

**الحنو على الذات والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتسويق الأكاديمي
لدى المتفوقين من طلاب الجامعة**

إعداد

د/ أماني غريب عبد العزيز

مدرس بقسم التربية الخاصة

كلية التربية- جامعة السويس

الحنو على الذات والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتسويق الأكاديمي

لدى المتفوقين من طلاب الجامعة

د/ أماني غريب عبد العزيز*

الملخص:

هدف البحث إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب الجامعة المتفوقين أكاديمياً في كل من الحنو على الذات والكفاءة الذاتية، ودرجاتهم في التسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى تعرف مدى الإسهام النسبي لكل من الحنو على الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً، تكونت عينة البحث ١٠٠ طالباً وطالبة من المتفوقين أكاديمياً بكلية التربية جامعة السويس، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت ثلاث أدوات: مقياس الحنو على الذات كما استخدمت مقياس (Neff ٢٠٠٣) المختصر للحنو على الذات من تعريب ايمن عويضة (٢٠١٦) ومقياس الكفاءة الذاتية إعداد الباحثة، ومقياس التسويق الأكاديمي عبد الرحمن المصليحي ونادية الحسيني (٢٠٠٤)، وقد توصل البحث إلى عدد من النتائج، من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً (٠.٠٥) بين الحنو على الذات والتسويق الأكاديمي على المستوى الكلي، وكذلك وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً (٠.٠١) بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (٠.٠١) بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من الحنو على الذات والكفاءة الذاتية يُعدان منبئين دالين إحصائياً بالتسويق الأكاديمي، حيث تبين وجود تأثير سلبي دال للحنو على الذات، وتأثير إيجابي دال للكفاءة الذاتية على التسويق الأكاديمي. وتشير هذه النتائج إلى أن الحنو على الذات والكفاءة الذاتية يلعبان دوراً حاسماً في تفسير الفروق في مستويات التسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين، مما يبرز أهمية تنمية هذه المتغيرات لدعم الأداء الأكاديمي المتميز.

الكلمات المفتاحية (بالعربية):

الحنو على الذات - الكفاءة الذاتية - التسويق الأكاديمي - الطلاب المتفوقون أكاديمياً.

* د/ أماني غريب عبد العزيز: مدرس بقسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة السويس.

Self-compassion and self-efficacy as predictors of academic procrastination among high-achieving university students

Abstract

The aim of this research was to determine the correlation between the scores of academically superior university students in self-compassion and self-efficacy, and their scores in academic procrastination. It also aimed to identify the relative contribution of both self-compassion and self-efficacy in predicting academic procrastination among academically superior students. The research sample consisted of 100 academically superior male and female students from the Faculty of Education, Suez University, who were selected intentionally. The research relied on a descriptive correlational approach, and three tools were used: the self-compassion scale, the abbreviated Neff scale (2003) for self-compassion, translated by Ayman Awida (2016), the self-efficacy scale, prepared by the researcher, and the academic procrastination scale, developed by Abdel Rahman Al-Masilihi and Nadia Al-Husseini (2004). The research reached several results, the most prominent of which were: the presence of a statistically significant negative correlation (0.05) between self-compassion and academic procrastination at the aggregate level, as well as the presence of a significant negative correlation. Statistically (0.01) between self-efficacy and academic procrastination. The results also revealed a statistically significant positive correlation (0.01) between self-compassion and self-efficacy. The results of the regression analysis showed that both self-compassion and self-efficacy are statistically significant predictors of academic procrastination, as it was found that there is a significant negative effect of self-compassion and a significant positive effect of self-efficacy on academic procrastination. These results indicate that self-compassion and self-efficacy play a crucial role in explaining differences in levels of academic procrastination among high-achieving students, highlighting the importance of developing these variables to support outstanding academic performance.

Keywords: Self-compassion - Self-efficacy - Academic Procrastination- Academically high-achieving students.

مقدمة:

الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة يحدث معه العديد من الصعوبات للطلاب ويمكن أن تكون الحياة الجامعية مرهقة للطلاب الجدد وعليهم التغلب على العديد من التحديات في السعي لتحقيق أهدافهم التعليمية. وفي بعض الأحيان يميل الطلاب إلى اعتبار هذا الموقف سلبياً ويتحول إلى تأثير سلبي على تحفيز الطلاب وأدائهم، فبالإضافة إلى وجود تلك العوامل التي تعزز الاداء الأكاديمي مثل مستوي الطموح والتفاؤل، توجد تلك التي تمنع الاداء الأكاديمي، مثل التسويف الأكاديمي، ومن هنا كان الاهتمام المتزايد بمفهوم التسويف الأكاديمي (المماثلة الأكاديمية) خاصة في الأوساط الأكاديمية. وبعد التسويف الأكاديمي من عوامل الخطر للدوافع ومستوي الكفاءة الذاتية للطلاب ونجاحهم. لهذا السبب يجب دراسة التسويف الأكاديمي والعمل على زيادة مستوي الكفاءة الذاتية لديهم.

ويتأثر الاداء الأكاديمي للطلاب بالعديد من العوامل من اهمها الذكاء حيث يعد الذكاء أحد أهم تنبؤات النجاح الأكاديمي. والعلاقة بين مستوى الذكاء والتحصيل الدراسي حوالي ٠.٥٠. ويشير هذا المستوى من الارتباط إلى أن الذكاء يمكن أن يمثل ٢٥٪ من النجاح الأكاديمي (Sak, 2010).

ومن المفاهيم الجديدة التي تعد بديلة لتقدير الذات وهو شبيهة بالتعاطف مع الآخرين ولكن هذه المشاعر تكون متجهة نحو ذات الفرد ومدي شعوره بها مفهوم الحنو على الذات. ونظرًا لأن الحنو على الذات مرتبط مباشرة بمشاعر الرحمة والقلق بالنسبة للآخرين، فإن الحنو على الذات لا يستلزم أن يكون أنانيًا أو متمركزًا في ذاته، ولا يعني ذلك أن تعطي الأولوية للاحتياجات الشخصية على مشاعر الآخرين. وبدلاً من ذلك، يستلزم الحنو على الذات الاعتراف بأن المعاناة والفشل والقصور جزء من الحالة الإنسانية، وأن جميع الناس - بمن فيهم هم أنفسهم - يستحقون التعاطف. وعندما يشعر الأفراد بالشفقة على أنفسهم، فإنهم عادةً ما يشعرون بعدم ارتباطهم بالآخرين. وإنهم يتورطون في مشاكلهم وينسون أن الآخرين في العالم يواجهون صعوبات مماثلة (أو ربما أسوأ). نظرًا لأن الأفراد ينفرون من مشاعرهم، وتميل شفقة الذات أيضًا إلى المبالغة في حجم المعاناة الشخصية. يمكن وصف هذه العملية بـ "الإفراط في تحديد الهوية، وهي بذلك عكس مفهوم الحنو على الذات حيث تتطلب عملية الحنو على الذات أن يشارك المرء في النشاط وراء المعرفي الذي يسمح بالاعتراف بالتجارب ذات الصلة بالذات والآخر (Neff, 2003a).

مشكلة البحث:

تزداد الحاجة في الوقت الراهن، أكثر من أي وقت مضى، إلى اهتمام الجامعات العربية عامة، والجامعات المصرية خاصة، بتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، وتعزيز كفاءتهم الذاتية، إلى جانب تنمية وعيهم بذواتهم وتقديرهم لها وللآخرين، وهو ما يُعرف بالحنو على الذات (Self-Compassion) إذ يُعد هذا الاهتمام حجر الأساس في بناء جيل من الشباب القادر على الإسهام الفعّال في تنمية المجتمع ومواكبة التغيرات المتسارعة التي يشهدها العصر.

وينطلق هذا البحث من قناعة الباحثة بأن سرّ التقدم والنهضة في أي مجتمع يرتكز على الاستثمار الحقيقي في فئة الشباب، لاسيما المتفوقين والمبدعين منهم، والاهتمام بما يواجهونه من مشكلات قد تعيق مسيرتهم العلمية والشخصية، بهدف تقديم المساندة اللازمة التي تُسهم في توجيههم نحو التميز والابتكار، ومساعدتهم على تجاوز تلك العقبات، وبالتالي دعم مسيرة التنمية واللاحاق بركب التقدم العلمي والتكنولوجي.

يركز البحث الحالي على ثلاث متغيرات رئيسية لدى الطلاب المتفوقين في الجامعة، وهي: الحنو على الذات، الكفاءة الذاتية، والتسويق الأكاديمي.

وفيما يتعلق بالتسويق الأكاديمي، فقد تناولته العديد من الدراسات باعتباره من السلوكيات السلبية الشائعة بين طلاب الجامعات، وسيتناول الإطار النظري للدراسة أبرز هذه الأبحاث بالتفصيل.

أما الكفاءة الذاتية، فهي من المتغيرات الجوهرية في البناء النفسي للفرد، وتُعد مؤشراً على اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز المهام ومواجهة الضغوط المختلفة، إذ يعزز هذا الاعتقاد شعور الفرد بالسيطرة على مجريات حياته والبيئة المحيطة به، مما ينعكس إيجابياً على أدائه الأكاديمي والاجتماعي. وتشير الأدبيات إلى أن الكفاءة الذاتية تُعد وسيطاً بين معارف الفرد ومهاراته من جهة، وبين أدائه الفعلي من جهة أخرى (سيد البهاص، ٢٠١٠: ١٢٤).

أما متغير الحنو على الذات، فهو من المتغيرات الحديثة نسبياً، التي لم تحظَ بالاهتمام الكافي في الأدبيات النفسية، وخاصة في السياق العربي، كما لم تُدرس بالشكل الكافي في ما يتعلق بفئة الطلاب المتفوقين. وتشير دراسة (Pauley & McPherson 2010) إلى أن الحنو على الذات يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية مثل التفاؤل، والسعادة،

وجود العلاقة مع الذات والآخرين، ما يجعله ذا أثر محتمل في تعزيز الكفاءة الذاتية وتقليل السلوكيات السلبية مثل التسويف الأكاديمي.

نظرًا لأن البحث في الحنو على الذات جديد نسبيًا، تبرز الحاجة إلى دراسات تستكشف العلاقات التبادلية بين هذا المتغير وبين المتغيرات النفسية الأخرى، وعلى رأسها الكفاءة الذاتية والتسويف الأكاديمي، وهو ما يسعى إليه البحث الحالي.

