



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

## التكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة

رسالة تقدم بها الطالب  
حسن ناصر حسين نجم التميمي

ديالى ،  
)

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في  
علم النفس التربوي (

بإشراف  
الأستاذ المساعد الدكتور  
هيثم أحمد علي الزبيدي

1433هـ

2012م

## أولاً – مشكلة البحث Problem of the Research

يعدُّ التلكؤُ ( Procrastination ) في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد . إلا أن تكراره بصورة مستمرة يعدُّ مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخلياً ، كما يظهر في الجانب الانفعالي للفرد في صورة الإحساس بالندم أو اليأس ولوم الذات . أو تأثير الخارجي الذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة ( عطية ، 2008 ، ص4 ) .

ويرى ونج ( Wong , 2000 ) أن التلكؤُ هو عملية تأجيل شيء ما إلى وقت لاحق وهي تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه كما أنها سلوك متعلم ، وأحياناً ما يكون التلكؤُ شكل من أشكال المقاومة أو طريقة لتجنب عمل شيء ما يراه الفرد على أنه غير سار وليس له معنى وغير ممتع ( Wong , 2000 , P : 75 ) .

أثبتت الأبحاث والدراسات السابقة أن التلكؤُ الأكاديمي ( Academic Procrastination ) بصفة خاصة يزداد انتشاره لدى الطلبة خصوصاً طلبة الجامعة الذين تنتقل لهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بعد المراحل الدراسية السابقة التي يشاركونهم في المسؤولية كلا من الآباء والمدرسين ، كما أنهم يواجهون أيضاً ضغوط مستمرة بسبب مطالبتهم بتقديم أبحاث وتقارير أو الاستذكار للامتحانات ، لذا فقد يلجأ البعض منهم إلى تأجيل عمل هذه المهام حتى آخر لحظة ، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم ، فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل النفسية لديهم ( عطية ، 2008 ، ص4 ) .

ويؤكد ذلك دراسة كلارك وهيل ( Clark is Hill ) حيث قرر نسبة كبيرة من طلبة الجامعة أنهم يقومون بسلوك التلكؤُ في الاستذكار للامتحان وكتابة الأبحاث والقراءة الأسبوعية المتعلقة بالواجبات ، وأيضاً قررت نسبة كبيرة منهم أن التلكؤُ يمثل مشكلة بالنسبة لهم . كذلك توصل توكمان ( Tukman , 2002 ) إلى أن مرتفعي التلكؤُ الأكاديمي كانت درجات تحصيلهم منخفضة ، بصورة دالة عن متوسطي ، ومنخفضي التلكؤُ الأكاديمي ( Tukman , 2002 , P : 22-25 ) .

ويذكر أورلنا وآخرين ( Orellona , et,aL , 2001 ) أن أكثر من نصف العينة المكونة من ( 181 ) طالباً جامعياً قرروا أن لديهم مستوى متوسط إلى مرتفع من التلكؤ ( Orellona , etal , 2001 , 225 ) .

فقد توصل برواسكا ( Prohaska , 2001 ) تأثير تكرار الطلبة لسلوك التلكؤ الأكاديمي على التحصيل الدراسي ، وكذلك وجود علاقة سالبة بين التلكؤ الأكاديمي والتحصيل الدراسي ( Prohaska , 2001 , P : 125-134 ) .

وهو ما يؤكدُهُ جاكسون ( Jackson , 2003 ) حيث توصل إلى أن التلكؤ الأكاديمي في بداية العام الدراسي له تأثير سلبي على تحصيل الطلبة في نهاية العام ( Jackson , 2003 , P : 17-28 ) .

وإذا ما تناولنا التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة فقد أثبتت الدراسات السابقة أنه شائع ويؤثر على نسبة لا يستهان بها من الطلاب خصوصاً طلاب الجامعة ، ومن الدراسات الرائدة في هذا المجال دراسة سولومن ، روثبلوم ( Solomon and Routhblum , 1994 ) التي توصلت فيها إلى أن ( 50% ) من الطلبة قرروا أن التلكؤ الأكاديمي يعدُّ مشكلة بالنسبة لهم ويؤثر على الأداء الأكاديمي لهم ( عبد الرحمن ونادية ، 2009 ، ص 57 ) .

