التسويف الأكاديمي والمهني والاجتماعي والقلق والاكتئاب كمنبئات بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كورونا Covide19

Academic, Professional and Social Procrastination, Anxiety and Depression as Predictors of Self-Regulation in Adults of Both Sexes During the Covid19 Pandemic

إعداد

د. خديجة السيد عباس خميس

Dr. Khadija Al-Sayed Abbas Khamis

أخصائية نفسية، وزارة التربية والتعليم- دولة الكويت

Doi: 10.21608/jasep.2025.402638

استلام البحث: ٢ / ١١ /٢٠٢٤

قبول النشر: ١ / ١٢ / ٢٠٢٤

خميس، خديجة السيد عباس (٢٠٢٥). التسويف الأكاديمي والمهني والاجتماعي والقلق والاكتئاب كمنبئات بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كورونا Covide1 . ***المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية***، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر،٩(٤٤) ، ٧١٥ – ٧٦٤.

http://jasep.journals.ekb.eg

التسويف الأكاديمي والمهني والاجتماعي والقلق والاكتئاب كمنبئات بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كورونا Covide19

المستخلص:

هدفت الدراسة الراهنة إلى فحص العلاقة الارتباطية بين التسويف، والقلق، والاكتئاب، وتحديد مدى مساهمة كل بعد فيها في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كرونا في دولة الكويت. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من الراشدين الأسوياء بلغت (١٠٠) من دولة الكويت بواقع ٥٠ مشارك من الذكور و٥٠ مشارك من الاناث، تراوحت أعمارهم بين ٢٢ - ٤٥ عاما. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التسويف من اعداد الباحثة ، واشراف محمد الصبوة (٢٠١٨)،ومقياس القلق والاكتئاب اعداد "زيجموند وسنيث" وترجمة عبد الفتاح دويدار(١٩٨٧)، ومقياس تنظيم الذات من تأليف ايمان صادق،واشراف محمد الصبوة (٢٠١٧) . وقد اتسمت هذه الأدوات بصدق وثبات مرتفع. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدي العينة ككل، كما يوجد ارتباط بين القلق والاكتئاب لدى (الذكور- الإناث- العينة الكلية)، ووجد ارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى العينة الكلية، ويوجد ارتباط موجب بين كل مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى العينة الكلية، كما يوجد ارتباط سالب بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى العينة ككل . كما أسفرت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بتنظيم الذات لدى العينة ككل من خلال التسويف،والقلق والاكتئاب في تفسير التباين الكلى بتنظيم الذات. وتوصلت النتائج أيضا إلى وجود فروق جوهرية بين عينتي الدراسة (ذكور - اناث) في متوسطات درجات الأداء على جميع مقايس الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التسويف، القلق، الاكتئاب، تنظيم الذات، جائحة كرونا.

Abstract:

The current study aimed to examine the correlational relationship between procrastination, anxiety, and depression, and to determine the extent to which each of these dimensions contributes to predicting self-regulation among adults of both genders during the COVID-19 pandemic in the State of Kuwait. The study was conducted on a sample of 100 healthy adults from Kuwait, consisting of 50 male and 50 female participants, aged between 22 and 45 years. The study tools included a

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

procrastination scale developed by the researcher under the supervision of Mohammed Al-Sabwah (2018), an anxiety and depression scale developed by "Zigmond and Snaith" and translated by Abdel Fattah Dweidar (1987), and a self-regulation scale authored by Iman Sadiq under the supervision of Mohammed Al-Sabwah (2017). These tools demonstrated high validity and reliability. The results revealed a correlational relationship between the components of procrastination among the entire sample. There was also a correlation between anxiety and depression across male, female, and the total sample. Furthermore, a positive correlation was found between each component of procrastination, anxiety, and depression within the total sample, while a negative correlation existed between each component of procrastination and self-regulation. The results also indicated that self-regulation could be predicted from procrastination, anxiety, and depression when explaining the total variance in self-regulation within the sample. Additionally, significant differences were found between the male and female groups in terms of mean scores across all study scales.

Keywords: procrastination, anxiety, depression, self-regulation, COVID-19 Pandemic.

مقدمة.

تهدف الدراسة الراهنة إلى تحديد مدى إسهام مكونات التسويف الأكاديمي، والمهني، والاجتماعي، والقلق والاكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات ، لدى الراشدين من الجنسين. كما تهدف إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، ويندرج هذا الموضوع ضمن موضوعات علم النفس المرضي للشخصية ذات الطبيعة الوقائية.

إن مواكبة التغيرات الدولية تتطلب توافر جيل ذي مؤهلات وسلوكيات وثقافة جادة، بحيث يكونون قادرين على الابتكار والتجديد بعيداً عن التردد والخطأ والخوف والقلق لتطويعها في خدمة مجتمعهم. لذا كان من الطبيعي أن يترافق هذا الوعي

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

والاهتمام الكبير مع تبلور حركة نشطة بهدف المساهمة بصورة أو بأخرى في عملية توجيه التعليم في المسار الصحيح، مع استمرار التقدم نحو الهدف وإعادة توجيهه للجهود غير الفعالة، وذلك من خلال تحويل أهم عملية مؤثرة به وهي تنظيم الذات التي ينبثق عنها توجيهاً ذاتياً، كون تنظيم الذات الفعال لا يتطلب فقط مهارات تنظيم الذات، وإنما يحتاج إلى اعتقاد ذاتي في قدرة الفرد على التأثير بفعالية في التحكم الذاتي لأن هناك فرقا بين امتلاك القدرة على تنظيم الذات وبين القدرة على تطبيقها فعليا تحت ضرورة الضغط والمؤثرات. وقد يكون المعيار الداخلي من أهم الأمور التي تحفز الفرد على الإنجاز.

بات التسويف من الموضوعات المطروحة بصورة كبيرة في هذه الآونة على مستوي كثير من النقاشات الدولية والإقليمية والمحلية على حد سواء لما له من تأثير سلبي على تحقيق أهداف المؤسسات والأفراد. وجاءت دراسة "سولومون وروث بلوم" (Solomon & Rothblum, 1994) بنتائجها لتشير إلي أن ٤٦% من الأفراد لديهم تسويف دائم أو شبه دائم للامتحان و٢% من الأفراد يؤجلون الأعمال الدراسية بصفة عامة (Solomon & Rethblum, 1994:508).

وعليه فإن ترك العنان لمثل تلك السلوكيات بأن تزداد طوعاً أو كرهاً يؤدي إلي تحويلها إلي نمط من الحياة تشعر به لتحويلها إلي عادة، إلا أنها عادة سلبية لا تؤدي إلا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات التي تؤثر في المنظومة المعرفية للطلبة، والأمر الذي يقودهم إلي ارتكاب كثير من الأخطاء (Macqueen et al., 2002)

كما أن التسويف ظاهرة تلقي بظلالها على كافة طوائف المجتمع بما قد أصبح عائقاً على المجتمع بالمعدل المنخفض للإنتاج في معظم المجالات، ويعد سلوك التسويف من الأمور غير الواضحة فبعض الأفراد يقولون أنهم لا يقومون بهذا السلوك غير أنهم يسلكونه سواءً أكان ذلك في عدم تنظيم الوقت وبرمجته بصورة صحيحة ومنظمة أو عدم إنجاز المهام المطلوبة في وقتها، وأن هذا التأجيل من الأمور التي تثبط الهمة وتعرقل المهام، ومن مظاهره عدم الرغبة في إنجاز المهام أو عدم وجود العزم الصادق علي البدء أو الانشغال عن المهام المملة بأعمال أخرى، أو عدم إدراج هذه الأعمال ضمن الخطة الموضوعة لإنجازها (متعب الجعيد، ١٩٩٩).