وعليه، تتمثل مشكلة البحث في ندرة الدراسات التي تناولت متغير الحنو على الذات، خاصة في السياق العربي، وغياب دراسات اهتمت بالعلاقة التنبؤية بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين، مما يجعل من هذا البحث محاولة لسد فجوة معرفية في هذا المجال الحيوي ومنه تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

هل الحنو على الذات والكفاءة الذاتية منبئات بالتسويف الأكاديمي لدي الطلاب المتفوقين أكاديميا؟

وتنبثق منه التساؤلات الفرعية:

١. ما العلاقة بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية والتسويف الأكاديمي لدي المتفوقين من طلاب الجامعة؟
٢. ما مدي الاسهام النسبي بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي المتفوقين من طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

١. التحقق من العلاقة بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية والتسويف الأكاديمي.
٢. التحقق من مدي الاسهام النسبي بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدي المتفوقين من طلاب الجامعة؟

أهمية البحث:

إن البحث الحالي يعد بمثابة إضافة جديدة - في حدود علم الباحثة - إلى مجال التربية الخاصة في ضوء مايلي:

(١) الأهمية النظرية:

- ١- يتناول البحث الحالي ثلاث مفاهيم (الحنو على الذات، الكفاءة الذاتية، التسويف الأكاديمي) لدى طلاب كلية التربية بجامعة السويس؛ حيث إن هذه المتغيرات الثلاثة السابقة على جانب كبير من الأهمية من حيث الارتباط بينهم.

٢- يتناول البحث الحالي النظريات النفسية المفسرة لكلٍ من الحنو على الذات، الكفاءة الذاتية، التسويق الأكاديمي وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات.

(٢) الأهمية التطبيقية:

١- وضع توصيات وأساليب تساعد في التخلص من ظاهرة التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٢- إعداد مقياس الكفاءة الذاتية لدى الطلاب المتفوقين بجامعة السويس.

٣- وإجمالاً لم تجد الباحثة في – حدود علمها – التعرض لمثل هذا البحث بهذه المنهجية، الأمر الذي يعد إضافة جديدة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

١- **الحنو على الذات self-compassion**: شعور ممتد بحنو الفرد نحو ذاته في حالات عدم الكفاءة والفشل والمعاناة كما يدركها الفرد. وله ثلاث وجوه أو مكونات أساسية:

- تقديم اللطف والتفاهم إلى النفس بدلاً من النقد الشديد والحكم عليها (اللطف مع الذات).

- رؤية تجارب الفرد كجزء من التجربة الإنسانية بدلاً من الفصل والعزل (الإنسانية المشتركة).

- تحمل الأفكار والمشاعر المؤلمة في الوعي المتوازن بدلاً من الإفراط في تحديد الهوية معهم (اليقظة الذهنية). (Neef a, 2003: 224-225)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الحنو على الذات.

٢- **الكفاءة الذاتية Self-efficacy**: ثقة الفرد الكامنة في قدراته التي يعبر عنها من خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة. (عادل العدل، ٢٠٠١)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحثة.

٣- **التسويق الأكاديمي Academic procrastination**: يُعرّف هذا المفهوم بأنه ترك

المسؤوليات الأكاديمية ومماطلتها حتى اللحظة الأخيرة، مثل الدراسة للامتحانات أو إكمال الواجبات وينتج عنه شعور الفرد بالتوتر (Korkmaz, Ilhan, & Bardakci, 2018, p. 176)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس التسويق.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول- الحنو على الذات:

يرتبط مفهوم "الحنو على الذات" بالتعريف الأكثر عمومية لـ "التعاطف". حيث ينطوي التعاطف على التعرض لمعاناة الآخرين وفتح وعي الفرد بألم الآخرين وعدم تجنبه أو الانفصال عنه، لذلك تظهر مشاعر اللطف تجاه الآخرين والرغبة في تخفيف معاناتهم (Wispe, 1991). كما أنه يتضمن تقديم تعاطف لأولئك الذين يفشلون أو يرتكبون خطأ، بحيث يتم عرض تصرفاتهم وسلوكياتهم في سياق القابلية الإنسانية المشتركة. لذلك ينطوي الحنو على الذات على أن يكون المرء منفتحاً على معاناته، ولا يتجنبها أو يفصل عنها، مما يولد الرغبة في تخفيف معاناة الفرد. وان يُنظر إلى تجربة الاخرى على أنها جزء من تجربة الإنسانية (Neef, 2003a: 86-87).

ويعرف الحنو على الذات Self Compassion: بأنه "القدرة التي تحث الناس على التفكير بأنفسهم بوعي بحيث يسعوا إلى تغيير مشاعرهم السلبية نحو ذواتهم إلى مشاعر إيجابية (Hein & Hagger, 2007).

كما يمكن تعريف الحنو على الذات بأنه أن تعامل نفسك بلطف، بالطريقة التي تتعامل بها مع صديق جيد. بشكل أكثر تحديداً، يتكون من مجموعتين محددتين:

- (١) أن تكون قادراً على ملاحظة معاناتك والتوجه نحوها بدلاً من تجنبها
- (٢) القدرة على العثور على الدفء الداخلي تجاه نفسك وتخفيف معاناتك.

(Ronnie Grandell, 2016: 1).

وترى الباحثة ان الحنو على الذات هو أن تكون متميزاً ولطيفاً في مواجهة المتاعب أو في حالة عدم الملاءمة. كما أنه يتضمن الاعتراف بأن المعاناة والفشل وأوجه القصور هي جزء من الحالة الإنسانية، وأن جميع الأشخاص بمن فيهم الشخص نفسه - يستحقون الحنو والتعاطف.

وأقترح Neef (2003a) أن الحنو على الذات يشتمل على ثلاث مكونات رئيسية: اللطف مقابل الحكم الذاتي، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة الذهنية مقابل الإفراط في تحديد الهوية. في حين أن هذه المكونات الثلاثة للحنو على الذات متميزة من الناحية النظرية وتتمتع بتجربة مختلفة على المستوى الظاهري، فإنها تتفاعل من أجل تعزيز بعضها البعض وتوليد بعضها البعض عندما تواجه تجارب المعاناة أو الفشل الشخصي. وكان أكثر توضيحاً لهم حيث فسر:

(أ) اللطف نحو الذات self-kindness:

بمدي العطف والتفاهم على الذات بدلاً من الحكم القاسي والنقد الذاتي لها، حيث ينطوي الحنو على الذات على كون الشخص على وعي بضعفه حيث تمنون أخطاء الشخص معروفة ومحددة، والشخص الذي يتمتع بالحنو على الذات يسعى نحو الرفاهية النفسية (Well-being) والصحة الكاملة للذات تكون في مساعي نشطة في زيادة الرفاهية (الراحة) النفسية.

وفسر العلماء ان الطيبة الذاتية هي عنصر اساسي من الحنو على الذات والذي يولد الأمن النفسي والعاطفي والذي يجعل الآخرين يرون أنفسهم بوضوح دون الخوف من التقدير السلبي لأنفسهم، وكما ان الاستقرار الذهني يحفز الانعكاس الصحيح للذات، بالاضافة إلى أن الحنو على الذات يشجع الشخص على التطور والتقدم.

(ب) الإنسانية المشتركة common humanity:

رؤية تجارب الفرد الخاصة كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيته على أنها منفصلان ومعزولان. وتستلزم الإنسانية المشتركة حكم أقل على الذات من قبل الشخص حيث تكون حدود الأشخاص معروفة ومحددة وهذه الحدود هي عالمية لكل الإنسانية. ويقلل الحنو على الذات من رغبة الشخص نحو الأنانية حيث أن الحنو على الذات يعزز من التخلي من بعض السلوكيات السلبية، ليكون هناك مساعي أكثر نحو الراحة النفسية.

(ج) اليقظة الذهنية (العقلية) mind fullness:

الاحتفاظ بأفكاره ومشاعره المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط في التعرف عليها. القدرة على الحفاظ على حالة متوازنة من الإدراك والوعي مع وجود المشاعر الغير مفرط بها او غير مهمة، وينتج عن وجود الوعي مفهوم ذات ايجابي، ويعتبر الوعي الذاتي دافع لزيادة المشاعر الإيجابية على الذات. إن الحنو على الذات يشجع الشخص على إدراك مشاكل الآخرين، وبذلك يقلل من وجود مشاعر الشفقة على الذات، لذلك فان الحنو الذاتي يستلزم أن يكون الشخص طيباً مع ذاته بدلاً من أن يكون ناقداً وقاسياً. وتعد جوانب الحنو على الذات هذه متميزة من الناحية المفاهيمية، وإنها تتمتع بخبرة مختلفة على المستوى الظاهري، فإنها ايضا تتفاعل من أجل تعزيز بعضها البعض وتوليد بعضها البعض. وإن هناك حاجة إلى درجة معينة من اليقظة الذهنية (العقلية) من أجل

السماح بوجود مسافة عقلية كافية للوعي بالتجارب السلبية للمرء التي يمكن أن تنشأ مشاعر اللطف نحو الذات والإنسانية المشتركة. ومع ذلك، تساهم اليقظة الذهنية أيضاً بشكل مباشر في المكونين الآخرين، ويمكن للحنو على الذات ومشاعر الترابط أن تؤدي إلى زيادة اليقظة العقلية. على سبيل المثال، إذا توقف الشخص عن الحكم على نفسه وتذمره لفترة طويلة بما يكفي لتجربة قدر من القبول الذاتي، فسيتم تقليل التأثير السلبي للتجربة العاطفية، مما يسهل الحفاظ على وعي متوازن بأفكار وعواطف الفرد. وبالمثل، فإن تذكر أن المعاناة والفشل الشخصي يحدث لجميع الناس يساعد ذلك على وضع تجربة الفرد في منظورها الصحيح، وكذلك تعزيز القدرة على أن تضع في اعتبارها أفكار الفرد وعواطفه وعدم المبالغة في التعرف عليها. وأخيراً، اللطف نحو الذات والإنسانية المشتركة (p. 89).

والحنو على الذات أداة لا تقدر بثمن فيما يتعلق بالمعاناة مع الشعور اللطيف، ووجود متصل يجعل مشاكلنا أسهل في تحملها. لهذا السبب، من يجب أن يستمر الاهتمام الشديد بدراسة الفوائد الصحية النفسية والعاطفية والجسدية للحنو على الذات في مجموعة واسعة من مجالات الحياة (Neef, 2009: 6).

كما يحمل الحنو على الذات الكثير من الفوائد المحتملة. بشكل عام يشير البحث عن الحنو على الذات إلى أنه يرتبط بمستويات أقل من القلق والاكتئاب والتسويق. تؤدي المستويات الأعلى من التعاطف الذاتي إلى زيادة الرضا عن الحياة وزيادة المرونة في مواجهة النكسات وقدرة أكبر على التعلم من الأخطاء (Grandell, 2016, p. 5). وبالرغم من أن مفهوم الحنو على الذات جديد نسبياً في الأوساط النفسية الغربية، فإنه يستحق المزيد من الاستكشاف نظراً لإسهامه المحتمل في فهمنا للعمليات الذاتية والصحة العقلية. حيث يقدم الحنو على الذات بديلاً مفيداً للبناء الأكثر إشكالية لتقدير الذات. (Neef, 2003a, p. 95).

