح أن أسباب التلكؤ الأكاديمي ترجع إلى:

- أسباب تتعلق باتجاهات الطالب: وتتضمن الخوف من الفشل والخوف من النجاح وتقدير الذات المنخفض والاكنتاب ومشاعر الذنب والخجل .
- أسباب معرفية: وتتمثل في نقص المعرفة والمعلومات وكيفية تناول المشكلة .
- أسباب بيئية: وتتمثل في الضوضاء والأصدقاء
- أسباب فسيولوجية: وتتمثل في المرض والإرهاق الجسمي والعقلي . ( أحمد ثابت فضل ، 2017، ص7



وقد لخص توكمان (1991) أسباب التلكؤ بالاتي:

- الاعتقاد بعدم القدرة على إنجاز المهمات
- وعدم القدر على تأجيل الإشباع
- العزو الخارجي
- المستويات المرتفعة من الضغوط
- وتدني تقدير الذات وضعف الفعالية الذاتية،
- المستويات المنخفضة من اليقظة والمستويات المرتفعة من التعويق الذاتي والاكتئاب. إضافة إلى ذلك يبدو أن الطلبة المتلكئين يمتازون بنقد الذات المرتفع بسبب توقعاتهم المرتفعة وانشغالهم بما سيقوله عنهم الآخرون (Ferrari, Ferrari 2010; Effert, Asikhia (i, & Effert ،
- فقد ذكر سولومون وروثبلوم (Solomon & Rothblum, 1994) عدة أسباب ممكنة للتلکؤ الأكاديمي، والتي تتمثل في:
- قلق التقويم وصعوبة اتخاذ قرارات.
- التمرد ضد التوجيه
- نقص الحزم
- الخوف من عواقب النجاح
- النفور من المهمة
- ومستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والكمالية
- إلا إنهما توصلا في دراستهما إلى عاملين أساسيين يمثلان أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة هما:
- الخوف من الفشل: ويرجع الخوف من الفشل إلى أن الطالب لا يصل إلى ما يتوقعه الآخرون عنه أو توقعاته عن نفسه، أو بسبب الخوف من الأداء السيئ.
- النفور من المهمة: ويرجع النفور من المهمة إلى إن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نتيجة نقص الطاقة لديه.

#### سمات المتلكئين أكاديميا:

يتصف المتلكئون أكاديميا بانهم من ذوي الوعي العام بالذات والتوقعات الاتقانية العالية، وهم انفعاليون وقلقون ولديهم حاجة قليلة للتعقيد المعرفي Complexity Cognitive فهم ممن يعزون نجاحهم إلى عوامل خارجية غير مستقرة (Solomon & Rothblum, 1984).





### مظاهر التلكؤ الأكاديمي:

ينبغي تمييز مظاهر التلكؤ الأكاديمي ليتسنى تفادي الاثار السلبية الناجمة عنه ، ومن اهم المظاهر التي يتصف بها التلكؤ اكايميا:

- عدم الرغبة في المذاكرة لغياب الدافع والهدف والحافز والقدوة .
- القلق والخوف من الفشل بل وتوقع الفشل .
- الإجهاد والتعب السريع أثناء المذاكرة.
- النفور من المادة التعليمية أو المعلم أو الاثنين معا أو الغياب المتكرر
- الهروب من المهام الدراسية إلى مهام أخرى أكثر متعة
- عدم معرفة قيمة الوقت وعدم القدرة على تنظيمه. (فضل، 2018، ص 18)

### أنماط المتلكئين

حدد فيراري Ferrari (2000) ثلاثة أنماط من المتلكئين وهي:

1. المسوف الاستثاري (arousal) : الذي يستمتع بتغلبه على المواعيد الأخيرة،
2. المسوف التجنبي (avoider) الذي يؤجل إنجاز الأشياء التي ربما تجعل الآخرين يفكرون به بطريقة سلبية.
3. المسوف القراري (decisional) الذي يؤجل اتخاذ قرارات معينة.

### الدراسات السابقة

نظرا لعدم توفر دراسات سابقة تجمع بين متغيري البحث الحالي ،لذا سيتم تناول الدراسات المتعلقة بمتغيري البحث كل على حدة وكالاتي:

اولا: دراسات حول متغير توجس الاتصال:

دراسة مكروسكي ودالي وفالكون 1977، McCroskey, Dally & Falcion : (التوجس من الاتصال وعلاقته بتقدير الذات).