فالتسويف سمة شخصية ذات طبيعة معرفية ووجدانية معا غير مرغوبة تشمل مكونات معرفية وسلوكية ووجدانية يدرك معها الفرد أهمية المهمة، أو العمل الذي ينبغي عليه أن يؤديه ولكن يستقر في وجدانه التأجيل، فسلوك التسويف المزمن سمة شخصية تؤدي إلى مجموعة أخرى من السمات مثل انخفاض الكفاءة الذاتية وانخفاض

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الوعي والكآبة والقلق وترتبط بنقص الدافعة، وانخفاض أهداف التمكن وارتفاع أهداف تجنب الأداء. وفي إطار نظرية تنظيم الذات يمكن القول إن سلوك التسويف يعد فشلا في تنظيم الذات؛ وأن التسويف بمثابة آلية دفاعية [1]تخدم عملية تجنب التهديد الوقتي ليحمي الذات على المدى القصير، حيث ينظر الفرد إلى المهام غير الجذابة على أنها تمثل تحدياً بالغاً وتدرك كمهددات، وهنا تصبح استجابة التجنب أو التسويف بمثابة إرجاع موجهة نحو عمليات التحمل الانفعالية (مثل تجنب القلق). وقد توصلت الدراسات إلى أن هناك علاقة موجبة بين التسويف ونظرة الشخص للمهمة على أنها سارة، أو غير سارة وأيضا المهام التي يعتقد أنها تقتضي مهارات لا يمتلكها. وأن ظاهرة التسويف ترتبط عكسيا بالتنظيم الذاتي للفرد والرضا عن الحياة وإدارة الوقت (Dietz et al., 2007).

والمتأمل للإنتاج النفسي في إطار نظرية تنظيم الذات يجد أن التسويف – عمومًا – من الناحية النظرية يمثل فشلًا في التنظيم الذاتي، فبينما يشير التنظيم الذاتي إلى قدرة الفرد على ممارسة السيطرة على الأفكار والعواطف والدوافع وأداء المهمة واضعًا في الاعتبار كافة المعايير التي تؤثر على الأداء. فإن الإرجاء في هذا الإطار يوصف بأنه فشل متتالي في التنظيم الذاتي حيث يعاني الشخص المسوف من العجز في السلوكيات ذاتية التنظيم مثل تحديد الأهداف، واستخدام خطط مناسبة، لتحقيق هذه الأهداف، ومراقبة عمليات التفكير، والتعلم الذي يؤدي إلى تجنب أو عدم اكتمال المهمة. وربما تشمل خصائص فشل التنظيم الذاتي المتضمنة في التسويف – أيضًا – انخفاضا في مستوى ضبط النفس، وضعف التنظيم الانفعالي، وسوء إدارة الوقت، وانخفاض استخدام الأساليب والخطط المعرفية والوعي بأداء الوظائف المعرفية ، وسوء تنظيم الأداء والاستمرار في المهمة، والتشتيت، والفوضى، والعجز عن تحديد الأهداف، وضعف القدرة على تحديد الأولويات لتحقيق الهدف، وعدم وجود أساليب التخطيط لإنجاز المهمة، وانخفاض دافعية الإنجاز بالإضافة إلى التقييم غير الدقيق للمهمة، فالدافع هو البناء المعقد الذي يؤدي دورًا مهمًا في التعلم المنظم ذاتيًا، ورغم ذلك نجد أن فعالية الذات تعبر عن جانب آخر من الدافع الذي يؤدي دورًا مهمًا في التعلم المنظم ذاتيًا، حيث تؤثر فعالية الذات على الاستمرار في الأداء، واستخدام الأساليب ومستوى الجهد أو الاندماج والانشغال بالمهمة (Winne & Hadwin, 2008).

وفي دراسة قام بها "وولترز" (Wolters, 2003) وجد أن التسويف يرتبط

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

بالمؤشرات السلبية، من مثل المستويات المرتفعة من الاكتئاب، وانخفاض تحقيق الذات، كما ينظر إليه على أنه سلوك غير تكيفي في الحياة. وبينت نتائج بعض الدراسات أن سلوك التسويف يرتبط بعدد من متغيرات الشخصية من مثل القلق ، وتحقيق الذات، والخوف من الفشل.

وانطلاقا مما سبق، يتضح وجود علاقات ارتباطية تبادلية أحيانا وسببية أحيانا أخرى، بين كل من التسويف ،والقلق ،والاكتئاب ،وتنظيم الذات وتكراره، وبالتالي ستحاول هذه الدراسة أن تكشف عن تلك العلاقة ومدى مساهمة كل عامل بالتنبؤ بتنظيم الذات لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة.

تدور مشكلة الدراسة الراهنة حول العلاقة الارتباطية بين التسويف، والقلق، والاكتئاب، وتحديد مدى مساهمة كل بعد فيها في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كرونا في دولة الكويت، وبناء على ذلك، تم صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١- هل توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف كل منها على حدة، وبين القلق والاكتئاب من ناحية، وبين مكونات تنظيم الذات كل منها على حده من ناحية أخرى لدى الراشدين من الجنسين .
٢- هل توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف ، والقلق والاكتئاب ، لدى الراشدين من الجنسين.
٣- هل توجد علاقات ارتباطية سالبة وجوهرية بين مكونات التسويف ،ومكونات تنظيم الذات ، لدى الراشدين من الجنسين.
٤- هل يساهم كل مكون من مكونات التسويف ، والقلق ، والاكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات لدى عينة من الراشدين من الجنسين.
٥- هل توجد فروق بين الذكور والاناث من الراشدين في جميع متغيرات الدراسة (التسويف ،القلق،الاكتئاب، تنظيم الذات).

فروض الدراسة.

في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة، يمكن صياغة الفروض التي تسعى الدراسة الراهنة التحقق من صحتها على النحو التالي:

١- توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف كل منها على حدة، وبين القلق والاكتئاب من ناحية، وبين مكونات تنظيم الذات كل منها على حده من ناحية أخرى لدى الراشدين من الجنسين .

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

٢- توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف ،والقلق والاكتئاب لدى الراشدين من الجنسين.
٣- توجد علاقات ارتباطية سالبة وجوهرية بين مكونات التسويف وكل مكون من مكونات تنظيم الذات لدى عينة الراشدين من الجنسين.
٤- يساهم كل مكون من مكونات التسويف ، والقلق ، والاكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات لدى عينة من الراشدين من الجنسين.
٥- توجد فروق بين الذكور والاناث من الراشدين في جميع متغيرات الدراسة (التسويف ،القلق،الاكتئاب، تنظيم الذات).

أهداف الدراسة.

- دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة على عينة الدراسة.
- التحقق من القدرة التنبؤية لكل مكون من مكونات التسويف، والقلق ، والأكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات لدى عينة الدراسة .
- التعرف على الفروق بين الجنسين في كل مكون من مكونات التسويف ،والقلق، والأكتئاب، وتنظيم الذات.
- التعرف على تأثير فترة كرونا بنسب انتشار بعض متغيرات الدراسة.

بيان حدود اسهام الدراسة الراهنة في مجال بحوث علم النفس من الناحيتين النظرية والتطبيقية

- الاسهامات النظرية.

١- ألقت الدراسة الراهنة الضوء على خطورة التسويف وتأثيراته على تنظيم الذات لاسيما أثناء جائحة كرونا.
٢- ساهمت هذه الدراسة في التحقق من نظريات التسويف وكل من القلق والاكتئاب كمنبات بتنظيم الذات لدى عينة الراشدين من الجنسين.
٣- الكشف عن طبيعة التسويف لدى عينة الراشدين من الجنسين.
٤- اثراء الدراسات العربية بالنتائج التي تم التوصل لها حول الاسهام التفاعلي لكل مكونات التسويف والقلق والاكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين أثناء جائحة كرونا.

- الاسهامات التطبيقية.

١- التعرف على اشكال التسويف وضعف تنظيم الذات وأهم الروابط فيها، مما يساعد على التخطيط لوضع برامج للتشخيص واخرى للتصدي لهذه المشكلة لدى الراشدين من الجنسين.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

٢- المساهمة في الأعداد والتنمية في مختلف برامج التدخل النفسي التي تخدم الفئة المستهدفة تحت الظروف المشابهة .

ثالثا: ما يمكن ان تثيره الدراسة الحالية من مشكلات تحتاج الى مزيد من البحث في المستقبل.

١- فعالية برنامج تدريبي على مكونات تنظيم الذات للقضاء على التسويف لدى الراشدين.

٢– العلاقة بين الكشف المبكر لسلوك التسويف والتوافق النفسي الاجتماعي لاحقا.

٣- اجراء دراسة لمعرفة المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن التسويف الأكاديمي والمهني والاجتماعي.

حدود الدراسة.

- **حدود موضوعية:** وتتمثل في متغيرات الدراسة وهي التسويف وتنظيم الذات والقلق والاكتئاب.
- **حدود بشرية:** وهم الأفراد المشاركين في الدراسة من الأسوياء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ – ٤٥ عاما.
- **حدود مكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في دولة الكويت.
- **حدود زمانية:** استغرق تطبيق هذه الدراسة ثلاث أشهر أبان جائحة كرونا (اكتوبر -نوفمبر- ديسمبر ٢٠٢١).