ثانياً - الكفاءة الذاتية Self-efficacy:

يمثل مفهوم الكفاءة الذاتية Efficacy Self أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة مدركة عالية يساهم ذلك في استدعاء استعداداتهم في كافة الميادين وأصبحت الكفاءة المدركة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة مما دفع الكثير إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يساهم في تعديل السلوك واستنباط توقعات ذاتية حول قدرة الفرد ومدى كفاءته في التغلب على المواقف المختلفة.

وقد وجد اختلاف على مصطلح Self-efficacy فهناك من ترجمة على انه الفعالية الذاتية والبعض ترجمة على انه الكفاءة الذاتية، وبالرجوع الي المعجم وجد ان مصطلح الكفاءة الذاتية افضل من فعالية الذات، حيث ان فعالية الذات تعني الفعل ذاته حسنا او قبيحا، بينما تشير الكفاءة الي القدرة وحسن تصريف الامور (المعجم الوجيز، ٢٠٠٨).

وعرفها Bandura باندر (١٩٩٧) على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها. (Iskender, 2009: p.713).

كما عرفها Bandura باندورا (١٩٩٧) بأنها الحكم الشخصي على القدرات الذاتية على التنظيم وتنفيذ مجموعة من الأفعال لتنفيذ الأهداف المحددة وحاول تقييم مستواها، عمومها، وقوتها من خلال الأنشطة والمحتويات، ومستوى الكفاءة الذاتية يشير إلى اعتمادها على صعوبة المهمة المحددة مثل تهجي الكلمات ذات الصعوبة المتزايدة، أما العموم فيشير إلى تحول معتقدات الكفاءة الذاتية من خلال الأنشطة مثل التحول من الجبر إلى الإحصاء وقوة الكفاءة المدركة يتم قياسها عن طريق مدى ثقة الفرد عند أدائه للمهمة المعطاة (Zimmerman, 2000, p. 83).

كما تعني الكفاءة الذاتية بالقدرة التي يمتلكها الفرد والتي تظهر خلال الاداء حسب الموقف، بينما تقتصر الفعالية على الاداء فقط، وفي كثير من الاحيان يكون الاداء قاصرا في تعبيره عن كفاءة الفرد (سيد البهاص، ٢٠١٠، ص ١٢٤).

وعرفها (أحمد ثابت، ٢٠١٠) بأنها " اعتقاد المتعلم في القدرة على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام على ضوء ما يملك من قدرات ومقومات معرفية ودافعية، مما يمكنه من تحقيق المستوى المطلوب في الأداء" (ص ٥٢).

وتعد الكفاءة الذاتية (Self- Efficacy) أحد مكونات المحددات الذاتية أو الشخصية للتعلم المنظم ذاتياً، حيث يتضمن ثلاث محددات أو عوامل، هي المحددات الشخصية، والبيئية، والسلوكية، والتفاعل والتبادل بين تلك المحددات هو الأساس الذي ترتكز عليه النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا "Bandurs' Social Cognitive Theory" (إيناس النقيب، ٢٠٠٨).

وصنف أحمد الغول (١٩٩٣) الكفاءة الذاتية للمعلم في ثلاثة أنواع وهي:

- الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

• الكفاءة الذاتية الاجتماعية.

• الكفاءة الذاتية المهنية.

كما اشار باسل مصطفى وإياد الشوارب (٢٠١٥) الى ان الكفاءة الذاتية تتكون من مجموعة من الابعاد وهي البعد الاجتماعي والبعد الأكاديمي والبعد الانفعالي والبعد الاخلاقي.

وفي عام ١٩٩٧ حدد باندورا ابعاد ثلاثة للكفاءة الذاتية وهي:

١- **الكفاءة الذاتية السلوكية:** والتي يتم تقييمها من خلال المهارات الاجتماعية، والسلوكية التوكيدية التي يمارسها الفرد من خلال تفاعلات الحياة اليومية التي يمارسها.

٢- **الكفاءة الذاتية المعرفية:** وتشير إلى إدراك الفرد لقدراته على السيطرة على معتقداته وأفكاره خلال ممارسته في الحياة اليومية.

٣- **الكفاءة الذاتية الانفعالية:** وهي تشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر في الحالة الانفعالية، وتشير أيضا إلى معتقداته حول أدائه أفعاله وتؤثر في الحالة الانفعالية له ولمزاجه. (Bandura, 1997, 52-53)

المتغير الثالث - التسويق الأكاديمي:

التسويق هو ظاهرة واسعة الانتشار تؤثر على الأداء في مجالات الحياة المختلفة بما في ذلك الأداء الأكاديمي. في الآونة الأخيرة، قيل إن التسويق يمكن تصويره على أنه استجابة مختلة للحالات العاطفية غير المرغوب فيها. (Eckert, Ebert, Lehr, Sieland, & Berking, 2016)

كما وصف التسويق الأكاديمي بأنه عدم التنظيم الذاتي والرغبة في التأخير أو تجنب القيام بمهام غير ضرورية لإكمالها، ويعد التسويق هو عائق أمام التحصيل الدراسي، كما هو الحال مع الإجهاد والعواقب السلبية في حياة الطلاب، مما يؤدي إلى تقليل جودة وكمية التحصيل الدراسي (Akinsola, Tella, & Tella, 2007).

كما يعرف التسويق الأكاديمي: بأنه التأجيل الطوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المرغوب فيه أو المتوقع، رغم اعتقاد الفرد بأن إنجازه لتلك المهمات سوف يتأثر سلبياً كذلك وصفه ويمكن (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995).

أما بالنسبة لأنماط المسوفين فقد حدد Ferrari (2012) ثلاثة أنماط من المسوفين وهي: المسوف الاستثنائي: arousal الذي يستمتع بتغلبه على المواعيد الأخيرة المسوف القراري decisional: الذي يؤجل اتخاذ قرارات معينة.

المسووف التجنبي avoider: الذي يؤجل انجاز الأشياء التي ربما تجعل الآخرين يفكرون به بطريقة سلبية، وهناك وجهات نظر مختلفة في تفسير التسويف الأكاديمي إذ يعتقد علماء المدرسة السلوكية أن التسويف عادة متعلمة تنشأ من تفضيل الإنسان النشاطات السارة والمكافآت الفورية.

ووجدت هناء شبيب (٢٠١٥) " من خلال دراستها حول التسويف الأكاديمي أن ٧٥ % من الطلبة يؤجلون إنجاز أعمالهم الأكاديمية ، توصلت إلى أن أبرز أسباب التسويف الأكاديمي كانت على التوالي كما يلي: المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المخاطرة، ضغط الأقران، مقاومة الضبط، وأن طلبة السنة الأولى أظهروا مستويات أعلى من التسويف بسبب المهمة المنفرة، ومقاومة الضبط بالمقارنة مع طلبة السنة الرابعة، وأظهروا مستويات أعلى من الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة السنة الثالثة، وكان طلبة الكليات الإنسانية أكثر تسويفاً بسبب الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة الكليات الطبية، في حين لم تظهر فروق في أسباب التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس. (ص ١) ووضح (Hussain & Sultan, 2010) أن التسويف يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب من حيث التعلم في الفصل والمشاركة في الأنشطة، وتقديم مهامهم، والتحضير للامتحانات والإنجاز. وبالمثل، يسبب عبء العمل على المهام وإدارة الوقت غير الصحيحة من قبل الطلاب في التسويف.

كما أنا للتسويف الأكاديمي عواقب سلبية متعددة كتدني التحصيل الأكاديمي وشعور الطلبة بعدم الكفاءة الذاتية والتوتر والقلق، حيث أكدت الدراسات أن الطلبة ممن لديهم نزعة قوية للتسويف يحصلون على درجات منخفضة في الامتحانات مقارنة بالطلبة غير متلكئين ويظهرون ضعفاً في انجازهم الأكاديمي. كما يعد التسويف الأكاديمي مشكلة سلوكية شائعة في أوساط المتعلمين وخاصة طلبة الجامعة ويتمثل هذا النمط من التسويف عادة في تأخير إنجاز الواجبات الدراسية Assignment أو عدم تسليمها في الوقت المحدد، وضعف الاستعداد للامتحانات، إضافة إلى المذاكرة ساعات أقل من المطلوب (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، ١٣١-١٣٢).

فالتسويف أو المماطلة مفهوم نفسي وسلوكي يعرف بأنه تأجيل الأعمال والمهام المطلوبة من الفرد إلى أوقات أخرى كما أنه يعرف بعدم إنجاز الفرد للنشاط أو الواجب أو المهمة المطلوبة منه في وقتها المحدد، أو كأن يقوم الطالب مثلاً بتأجيل واجبه الدراسي ووظائفه إلى وقت غير معلوم، إنجاز التكاليفات في وقتها المحدد كأن يقول سوف أنجز

واجب واحد الآن، ثم الواجب الآخر سأتركه للمساء أو للغد، وحين يأتي "الغد" ولم ينجزه، يقول "سوف" أنجزه مساء أو بعد غد، وهكذا. وبذلك يصبح التسويف ظاهرة نفسية سلوكية تسيطر على سلوك الفرد وطريقة تفكيره وإدارته للوقت وحل المشكلات (محمد قاسم، ٢٠١٣، ص ٦١).

أنواع التسويف:

١. التسويف الأكاديمي.
 ٢. التسويف العام في الحياة اليومية.
 ٣. التسويف في إتخاذ القرارات.
 ٤. التسويف القهري أو غير الوظيفي.
- التسويف الأكاديمي:** وهو جانب سلوكي من التسويف ويتحدد من خلال تأجيل الطالب للواجبات الأكاديمية حتى آخر دقيقة ممكنة .
- التسويف العام في الحياة اليومية:** هذا النمط من التسويف ويتمثل في أنشطة الحياة اليومية وهو يتضمن صعوبة جدولة وتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة مثل: دفع فاتورة، أو موعد مع طبيب

التسويف في اتخاذ القرارات: ويتمثل هذا النوع في عدم القدرة على اتخاذ القرار في وقته سواء بالنسبة للمواقف أو الموضوعات الأساسية، أو الثانوية مثل اتخاذ قرار شراء سيارة معينة أو الاتجاه نحو دراسة معينة .