وبالنظر إلى انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى نسبة لا يستهان بها من الطلاب ، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على التحصيل الدراسي ، لذا فإنه من الضروري إلقاء الضوء على هذا السلوك ودراسة التغيرات المرتبطة به ، مما يساعد على فهمه ومن ثم محاولة التقليل من آثاره السلبية إلى أقصى درجة ممكنة ، فقد توصل سلومن وروثبلوم ( Soloman is Routhblum , 1994 ) إلى أن التلكؤ الأكاديمي لا يمثل عيوب في الاستذكار وإدارة الوقت فقط ولكن يتضمن أيضاً تفاعل مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية ، وعلى الرغم من الدراسات العديدة التي توصل إليها سولومن ، روثيلوم والتي تناولت مدى انتشار سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب بالإضافة إلى علاقته بمتغيرات عديدة ، إلا أنه لا توجد دراسات عربية تناولت هذا السلوك لدى طلبة الجامعة من الجنسين وكذلك تحديد بعض المتغيرات التي ترتبط به والتي تتمثل في الضغوط النفسية

بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين في التلكؤ ( Solomon is Routhblum , 1994 , P : 503-509 ) .

أثبتت الأبحاث والدراسات السابقة أن التلكؤ الأكاديمي يزداد انتشاره بين طلبة الجامعة ، كما أنهم يواجهون أيضاً ضغوطاً مستمرة لذا يلجأ البعض منهم إلى تأجيل عمل هذه المهام مما يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم فيؤثر على الجوانب التعليمية بل والنفسية لديهم . وقد يرجع ذلك إلى أن معظم الناس يؤجلون عمل الأشياء التي يحبونها أكثر من الأشياء التي يجدوا فيها متعة ، وقد توصل ، سيكال ، لافوي ، كوستنر ( Sencal Lavoie Koestner ) إلى أن طلبة الجامعة مرتفعي التلكؤ الأكاديمي يقومون بتأجيل الاندماج والعمل في الأنشطة الصعبة والمملة ، كما توصل سلومن وروثبلوم ( Solomon and Routhblum , 1994 ) إلى أن الطلبة يتجنبوا عمل الأنشطة التي يشعرون أنها غير سارة . أما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التلكؤ الأكاديمي فقد توصل الباحثان إلى دراسات تناولت هذا المتغير وأجمعت على عدم وجود فروق دالة في التلكؤ بين الجنسين ما عدا دراسة برونلو ، ريسنجر ( Brownlow is Reasingor , , P : 15-34 ) ، التي توصل الباحثان فيها إلى أن الإناث أعلى من الذكور في التلكؤ الأكاديمي ، ومن خلال مراجعة الباحث للأدبيات والدراسات المذكورة سابقاً ، وإجراء الباحث مقابلات مع بعض من أعضاء الهيئة التدريسية في كل كلية من الجامعة ، تبين من خلالها أن هنالك تلكؤ في المهام الدراسية لدى بعض الطلبة وخاصةً الذكور منهم ، لذا ففي هذه الدراسة يروم الباحث التوصل إلى تحديد مشكلة بحثه في التلكؤ الأكاديمي ، هل يختلف طلاب وطالبات الجامعة في التلكؤ الأكاديمي ؟ وهل يختلف طلاب وطالبات الجامعة في الضغوط النفسية ؟ وهل يختلف طلاب وطالبات الجامعة في الضغوط النفسية باختلاف درجاتهم في التلكؤ الأكاديمي ؟ وهل يمكن التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات الجامعة من خلال الضغوط النفسية ؟ من خلال هذا البحث سيحاول الباحث الإجابة عن هذه التساؤلات . تلك هي مشكلة البحث التي ينبغي الوقوف عندها .

## ثانياً – أهمية البحث The Important of the Research

يعد التلكؤ من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية ، فالشخص الذي يؤجل إعماله هو شخص يعرف ماذا يريد أن يفعل ؟ ولديه استعداد لإنجاز هذه المهام مخططاً لها ولكنه يؤجل إنجازها ، أو لا يكمل هذه المهام . ومن خصائص الطالب الذي يؤجل المهام الأكاديمية عندما يأتي وقت الاستعداد لامتحان تراوده أحلام اليقظة والشروود ويتجنب الجلوس للاستذكار ويبحث عن أشياء أخرى غير ضرورية يقوم بعملها ( عطية ، 2008 ، ص 2 ) .