الإطار النظري

أولا : مفهوم التسويف .

ويعني في الغد وقد تم تبنيه أول مرة عام (١٥٤٨م) تقريباً حيث يشير هذا المصطلح إلي معاني كثيرة منها التأجيل، والتأخير والتسويف في تنفيذ ما هو مطلوب (Farran, 2004).

واختلف الباحثون في ترجمتهم للمصطلح الأجنبي "procrastination"، حيث استخدم علي أنه "التلكؤ" أو علي أنه "التأجيل" أو "المماطلة" أو علي أنه "الإرجاء." وكلها مصطلحات تتضمن التأجيل في أداء المهام لأسباب داخلية أو خارجية أو كليهما معاً دون مبرر، ويقتنع بها المسوف واستخدمه كل من فريح عويد العنزي ومحمد دغيم، (٢٠٠٣)، على أنه "التسويف"، وسوف تتبني الباحثة التوجه الأخير على أن ترجمة procrastination هو "التسويف".

ولقد اشتق مصطلح التسويفProcrastination من اللفظ اللاتيني Procrastinus، ومعناه الشيء المؤجل للغد، وهي كلمة مكونة من مقطعين (Pro) بمعنى السابق لأوانه، و(Crastinus) بمعنى الغد، والتسويف تعني اللعب بالوقت، أو

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

سارق الوقت (Andreou, & White, 2010, 35).

أنواع التسويف:

وهناك كثير من أشكال سلوك التسويف وأنواعه، فهناك التسويف العام، وفيه يكون التأجيل سمة أساسية من السمات الشخصية، أو نمطا ثابتا نسبيا في كافة أنشطة الحياة. وهناك التسويف القهري، وهو تأجيل المهام رغم إتاحة الفرصة للإنجاز لاعتياد الفرد على التعطيل وعدم القدرة على العمل والإنجاز إلا تحت ضغط نفسي معين. وهناك التسويف الوظيفي، والذي يسمى التسويف الإيجابي أو التسويف الفعال، وهو نوع يستخدمه الفرد لزيادة التأكد من المهام الموكلة إليه، أو جمع مزيد من المعلومات عن المهمة، لإعطاء الأولوية لأداء بعض الأعمال. فالتسويف الإيجابي لا يعني الكسل أو الإهمال، وإنما هي محأولأت من الإتقان والتفكير وتركيز الانتباه في الواجبات وترتيب الأولويات (Jackson, Fritch, Nagasaka & Popel, 2003, P.112).

وعرف بيرنز وآخرون (Burns et al., 2000) التسويف الأكاديمي بأنه تأخير الفرد إنجاز الواجبات الدراسية وعدم تسليمها في الوقت المحدد وضعف الاستعداد للامتحانات فضلاً عن تخصيص ساعات قليلة للمذاكرة لا تتناسب مع حجم المادة المطلوب دراستها (عبد الخالق والدغيم، ٢٠١١).

وبناء عليه يذكر هولمز (Holmes, 2002) أن التسويف بصفة عامة يتخذ عدة أشكال، هي التسويف الأكاديمي، والذي يتمثل في إنجاز مهام الفصل الدراسي أو الاستعداد للاختبارات حتى آخر لحظة دون مبرر، والتسويف في اتخاذ القرار ويتمثل في عدم القدرة علي صنع القرارات في الوقت المناسب، ويتضمن الميل إلى تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة. والتسويف القهري ويشمل الإرجاء في اتخاذ القرار، والإرجاء السلوكي لدي الشخص ذاته ولا يستطيع مقاومته، أما تسويف روتين الحياة فيشير إلى الصعوبات في إتمام المهام والروتين الحياتي المتكرر في الوقت المناسب مثل: دفع الفواتير، والالتزام بالمواعيد وتحديدها، واسترجاع المكالمات الهاتفية وغيرها، ويؤكد ذلك كل من "براونلو وريسنج" (Brownlow & Reasing 2000)، وعبد الرحمن محمد ونادية الحسيني (٢٠٠٤)، وعطية محمد (٢٠٠٧).

ويذكر "فاران" (Farran, 2004) أنه يمكن تصنيف بحوث التسويف إلى شكلين: الأول: وهو التسويف الأكاديمي والذي يتعلق بالتسويف في مجال محدد هو مجال أداء المهام الدراسية مثل الاستذكار، ومقابلة الأساتذة، أما الشكل الثاني فيتعلق بالتسويف العام (المهني ،والاجتماعي)، والذي يتعلق بالتسويف في مختلف مجالات الحياة، والتي لا تتعلق بالدراسة مثل: شراء الهدايا وإجراء المكالمات الهاتفية المهمة

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وتنفيذ الأعمال المنزلية الضرورية، اجراء اللقاءات الاجتماعية، أو المهام المتعلقة بالعمل والوظيفة. ومن أشهر النظريات التي فسرت التسويف هي نظرية الفعالية الذاتية.

نظرية الفعالية الذاتية:

إن صاحب هذه النظرية العالم بندورا (Bandura, 1997) الذي يري أن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد، وهي معتقدات الأفراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة المرتبطة بالإنجاز؛ مثل معالجة المعلومات، والأداء الإنجازي والدافعية، وتقدير الذات، واختيار النشاطات، لذلك فإن هذه المعتقدات مهمة وفق هذه النظرية بإنجاز الفرد للمهام المطلوبة، وتصدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته علي تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام.

إذ تعد الفعالية الذاتية مفهوماً مركزياً في نظرية باندورا في التعلم المعرفي الاجتماعي فهي وسيط معرفي للسلوك، إذ تحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به ومداه، ومقدار الجهد الذي سيبذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبديها في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه وتحدد فيما إذا سيدرك المهمة التي يريد الانهماك بها كونها فرصة للتعلم أو تهديداً (أبو غزال، ٢٠١٣).

فالتسويف يرتبط بالتفكير غير المنطقي وأن بعض الأفراد يلجأون إلي هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي، وعدم القدرة علي ترتيب الأولويات، وضعف الفعالية الذاتية (Bandura, 1997).

فالفرد إذا لم يكن متأكداً من أن ما يقوم به سيحقق النتائج المرجوة، فإنه لن يقوم بأي فعل تجاه المواقف التعليمية الصعبة التي واجهها؛ فهو يكتسب المعتقدات المتعلقة بالفعالية الذاتية من أدائه الفعلي في المواقف التعليمية السابقة، وكذلك من التقدير الذي يتلقاه من الآخرين فيما يتعلق بأدائه، لذا نجد أن الأفراد الذين يملكون معتقدات إيجابية عن قدراتهم (مستوي مرتفع من الفاعلية الذاتية) يتمتعون باستعداد أكبر للتعلم، ويكون مستوي التحصيل عندهم أعلي من الذين يميلون إلي التسويف والمماطلة، عن الذين يعتريهم الشك في قدراتهم علي التعلم (مستوي منخفض من الفاعلية الذاتية) (العتوم وآخرون، ٢٠٠٨).

ويتضح مما سبق أن الأفراد ذوي الكفاءة العالية أكثر توجهاً نحو تنظيم ذواتهم ويوصفون بأنهم متعلمون وقادرون على واقع حياتهم ويتوقعون لأنفسهم النجاح وعندهم ثقة بأنفسهم في تحقيق أهدافهم، وعلى العكس من ذلك يتجنب الأفراد ذوو الفعالية الذاتية المنخفضة المهمات الصعبة ويميلون إلى التصرف بسلوك موجه نحو الأداء والذات؛ أي يتهربون من أداء واجباتهم لأنهم يعتقدون بعدم قدرتهم على إنجاز

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

مهامهم في الوقت المطلوب (أبو غزال، ٢٠١٣).

وبذلك يمكن أن نستنتج مما سبق القول إن قلة الفاعلية الأكاديمية (أحد مكونات تنظيم الذات الأكاديمي) مصطلحاً مرادفاً للتسويف الأكاديمي؛ فالتسويف الأكاديمي؛ يكون مرتفعاً لدي الطلاب الذين تنخفض لديهم الفاعلية الذاتية، وبذلك تكون هناك علاقة ارتباطية عكسية تبعاً لنظرية الفعالية الذاتية بين التسويف والفاعلية الذاتية تعد أحد أهم مكونات تنظيم الذات.

ثانيا: القلق.