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التوجس من الاتصال، وتقدير الذات. فقد تم جمع خمس عينات تمثل ثلاثة مجتمعات مختلفة من طلبة الجامعة الأمريكية، فقد تم أخذ عينتين من طلبة إحدى الجامعات من مرحلتين مختلفتين تتضمن (192)، (272) طالبا جامعياً، وعينتين من معلمي ومدرسي المدارس الابتدائية والثانوية تتكون من (202)، (384) معلم ومدرس أغلبهم من الإناث تتراوح أعمارهم بين 22-64 والعينة الخامسة تتألف من 211 موظفاً أغلبهم من الذكور تتراوح أعمارهم بين 25-60. وقد تم استعمال مقياس مكروسكي لقياس التوجس من الاتصال



لدى أفراد هذه العينات وهو مقياس لقياس التوجس من الاتصال اللفظي. وظهر أن قيمة الثبات في هذه العينات يتراوح بين (.95) و(.92). أما مقياس تقدير الذات فقد استعمل مقياس متعدد الأبعاد للعينات نفسها وقد أيدت نتائج البحث الفرضية القائلة بوجود علاقة سلبية بين التوجس من الاتصال وتقدير الذات. (McCroskey, et al, 1977, p.270).

**دراسة النقشبندي (2005):** استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين السلوك التوكيدي والتوجس من الاتصال وتفسيرات الذات. تألفت عينة البحث من (400) من طلبة جامعة بغداد، وتم استعمال مقياس مكروسكي McCroskey لقياس التوجس من الاتصال بعد ترجمته وعرضه على عينة من الخبراء، وقد أجريت عليه عمليات عديدة قبل تطبيقه على عينة البحث إذ تم استخراج الصدق بطريقة الصدق الظاهري وصدق البناء، والثبات بطريقة إعادة الاختبار. ومن الوسائل الإحصائية المستعملة، الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون. وقد أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتصفون بمستوى عال من التوجس من الاتصال وإن الإناث تفوقن على الذكور في مستوى التوجس من الاتصال (النقشبندي، 2005، ص ز - ح).

**دراسة النعيمي (2009):** التوجس من الاتصال وعلاقته بتقدير الذات لدى المرشدين التربويين في محافظة بغداد: هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى توجس الاتصال لدى المرشدين التربويين في محافظة بغداد، وتعرف العلاقة بين توجس الاتصال وتقدير الذات، اشتملت العينة على 691 مرشدا ومرشدة، اذ اعدت الباحثة ادايتين هما توجس الاتصال بالاعتماد على وجهة نظر مكروسكي، ومقياس تقدير الذات بالاعتماد على نظرية الذات لكارل روجرز، ظهر إن عينة البحث تعاني من التوجس من الاتصال، كما اظهرت إن عينة البحث لديها تقدير ذات منخفض، ووضحت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية سلبية بين توجس الاتصال وتقدير الذات (النعيمي، 2009، ص 2-3).

**دراسة العتاي (2013):** الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بتوجس الاتصال لدى طلبة الجامعة

استهدفت الدراسة قياس مستوى الحاجة الى المعرفة ومستوى توجس الاتصال لدى طلبة الجامعة وتعرف العلاقة الارتباطية بينهما، تألفت عينة البحث من 290 طالبا وطالبة، وطور الباحث مقياسين لقياس متغيراته، وقد اظهرت النتائج ان العينة تعاني من عدم اشباع الحاجة الى المعرفة، وتعاني من توجس الاتصال، كما اوضحت الدراسة علاقة ارتباط عالية بين المتغيرين. (العتاي، 2013، ص 231).

دراسات سابقة حول متغير التلكؤ الاكاديمي



**دراسة العنزي والدغيم (2003)** : دراسة هدفت إلى الكشف عن سلوك التلكؤ الدراسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (324) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية بالكويت. كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التلكؤ الأكاديمي. كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التلكؤ الدراسي من جهة، والثقة بالنفس والمعدل الدراسي من جهة أخرى، ولم تكشف نتائج الدراسة عن علاقة دالة إحصائياً بين العمر والتلكؤ الدراسي.