التسويف القهري أو الاضطراب الوظيفي: وهذا النوع هو أصعب الأنواع الأربعة، ويظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حين يعاني الفرد من تأثير كل من التسويف في اتخاذ القرار والتسويف السلوكي في نفس الوقت وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية مما يؤدي إلى عواقب وخيمة كفقْدان الفرد لوظيفته مثلاً (محمد قاسم، ٢٠٠٨، ص ١٢).

وإشار Holmes (2002) يجب التميز بين نوعين من التسويف:

التسويف الوظيفي: هو تأجيل عرضي للمهام المطلوب إنجازها ويمكن أن يكون مقبولاً عند الحاجة إلى جمع مزيد من المعلومات، أو إعطاء أولويه لأداء بعض المهام دون غيرها في حالة وجود العديد من المهام التي تتطلب أن نقوم بها، وفي معظم الأحيان لا يكون هناك خيار إلا أن ندع أداء بعض المهام لنقوم به في وقت لاحق، حيث انه يتضمن إعطاء الأولوية لبعض الأنشطة دون غيرها مما يساعد على زيادة احتمالية نجاح المهام.

التسويق غير الوظيفي: فعندما يمارس الفرد التأجيل أو التأخير المتمكرر الاعتيادي للبدء أو الانتهاء من أداء المهام المطلوبة مما يقلل من فرض نجاح هذه المهام. حيث يعطل هذا السلوك الأداء اليومي من خلال احساس الفرد بعدم قدراته على العمل، وعندما يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الارتياح النفسي والجسمي.

على الرغم من أن الأبحاث توضح أن التسويق هو مثال على فشل التنظيم الذاتي مع عواقب وخيمة، فقد حدد تشو وتشوي (٢٠٠٥) بنية جديدة تسمى التسويق النشط (المماثلة الفعالة) وهي تأجيل المهام بشكل متعمد إلى اللحظة الأخيرة مما يؤدي إلى نتائج إيجابية على الرغم من التأخير. هذه الدراسة فحصت وتحدى صحة بناء المماثلة النشطة. استخدمنا الخصائص المميزة الرئيسية للتسويق (على سبيل المثال، التنظيم الذاتي، نية الفعل)، ويرتبط (معتقدات مثل الكفاءة الذاتية، الضمير) والنتائج ذات الصلة (على سبيل المثال، الإجهاد والاكتئاب). أظهرت النتائج أن التسويق النشط غير متجانس بطبيعته ويتألف من بنائين متميزين من الناحية النظرية والتجريبية: التأخير الهادف والإثارة (Chowdhury & Pychyl, 2018).

واشار (Fernie, Bharucha, Nikčević, Marino, and Spada (2017) الي ان التسويق إلى التأجيل أو تأجيل بدء المهمة أو اتخاذ القرارات أو إتمامها، وغالبًا ما يُفهم على أنه فشل في التنظيم الذاتي. كما اشار الي نوعين للتسويق (المماثلة) **التسويق غير المقصودة (UP)**، والتسويق المقصود او المتعمد (IP)

مظاهر التسويق: من المهم تمييز التسويق الأكاديمي ومعرفة مظاهره ومؤثراته حتى يتبنى للقائمين بالعملية التعليمية تقديم التدريبات المناسبة. والتي تخفف من حدة هذا السلوك حتى لايتعدى تأثيره إلى الجوانب الأخرى من الحياة وتقادي أثاره السلبية وتتجلى هذه الصفات فيما يلي:

١. عدم الرغبة في المذاكرة لغياب الدافع والهدف والمحفز والقودة.
٢. القلق والخوف من الفشل بل وتوقع الفشل.
٣. الإجهاد والتعب السريع أثناء المذاكرة.
٤. الهروب من المهام الدراسية إلى مهام أخرى أكثر متعة.
٥. النفور من المادة التعليمية أو المعلم أو الاثنين معا أو الغياب المتكرر.
٦. عدم معرفة قيمة الوقت وعدم القدرة على تنظيمه (أحمد ثابت، ٢٠١٠: ص ١٨).

واشار محمد الروماني (٢٠١٣) أن من مظاهر التسويف شعور المسوّف بالإحباط وعدم الرضا عن النفس، ولوم النفس، أو لوم الآخرين أو حتى الظروف المحيطة، وسرعة الشعور بالضجر والملل عند الشروع في العمل، والتردد في البدء، وعدم الاستعداد لتحمل عبء العمل، تضخيم الأعباء والاعتقاد بأن الوقت ضيق جدا.

علاقة الحنو على الذات بالتسويف الأكاديمي:

وضحت العديد من الدراسات وجود علاقة عكسية بين الحنو على الذات والتسويف الأكاديمي ومن هذه الدراسات:

- دراسة (Hajiaziz, 2013) التي هدفت الي معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للحنو على الذات على التسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعة بتايلاند، وأشارت النتائج إلى أن مستوى المشاركين في الحنو على الذات كان مرتبطاً سلباً بمستوى التسويف الأكاديمي. أي أنه كلما ارتفع مستوى الحنو على الذات انخفض مستوى التسويف الأكاديمي.

- دراسة (Iskender, 2011) التي هدفت الي تحديد الفروق بين الجنسين في الحنو على الذات والتسويف الأكاديمي ودراسة العلاقات بين الإقصاء الذاتي، والتسويف الأكاديمي، على طلاب الجامعة، أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التعاطف الذاتي، والتسويف الأكاديمي، ويرتبط التراحم الذاتي بشكل إيجابي مع المماثلة الأكاديمية.

- ودراسة (Golpour, 2015) التي هدفت الى دراسة دور الحنو على الذات للتنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة معنوية بين التراحم الذاتي والتسويف الأكاديمي، حيث يمكن لمكونات الحنو على الذات أن تتنبأ بالتسويف لدى الطلاب.

علاقة الحنو على الذات بالكفاءة الذاتية:

هناك بعض الدراسات التي درست بين الكفاءة الذاتية والحنو على الذات والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبه بينهم ومن هذه الدراسات:

- دراسة (Iskender, 2009) والتي هدفت الي تحديد الفروق بين الجنسين في الحنو على الذات والكفاءة الذاتية، لعينه من طلاب الجامعة، أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية. ووجود ارتباطا ايجابيا بين الحنو على الذات الكفاءة الذاتية. وكان للوعي بالإنسانية المشتركة ارتباطات إيجابية مع الكفاءة الذاتية. من ناحية أخرى، ارتبطت العزلة سلباً مع الكفاءة الذاتية والحنو على

- الذات، وترتبط اليقظة الذهنية بالكفاءة الذاتية، وجد أن الإفراط في تحديد الهوية كان له علاقة سلبية مع الكفاءة الذاتية الحنو نحو الذات.
- ودراسة (Souza. & Hutz, 2016) هدفت هذه الدراسة الي التحقق من العلاقات بين الحنو على الذات، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات، أظهرت النتائج أن الحنو على الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات والكفاءة الذاتية.
- ودراسة (Leland, 2010) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومكونات مختلفة من الحنو على الذات والعلاقة بالكفاءة الذاتية تكونت العينة من ١٥١ طالب دراسات عليا من جامعة في شمال غرب المحيط الهادئ وأظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية والحنو على الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالكفاءة الذاتية.
- علاقة الكفاءة الذاتية بالتسويق الأكاديمي:**
- أكدت العديد من الدراسات على وجود ارتباط سلبى بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل:
- دراسة (Eric, 2014) حيث افترضوا أن الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية معاً سيكون لهما علاقة سلبية قوية بالتسويق الأكاديمي بين طلاب الجامعات، وقد توصل الباحث إلى وجود ارتباطات سلبية بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي.
- ودراسة (Tan, Ang, Klassen, Yeo, Wong, and Huan (2008) التي فحصت علاقات التسويق الأكاديمي ودرجات الطلاب في عينة من ٢٢٦ طالباً جامعياً من سنغافورة، أشارت النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية للتعليم المنظم ذاتياً ارتبطت بشكل كبير وسلبى بالتسويق الأكاديمي.
- ودراسة (Narimani, Gholam Zade, & Dehghan (2015) التي هدفت إلى مقارنة الكفاءة الذاتية والمماثلة في المدارس الثانوية للطلبة الموهوبين والعاديين بمدينة أربيل، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب العاديين والموهوبين. تظهر نتائج هذه الدراسة أن الطلاب الموهوبين أفضل استفادة من وقتهم وحققوا أهدافهم يجعلون التأخيرات أقل وأكثر.
- وفي دراسة (Joanne, (2014) أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية ترتبط سلباً بالتسويق الأكاديمي. وبالمثل دراسة (Kim & Seo (2015) التي أظهرت وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويق الأكاديمي والأداء الأكاديمي، مما يعني أن زيادة مستويات التسويق مرتبطة بانخفاض درجات التحصيل لدى الطلاب.

علاقة الحنو على الذات والكفاءة الأكاديمية والتسويق الأكاديمي بالطلاب المتفوقين أكاديمياً:

الحنو على الذات (Self-Compassion) والطلاب المتفوقين أكاديمياً:

الحنو على الذات يُعد من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب. والطلاب المتفوقين أكاديمياً يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على التعامل مع الفشل والأخطاء بشكل إيجابي، مما يمكن أن يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والحنو على الذات يشير إلى القدرة على التعامل مع الفشل أو المشاعر السلبية بمرونة وتعاطف مع الذات بدلاً من النقد القاسي.

- دراسة (Neff 2003b) تشير إلى أن الحنو على الذات يرتبط بالتحفيز الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى الطلاب. الطلاب الذين يمارسون الحنو على الذات يظهرون قدرة أكبر على التعلم من الأخطاء، مما يعزز من تحصيلهم الأكاديمي.
- دراسة (Germer & Neff 2013) أظهرت أن الحنو على الذات يساعد الطلاب على تقليل مستويات التسويق الأكاديمي والضغط النفسي، مما يعزز الأداء الأكاديمي.

الكفاءة الأكاديمية (Academic Self-Efficacy) والطلاب المتفوقين أكاديمياً:

الكفاءة الأكاديمية هي قدرة الطالب على التأثير في أدائه الأكاديمي من خلال الإيمان بقدراته الشخصية في التعامل مع مهام معينة، مثل الاختبارات أو المشاريع. وفقاً لنموذج باندورا (1997)، الكفاءة الأكاديمية تُعد من العوامل الرئيسية التي تحدد النجاح الأكاديمي.