ويعرف معجم العلوم النفسية القلق بأنه تعبير عن تعب نفسي داخلي ناتج عن الشعور بالخوف من شيء مجهول غير حاضر، وكذلك توقع خطر خارجي لا يملك الفرد أمامه أي وسيلة للمواجهة (الحطاب،٢٠١٧).ومن أشهر النظريات التى فسرت القلق هي النظرية المعرفية.

- النظرية المعرفية[٢]:

يمثل علم النفس المعرفي اتجاهاً بارزاً أثر على عديد من المنظرين الذي تعددت اتجاهاتهم المعرفية وتعددت أغراضها، حيث يفترض إليس (Ellis, 2004) أن القلق هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان؛ فهو يري أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف. ويري جورج كيلي Kelly أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة في الحالة الواحدة وأن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسياً بالطريقة التي يتوقع بها الأحداث على اعتبار أن القلق ليس إلا عملية توقع وخوف من المستقبل. كما وضح النموذج المعرفي عند بيك (Beek) أن الخلل في التفكير الواقعي هو المكون الأساسي للقلق، وأن الأفكار المشوهة التي تسبب القلق لدي الفرد تتركز حول التقدير الزائد لاحتمالية التعرض للخطر والأذى، وانخفاض القدرة على التكيف والسعي لنيل استحسان الآخرين (Andrew & White, 2010).

ثالثا: مفهوم الاكتئاب.

يشير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية إلى أن اضطراب الاكتئاب الأساسي يمثل حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن، واليأس، والإحباط، وفقدان الاهتمام بالأنشطة السابقة أو الشعور بالسعادة، والانسحاب الاجتماعي، وتحدث تغيرات في الشهية والنوم، والنشاط النفسي الحركي، وانخفاض الطاقة، والشعور

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

بالتعب والإرهاق، والإحساس بانعدام القيمة، والإحساس بالذنب، والأفكار الانتحارية، أو محاولات الانتحار، بالإضافة إلى وجود صعوبة في التركيز، والتفكير، واتخاذ القرارات، والتذكر(American Psychiatric Association, 2013). ومن أشهر النظريات التى فسرت الاكتئاب هي نظرية العجز المكتسب.

نظرية العجز المكتسب

"نموذج العجز المكتسب لـ "مارتن سليجمان" (Seligman) تم وضعه لتفسير الاكتئاب. ويقوم الفرض الأساسي لهذا النموذج على أن سلبية الفرد وشعوره بالعجز عن التصرف والسيطرة على حياته يكتسبها من خلال التجارب والصدمات غير السارة التي واجهها في الحياة والتي قد حاول دون جدوى السيطرة عليها، مما سبب له الشعور بالعجز، ثم الإصابة بالاكتئاب، فالإنسان عندما يواجه صعوبات الحياة ومشاكلها ويحاول تخطّيها فيفشل، ثم يحاول مرة أخرى ويفشل، فإنه يتعلم العجز والاستسلام لهذه الصعوبات ولا يحاول أن يفعل شيئاً حيالها على الإطلاق فيصاب باليأس والاكتئاب (Davison et al., 2004). وقد تم إدخال تعديلات على هذه النظرية عدة مرات، وتقوم الصياغة المعدلة على فرض مؤداه أنه عندما يدرك الفرد أن سلوكه مستقل عن النتائج والأحداث التي يخبرها، فإنه سيعلل عجزه بسبب معين يتسم إما بالاستمرار والثبات أو التغير عبر الزمن، كما قد يكون عاماً عبر المواقف أو خاصاً بموقف معين، أو يكون داخلياً يتصل بذاته أو خارجاً عنها، وتعرف هذه العملية بأسلوب التعليل أو العزو. ويرى أصحاب نموذج العزو والعجز المكتسب للاكتئاب أن هناك أسلوباً يميز الاكتئابيين في عملية العزو هذه يعرف بأسلوب العزو الاكتئابي، حيث يعلل المكتئب أو يعزو الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها إلى أسباب داخلية تتعلق بذاته، وإلى أسباب ثابتة عبر الزمن، وإلى أسباب عامة عبر المواقف، أي لا تختص بموقف معين (رضوان، ٢٠٠٢).

وتذهب هذه النظرية إلى أن الأفراد يتعلمون، بشكل صحيح أو خاطئ أنهم لا يستطيعون التحكم في النتائج السلبية في المستقبل، ونتيجة لذلك يشعرون بالعجز، وتؤدي مشاعر العجز إلى الاكتئاب. وتسلم هذه النظرية بأن الخبرات السابقة ترسب في الفرد اعتقادا بأن المواقف غير السارة في المستقبل سوف تكون خارج نطاق سيطرته، ولن يستطيع التحكم فيها، ولذلك فإنه يستجيب لهذه المواقف على أساس من السلبية والاستسلام والتقبل الاكتئابي (مكتب الإنماء الاجتماعي, ٢٠٠٠).

رابعا: تنظيم الذات.

وتنظيم الذات هو مجموعة من الجهود المبذولة من الفرد لتحقيق أهداف مستقبلية، وتشمل هذه الجهود عمليات تعديل السلوك من الناحية الانفعالية والمعرفية

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

والسلوكية. كما أنه أحد طرق المواجهة الفعالة التي يستخدمها الفرد لإنجاز أهدافه وتحقيق طموحاته من خلال تأجيل رغباته وإشباعاته الملحة (Rozental, & Carlbring, 2014).

فيما يراه جولمان (Golman, 1998) بأنه قدرة الفرد على إدارة حالته الداخلية من حيث مصادر دوافعها، وأن الأذكياء عاطفياً يتميزون بامتلاكهم عدداً من السمات مثل الصراحة، والمرح، والقدرة على التعبير عن المشاعر، وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، وتحديد سلوكيات بديلة (في: الطائي، ٢٠١٠).

من أهم النظريات المفسرة لمفهوم تنظيم الذات:

النظرية الاجتماعية المعرفية:

قدمت هذه النظرية مفهوم تنظيم الذات من حيث اعتبرته مصدراً لإدراك الفرد للقوي الشخصية التي توجد في عمق وعيه بذاته، وهو ليس مجرد ممارسة سلوكية بل يتعدى ذلك وصولاً بالمعرفة والإيمان بالقدرات الذاتية (Zimmerman, 1990).

كما تتحدد درجة التنظيم موقفياً من خلال استخدام الفرد لخطط تجسد تأثير المحددات عندئذ يوصف بأنه منظم ذاتياً. ومن المعلوم أن أصحاب نظرية المعرفة الاجتماعية يفترضون أن فعالية الذات تعد المتغير المفتاحي المؤثر في التعلم المنظم ذاتياً حيث وجد أن التلاميذ مرتفعي فعالية الذات يظهرون استخداماً لخطط أفضل في التعلم، ويراقبون مخرجات الأداء بصورة عالية عن منخفضي فعالية الذات. ومن وجهة أخري وجد أن إدراك التلاميذ لفعالية الذات يعتمد علي أربعة أنماط فرعية من التأثيرات الشخصية، هي: المعرفة التنظيمية للذات، ويقصد بها خطط التعلم وعمليات الوعي بالمعرفة والأهداف والأفعال (عبد الباسط، ١٩٩٦).

ووفقاً للنظرية الاجتماعية المعرفية فإن مفهوم تنظيم الذات يشمل التفاعل بين عمليات ثلاث، تتمثل في العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية، ويقوم الفرد خلال هذا التفاعل باستخدام التغذية الراجعة من خلال الأداء السابق للوصول إلى مستوي التوافق الأمثل أثناء بذل جهود التعلم الحالية. وتتعرض العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية إلي التغير المستمر علي المدي الزمني لعملية التعلم، ويمكن ملاحظة تلك التغيرات ومراقبتها ذاتياً باستخدام حلقات التغذية الراجعة، ويشمل تنظيم الذات السلوكي الملاحظة الذاتية والتوفيق بطريقة أساسية بين عمليات الأداء مثل طريقة الفرد في التعلم؛ أما تنظيم الذات البيئي فيشير إلي الملاحظة الذاتية والتكيف مع الظروف البيئية المحيطة، بينما يشير تنظيم الذات السلوكي (الخفي) إلي المراقبة، والتوفيق بين الحالات المعرفية والانفعالية للفرد مثل عملية التخيل من أجل التذكر أو الاسترخاء (Zimmerman, & Martinez, 1990).

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

خامسا: جائحة كرونا.