**دراسة أحمد (2008)** : هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التلكؤ الأكاديمي ببعض المتغيرات النفسية: (الرضا عن الدراسة، والدافعية للإنجاز الأكاديمي، والوقوف على بعض المتغيرات النفسية الأخرى كالضبط الداخلي والخارجي التي يمكن أن تسهم في التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في التلكؤ الأكاديمي بين طلبة كليتي اللغة العربية والشريعة في جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية ، تكونت عينة الدراسة من (200)، كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين طلاب كليتي اللغة العربية والشريعة، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في الدرجة الكلية للرضا عن الدراسة لصالح منخفضي التلكؤ الأكاديمي، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في الإنجاز الأكاديمي حيث ان ذوي التلكؤ المنخفض يتميزون بالضبط الداخلي بالمقارنة بذوي التلكؤ المرتفع (أحمد، 2008).

**دراسة اوزر وديمير وفيراري Ferrari, & Demir, Ozer 2009** : فقد هدفت الدراسة إلى التحقق من انتشار التلكؤ الأكاديمي وأسبابه في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي. تألفت عينة الدراسة من (784) طالباً وطالبة (363) إناثاً و (421) ذكوراً) كشفت نتائج الدراسة أن (25%) من الطلبة أشاروا إلى وجود تسويق أكاديمي متكرر، وأن الذكور أكثر تكراراً في تسويق المهمات الأكاديمية مقارنة بالإناث. وكشفت نتائج الدراسة كذلك عن فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في أسباب التلكؤ الأكاديمي، إذ عزت الإناث لتلكؤهن الأكاديمي إلى الخوف من الفشل والتكاسل مقارنة بالذكور، بينما أقر الذكور عن تلكؤ أكاديمي أكثر نتيجة للمخاطرة ومقاومة الضبط مقارنة بالإناث، ولم تكشف نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائياً في كل من مستوى التلكؤ الأكاديمي وأسبابه تعزى إلى المستوى الدراسي.

**دراسة ابو غزال (2012)** التلكؤ الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين: هدفت الدراسة التعرف إلى مدى انتشار التلكؤ الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وفيما إذا كان مدى هذا الانتشار وأسبابه يختلفان باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي وتخصصه الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (751) طالباً وطالبة (222) ذكوراً و (529) إناثاً) من جميع كليات جامعة اليرموك. كشفت نتائج الدراسة أن 2.25% من الطلبة هم من ذوي التلكؤ المرتفع، و(7.57%) من ذوي التلكؤ المتوسط، و(2.17%) من ذوي التلكؤ المتدني. وكشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائياً في انتشار التلكؤ الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولم تكشف نتائج



الدراسة عن فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي. وكشفت نتائج الدراسة أيضا أن الترتيب التنافسي لمجالات أسباب التلكؤ الأكاديمي كان على النحو الآتي: الخوف من الفشل، وأسلوب المدرس، والمهمة المنفرة، والمخاطرة، ومقاومة الضبط، وضغط الأقران. وأظهرت نتائج الدراسة كذلك أن مستويات مقاومة الضبط، والمخاطرة وضغط الأقران كانت أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث، بينما كان مستوى الخوف من الفشل أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور. وكشفت نتائج الدراسة كذلك عن وجود فروق دالة إحصائية في مجالات الخوف من الفشل وأسلوب المدرس وضغط الأقران تعزى للمستوى الدراسي. (ابو غزال، 2012)

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب في العلاقات الارتباطية ، اذ ان لهذا النمط من التصاميم دور في الكشف عن الظاهرة او السلوك او المتغير موضع الاهتمام.(البطش وابو رينة،2007).  
مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة/ الدراسة الصباحية.  
اما عينة البحث فقد بلغت ( 225 ) طالبا وطالبة من طلبة جامعة البصرة منهم (90) طالبا، و(135) طالبة، الجدول (1).

#### جدول (1)

##### عينة البحث موزعة وفق الجنس والقسم العلمي

القسم	ذكور	اناث	المجموع
الارشاد النفسي	20	35	55
اللغة العربية	35	55	90
الجغرافية	35	45	80
المجموع	90	135	225

#### اداتي البحث:

استخدمت الباحثة اداتين لتحقيق اهداف البحث هما:



اولا: مقياس توجس الاتصال **Communication Apprehension** من اعداد العتايي (2013)، يتالف المقياس من (10) فقرات وكانت بدائل المقياس خماسية وكالاتي: (وافق بشدة، اوافق، لم اقرر، لا اوافق، لا اوافق بشدة)، يحصل المستجيب على الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (50) واطأ درجة (10) بمتوسط فرضي (30) ملحق (1).