ومما لا شك فيه أن لكل فرد منا هدف يسعى إليه وهذا الهدف يتطلب العمل المستمر والسعي من أجل تحقيقه ولكن يختلف الأفراد في طرق إتمام وإنجاز هذا الهدف فمنهم من يحاول إنجازه بشكل فوري ومنهم من يتباطأ ويؤجل أو يرجى تحقيقه حتى آخر لحظة وهو ما يطلق عليه التلكؤ ( Procrastination ) ( عبد الرحمن ونادية ، 2004 ، ص 57 ) .

وبداية لابد من التمييز بين التلكؤ الوظيفي ( Functional ) والتلكؤ غير وظيفي ( dysfunctional ) فالتأجيل العرضي للمهام المطلوب إنجازها يمكن أن يكون مقبولاً عند الحاجة إلى جمع مزيد من المعلومات ، أو إعطاء أولوية لأداء بعض المهام دون غيرها حينما يكون هناك العديد من المهام التي تتطلب أن يقوم بها ، وغالباً ما لا يكون هناك خيار إلا أن ندع أداء بعضها لنعمله في وقت لاحق ، وهذا النوع من التلكؤ هو ما يمكن أن نطلق عليه تلكؤاً وظيفياً طالما أنه يتضمن إعطاء الأولوية لبعض الأنشطة دون غيرها مما يساعد على زيادة احتمالية نجاح المهام . وعلى العكس من ذلك عندما يمارس الفرد التأجيل أو التأخير المتكرر الاعتيادي تلكؤ غير وظيفي ( Holmes , 2002 , P : 62 ) ويؤكد ذلك برونلو ، ريسنجر ( Brownlow is Reasingor , 2001 ) إذ يرى كلٌّ منهما أن التلكؤ يعدّ غير وظيفي عندما يعطل هذا السلوك الأداء اليومي من خلال مساسه بقدرة الفرد على العمل ، وعندما يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الارتياح النفسي والجسمي . وأضاف كنس ( Knaus , 2001 , P : 153-166 ) أنه لا يمكن اعتبار كل تأجيل يقوم به الفرد تلكؤاً

فالتأجيل الإستراتيجي ( Strategic delay ) مجد ونافع عندما يتضمن جزءاً من هذه الإستراتيجية جمع وتصنيف واستيعاب معلومات أساسية . وطبقاً لنظرية الصراع فإن مقدمات التلكؤ أي الخطوات التي تسبق التلكؤ تشتمل على صراع قاسي يتعلق بالقرار ، وكذلك تشاؤم قوي نحو إيجاد حل مرضي للمشكلة ، ويكون التلكؤ بالتالي وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار فمثلاً الطالب الذي يكون معتاد على التلكؤ فإنه قد يكون في صراع عميق هل يستمر في مواصلة الدراسة في هذا المقرر أم يتوقف ، وفي حالات معينة فإن الطالب الذي يقوم بالتلكؤ في البدء في مهمة ما قد يكون في صراع حوله أي الموضوعات يختار أو قد لا يكون قادر على التأكد مما هو مطلوب ( Beswick Ali , 1988 , 56 ) .

ويظهر التلكؤ أيضاً في المجال الدراسي حينما يؤجل الطلبة بدون مبرر إتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى آخر لحظة ممكنة ، وهو ما يطلق عليه التلكؤ الأكاديمي ( Academic Procrastination ) والتلكؤ الأكاديمي سلوك غير تكيفي بسبب آثاره السلبية حيث تتجلى إشكالية هذا السلوك في أن الطالب يرجى أو يؤجل تنفيذ أعمال ومهام ضرورية لإنجاز أهداف الدراسة . وقد ركزت الأبحاث على أن التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة بسبب انتشاره لدى الطلبة خصوصاً طلبة الجامعة الذي تنتقل لهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية ، ومن الدراسات الرائدة في هذا المجال دراسة سولومن ، روثبلوم ( Solomon is Routhblum , 1994 ) التي توصلت فيها إلى أن ( 50% ) من الطلبة قرروا أن التلكؤ الأكاديمي يؤثر على الأداء الأكاديمي لهم . ويرى الباحث أن التلكؤ في الأعمال الدراسية ربما يكون ظاهرة شائعة بين طلبة الجامعة مما يؤدي ذلك إلى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة وقد أشارت دراسة ( Solomon is Routhblum , 1984 , P : 503-509 ) والتي ظهرت نتائجها إلى أن ( 46% ) من الطلبة أشاروا إلى وجود تلكؤ دائم أو شبه دائم للاختيار و ( 27,6% ) يرجئون في الذاكرة للاختيار ، ( 30,1% ) يرجئون في واجبات القراءة الأسبوعية و ( 10,2% ) من الطلبة يرجئون في الأعمال الدراسية

بصفة عامة . كما أثبت الباحثون أن من ( 22% ) من طلاب الجامعة يؤجلون في المهام الأكاديمية ( Leon , 1982 , 112 ) .