ظهر وباء كرونا في الصين في ديسمبر ٢٠١٩ وأدى الى خسائر فادحة في الأرواح ،وفي الأنشطة الأقتصادية ، والاجتماعية، والتعليمية ، وتأثرت كل دول العالم المتقدمة والناشئة بالوباء وعملت جاهدة على تقليل الآثار الناتجة عنه ،وأعلنت منظمة الصحة العالمية في يناير ٢٠٢٠ أن فايروس كرونا يشكل حالة طواريء صحية عامة تبعث للقلق الدولي (Yang,٢٠٢٠).

خصائص أزمة كوفيد-١٩

يتميز فاتيروس كرونا المستجد بالعديد من الخصائص التي تميزه عن غيره من الأزمات وذلك لطبيعته الوبائية ومنها:

البعد الزمني : تميزت بسرعتها الزمنية بالفجائية وسرعة الانتشار ، ويرجع ذلك لأن الأزمة صحية تتميز بالقابلية بالانتشار كما أن بؤرة الأزمة سريعة الأنتشار . كما تعتبر أزمة كوفيد-١٩ أزمة باطار زمني مفتوح لايعلم احد متى تتجلى.

البعد المكاني : تتميز أزمة كرونا بأنها أزمة مست كل أنحاء العالم ، وجميع الدول سواء النامية أو المتطورة.

البعد السياسي: يعتبر فريق ادارة الأزمة أهم عنصر في استراتيجية ادارة الأزمات .

أدوات مجابهة الأزمة : الأدوات التقليدية للسيطرة على الأزمة لم تكن متاحة للدول والمنظمات أجمعها.

القدرة على التصرف :فقدان القدرة على التصرف في الأحداث والاكتفاء بردود الفعل المتأخرة (بولمغادر وآخرون ، ٢٠٢١).

الآثار السلبية لجائحة كرونا :

١. ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية : أهم أكبر الطرق التي أثرت بها الجائحة على رأس المال البشري للبلدان.
٢. اغلاق الفصول الدراسية: مما سبب في نقصان التحصيل الدراسي ن وزيادة التسرب في المدارس ، ومن المحتمل أن يفقد هذا الجيل من الطلاب مايقدر ترليونات دولار من الادخل من اجمالي الناتج المحلي العالمي ، وان تبتعد البلدان أكثر عن المسار الصحيح عن أهدافها االمتصلة بفقر التعلم .
٣. هبوط النشاط الاقتصادي :نتيجة للقيود التي فرضت لمنع انتشار الفيروس أدت لتأثير سلبي على النمو الاقتصادي
٤. الآثار النفسية : انتشار القلق والاكتئاب بمعدلات فاقت ٢٥% في المجتمع ، وفق بيان منظمة الصحة العالمية .

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

ترتب على زيادة انتشار أمراض الصحة النفسية أثناء جائحة كرونا الى ادراج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في خططها الخاصة بالاستجابة لكوفيد-١٩ ، بيد أنه لاتزال ثمة فجوات وشواغل كبيرة ن وتعزى الزيادة الى أسباب كثيرة من بينها الضغط الغير مسبوق الناجم عن العزلة الاجتماعية بسبب الجائحة . وترتبط بذلك قيود على قدرة الأفراد على العمل والتماس الدعم من الأحبة ، والانخراط في مجتمعاتهم المحلية ، وتشمل عوامل الضغط الاخرى التى تؤدي الى القلق والاكتئاب كذلك الوحدة والخوف على النفس وعلى الأحبة من العدوى ، والمعاناة ، والموت ، والحزن بعد فقدان الأحبة ، والهموم المالية (Yang ,2020).

الدراسات السابقة.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الراهنة، ومن خلال المراجعة في مواقع البحث الإلكتروني، والبحث في المجلات الأجنبية، كذلك البحث في المجلات العربية، على سبيل المثال وليس الحصر، لم تحصل الباحثة على دراسات سابقة درست بالتحديد دور التسويف بأنواعه، والقلق، والاكتئاب في تشكيل والتنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين، ولكن توجد دراسات فحصت دور بعض متغيرات هذه الدراسة في تشكيل سلوك التسويف بكافة أنواعه، ولذا تم تصنيف هذه الدراسات إلى فئات على النحو التالي:

أولاً: الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين مكونات تنظيم الذات والقلق والاكتئاب:

وأجرى حمدي، وداوود (٢٠٠٠) دراسة بهدف فحص العلاقة بين فعالية الذات المدركة وكل من الاكتئاب والتوتر لدى طلاب كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وذلك على عينة تكونت من (٩٣ من الذكور، و٣٢١ من الإناث). ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثان مقياسًا لفعالية الذات (يتضمن ثلاثة أبعاد هي: البعد السلوكي، والبعد الوجداني، والبعد المعرفي)، وقائمة بيك للاكتئاب، وقائمة زواوي لقياس التوتر. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد منخفضي الاكتئاب ومرتفعيه في الدرجة الكلية ودرجات الأبعاد الفرعية لمقياس فعالية الذات في اتجاه منخفضي الاكتئاب، وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن التوتر والبعد المعرفي لفعالية الذات يفسران معًا نسبة ٣٤, ٧% من التباين في الاكتئاب، وفسر البعد المعرفي ١% تقريبًا من التباين الكلي للاكتئاب.

وأجري كينج وآخرون (King et al., 2014) دراسة بهدف فحص العلاقة بين فعالية الذات والمساندة الاجتماعية من ناحية، والعلاقة بين فعالية الذات والاكتئاب من ناحية أخرى, والمقارنة بين تأثير فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الاكتئاب، وذلك على عينة من طلاب الجامعة (١٥٥ ذكرًا, و٩٥ أنثى), تراوحت أعمارهم بين (١٨ و٢٣) سنة. واستخدم الباحثون قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس فعالية الذات العامة، وقائمة المساندة الاجتماعية للشباب. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين فعالية الذات والاكتئاب، وكذلك بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب. وفسر كلٌّ من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية معًا نسبة ٣٧, ٧% من التباين الكلي في الاكتئاب، وكان تأثير المساندة الاجتماعية أعلى من تأثير فعالية الذات على الاكتئاب، وذلك لأنه يُعتقد أن فعالية الذات تكون ثابتة نسبيًّا في هذا العمر.

وأجرى تاك وزملاؤه (Tak et al., 2017) دراسة بهدف فحص الارتباطات تنائية الاتجاه بين الأعراض الاكتئابية، وفعالية الذات الأكاديمية والاجتماعية والوجدانية عبر مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة، تتبعوا فيها عينة من (١٣٤١) من المراهقين لمدة عامين ونصف, وتم تقييم الأعراض الاكتئابية وفعالية الذات كل ستة أشهر, وذلك من خلال استخبار فعالية الذات الذي يتكون من ثلاثة مقاييس فرعية، وقائمة اكتئاب الأطفال. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المستويات المرتفعة من الأعراض الاكتئابية قد ارتبطت سلبيًا بفعالية الذات الأكاديمية والوجدانية.

ثانيا: الدراسات التي تناولت العلاقات بين مكونات تنظيم الذات والتسويف

قام بارك وسبيرلينج (Park & Sperling, 2012) بدراسة هدفت إلى التعرف علي أثر التنظيم الذاتي والدافعية على التسويف الأكاديمي. وطبقت الأدوات على عينة مكونة من (٤١) من طلاب الدراسات العليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ضعف التنظيم الذاتي والدافعية المنخفضة يؤديان إلى ارتفاع التسويف الأكاديمي لدي الطلاب.

وأجرى دون (Dunn، 2014) دراسة هدفت للكشف عن تأثير تنظيم الذات الأكاديمي والدافع الداخلي ومعدل القلق على التسويف وذلك بتطبيق الاختبارات اللازمة على عينة مكونة من (١٠١) من طلبة الدراسات العليا بواقع (٣٣) ذكور و(٦٨) إناث، وأشارت النتائج إلى أن كلاً من تنظيم الذات الأكاديمي والدافع الداخلي قد ارتبطا ارتباطاً سالباً مع التسويف، أما معدل القلق فقد ارتبط ارتباطاً موجباً مع التسويف الأكاديمي.