- دراسة (Schunk 2012) أوضحت أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع التحصيل الدراسي. الطلاب المتفوقين أكاديمياً عادة ما يمتلكون مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، وهو ما يمكنهم من التغلب على التحديات الدراسية.
- دراسة (Zimmerman 2000) توصلت إلى أن الطلاب الذين يمتلكون كفاءة أكاديمية عالية يميلون إلى استخدام استراتيجيات التعلم الذاتية الأكثر فعالية، مما يعزز تفوقهم الأكاديمي.

التسويق الأكاديمي (Academic Procrastination) والطلاب المتفوقين أكاديمياً:

التسويق الأكاديمي هو تأجيل المهام الدراسية أو التأخير في إنجاز الواجبات بسبب عدم القدرة على تنظيم الوقت أو نقص التحفيز. لكن، الطلاب المتفوقين أكاديمياً غالباً ما يظهرون مستويات منخفضة من التسويق الأكاديمي، حيث يتمكنون من التعامل مع ضغوط الدراسة بشكل أفضل.

وأكدت ذلك دراسة (Steel 2007) تناولت التسويق الأكاديمي كمؤشر رئيسي على مستوى تحصيل الطالب الأكاديمي. تبين من الدراسة أن التسويق الأكاديمي يؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي بسبب التأجيل المستمر للمهام. ودراسة (Tuckman 2007) التي أشارت إلى أن الطلاب الذين يواجهون مشكلات في الكفاءة الذاتية والحنو على الذات يُظهرون مستويات أعلى من التسويق الأكاديمي، بينما الطلاب المتفوقين في الجامعات والمدارس يظهرون القدرة على إدارة الوقت بشكل أكثر فاعلية.

تعقيب:

الحنو على الذات والكفاءة الأكاديمية والتسويق الأكاديمي يشتركون في تأثيرهم على تحقيق التفوق الأكاديمي فالطلاب المتفوقين أكاديمياً يتسمون بمستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والحنو على الذات، مما يقلل من التسويق الأكاديمي، وبينت دراسة Van Eerde (2003) العلاقة العكسية بين التسويق الأكاديمي والكفاءة الذاتية، حيث أظهرت أن الطلاب الذين يعانون من التسويق الأكاديمي غالباً ما يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم. ويتضح من العرض السابق لمتغيرات البحث وعلاقاتهم ببعض تُظهر الدراسات أن الحنو على الذات والكفاءة الأكاديمية يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بتحقيق التفوق الأكاديمي، بينما التسويق الأكاديمي يُعتبر عائقاً أمام الأداء الأكاديمي الجيد. والطلاب المتفوقون أكاديمياً يظهرون مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والحنو على الذات، مما يساعدهم على تقليل التسويق الأكاديمي ويزيد من تحصيلهم الدراسي.. وبذلك وفي ضوء الإطار النظري السابق والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الحنو على الذات والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً.
- ٤- يسهم الحنو على الذات والكفاءة الذاتية اسهاماً دال احصائياً في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

يعتمد منهج البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لهدف البحث الحالي.

عينة البحث:**١- العينة الاستطلاعية:**

كان الهدف منها هو حساب الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) لاختبار الكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة (إعداد: الباحثة) واختبار التسويق الأكاديمي (إعداد: عبد الرحمن المصيلحي ونادية الحسيني، ٢٠٠٤) واختبار الحنو على الذات إعداد: نيف (٢٠٠٣) وترجمة: إيمان عويضة (٢٠١٦)، وتكونت هذه العينة الاستطلاعية من عينة عشوائية من طلاب وطالبات الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية - جامعة السويس. وكان حجم هذه العينة (٥٠) طالب وطالبة. وكان عمرهم الزمني يتراوح ما بين (١٨ : ٢٠) بمتوسط (١٨.٩٨) وانحراف معياري (٠.٨٥٩).

٢- العينة الأساسية:

تم اختيار العينة باستخدام طلاب كلية التربية الحاصلين علي تقدير امتياز وجيد جدا كدليل على التفوق الأكاديمي والتي بلغ حجمها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) وكان حجم هذه العينة (١٠٠) طالب وطالبة. وعمرهم الزمني يتراوح ما بين (١٩ : ٢٠) بمتوسط (١٩.٥٤) وانحراف معياري (٠.٤٣٧).

أدوات البحث:

في البحث الحالي تم استخدام مجموعة من الأدوات التشخيصية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وهي كالتالي حسب ترتيب استخدامها في مراحل البحث الحالية:

جدول (١) الأدوات المستخدمة في البحث

م	بيان الاختبار	معد الاختبار	سنة الإعداد
١	مقياس الكفاءة الذاتية	الباحثة	٢٠٢١
٢	مقياس الحنو على الذات	Neff(2003) ترجمة: إيمان عويضة	٢٠٠٣ ٢٠١٦
٣	مقياس التسويق الأكاديمي	عبد الرحمن المصيلحي ونادية الحسيني	٢٠٠٤

الأداة الأولى - مقياس الكفاءة الذاتية:

وصف الاختبار: أعدت الباحثة الحالية هذا الاختبار فقط في ضوء إطلاعه على الاختبارات سابقة والتراث السيكلوجي المتعلقة بهذا الاختبار كما في (أحمد الشوا، ٢٠١٦) (Suldo. Sh., & Shaffer, E., 2007)؛ (باسل مصطفى، ٢٠١٥)؛ (حيدر

جليل، ٢٠١٩)؛ (تقى السعيد، محمد عبدالغفار، وإيمان عبدالحليم، ٢٠١٩)؛ (عريب أبو عميرة، حسين المجالي، إيمان البوريني، وعمرين المجالي، ٢٠١٥)؛ (منصور بوقصارة ورشيد زياد، ٢٠١٥). ويتكون الاختبار من ٣ أبعاد - في صورته الأولى - ويتكون كل بعد من مجموعة عبارات تمثله مبنية بجدول (٢).

جدول (٢) عدد بنود أبعاد اختبار الكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة

رقم البعد	اسم البعد	عدد البنود	أرقام البنود
الأول	الكفاءة الأكاديمية	١٠	١ : ١٠
الثاني	الكفاءة الاجتماعية	١٣	١٣ : ١
الثالث	الكفاءة الانفعالية	١١	١١ : ١

- **الإحصاء الوصفي للاختبار في صورته الأولى:** تم تطبيق الاختبار على عينة قوامها (٥٠) طلاب الفرقة الثانية - كلية التربية بجامعة السويس وتم الحصول على نتائج الإحصاء الوصفي لهذا الاختبار كما مبين بالجدول.
- **صدق الاختبار:** قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية

أولاً- الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية:

قامت الباحثة باستخدام الاتساق الداخلي كمؤشر لمعرفة مدى اتساق وترابط عبارات المقياس من خلال قيم معاملات ارتباط درجات العبارات بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٣) قيم معاملات ارتباط درجات العبارات بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية

رقم العبارة	البعد الأول	رقم العبارة	البعد الثاني	رقم العبارة	البعد الثالث
١	٠.٤٧٤**	١١	٠.٦١٣**	٢٤	٠.٣٩٩**
٢	٠.٥٣٢**	١٢	٠.٦٨٩**	٢٥	٠.٥٦٦**
٣	٠.٦١٦**	١٣	٠.٧٦٣**	٢٦	٠.٥٤٥**
٤	٠.٥٤٤**	١٤	٠.٦٨٥**	٢٧	٠.٥٢٤**
٥	٠.٤٢٢**	١٥	٠.٧٣٣**	٢٨	٠.٦٥٤**
٦	٠.٤٣٦**	١٦	٠.٥٦٢**	٢٩	٠.٤٨٥**
٧	٠.٤٠٨**	١٧	٠.٦٤٨**	٣٠	٠.٥٩١**
٨	٠.٥٢٥**	١٨	٠.٢٣٢	٣١	٠.٣٣٢*
٩	٠.٥٩٠**	١٩	٠.٦١٨**	٣٢	٠.٧٣٦**
١٠	٠.٥١٨**	٢٠	٠.٥٣٠**	٣٣	٠.٧٣٨**
		٢١	٠.٥٧٥**	٣٤	٠.٢٨٦*
		٢٢	٠.٣٩٥**		
		٢٣	٠.٣٦٣**		

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط درجات العبارات بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية، فيما عد العبارة رقم ١٨ في البعد الثاني ولكن الباحثة لن تحذفها نظرًا لأنها مرتبطة بالبعد.

ثانيًا - صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٤) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	قيمة (ت)	الدلالة
الدرجة الكلية	الأعلى	١٣	١٥١.٦٩	١٠.٦٧	٠.٠١
	الأدنى	١٣	١١٩.٠٨		

ويوضح الجدول (٤) مستوى دلالة عند المستوى (٠.٠١) ويشير ذلك إلى أن المقياس على درجة عالية من المقارنة الطرفية.

ثبات المقياس :

في البحث الحالي قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك على عينة مكونة من (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة السويس حيث قامت بحساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/ براون، ومعادلة جتمان وكانت قيم معامل الثبات كما هو موضح بالجدول (٥) التالي:

جدول (٥) معاملات ثبات ألفا وسبيرمان والتجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية وأبعاده (٥٠ = ن)

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ	معامل ثبات (سبيرمان/ براون)	معامل الثبات بطريقة (التجزئة النصفية، جتمان)
البعد الأول	٠.٦٨٣**	٠.٧٠١**	٠.٨٢٤**
البعد الثاني	٠.٨٣١**	٠.٦٠٣**	٠.٦٧١**
البعد الثالث	٠.٧٤٨**	٠.٥٤٠**	٠.٧٠١**
الدرجة الكلية	٠.٨٧٦**	٠.٦٠٨**	٠.٧٥٦**

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

الأداة الثانية - مقياس الحنو على الذات (Self-Compassion):

وصف المقياس: إعداد (Neff 2003)، ترجمة: إيمان عويضة (٢٠٠٦) يتكون مقياس الحنو على الذات من ٢٦ مفردة صمم لمقياس الحنو على الذات (كدرجة كلية) ومكونات الحنو على الذات عبر ثلاثة أوجه متميزة مرتبطة نظرياً هي الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، اللطف نحو الذات. وعلى الرغم من أن تحديد هذا المفهوم في هذه الأوجه الثلاثة، إلا أن التحليل العامل اقترح ستة مقاييس فرعية طبقاً لمؤلفة المقياس تمثل جانب إيجابي وجانب سلبي لكل وجه. وقد صممت المفردات بحيث توضح الطريقة التي يدرك بها

المستجيبون سلوكهم نحو ذواتهم فى الأوقات الصعبة وذلك على مقياس ليكرت يتدرج من ١ (أبداً) إلى ٥ (دائماً).