### ثانيا: مقياس التلكؤ الاكاديمي **Academic Procrastination**

تم استخدام مقياس ابو غزال (2012) للتلکؤ الأكاديمي يتالف المقياس من (21) فقرة وتكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي وكالاتي (تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً، تنطبق علي بدرجة منخفضة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، يحصل المستجيب على الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي، الملحق (2). ، وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (105) درجة واطأ درجة (21) بمتوسط فرضي (63).

وللتأكد من صدق الاداتين وثباتهما في الدراسة الحالية استخدم الصدق الظاهري وذلك من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية، اذ اتفق المحكمون على جميع فقرات مقياس التلكؤ الاكاديمي ، في حين تم اجراء بعض التعديلات على مقياس توجس الاتصال، اما الثبات فقد تم استخراجها بطريقة اعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (25) طالبا وطالبة، فحصل مقياس توجس الاتصال على معامل ثبات (0,81) في حين حصل مقياس التلكؤ الاكاديمي على معامل ثبا (83,05) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه ، وبعد اجراءات الصدق والثبات للمقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث الاساسية .

**التطبيق النهائي:** تم تطبيق الاداة على عينة البحث الاساسية المؤلفة من (225) طالبا وطالبة، للتوصل الى النتائج كما سيتم توضيحها في الفصل الرابع.

## الفصل الرابع

### نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت إليها الباحثة ومناقشتها وفقا لأهداف البحث

**الهدف الاول:** التعرف على مستوى توجس الاتصال لدى طلبة الجامعة.

تحقيقا لهذا الهدف طبق مقياس توجس الاتصال على عينة مؤلفة من (225) طالبا وطالبة، وقد تبين أن الوسط الحسابي لدرجاتهم (34.45) والانحراف المعياري (7.28) ، وقد كان الوسط الفرضي (30) وباستعمال الاختبار



التائي لعينة واحدة فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.18) تبين أنها أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (224) أي إن الفرق دال إحصائيا ,جدول (2)

### جدول (2)

#### مستوى توجس الاتصال لدى طلبة الجامعة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05		9.18	7.28	30	34.45	225
دال احصائيا						

تشير نتائج الهدف الاول الى ان توجس الاتصال لدى عينة البحث هي اعلى من المجتمع الذي سحبت منه العينة مما يدل على ان عينة البحث تعاني من توجس الاتصال وهذا يتفق مع دراسة دراسة النعيمي(2009) و دراسة النقشبندي (2005) و دراسة مكروسكي ودالي وفالكون 1977 و دراسة العتايي (2013)

الهدف الثاني: التعرف على مستوى توجس الاتصال لدى الطلبة وفق متغير الجنس.

استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكان المتوسط الحسابي للذكور (31.5) بانحراف معياري (12.15) وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (37.38) باحراف معياري (8.37)، اظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويا في متغير الجنس لصالح الاناث، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (18.12) في حين كانت القيمة الجدولية ( ) عند درجة حرية (223) ومستوى دلالة (0,05). الجدول (3)

### جدول (3)

#### توجس الاتصال لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	الجنس
						الذكور
0,05		20.4153	12.15	31.5	90	ذكور
دال احصائيا	1,96		8.37	37.38	135	اناث



يتضح من الجدول اعلاه ان الاناث يعانين من توجس الاتصال بدرجة اعلى مما هو عليه لدى الذكور، وترى الباحثة ان السبب في ذلك يمكن ان يعود لاساليب التنشئة الاسرية اضافة الى اساليب بعض التدريسيين في التعامل مع الطلبة وتنطبق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (النقشبندي، 2005).