وأجرى عبادي وشكور زاده (Ebadi & ShakoorZadeh, 2015) دراسة هدفت إلى التحقق من انتشار المماطلة الأكاديمية وعلاقتها بتنظيم الذات الأكاديمي، والدافع التحصيلي في الإنجاز بين طلاب المدارس الثانوية على عينة بلغت (٦٢٤) بواقع (٣١٢) ذكور، و(٣١٢) إناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدارس

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الثانوية لمدينة طهران، وأظهرت النتائج أن انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلاب بنسبة ٥٠% من خلال الإحصاء الوصفي، وأن الفتيات والفتيان بنفس المعدلات في التسويف، أما نتائج تحليل الانحدار أوضحت أن تنظيم الذات الأكاديمي من أقوى المنبئات بالتسويف الأكاديمي في العينة، وبالأخص الدافع.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١- عدم وجود دراسات (في حدود علم الباحثة) حاولت التحقق من قدر إسهام التسويف الأكاديمي والمهني والاجتماعي والقلق ، والاكتئاب في التنبؤ بمكونات تنظيم الذات لدى الراشدين.

٢- تباينت نتائج الدراسات المتعلقة بالفروق بين الجنسين في تنظيم الذات الأكاديمية.

٣- وجدت الباحثة قلة في عدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين مكونات تنظيم الذات والتسويف الأكاديمي.

٤- انتهت نتائج معظم الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الذات والتسويف لدى الراشدين ، دون الاشارة للعلاقة التنبؤية .

٥- لقد ركزت الدراسات السابقة في تناولها لبعض المتغيرات مثل القلق والاكتئاب والدافعية والصلابة النفسية ولم تتعرض بشكل موسع لباقي المتغيرات من مثل مكومات تنظيم الذات (الدافعية ، ضبط الذات ،فعالية الذات) .

منهج الدراسة واجراءاتها.

منهج الدراسة.

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك أن متغيرات الدراسة سيتم تناولها بالوصف والتصنيف ولا يمكن أن تخضع للتحكم العمدي، وسوف تحاول التحقق من العلاقة بين المتغير التنبؤي (التسويف ، القلق، الاكتئاب)، والمتغير المحكي (مكونات تنظيم الذات).

عينة الدراسة.

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠٠) مشاركا ومشاركة : (100 من الذكور- 100 من الإناث) الراشدين من دولة الكويت، تراوحت أعمارهم بين ١٩ – ٤٥ عاما.

جدول(١) توصيف عينة البحث حسب متغير النوع

المتغير	العينة	العدد	النسبة
النوع	ذكر	١٠٠	٥٠%
	انثي	١٠٠	٥٠%
الإجمالي		٢٠٠	١٠٠%

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وصف أدوات الدراسة.

وقد تكونت أدوات الدراسة من بطارية استخبارات مكونات تنظيم الذات من أعداد إيمان صادق الحوالة، ٢٠١٧، وإشراف ومراجعة أ.د محمد نجيب الصبوة، واستخبار عمه المشاعر من إعداد "جاسون وثومبسون" (٢٠٠٥)، ترجمة بسمة جمال، وإشراف ومراجعة أ. د محمد نجيب الصبوة، وقائمة مقياس القلق والاكتئاب في المستشفيات HADS من إعداد "زيجموند وسنيث "(١٩٨٣)، ترجمة وتقنين أ. د عبد الفتاح دويدار (١٩٨٧)، واستخبار التسويف من إعداد الباحثة، ومراجعة أ. د محمد نجيب الصبوة، وقد اتسمت هذه الأدوات بصدق وثبات مرتفع.

الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة.

الدراســـــة الاستطلاعيـــة

تم تطبيق مقياس التسويف ومقياس القلق والاكتئاب ومقياس تنظيم الذات على (٣٠) من خارج عينة الدراسة، بهدف حساب الاتساق الداخلي والثبات.

أولاً: مقياس التسويف:

١) حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب ثبات مقياس التسويف عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التسويف والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تسويف التنظيم والالتزام	**٠.٩١**	**٠.٠١**
التسويف الاجتماعي	**٠.٨٥**	**٠.٠١**
التسويف المهني	**٠.٧٦٤**	**٠.٠١**
التسويف الأكاديمي	**٠.٧٦٧**	**٠.٠١**
أسباب التسويف ومعتقداته	**٠.٩٠٧**	**٠.٠١**

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، بين أبعاد مقياس التسويف والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٦٧)، و (٠٩١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢) حساب ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس التسويف والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
تسويف التنظيم والالتزام	١٣	٠.٧٢٢
التسويف الاجتماعي	١٣	٠.٧٨٩
التسويف المهني	١١	٠.٧٩
التسويف الأكاديمي	١٢	٠.٧٨٦
أسباب التسويف ومعتقداته	١٩	٠.٨٣٢
استخبار التسويف ككل	٦٨	٠.٩٠٢

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس ككل = ٠.٩٠٢، وهو معامل ثبات مقبول لألفا، مما يدل على ملائمة الاختبار لأغراض البحث.

ثانيًا: مقياس القلق والاكتئاب:

١) حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب ثبات مقياس القلق والاكتئاب عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس القلق والاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق	٠.٧٨٩	٠.٠١
الاكتئاب	٠.٨٧٦	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، بين أبعاد مقياس القلق والاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٨٩)، و (٠.٨٧٦)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢) حساب ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٥) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس التسويف والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
القلق	٧	٠.٧٠٩
الاكتئاب	٧	٠.٧٥٧
استخبار التسويف ككل	١٤	٠.٨٠٤

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس ككل = ٠.٨٠٤، وهو معامل ثبات مقبول لألفا، مما يدل على ملائمة المقياس لأغراض البحث.

ثالثًا: مقياس تنظيم الذات:

١) حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب ثبات مقياس تنظيم الذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فعالية الذات العامة	٠.٨٤	٠.٠١
ضبط الذات	٠.٧٩	٠.٠١
الدافعية الذاتية	٠.٨٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، بين أبعاد مقياس التسويف والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٩)، و(٠.٨٨)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢) حساب ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
فعالية الذات العامة	١٥	٠.٨٤٦
ضبط الذات	٢١	٠.٧٦٧
الدافعية الذاتية	٩	٠.٧٩٨
تنظيم الذات ككل	٤٢	٠.٨٥٧

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس ككل = ٠.٨٥٧، وهو معامل ثبات مقبول لألفا، مما يدل على ملائمة الاختبار لأغراض البحث.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرض الأول :توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف كل منها على حدة، وبين القلق والاكتئاب من ناحية، وبين مكونات تنظيم الذات كل منها على حده من ناحية أخرى لدى الراشدين من الجنسين .

وسيتم تجزئة الفرض الى (أ-ب-ج) لتسهيل عرض ومناقشة النتائج به:

الجزء(أ) والخاص

اختبار الجزء(أ) من الفرض الأول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب معامل الارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى الطلاب الراشدين من الجنسين، ويبين الجداول التالية قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (٨) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى الذكور

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
تسويف التنظيم والالتزام	١					
التسويف الاجتماعي	**٠.٩٢٨	١				
التسويف المهني	**٠.٩٦٤	**٠.٩٣٤	١			
التسويف الأكاديمي	**٠.٩٢٣	**٠.٩٤٩	**٠.٩٥	١		
أسباب التسويف ومعتقداته	**٠.٩٣١	**٠.٩١٨	**٠.٩٣	**٠.٩٢٩	١	
استخبار التسويف ككل	**٠.٩٠٣	**٠.٩٠٤	**٠.٩	**٠.٨٧٩	**٠.٨٩	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف لدى الذكور، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٩) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى الإناث

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
تسويف التنظيم والالتزام	١					
التسويف الاجتماعي	٠.٨٢**	١				
التسويف المهني	٠.٩٢٤**	٠.٧٦٤**	١			
التسويف الأكاديمي	٠.٩٤٨**	٠.٩٠٣**	٠.٨٩**	١		
أسباب التسويف ومعتقداته	٠.٩٠١**	٠.٨٧١**	٠.٨٧٩**	٠.٩٢٥**	١	
استخبار التسويف ككل	٠.٩٦**	٠.٩١٨**	٠.٩٤**	٠.٩٠١**	٠.٩**	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدي الإناث، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

جدول (١٠) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى العينة ككل

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
تسويف التنظيم والالتزام	١					
التسويف الاجتماعي	٠.٨٨٥**	١				
التسويف المهني	٠.٩٥**	٠.٨٦٢**	١			
التسويف الأكاديمي	٠.٩٣٨**	٠.٩٤**	٠.٩٢**	١		
أسباب التسويف ومعتقداته	٠.٩٢٤**	٠.٩١**	٠.٩١٧**	٠.٩٣**	١	
استخبار التسويف ككل	٠.٩٣**	٠.٩٥**	٠.٩٦**	٠.٩**	٠.٩٧**	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدي العينة ككل، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ومن ثم نقبل الجزء الأول من الفرض الأول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف وبعضها بعضًا لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

مما يعني أن المكونات الفرعية لهذا الاستخبار تنتمي لمفهوم واحد هو التسويف، ويمكن تفسير ذلك وفق الرجوع إلى الخصائص العامة التي يتصف بها المسوف، حيث أجريت أبحاث عديدة حول هذا الموضوع، ومنها دراسة "شونيبورج" (٢٠٠٤)، التي أوضحت نتائجها وجود مجموعة من الخصال ترتبط ببعضها بعض، وتؤدي إلى الافتقار إلي المثابرة والافتقار إلي العمل المنظم وغياب مهارة إدارة الوقت والعجز عن العمل بمنهجية. (Burk, 2007).