جدول (٦) العبارات السلبية والإيجابية لمقياس الحنو على الذات

الأبعاد	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
اللطف نحو الذات	١٦، ١١، ٨، ٢	١٤، ١٢، ١٠، ٩، ٥، ٣
الإنسانية المشتركة	٢٥، ٢١، ٤، ١	٢٣، ٢٢، ١٩، ١٧
اليقظة الذهنية	٢٠، ١٨، ١٣، ٦	٢٦، ١٥، ٢٤، ٧

خصائص المقياس:

يتمتع مقياس الحنو على الذات بدرجة جيدة من الصدق والثبات عبر ثقافات مختلفة وقد قامت (Neff, 2003) بإجراء التحليل العاملى التوكيدى على المقاييس الفرعية الستة.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتى معامل ثبات ألفا لكرونباخ وإعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار مرتين بفاصل ١٤ يوم.

جدول (٧) معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية وأبعاده $n = (٥٠)$

المقياس الفرعى	معامل ألفا لكرونباخ	إعادة الاختبار
اللطف نحو الذات	٠.٧١	٠.٨٢
إدانة الذات	٠.٧٠	٠.٨٣
الإنسانية المشتركة	٠.٧٣	٠.٧٥
العزلة	٠.٧١	٠.٧٩
اليقظة الذهنية	٠.٦٨	٠.٧٨
الاستغراق الزائد	٠.٧٣	٠.٨١
الدرجة الكلية	٠.٦٧	٠.٨٤

التجانس الداخلى:

قام أيمن عويضة (٢٠٠٦) بحساب التجانس الداخلى للمقياس وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل مقياس فرعى. وكانت معاملات الارتباط كما يلي: اللطف نحو الذات (٠.٦١)، إدانة الذات (٠.٤٨)، الإنسانية المشتركة (٠.٦٠)، العزلة (٠.٥٥)، اليقظة الذهنية (٠.٥٠)، الاستغراق الزائد (٠.٦٢). وجميعها داله عند ٠.٠٠١.

فى ضوء ما سبق تتضح الخصائص السيكومترية للمقياس وإمكانية استخدامه فى البحث الحالي.

الأداة الثالثة-مقياس التسويف الأكاديمي:

مكونات المقياس تكون مقياس التسويف الأكاديمي والذي أعده كل من "عبد الرحمن مصيلحي، ونادية الحسيني ٢٠٠٤" في صورته الأولى من (٤١) عبارة تقيس الأبعاد الثلاثة للتلكؤ الأكاديمي البعد المعرفي (١٤) عبارة، والبعد السلوكي (١٥) عبارة، والبعد الوجداني (١٢) عبارة، وبعد أن قاما معدا المقياس بحساب صدقه بطريقة الاتساق الداخلي تم استبعاد (٣) ثلاثة عبارات من المقياس وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٨) عبارة تقيس التسويف الأكاديمي موزعة على ثلاثة أبعاد تشكل مكونات (جوانب) أساسية للمقياس لدى طلاب الجامعة وهذه الأبعاد هي:

البعد الأول- وهو البعد المعرفي: ويقصد به "عدم التوافق أو نقص الانسجام ما بين القصد أو النية في عمل مهمة معينة، وبين التنفيذ الفعلي لهذه المهمة، أو هو نقص اعتيادي ومزمن في التطابق بين مقاصد وأولويات وأهداف الفرد وبين أدائه لإنجاز تلك الأهداف والمقاصد"، ويشتمل هذا البعد على (١٢) عبارة. ويُعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في البعد المعرفي لمقياس التسويف الأكاديمي.

البعد الثاني- البعد السلوكي: "ويقصد به ميل مزمن وإعتيادي لتأجيل البدء في مهمة ما، وكذلك تأجيل إكمالها وعدم الانتهاء منها في الوقت المحدد، أو تأخير أدائها إلى اللحظات الأخيرة"، ويشتمل هذا البعد على (١٤) عبارة. ويُعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في البعد السلوكي لمقياس التسويف الأكاديمي.

البعد الثالث- البعد الإنفعالي: ويقصد به "عدم إرتياح وضيق ذاتي يشعر به الفرد فيما يتعلق بميله الإعتيادي لتأجيل أو عدم البدء في المهمة المطلوبة منه، أو بسبب عدم الانتهاء منها في الوقت المناسب"، ويشتمل هذا البعد على (١٢) عبارة. ويُعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في البعد الوجداني لمقياس التسويف الأكاديمي.

ويوضح جدول (٨) أرقام العبارات الخاصة لكل بُعد من أبعاد التسويف الأكاديمي، وأرقام العبارات المعكوسة، ومجموع العبارات الخاصة بكل بُعد، ومجموع الدرجات الخاصة بكل بُعد.

جدول (٨) أرقام العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد التسويق الأكاديمي

م	أبعاد المقياس	أبعاد العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس	أرقام العبارات المعكوسة	مجموع العبارات الخاصة بكل بُعد	مجموع الدرجات الخاصة بكل بُعد
١	البُعد المعرفي	١٢	١١، ١٠	١٢	٣٦
٢	البُعد السلوكي	٢٦ - ١٣	١٦، ١٥، ١٣	١٤	٤٢
٣	البُعد الوجداني	٣٨ - ٢٧	٣٦، ٢٦، ٢٤	١٢	٣٦
		الإجمالي		٣٨	١١٤

تصحيح المقياس:

قام الباحثان بوضع مفتاح لتصحيح المقياس، وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل للإجابة عن كل عبارة وهي (موافق تمامًا، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق) وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (١، ٢، ٣) للعبارات الموجبة، (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (١١٤) وأقل درجة هي (٣٨).

صدق الاختبار: قام معدي الاختبار بحساب صدق الاختبار بطريقتين:

• الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي من خلال:

- ١- حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للجانب الذي تتبعه
 - ٢- حساب معاملات ارتباط الدرجة الفرعية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.
 - ٣- حساب معاملات ارتباط أبعاد المقياس ببعضها البعض.
- وجاءت جميع معاملات ارتباط درجات العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تتبعه دالة عند المستوى (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) ويشير ذلك إلى أن المقياس على درجة عالية من الاتساق الداخلي.

• الصدق العاملي:

من خلال التحليل العاملي للعينة الأساسية للبحث (٢٤٧) طالبًا، (٢٩١) طالبة، (٥٣٨) عينة كلية (طلبة + طالبات) اتضح أن العامل الثاني وهو الجانب السلوكي للتكؤ عامل عام يجمع مكونات مقياس التسويق بالدرجة الكلية له كما تدل على ذلك تشبعاته العالية سواء بالنسبة لعينة الطلبة أو الطالبات أو العينة الكلية (طلبة + طالبات)، مما يشير إلى أن المقياس على درجة جيدة من الصدق.

ثبات المقياس: قام (عبد الرحمن مصيلحي، ونادية الحسيني، ٢٠٠٤)، بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

- معامل ألفا - كرونباخ: حيث اتضح أن قيمة معامل ألفا دالة عند مستوى (٠.٠٠١) سواء

بالنسبة لعينة الطلبة أو الطالبات أو العينة الكلية، بالإضافة إلى كونها معاملات مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس.

- **معامل اتساق الأسئلة:** حيث اتضح أن معامل اتساق الأسئلة معامل مرتفع سواءً بالنسبة لعينة الطلبة أو الطالبات أو العينة الكلية، مما يجعل المقياس يتسم بدرجة جيدة من استقرار استجابات المفحوصين على بنوده واحداً بعد الآخر، ويشير إلى ثبات المقياس. وفي البحث الحالي اكتفت الباحثة بالخصائص السيكومترية للمقياس. وقامت فقط بحساب ثبات المقياس وذلك على عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة السويس (حسب عينة بحثك)، حيث قامت بحساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/ براون، ومعادلة جتمان وكانت قيم معامل الثبات كما هو موضح بالجدول (٩) التالي:

جدول (٩) معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده (ن=٥٠)

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ	معامل ثبات (سبيرمان/ براون)	معامل الثبات بطريقة (التجزئة النصفية، جتمان)
البعد الأول	**٠.٧٨٣	**٠.٦٥٦	**٠.٧٩١
البعد الثاني	**٠.٧٨١	**٠.٧٤٧	**٠.٨٥٥
البعد الثالث	**٠.٧٦٧	**٠.٥١٠	**٠.٦٧٢
الدرجة الكلية	**٠.٨٩١	**٠.٧٢١	**٠.٨٣٨

** دالة عند مستوى (٠.٠٠١).

وفي ضوء ما سبق تتضح الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث وإمكانية تطبيقها. نتائج البحث:

اختبار صحة الفرض الأول: وينص على: "توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الحنو على الذات والتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. والجدول (١٠) يوضح نتائج هذا الأسلوب الإحصائي الوصفي.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس التسويف الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس الحنو على الذات (ن= ١٠٠)

المقياس	مقياس التسويف الأكاديمي				أبعاد المقياس
	الدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
الدرجة الكلية لمقياس الحنو على الذات	-٠.٢٣٨*	-٠.١٨٤	**٠.٢٦١	-٠.١٢٢	

** دالة عند مستوى (٠.٠٠٥) * دالة عند مستوى (٠.٠٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس التسويق الأكاديمي ودرجاتهم الكلية على مقياس الحنو على الذات. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويق الأكاديمي (البعد الثاني) ودرجاتهم الكلية على مقياس الحنو على الذات، ولكن توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويق الأكاديمي (البعد الأول، والبعد الثالث) ودرجاتهم الكلية على مقياس الحنو على الذات.

ومن خلال عرض النتائج يتضح أن الأشخاص (عينة البحث) ذوي الحنو الذاتي المنخفض يميلون أكثر إلى التسويق الأكاديمي، ويؤكد تلك النتيجة دراسة Hajiaziz & Ho (2017) والتي أظهرت أن مستويات الحنو على الذات ارتبطت سلبياً بالتسويق الأكاديمي. ودراسة Sapancı (2021) التي توصلت الي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحنو على الذات والتسويق الأكاديمي.