#### الهدف الثالث: التعرف على التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة:

تحقيقا لهذا الهدف طبق مقياس التلكؤ الاكاديمي على عينة البحث، وقد تبين أن الوسط الحسابي لدرجاتهم (81.298)، والانحراف المعياري (24.01)، وقد كان الوسط الفرضي (63) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (11) تبين أنها أعلى من القيمة التائية الجدولية وبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (224) أي إن الفرق دال إحصائيا، الجدول (4)

#### جدول (4)

##### التركؤ الاكاديمي لدى الطلبة

العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
225	81.298	63	24.01	11	1,96	0,05

يتضح من الجدول اعلاه ان طلبة الجامعة يعانون من التلكؤ الاكاديمي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Ozer, Demir& Ferrari, 2009)

#### الهدف الرابع: التعرف على مستوى التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس

استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكان المتوسط الحسابي للذكور (36.4) بانحراف معياري (10.40) وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (32.5) بانحراف معياري (7.8) حيث اظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويا في متغير الجنس لصالح الذكور، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (18.12) في حين كانت القيمة الجدولية (1,96) عند درجة حرية (223) ومستوى دلالة (0,05)، الجدول (5).

#### جدول (5)

##### التركؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس

الجنس	العينة	الوسط	الانحراف	القيمة التائية	مستوى
-------	--------	-------	----------	----------------	-------



الدلالة 0,05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
دال	1,96	18.12	10.40	36.4	90	ذكور
			7.8	32.5	135	اناث

يتبين من الجدول اعلاه ان هناك فروق معنوية في مستوى التلكؤ الاكاديمي لصالح الذكور، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بسبب عدم رغبة الذكور بالقيام بالمهام المكلفين بها ونفورهم منها لافتقارهم للدافع او الحافز ، اضافة الى ان مجال التهرب والتسلية متاح للذكور اكثر مما هو لدى الاناث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج (Ozer, Demir& Ferrari, 2009) في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة العنزي والدغيم (2003) ودراسة ابو غزال (2012).

**الهدف الخامس:** التعرف على العلاقة بين توجس الاتصال و التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين درجات الافراد على مقياس توجس الاتصال ودرجاتهم على مقياس التلكؤ الاكاديمي، وقد اظهرت النتيجة ان معامل الارتباط بلغ (0.87) وهو معامل ارتباط دال احصائيا ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين توجس الاتصال والتلكؤ الاكاديمي. اي ان الاشخاص الذين يعانون من توجس الاتصال سيعانون ايضا من التلكؤ الاكاديمي.

### الاستنتاجات

1. يعاني طلبة الجامعة من توجس الاتصال. وان الاناث يعانين من توجس الاتصال اكثر من الذكور.
2. يعاني طلبة الجامعة من التلكؤ الاكاديمي.
3. يؤثر توجس الاتصال على التحصيل الاكاديمي للطلبة.

### التوصيات

4. تحسين اساليب التعامل مع الطلبة وتشجيعهم على الاتصال
5. تهيئة الظروف للمناقشات داخل غرفة الصف وعدم السخرية من اخطاء الطلبة.
6. تدريب الطلبة على مهارات الاتصال الفعال من خلال الورش التدريبية.





7. تفعيل دور مراكز الارشاد التربوي في الجامعات للتعامل مع مشكلات الطلبة المتعلقة بالاتصال.

## المقترحات

1. اعداد برنامج ارشادي لخفض توجس الاتصال لطلبة الجامعة.
2. دراسة توجس الاتصال في علاقته بمتغيرات اخرى مثل اساليب التنشئة الاسرية، مشاعر النقص، الثقة بالنفس
3. اعداد برنامج تدريبي لخفض التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة
4. تطبيق المقياسين على عينات في مراحل دراسية اخرى كالاعدادية والمتوسطة ومقارنة النتائج بالدراسة الحالية

## المصادر

- أبو غزال . معاوية ( 2012 ) التسوييف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 8، عدد 2، 2012، ص 131-149
- أحمد، عطية مُجَّد سيد (2008): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أحمد، ثابت فضل: (2018) التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- البطش، مُجَّد وليد وابو زينة، فريد كامل (2007) مناهج البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع : عمان
- تركستاني، أحمد بن سيف الدين(2007): مدخل إلى الاتصال الإنساني، جامعة الملك عبدالعزيز، الرياض
- خيرى، داليا وعبد الوهاب عبد الهادي. (2015) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (4) العدد (6)، ص (203-239)
- العتايي، عماد عبد حمزة (2013): الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بتوجس الاتصال لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية، العدد (4)، ص 231-259
- العنزى، فريج والدغيم، مُجَّد (2003). سلوك التسوييف الدراسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. مجلة كلية التربية -جامعة المنصورة، العدد 52، الجزء الثاني، 101-137
- النعيمي ، عباسية موسى خليل (2009) التوجس من الاتصال وعلاقته بتقدير الذات لدى المرشدين التربويين في محافظة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.