وبناء عليه يذكر "هولمز"(Holmes, 2002)، أن التسويف بصفة عامة يتخذ عدة أشكال، هي التسويف الأكاديمي والذي يتمثل في إنجاز مهام الفصل الدراسي أو الاستعداد للاختبارات حتى آخر لحظة دون مبرر، والتسويف في اتخاذ القرار ويتمثل في عدم القدرة علي صنع القرارات في الوقت المناسب، ويتضمن الميل إلى تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة. والتسويف القهري ويشمل الإرجاء في اتخذا القرار والإرجاء السلوكي لدي الشخص ذاته ولا يستطيع مقاومته. أما تسويف روتين الحياة فيشير إلى الصعوبات في إتمام المهام والروتين الحياتي المتكرر في الوقت المناسب مثل: دفع الفواتير، والالتزام بالمواعيد وتحديدها، واسترجاع المكالمات الهاتفية وغيرها، ويؤكد ذلك كل من محمد والحسيني (٢٠٠٤)، ومحمد (٢٠٠٧).

اختبار الجزء (ب) من الفرض الأول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين القلق والاكتئاب لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب معامل الارتباط بين القلق والاكتئاب لدى الطلاب الراشدين من الجنسين، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (١١) مصفوفة معاملات الارتباط بين القلق والاكتئاب لدى عينة البحث

معاملات الارتباط	طلاب الدراسات العليا الذكور			طلاب الدراسات العليا الإناث			طلاب الدراسات العليا ككل		
	مقياس القلق	مقياس الاكتئاب	استخبار القلق والاكتئاب	مقياس القلق	مقياس الاكتئاب	استخبار القلق والاكتئاب	مقياس القلق	مقياس الاكتئاب	استخبار القلق والاكتئاب
مقياس القلق	١			١			١		
مقياس الاكتئاب	٠.٩٣*	١		٠.٩١**	١		٠.٩٣٤**	١	
استخبار القلق والاكتئاب	٠.٩١*	٠.٩٠٦*	١	٠.٩٥**	٠.٩٣**	١	٠.٩**	٠.٩٢**	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين القلق والاكتئاب لدى (الذكور- الإناث- العينة الكلية)، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ومن ثم نقبل الجزء (ب) من الفرض الأول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين القلق والاكتئاب لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

مما يعني أن المكونات الفرعية لهذا الاستخبار تنتمي لمفهوم واحد هو الصحة العامة،ويمكن تفسير ذلك بالنظر إلى أنواع أسباب العزو السببي والقلق والاكتئاب مرتبطة، إذ تعتبر الصورة التي يمثلها كل فرد عن نفسه ذات أهمية قصوى في السلوك البشري؛ إذ تعتمد قدرتنا على الفعل ودافعيتنا للنشاط والإنجاز على مقدار ما ندرك من تقديرنا لذواتنا ووعينا بمفهوم الذات. ويشير مركز الضبط إلى العزو السلبي الذي يقوم به الفرد لدوافع السلوك متأرجحا بين الذات والآخر وبين الداخل والخارج؛ فمن الناحية المعرفية تؤدي نتائج الصحة العامة لدينا مشتملة على القلق والاكتئاب معا إلى التأثير في تقييمنا لأهداف الحياة، واستقبال المعلومات بطريقة خاصة بنا، كما أن أغلب دوافعنا تتأثر بالعزو السببي وتوقع النتائج والأهداف المعرفية (زعطوط،٢٠١٤)، مما ينشئ لدينا منظومة نفسية متشابهة ومتكررة في استقبال أحداث الحياة قائمة على مستوى الإدراك، ثم التفسير ثم الاستجابة فاذا كانت هذه المنظومة سلبية كان مستوى الصحة العامة بما يمثلها من درجات على مقياس كل من القلق والاكتئاب مرتبطة ومرتفعة والعكس

اختبارالجزء(ج) من الفرض الاول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب معامل الارتباط بين مكونات تنظيم الذات لدى الطلاب الراشدين من الجنسين، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (١٢) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى الذكور

معاملات الارتباط	فعالية الذات العامة	ضبط الذات	الدافعية الذاتية	الدرجة الكلية لتنظيم الذات
فعالية الذات العامة	١			
ضبط الذات	**٠.٩٤	١		
الدافعية الذاتية	**٠.٨٥٨	**٠.٨٧٥	١	
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	**٠.٩٢	**٠.٩	**٠.٩٠٤	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضا لدى الذكور، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

جدول (١٣) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى الإناث

معاملات الارتباط	فعالية الذات العامة	ضبط الذات	الدافعية الذاتية	الدرجة الكلية لتنظيم الذات
فعالية الذات العامة	١			
ضبط الذات	**٠.٧٣٦	١		
الدافعية الذاتية	**٠.٧٠٢	**٠.٥٤٢	١	
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	**٠.٩٠٤	**٠.٩٥	**٠.٧٠٧	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضا لدى الإناث، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

جدول (١٤) مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى العينة الكلية

معاملات الارتباط	فعالية الذات العامة	ضبط الذات	الدافعية الذاتية	الدرجة الكلية لتنظيم الذات
فعالية الذات العامة	١			
ضبط الذات	**٠.٨٥٩	١		
الدافعية الذاتية	**٠.٧٧٣	**٠.٦٩٦	١	
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	**٠.٩٥٦	**٠.٩٦٤	**٠.٨١٦	١

** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى العينة الكلية، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ومن ثم نقبل الفرض الاول " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات تنظيم الذات وبعضها بعضًا لدى الطلاب الراشدين من الجنسين".

وتتفق هذه النتائج مع ما ورد في النماذج والنظريات المعرفية حول تنظيم الذات لدى الراشدين الجنسين؛ حيث إنه وفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية، فسلوك

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الفرد مدفوع بشدة ومنظم بواسطة الممارسة المستمرة والمتواصلة لسيطرة الذات. وهذا ما يبرر ما توصلت إليه نتائج الفرض الثاني بظهور معامل ارتباط قوى ودال بين ضبط الذات وتنظيم الذات وفعالية الذات والدرجة الكلية لتنظيم الذات، فكما سبق وأوضحنا في الإطار النظري فإن تنظيم الذات كما يرى باندورا (١٩٨٦) يعمل خلال مجموعة من الوظائف الفرعية النفسية التي هي من المؤكد يتم تطويرها وتصنيفها وحشدها من أجل التغيير الموجه ذاتيا فلا القصد ولا الرغبة تملك بمفردها تأثيرا لو ضعفت قدرة الناس على ممارسة التأثير على دوافعهم الخاصة وسلوكهم حيث لا يستطيع الناس التأثير على دوافعهم وتصرفاتهم جيدا لو لم يدفعوا انتباههم بشكل كافي نحو أدائهم والظروف التي يمارسون تحت ظلها ذلك الأداء والآثار المباشرة والبعيدة التي ينتجونها (Bandura, 1991) وما يعزز الدور التفاعلي لكل مكون من مكونات تنظيم الذات.