اختبار صحة الفرض الثاني: وينص على: "توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. والجدول (١١) يوضح نتائج هذا الأسلوب الإحصائي الوصفي.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي ودرجاتهم على الكفاءة الذاتية ن (١٠٠)

الدرجة الكلية للمقياس	مقياس الكفاءة الذاتية			أبعاد المقياس	التسويق الأكاديمي
	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	أبعاد مقياس	
* ٠.٤٠١-	٠.١٤٣-	* ٠.٢٤٧-	* ٠.٦٢٠-	البعد الأول	
٠.١١٢-	٠.٠٥٨	٠.٠٥٧-	* ٠.٣٠٦-	البعد الثاني	
٠.١٦٣-	٠.١٢٤-	٠.٠٠٤	* ٠.٣٢٨-	البعد الثالث	
* ٠.٢٧٠-	٠.٠٧٨-	٠.١٢٠-	* ٠.٥٠٧-	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من الجدول السابق أنه:

توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس التسويق الأكاديمي ودرجاتهم الكلية على مقياس الكفاءة الذاتية. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويق الأكاديمي (الأول والثاني

والثالث) ودرجاتهم الكلية على البعد الأول من مقياس الكفاءة الذاتية. **توجد علاقة ارتباطية** سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات الطلاب المتفوقين أكاديمياً على البعد الأول من مقياس التسويف الأكاديمي ودرجاتهم على البعد الثاني من مقياس الكفاءة الذاتية. **وتوجد علاقة ارتباطية** سالبة غير دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويف الأكاديمي (الأول والثاني والثالث) ودرجاتهم الكلية على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية (البعد الثالث). **توجد علاقة ارتباطية** سالبة غير دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويف الأكاديمي (الثاني والثالث) ودرجاتهم الكلية على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية (الثاني والثالث). **وتوجد علاقة ارتباطية** سالبة غير دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على أبعاد مقياس التسويف الأكاديمي (الثاني والثالث) ودرجاتهم الكلية على مقياس الكفاءة الذاتية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع بعض الدراسات ومنها دراسة (Liu, Cheng, Hu, Pan, Zhao, 2020) ودراسة سيد البهاس (2010) ودراسة (Kim, Fernandez, & Terrier, 2017) حيث اكدو على وجود علاقة سلبية واضحة بين الكفاءة الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، إذ تبين أن انخفاض الكفاءة الذاتية يؤدي إلى زيادة في مستويات التسويف، وتدعم هذه النتيجة ما توصل إليه عطية سيد أحمد (2007)، الذي أشار إلى أن الكفاءة الذاتية تُعد من المتغيرات الأساسية المنبئة بالتسويف الأكاديمي، وأن الطلبة ذوي الكفاءة المنخفضة غالباً ما يعانون من ضعف في الدافعية الداخلية، ما يدفعهم إلى تأجيل المهام الدراسي.

وأظهرت نتائج دراسة (Klassen, Krawchuk, & Rajani 2008) أن الكفاءة الذاتية لتنظيم السلوك الأكاديمي كانت من أقوى المتغيرات التي تنبأت بمستويات التسويف لدى طلاب المرحلة الثانوية، حتى بعد التحكم في عوامل مثل القلق الأكاديمي والتحصيل الدراسي. كما أشار (Steel 2007)، من خلال تحليله التجميعي لمجموعة كبيرة من الدراسات، إلى أن ضعف الكفاءة الذاتية يُعد من المؤشرات القوية للسلوك التسويفي، معتبراً أن التسويف هو فشل في التنظيم الذاتي تتوسطه مشاعر العجز أو نقص الثقة في الأداء. وفي دراسة أخرى، أوضح (Wolters 2003) أن انخفاض الكفاءة الذاتية يؤثر سلباً على التنظيم الذاتي، مما يؤدي إلى شيوع التسويف بين الطلبة، خاصة في المواقف التعليمية التي تتطلب مجهوداً معرفياً مرتفعاً أو تحكماً في الوقت.

وبذلك، يمكن القول إن الدراسات قد اتفقت في مجملها على أن الكفاءة الذاتية تمثل عنصراً حاسماً في تفسير سلوك التسويف الأكاديمي، وأن تعزيزها قد يسهم بشكل فعال في

الحد من هذا السلوك من خلال تحسين ثقة الطلبة بأنفسهم، وتنمية قدرتهم على التنظيم الذاتي والضبط الأكاديمي.

اختبار صحة الفرض الثالث: وينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. والجدول (١٢) يوضح نتائج هذا الأسلوب الإحصائي الوصفي.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على مقياس الحنو على الذات ن = (١٠٠)

مقياس الكفاءة الذاتية				المقياس
الدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
**٠.٣٧٧	**٠.٣٤٣	**٠.٢٧٩	**٠.٢٦٧	الدرجة الكلية لمقياس الحنو على الذات.

**دالة عند مستوى (٠.٠٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين الدرجات الكلية للطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس الكفاءة الذاتية وابعاده الثلاثة ودرجاتهم الكلية على مقياس الحنو على الذات.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج عدة دراسات والتي وجدت علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية. ومنها دراسة (Souza & Hutz (2016 ودراسة (Madita & Widyasari (2019 حيث أكدوا على وجود ارتباطاً قوياً بين المتغيرين.

وفي السياق ذاته أظهرت دراسة (Flentje (2021 عن وجود ارتباط إيجابي لحظي بين الشعور بالحنو الذاتي والشعور بالكفاءة الذاتية في لحظات محددة، وإن كان ضعيفاً.

وعلى نحو مكمل، أشار (Allen and Leary (2010 الى العلاقة بين الحنو على الذات والكفاءة الذاتية، وأظهرت ارتباطات دالة بين الحنو والكفاءة. وأخيراً، بين Iskender (2009 أن الأبعاد الإيجابية للحنو على الذات (كاللطف الذاتي والتوازن العاطفي) مرتبطة إيجابياً بالكفاءة الذاتية، بينما الأبعاد السلبية (مثل جلد الذات والعزلة) ترتبط سلبياً بها.

اختبار صحة الفرض الرابع: وينص على: "يسهم الحنو على الذات والكفاءة الذاتية اسهاماً دال احصائياً في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين أكاديمياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الإنحدار المتعدد في خطوات منتظمة للتحقق من امكانية التنبؤ بمتغير (درجات الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي) من خلال درجات الطلاب على مقياس الحنو على الذات، ومقياس الكفاءة الذاتية كمتغيرات مستقلة.

وبوضح الجدول (١٣) نتائج تحليل تباين الإنحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات المستقلة التي تنتبأ بدرجات الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وذلك كما يلي: جدول (١٣) نتائج تحليل تباين الإنحدار المتعدد لمعرفة مدى اسهام المتغيرات المستقلة في التنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد (R2) أو مربع معامل الارتباط المتعدد
١	المنسوب إلى الإنحدار	٧١١.٦٠١	١	٧١١.٦٠١	٥.٨٩١	٠.٠١٧**	٠.٠٥٧
	المنحرف عن الإنحدار	١١٨٣٨.٠٣٩	٩٨	١٢٠.٧٩٦			
	المجموع	١٢٥٤٩.٦٤٠	٩٩				
٢	المنسوب إلى الإنحدار	١١٨٧.٣٥٨	٢	٥٩٣.٦٧٩	٥.٠٦٨	٠.٠٠٨**	٠.٠٩٥
	المنحرف عن الإنحدار	١١٣٦٢.٢٨٢	٩٧	١١٧.١٣٧			
	المجموع	١٢٥٤٩.٦٤٠	٩٩				

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

وفي معادلة الإنحدار المتعدد تم إدراج (الحنو على الذات والكفاءة الذاتية)، حيث تم إدراج (الحنو على الذات) في تلك المعادلة في الخطوة الأولى بإعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع، وفي الخطوة الثانية تم إدراج (الكفاءة الذاتية) بإعتبارها ثاني أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على التسويق الأكاديمي.

وبوضح الجدول (١٤) مدى اسهام المتغيرات المستقلة (الحنو على الذات والكفاءة الذاتية) في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي وذلك كما يلي:

جدول (١٤) مدى اسهام المتغيرات المستقلة (الحنو على الذات والكفاءة الذاتية) في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي

م	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعاملات غير القياسية	المعاملات القياسية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			المعامل البائي	الخطأ المعياري	قيمة معامل بيتا	
١	الدرجة الكلية لمقياس التسويق الأكاديمي	ثابت الإنحدار	٩٤.٣٣٨	٨.٨٨٤	١٠.٦١٨	٠.٠٠٠**
		الحنو على الذات	٠.٢٥٣-	٠.١٠٤	٢.٤٢٧-	٠.٠١٧**
٢	الدرجة الكلية لمقياس التسويق الأكاديمي	ثابت الإنحدار	١١٦.٩٥٠	١٤.٢٢٨	٨.٢٢٠	٠.٠٠٠**
		الحنو على الذات	٠.١٦٩-	٠.١١١	١.٥٢٢-	٠.١٣١
		الكفاءة الذاتية	٠.٢١٤-	٠.١٠٦	٢.٠١٥-	٠.٠٤٧*

**دالة عند مستوى (٠.٠٥) *دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

في معادلة الانحدار المتعدد: وجود تأثير سلبي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) للحنو على الذات) على درجات الطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس التسويق الأكاديمي، ووجود تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) للكفاءة الذاتية على درجات الطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس التسويق الأكاديمي، حيث أشارت النتائج إلى أنه يُمكن التنبؤ بدرجات الطلاب المتفوقين أكاديمياً على مقياس التسويق الأكاديمي من خلال درجاتهم على الحنو على الذات والكفاءة الذاتية. ويمكن من الجدول السابق صياغة معادلات الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بدرجات الطلاب الكلية على مقياس التسويق الأكاديمي وذلك كما يلي:

$$\text{التسويق الأكاديمي} = ٩٤.٣٣٨ - (٠.٢٥٣ \times \text{الحنو على الذات})$$

$$\text{التسويق الأكاديمي} = ١١٦.٩٥٠ - (٠.١٦٩ \times \text{الحنو على الذات}) - (٠.٢١٤ \times \text{الكفاءة الذاتية})$$

تفسير الفرض الرابع:

أظهر البحث الحالي أن الحنو على الذات يُعد من المتغيرات المهمة التي يمكنها التنبؤ بمستويات التسويق الأكاديمي لدى الطلاب، نظراً لدوره في خفض التوتر، وتنظيم الانفعالات، وتعزيز القبول الذاتي، مما يخفف من دوافع التأجيل المرتبطة بالخوف من الفشل أو نقد الذات. واتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة (Sirois, 2014) التي توصلت إلى أن الحنو على الذات كان منبئاً سلبياً دالاً إحصائياً بالتسويق، موضحة أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الحنو الذاتي كانوا أقل ميلاً إلى تأجيل المهام الأكاديمية، وذلك عبر تأثيره في تقليل مستويات التوتر والإجهاد النفسي. كما وجدت الدراسة أن التأثير غير المباشر للحنو على الذات عبر تنظيم الانفعالات كان بارزاً في تفسير السلوك التسويقي. كما دعمت هذه النتيجة دراسة (Williams, Stark, & Foster, 2020) حيث أشارت إلى أن الحنو الذاتي يُعد متغيراً متوسطاً بين الكمالية السلبية والتسويق الأكاديمي. وقد كشفت نتائج التحليل الإحصائي أن الأفراد ذوي الكمالية المرتفعة والحنو الذاتي المنخفض كانوا الأكثر عرضة للسلوك التسويقي، بينما ساعد الحنو الذاتي على تقليل هذا الأثر السلبي للكمالية.