– النقشبندی ، بشرى عثمان (2005): السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوجس من الاتصال وتفسيرات الذات، جامعة بغداد : كلية الآداب . أطروحة دكتوراه غير منشورة.

- Berger, B.A. ; Baldwin, H. J. ; McCroskey, J.C. & Richmond, V. P. (1983) : Communication Apprehension in Pharmacy students : Anational study. American Journal of Pharmaceutical Education,.
- Beatty, M.J. McCroskey, J.C.& Heisel, A.D(1998) Communication Apprehension. As a temperamental Acommunibiological Paradigm communication monographs, 65, (197 – 219).
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention defect, boredomness, intelligence, self- esteem and task delay frequencies. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 185–196.
- McCroskey, J.C, Dally, J.A. Richmond. & Falcione, R.L. (1977). Studies of the Relationship between communication Apprehension and self – Esteem. Human communication research. 3. (269 – 277).
- McCroskey, J. C. & Sheahan , M. E. (1978):Communication apprehension , Social Preference and Social Behavior. Communication Quarterly.
- McCroskey, J.C. (1977). Oral communication apprehension. Asummary of recent theory and research. Human communication Research.
- McCroskey , J. C. ; Simpson , T. J. & Richmond , V. P. (1982) . Biological sex and Communication apprehension. Communication Quarterly , p , 183.
- Ozer,B., Demir, A., & Ferrari, J.(2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. The Journal of Social Psychology, 149, 241–257.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J.(1995). Self- regulation and academic procrastination. The Journal of Social Psychology, 135, 607–619.



- Senecal, C., Lavoie, K. & Koestner, R. (1997): Trait and Situational factors in procrastination. An interactional Model. Journal of Social behavior & Personality. Vol. 12, No.4.p.889-903.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive – behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology,31, 503-509.

## الملاحق

### ملحق (1)

#### مقياس التوجس من الاتصال

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	لم اقرر	لا اوافق بشدة
1	اتجنب المشاركة في المناقشات الجماعية				
2	اكون هادئا عندما ادعى للتعبير عن فكرة في لقاء ما				
3	اخشى ان اعبّر عن نفسي في المناقشات الجماعية				
4	اكون مسترخيا عندما اجيب عن أي اسئلة في أي اجتماع				
5	اشعر بالعصبية عندما اشارك في أي حديث مع احد المعارف				
6	اشعر بالثقة عندما اعبّر عن رأيي في المناقشات				
7	اكون متوترا وعصبيا اثناء الحديث مع الاخرين				



					ليست لدي مخاوف من القاء كلمة امام الاخرين	8
					اخشى ان اعبر عن رايي في المحادثات مع الاخرين	9
					اواجه ماهو متوقع من القاء كلمة امام الاخرين بكل ثقة	10

ملحق (2)

مقياس التلكؤ الاكاديمي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
1	*أكمل واجباتي بشكل منتظم يوماً بيوم، لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية					
2	عندما يقترب موعد الامتحان أجد نفسي منشغلاً بأمر آخرى					
3	* أستعجل عادةً لإنجاز المهمات الأكاديمية قبل موعدها المحدد					
4	أقول لنفسي دائماً سأنجز واجباتي الأكاديمية غداً					
5	*أبدأ عادةً إنجاز المهمات الدراسية فوراً بعد تحديده					
6	*أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها					
7	أؤجل البدء بواجباتي الدراسية حتى اللحظات الأخيرة					
8	.أحاول أن أجد لنفسي أعذاراً تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني					
9	أنا مضيق للوقت بشكل كبير					



					10	*أنهي دائماً واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي "احتياطي"
					11	أقول لنفسي بأنني سأقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أراجع عن ذلك
					12	*التزم بالخطة التي أضعتها لإنجاز واجباتي الدراسية
					13	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أؤمن بضرورة تأجيلها
					14	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية دونما مبرر حتى لو كانت مهمة
					15	أؤجل إنجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة
					16	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية
					17	لا أؤجل عملاً أعتقد بضرورة إنجازه
					18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة
					19	أفكر دائماً بأن لدي لاحقاً الوقت الكافي، لذا ليس هنالك حاجة فعلية للبدء بالدراسة
					20	يُعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر
					21	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لكي أقوم بأشياء أكثر متعة.