وكثيراً ما نجد المتكئ في وجل وخوف وإشفاق من إحساسه يحكم الآخرين عليه وذلك من خلال عملية النقد الذاتي ، فهو يخاف من أن يكون غير متقن في أداء واجباته ، كما يخشى أن ما يبذله من مجهود لا يمكن كافيّاً ، ومن ثم لن ينال الدرجات التي تمكنه من النجاح وينعكس هذا الظن عليه ويصاب بحالة تسمى الخوف من الفشل . وقد توصل بوركا ويون ( Burka is Yuen , 1983 ) إلى أن الفرد الذي يعيش بوهم الخوف من الفشل يعتقد في مجموعة من الافتراضات منها أن ما يقوم به من عمل هو انعكاس مباشر لقدرته وإمكانياته ( عبد الرحمن ونادية ، 2004 ، ص58 ) .

ويضيف ( Jackson etal . 2003 ) أن ما يقارب من ( 30-40% ) من طلبة الجامعة يعتبرون التلكؤ من أهم الأمور التي تعيق التوافق الشخصي والوظيفي .

كما يرى ( Wesley , 1994 , P : 225 ) أن التلكؤ له تأثير سلبي على المجال الأكاديمي وبالرغم من هذا الانتشار الكبير وما له من الآثار الوخيمة على العملية التعليمية ، إلا أن الباحثين لم يولوا هذه الظاهرة كتابة كافية بالبحث والدراسة وخاصة الدراسات العربية مما دفع الباحث الحالي إلى تقصي هذه الظاهرة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

وتعد الضغوط النفسية في حياة الفرد إحدى العوامل النفسية التي يتعرض لها والتي قد تؤثر شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية على صحته ، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي وبعض المشكلات والمشاعر النفسية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي هي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة ( الزبيدي ، 2004 ، ص2 ) .

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر العراقية التي تناولت الضغوط النفسية وجد أن أكثر الباحثين قد أسهموا في الكتابة عن هذه الضغوط مستعينين بالعديد من المراجع

العلمية الأجنبية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وذلك لكون ظاهرة الضغوط النفسية تعد من الظواهر الإنسانية المعقدة لأنها تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية ومهنية وإنها تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه (عسكر ، 2000 ، ص 17) .

إن الضغوط النفسية شيء طبيعي في حياة الفرد ولكن عندما تزيد عن درجات التحمل تستنزف الطاقة الجسمية وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول إلى الهدف وأن استمرار الضغوط لمدة طويلة يؤدي إلى إحداث اضطرابات بالجسم وتكون هذه الاضطرابات تحت الجهاز العصبي اللاإرادي ( Robert et , 2001 , PP : 30 ) .

يروم الباحث من خلال إطلاعه على أدبيات والدراسات السابقة المذكورة سابقاً تحديد أهمية البحث بما يلي :

- 1- تتمثل أهمية هذه الدراسة في تناولها الموضوع من الموضوعات الهامة التي لم تحظ بالدراسة في البيئة العراقية بصفة خاصة على الرغم من أهميته لما له من علاقة وثيقة بالنواحي الأكاديمية .
- 2- محاولة الباحث إلقاء الضوء على مفهوم التلكؤ الأكاديمي وأنواعه وأسبابه والنظريات المفسرة له .
- 3- كما تتمثل أهمية هذه الدراسة في وضوح مقياس للتلکؤ الأكاديمي مما يساعد على فتح المجال لدراسة هذا السلوك على البيئة العراقية .
- 4- تحديد شكل وطبيعة هذا السلوك لدى الطلبة في البيئة العراقية ومعرفة المتغيرات المرتبطة به مما يساعد على فهم هذا السلوك ومن ثم وضع برامج للتقليل منه ، والحد من إثارة السلبية خاصة على الناحية الانفعالية والتحصيلية .
- 5- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الإرشاد النفسي لطلبة الجامعة في سبيل الوقوف على أسباب التلكؤ والضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة .

### ثالثاً - أهداف البحث The objective of the Research

يستهدف البحث الحالي إلى :-

- 1- قياس التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التلكؤ الأكاديمي على وفق متغير النوع ( ذكور - إناث ) .
- 3- قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية على وفق متغير النوع ( ذكور - إناث ) .
- 5- معرفة فيما إذا كانت علاقة ما بين التلكؤ الأكاديمي والضغوط النفسية لدى عينة البحث .

### رابعاً - حدود البحث The Limits of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى ، الدراسة الصباحية ، للعام الدراسي ( 2011-2012 ) . وكل المراحل الدراسية وللتخصصات العلمية والإنسانية .

### خامساً - تحديد المصطلحات Assigning the Terms

تم تحديد المصطلحات الواردة بالبحث وهي :-

#### أولاً - التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastional

ويعرفها كل من :-

1- سلومن ورثبلوم ( Solomon is Routhblum , 1994 ) :-

بأنه تأجيل غير ذات ضرورة للمهمة لدرجة أن يشعر الفرد ذاتياً بعدم الارتياح

( Solomon is Routhblum , 1994 , P : 503 ) .

2- سنكال ، لافوي ، كوستر ( Sencal , Lavoie is Koestner , 1997 ) :-

بأنه يتضمن معرفة أن الفرد يجب أن يكمل مهمة ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لإنجاز

الهدف في إطار الزمن المحدد ، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة  
بمشاعر الضيق ( distress ) المرتبطة بالقلق ولوم الذات  
( Sencal , Lavoie is Koestner , 1997 , P : 889-903 ) .

### 3- جارد ( Gard , 1999 ) :-

بأنه عادة تأجيل الفرد إلى الغد ما يجب أن يصله اليوم ( Gard , 1999 , P : 22-23 )

### 4- جنسن وكارتون ( Jansen is Carton , 1999 ) :-

بأنه الوقت الذي يأخذه الفرد للبدء في مهمة مطلوبة والوقت الذي يأخذه  
الفرد للانتهاء من مهمة مطلوبة والوقت الذي يأخذه الفرد لإرجاع مهمة مطلوبة  
( Jansen is Carton , 1999 , P : 436-442 ) .

### 5- كنس ( Knaus , 2001 ) :-

بأنه يتمثل في اختيار وقرار التأجيل ، وهذا القرار يستمر بصورة متكررة على الرغم من  
الفرص العديدة المتاحة لتغيير هذا النمط ( Knaus , 2001 , P : 153-166 ) .

### 6- برن ، دتمان ( Burn Dittmann , 2001 ) :-

بأنه تأجيل مقصود للانتهاء من المهام الأكاديمية ربما ينتج عن الخوف من الفشل  
( Burn Dittmann , 2001 , P : 35-46 ) .

### 7- هولمز ( Holmes , 2002 ) :-

بأنه تأجيل أداء شيء ما يقرر الفرد أن يعمل ، أو تأجيل ما هو ضروري للوصول إلى  
الهدف ( Holmes , 2002 , PP : 80 ) .

### 8- ولترز ( Wolters , 2003 ) :-

إن التلكؤ هو الفشل في أداء نشاط في إطار الزمن المرغوب أو تأجيل حتى آخر دقيقة  
لنشاطات يقصد الفرد أساساً أن ينتهي منها خصوصاً عندما تؤدي إلى درجة عدم الارتياح  
انفعالياً ( Wolters , 2003 , P : 179-205 ) .

**9- فان أيرد ( Van Eerde , 2003 ) :-**

بأنه سلوك تجنبى ويمكن أن ينظر إليه على أنه تجنب إتمام أو إنجاز عمل مطلوب وهذا العمل هام بالنسبة للفرد ( من الناحية المعرفية ) ( Van Eerde , 2003 P : 421-434 ) .

**10- آدمز ( Adams , 2004 ) :-**

بأنه أن يؤجل الشخص البدء في مهمة حتى يشعر بالضغط بسبب عدم عمل النشاط في وقت أسبق ( مصلحي والحسيني ، 2004 ، ص 67 ) .

**11- أليس ( Ellis , 1983 ) :-**

التلكؤ هو التأجيل اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير منطقية فإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية تؤدي إلى التأجيل وهي الفكرة التي يؤمن بها الفرد والتي مأواها ( إنني يجب أن أقدم أداء جيد ، لأثبت أنني شخص ذو قيمة ) ( Beswick , Rothblum and Mamn , 1988 , P : 208 ) .