كما أوضحت نتائج دراسة (Attia & Abdelwahid, 2020) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، وتنظيم الوقت، وضبط الانفعالات المرتبطة بالخوف من الفشل، ما يقلل من احتمالية لجوئهم إلى التأجيل أو التسويف في إنجاز مهامهم الدراسية وبالمقابل، أظهر الطلاب منخفضو الكفاءة الذاتية توجهاً أكبر نحو تجنب المهام أو تأخيرها، كنتيجة لانخفاض توقعاتهم بالنجاح، وهو ما يتماشى مع نتائج دراسة (Güngör (2020 التي أثبتت أن الكفاءة الذاتية تمثل متغيراً تنبؤياً قوياً للتسويف الأكاديمي.

ويدعم هذا التفسير أيضاً ما توصلت إليه دراسة (Rahman & Idham (2021 ، التي بينت أن الكفاءة الذاتية إلى جانب مفهوم الذات يفسران نسبة كبيرة من التباين في سلوك التسويف.

وبذلك، تتفق هذه النتائج مع التوجهات النظرية التي ترى في الكفاءة الذاتية مكوناً أساسياً في نماذج تنظيم الذات الأكاديمي، حيث تمكن الطالب من التحكم بسلوكه، والتغلب على المماطلة التي تعوق التحصيل.

خاتمة وتوصيات:

اسفر البحث الى عدد من النتائج:

- الحنو على الذات يُعد متغيراً تنبؤياً سلبياً للتسويف الأكاديمي.
- يساهم الحنو على الذات في تقليل التوتر والخوف من الفشل، وهما من أبرز دوافع التسويف.
- التدخلات النفسية التي تعزز الحنو على الذات قد تؤدي إلى تحسين السلوك الأكاديمي وتقليل التسويف.
- أن ارتفاع الكفاءة الذاتية يساهم في خفض مستويات التسويف الأكاديمي، سواء من خلال رفع الدافعية الداخلية، أو تحسين تنظيم الوقت، أو تقليل القلق المرتبط بالفشل.
- تُعد الكفاءة الذاتية متغيراً وسيطاً وتنبؤياً ذا دلالة، ويمكن دمجها ضمن استراتيجيات التدخل التربوي التي تهدف إلى الحد من التسويف بين الطلبة.

التوصيات:

١. إجراء دراسات تجريبية تقيس فعالية برامج تعزيز الحنو الذاتي في خفض التسويف الأكاديمي لدى عينات من فئات عمرية مختلفة.
٢. إجراء المزيد من الدراسات حول منبأت التسويف الأكاديمي لدى عينات من فئات عمرية مختلفة.

٣. إجراء برامج إرشادية وتدريبية للطلبة تدمج بين تعزيز الحنو على الذات) من جهة، ورفع الكفاءة الذاتية من جهة أخرى، باعتبار أن الجمع بينهما قد يُشكّل آلية فعّالة للحد من التسويق الأكاديمي.
٤. تبني استراتيجيات تعليمية تُعزز من شعور الطلبة بقدرتهم على الإنجاز، كالتعلم النشط، وتقنيات التغذية الراجعة الإيجابية.
٥. تدريب المرشدين التربويين على اكتشاف علامات ضعف الكفاءة الذاتية أو تدني الحنو على الذات.

المراجع

أحمد الشوا. (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، مج ٣٠، ع ٨، ١٥٥٥ - ١٥٨٨. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/931527>

أحمد ثابت فضل رمضان (٢٠١٠). القدرة المكانية لدى طلاب المرحلة الثانوية: قياسها وتنميتها وأثرها على الكفاءة الذاتية ومهارات ما وراء المعرفة. دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

أحمد عبد المنعم محمد الغول (١٩٩٣). الكفاءة الذاتية والذكاء الاجتماعي وعلاقتهما ببعض العوامل الوجدانية لدى المعلمين التربويين وغير التربويين وإنجاز طلابهم الأكاديمي. دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.

أيمن حلمي عويضة واصف. (٢٠١٦). الحنو على الذات وتقدير الذات كمنبئات بجودة الحياة النفسية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، مج ٦٤، العدد ٤، ٢٧٨ -

٣١٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/861539>

باسل محمد مصطفى مصطفى، وإياد جريس الشوارب. (2015). الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/788224>

تقى عبدالمنعم علي السعيد، محمد عبدالقادر عبدالغفار، و إيمان عبدالرؤوف عبدالحليم. (٢٠١٩). الخصائص السيكمترية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعية. دراسات تربوية واجتماعية، مج ٢٥، ع ١٠، ٤١ - ٨٠. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1344994>

حيدر جليل. (2019). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢٥ (العدد ١٠٤)، الصفحات ٦٧-١١٩.

سيد أحمد أحمد محمد البهاص (٢٠١٠). التسويق الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٤٢، ص ١١٣-١٥٣.

عادل محمد العدل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطر. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٥، ص ١٢١-١٧٨.

عبد الرحمن مصيلحي، ونادية الحسيني. (2004). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.

عطية عطية محمد سيد أحمد (٢٠٠٧). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة علم النفس المعاصر.

غريب علي عبد الفتاح أبو عميرة، حسين خازر صالح المجالي، إيمان سعيد نصر الله البوريني، وعرب عبد القادر باجس المجالي. (٢٠١٥). مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بمستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن. مجلة التربية، ع ١٦٥، ج ٥، ١٦٨ - 203 - مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/970703>

معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم، العدد ٢، ص ١٣١-١٤٩.

محمد قاسم عبد الله (٢٠١٣). التسويق وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين: دراسة ميدانية في مدينة حلب. جامعة حلب.

محمد الروماني. (٢٠١٣). مقال عن التسويق. الآراء

<https://www.alukah.net/social/0/36207>

منصور بوقصارة، ورشيد زياد. (٢٠١٥، ١ أكتوبر). الخصائص السيكمترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة الوادي - الجزائر.

هناء صالح شبيب (٢٠١٥). الخصائص السيكمترية لمقياس التسويق الأكاديمي وأسبابه: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين. ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تشرين.

إيناس فهمي فهمي النقيب (٢٠٠٨). استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363–370.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

Attia, N. M., & Abdelwahid, A. E. E. (2020). Grit, self-regulation, and self-efficacy as predictors of academic procrastination among nursing students. *International Journal of Nursing Education*, 12(1), 130–135.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Chowdhury, S., & Pychyl, T. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>

Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduces procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

Eric, C. S. (2014). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156–163.

Flentje, L. (2021). The relationship between self-efficacy and self-compassion: An experience sampling study [Master's thesis, University of Twente]. University of Twente Student Theses. Retrieved from <https://purl.utwente.nl/essays/87516>

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042>

- Ferrari, J. R. (2012). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay. *Journal of Social Behavior and Personality*, 40(7), 415–426.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Golpour, R., Amini, Z. M., Kasraie, S., & Senobar, L. (2015). The role of self-compassion components on predicting procrastination and depression in students. *Journal of Educational and Management Studies*, 5(4), 204–210. <https://doi.org/10.1016/j.jeds.2015.12.001>
- Grandell, R. (2016). Self-compassion and giftedness. *Coaching Network Talks*.
- Güngör, A. Y. (2020). The relationship between academic procrastination, academic self-efficacy, and academic achievement among undergraduates. *Atatürk University Journal*, 1(1), 57–68.
- Hajiaziz, M. (2013). The relationship between self-compassion and academic procrastination being mediated by shame and anxiety. Graduate School of Psychology, Assumption University.
- Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioral regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 149–159. <https://doi.org/10.1080/02640410600718317>
- Holmes, R. A. (2002). The effect of task structure and task order on subjective distress and dilatory behavior in academic procrastinators. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(6), 559–576. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.6.559.22510>
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2022). Self-compassion as a buffer against academic procrastination: The role of emotion regulation. *Learning and Individual Differences*, 93, 102086. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102086>

- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.380>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Iskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230–234.
- Joanne, H. (2014). Academic procrastination: The roles of self-efficacy, perfectionism, motivation, performance, age, and gender [Unpublished manuscript]. Dublin Business School. <https://esource.dbs.ie/handle/10788>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kim, K. R., Fernandez, S., & Terrier, S. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.09.002>
- Korkmaz, O., Ilhan, T., & Bardakci, S. (2018). An investigation of self-efficacy, locus of control, and academic procrastination as predictors of academic achievement in students diagnosed as gifted and non-gifted. Ministry of Education, Turkey, Tokat Gaziosmanpasa University.
- Leland, S. C. (2010). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and locus of control: Examining relationships between four distinct

- but theoretically related concepts (Master's thesis, Pacific University). <http://commons.pacificu.edu/spp/171>
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg>
- Madita, M., & Widyasari, P. (2020). Relationship between self-compassion and college self-efficacy among first-year college students. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019)*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 1–6. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.001>
- Narimani, M., Gholam Zade, H., & Dehghan, H. R. (2015). Comparative study habits, self-efficacy and procrastination among gifted students and normal. **Journal of Educational Psychology Studies*, 11*(20), 175–196. <https://doi.org/10.22111/jeps.2014.2145>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2011). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Journal of Mental Health*, 20(6), 421–431.
- Rahman, U., & Idham, I. (2021). Academic procrastination in terms of student self-concept and self-efficacy. *Psychology and Education Journal*, 58(1).
- Sak, U. (2010). *Characteristics, descriptions, and education of the gifted*. Maya Academy Publishing.

- Sapanci, A. (2021). The mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and academic procrastination in pre-service teachers. *Journal of Pedagogical Research*, 5(4), 214–229. <https://doi.org/10.33902/JPR.2021474638>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson Education.
- Schwarzer, P. (1997). *Educational and psychological perspectives*. Prentice-Hall.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.746372>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy, and demographic aspects. *Paideia*, 26(64), 181–188. <https://doi.org/10.1590/1982-432726642016>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2007). Evaluation of the Self-Efficacy Questionnaire for Children in Two Samples of American Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(4), 341–355. <https://doi.org/10.1177/0734282907300636>
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y. F., & Huan, V. S. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology*, 27(2), 135–144. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9028-8>
- Tuckman, B. W. (2007). The relationship between procrastination and academic performance. *Psychology Journal*, 24(2), 123–137.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual*

-
- Differences, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Williams, K. E., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2020). Self-compassion and academic procrastination: Exploring the roles of stress and emotion regulation. *Journal of American College Health*, 68(6), 1–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1653234>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zimmerman, B. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>