ونظراً لأن الباحث قد اعتمد على الإطار النظري أليس ( Ellis ) إطاراً مرجعياً لدراسته الحالية فإنه قد تبنى التعريف النظري له والمذكور آنفاً في إعداد الأداة الحالية .  
أما التعريف الإجرائي للتللكؤ الأكاديمي فيتمثل بـ ( الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس التلكؤ الأكاديمي الذي أعد لهذا الغرض ) .

**ثانياً - الضغوط النفسية Psychological stresses**

عرفها كل من :-

**1- لازوراس ( Lazarus , 1976 ) :-**

وهي الأحداث البيئية التي تفرق قابلية الفرد على مواجهتها ( Lazarus , 1976 , P : 28 ) .

**2- تايلور ( Taylor , 1986 ) :-**

هو عملية تقييم للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بتحديد الاستجابات الأساسية

لتلك الأحداث ، وتشمل هذه الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه ( Taylor , 1986 P : 24 ) .

**3- ميلر ( Miller , 1987 ) :-**

هي حالة من التعب أو الضيق تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات قد تأتي من داخل أو من الخارج ( Miller , 1987 , P : 19 ) .

**4- الحلو 1989 :-**

( المشكلات والصعوبات والأحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً أو تكون عبئاً عليه ) ( الحلو ، 1989 ، ص 22 ) .

**5- أتواتر ( Atwater , 1990 ) :-**

( النماذج المحددة أو غير المحددة من الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الضغوط التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التكيف ) ( Atwater , 1990 , P : 95 ) .

**6- المحمداوي 1990 :-**

( منبهات مؤلمة مزعجة يتعرض لها الفرد وتثير لديه الاضطرابات والقلق والإحباط وأن استمرارها يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً وبدنياً ) ( المحمداوي ، 1990 ، ص 20 ) .

**7- مارنوني ( Marinoni , 1997 ) :-**

( المواقف الحياتية التي يتعرض لها الأفراد والتي تؤثر في الصحتين النفسية والجسمية ) ( Marinoni , 1997 , P : 779 ) .

**8- أحمد 1998 :-**

( المشاكل والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً وتهديداً وخطراً وتخرجه من حالة التوازن والاستقرار إلى حالة التوتر وعدم الاستقرار ) .

أما التعريف الذي يتبناه الباحث من بين التعريفات السابقة لمصطلح الضغوط النفسية فهو تعريف ( الحلو 1989 ) .

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :- ( وتتمثل الضغوط النفسية إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الذي استخدمه الباحث لأغراض هذا البحث ) .

## Abstract

Procrastination is regarded a common phenomenon on the part of individuals , yet the repetition of what is done is viewed as problematic . This is because it involves some negative consequences and effects . There fore researches have focused on academic procrastination in particular . The reason is that it is widely spread amongst university students who come to get involved in many academic responsibilities in the wake of other stages of study that they had completed before admission to college . At those previous stages , students used to share such tasks with parents and teachers . But they continue to come under constant stress due to their assignments such as report – writing or research – conducting or the hard study they ought to do for their examination and tests . This could , very possibly , cause them to try to postpone some of these tasks until the last moment . This , however , would increase the stress on them .

The researcher , however , aims at :

- 1- measuring out the procrastination on the part of university student .
- 2- learning about the differences of academic procrastination on the male = female variable .
- 3- adopting the psychological stress measure for university students .
- 4- measuring the psychological stress sustained by university students.
- 5- familiarization with the differences in psychological stress on the male – female variable .
- 6- knowing the sort of relation between academic procrastination and psychological stress done on the sample of individuals selected .

In order to fulfill the goals of this study , the researcher has used and applied two measuring tools to a sample of 400 students of both genders , selected randomly from Diyala – university college . After analysing and processing the data statistically by applying a dual test to one sample and then on to the other two independent samples . The researcher has come up with the following findings :

- 1- University – level students usually have academic procrastination .
- 2- There are no differences , statistically speaking , in the academic procrastination which may be adopted as variable scale .
- 3- University student suffer from psychological stresses .
- 4- There are no differences , statistically speaking , in the

psychological stresses which might affect a variable of measure .

5- There exists a positive connection between academic procrastination and the psychological stresses .

In view of the results reached , the researcher has come up with many recommendations and suggestions .

Researcher