وتستمد العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات والدرجة الكلية لتنظيم الذات قوتها من أهمية الدور الذي تقوم به معتقدات فعالية الذات التي تحدد بشكل جزئي كيف أن الوظائف الفرعية المختلفة لنظام التنظيم الذاتي تفعل فعل الأفكار التي تؤثر على عملية المراقبة الذاتية التي هي لب ضبط الذات وإعداد الهدف وتقييم وتقدير الأنشطة والمعالجة المعرفية لأداء الفرد والنتائج التي يحدثونها، كما تؤثر في الأسباب المدركة للنجاح والفشل وبالتالي يعطي الناس اهتماما مستمرا في الأنشطة التي من خلالها يحكمون على أنفسهم بأنهم فعالين ذاتيا ومن خلاله سينجحون من خلال كبح أو التغلب على التحديات (Bandura, 1991) وتفيد دراسات فشل تنظيم الذات الذي لوحظ في دراسات نضوب قوة ضبط الذات بأن فشل تنظيم الذات يعد نتيجة لانخفاض فعالية الذات بالرغم من أن الناس ربما يعتقدون أنهم يستطيعون تحقيق الهدف لو أنهم بذلوا الجهد المطلوب إلا أنهم قد يتصورون أن قدرتهم ضعيفة على الوصول له عندما يكونون في حالة نضوب للقوة الناتج عن استنفاذ موارد ضبط الذات بما يعني أن فعالية الذات وحدها لا تكفي لنجاح تنظيم الذات بدون ضبط الذات (الحوالة، ٢٠١٧).

وتنسق نتائج معاملات الارتباط لدى عينة الراشدين، إذْ من الواضح كيف تؤثر التغييرات الانفعالية والجسدية والمعرفية المصاحبة لهم على مدى شعورهم بالفعالية الذاتية، ومن ثم على مستوى دافعتيهم للأداء الأمر الذي من شأنه أن يؤثر بشكل سالب على مهام ضبط الذات وبالتالي على عملية تنظيم الذات ككل. وما يؤكد ذلك معامل الارتباط القوي بين مكونات تنظيم الذات والدرجة الكلية لتنظيم الذات.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

١- اختبار الفرض الثاني " توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الراشدين من الجنسين".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب معامل الارتباط بين مكونات التسويف والقلق والاكتئاب من الجنسين، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين كل مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الذكور

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
مقياس القلق	**٠.٩**	**٠.٩١٥**	**٠.٩٤**	**٠.٨٩٤**	**٠.٩١**	**٠.٩٥٣**
مقياس الاكتئاب	**٠.٩١**	**٠.٩٢**	**٠.٨٧٥**	**٠.٨٢٩**	**٠.٨٦**	**٠.٩٠٧**
استخبار القلق والاكتئاب	**٠.٩٤**	**٠.٨٥٦**	**٠.٩٢**	**٠.٨٧٩**	**٠.٩٠٢**	**٠.٩٤**

* *تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الذكور، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الإناث

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
مقياس القلق	**٠.٩١٣**	**٠.٩١**	**٠.٨٦٤**	**٠.٩٢**	**٠.٨٨٤**	**٠.٩٥٢**
مقياس الاكتئاب	**٠.٨٢**	**٠.٧٨**	**٠.٧٦٤**	**٠.٩٤٨**	**٠.٨٧١**	**٠.٩١٨**
استخبار القلق والاكتئاب	**٠.٨٩٢**	**٠.٩٣**	**٠.٨٣٦**	**٠.٩٢**	**٠.٨٩٧**	**٠.٩**

* *تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الإناث، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى العينة الكلية

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
مقياس القلق	**٠.٩٥٥**	**٠.٩١**	**٠.٩١١**	**٠.٨٣٢**	**٠.٩٠٦**	**٠.٨٥٥**
مقياس الاكتئاب	**٠.٨٨٥**	**٠.٩٣**	**٠.٨٣٩**	**٠.٨٩٨**	**٠.٨٨١**	**٠.٨٢٣**
استخبار القلق والاكتئاب	**٠.٩٤**	**٠.٩٥**	**٠.٨٩٤**	**٠.٩٣**	**٠.٩١**	**٠.٨٥٦**

* *تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى العينة الكلية، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١.

ومن ثم نقبل الفرض الثاني: توجد علاقات ارتباطية موجبة وجوهرية بين مكونات التسويف والقلق والاكتئاب لدى الراشدين من الجنسين.

ويمكن تفسيرالنتيجة وفق ما ذهبت إليه النظرية المعرفية حيث أن المعارف ذات الأساس السلبي تعد العملية البؤرية في الاكتئاب، وتنعكس هذه العملية في الثالوث المعرفي للاكتئاب: فالمرضى المكتئبون لديهم نمطيًّا رؤية سلبية لأنفسهم، ولبيئتهم، وللمستقبل. وهم يعتبرون أنفسهم بلا قيمة، وغير ملائمين، وغير محبوبين، وعاجزين. ويَعتبر المرضى الاكتئابيون بيئتهم غير ودية، ومقيمة لعوائق لا يمكن التغلب عليها، وتؤدي دائمًا إلى فشل أو خسران، ويضاف إلى ذلك نظرتهم إلى المستقبل باعتباره بلا أمل. وهم يعتقدون أن جهودهم الخاصة لن تكفي لتغيير مسار حياتهم غير المُرضي، ويشوه المرضى الاكتئابيون بشكل متسق تفسيراتهم للأحداث، ولهذا يواصلون رؤيتهم السلبية لأنفسهم وللبيئة وللمستقبل.

وعلى الرغم من وجود فروق بين الأفراد في إدراك الموقف الواحد، فإن الفرد يميل إلى الاستجابة باتساق للأنماط المتشابهة من الأحداث. وتشكل الأنماط المعرفية ذات الثبات النسبي أساس التفسيرات المعتادة لمجموعة معينة من المواقف، ويشير مفهوم المخططات إلى هذه الأنماط المعرفية الثابتة، فعندما يواجه الفرد ظرفًا، مما ينشط المخطط المرتبط بهذا الظرف، حيث يمثل المخطط الأساس لوضع البيانات في معارف، فيقوم الفرد بتمييز وترميز المنبهات التي يتعرض لها والإحاطة بها، وأيضًا تقويم وتصنيف خبراته من خلال مصفوفة من المخططات لديه (جاب الله، ١٩٩٢).

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

٣- الفرض الثالث " توجد علاقات ارتباطية سالبة وجوهرية بين مكونات التسويف ومكونات تنظيم الذات لدى عينة الراشدين من الجنسين".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب معامل الارتباط بين مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى الطلاب الراشدين من الجنسين، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى الذكور

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
فعالية الذات العامة	-٠.٤٤٦**	-٠.٤٢٤**	-٠.٤١١**	-٠.٣٢**	-٠.٢٩١*	-٠.٣٨٧**
ضبط الذات	-٠.٤٣٩**	-٠.٤٥٦**	-٠.٤٢١**	-٠.٣٥١**	-٠.٢٩٥*	-٠.٤**
الدافعية الذاتية	-٠.٤٤٩**	-٠.٤٤٩**	-٠.٤١٤**	-٠.٣٢٦**	-٠.٣٣٨**	-٠.٤٠٤**
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	-٠.٤٥٤**	-٠.٤٥٣**	-٠.٤٢٦**	-٠.٣٤٤**	-٠.٣٠٦*	-٠.٤٠٥**

**** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١، * تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠٥**

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى الذكور، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى الإناث

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
فعالية الذات العامة	-٠.٤١٦**	-٠.٣٠٩**	-٠.٤٠٩**	-٠.٣٧٥**	-٠.٢٩٤*	-٠.٣٧٨**
ضبط الذات	-٠.٣٥**	-٠.٢٤٩*	-٠.٣٢٤**	-٠.٣١٥**	-٠.٢٥٣*	-٠.٣١٣**
الدافعية الذاتية	-٠.٥٤٩**	-٠.٣٩٣**	-٠.٥٥٣**	-٠.٤٨٥**	-٠.٤١**	-٠.٥٠٢**
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	-٠.٤٣٢**	-٠.٣١٢**	-٠.٤١٤**	-٠.٣٨٨**	-٠.٣١١**	-٠.٣٨٩**

**** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١، * تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠٥**

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى الإناث، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١

جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى العينة ككل

معاملات الارتباط	تسويف التنظيم والالتزام	التسويف الاجتماعي	التسويف المهني	التسويف الأكاديمي	أسباب التسويف ومعتقداته	استخبار التسويف ككل
فعالية الذات العامة	-٠.٢٨٥**	-٠.١٨١*	-٠.٢٦١**	-٠.١٨٩*	-٠.١٣٤	-٠.٢١٢*
ضبط الذات	-٠.٢٧**	-٠.١٨٥*	-٠.٢٤٨**	-٠.١٧٩*	-٠.١٨٣*	-٠.٢١*
الدافعية الذاتية	-٠.٢٧٨**	٠.١٩*	-٠.١٧٩*	-٠.١٧٨*	-٠.١٨٨*	-٠.٢٣٦*
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	-٠.٢٧١**	-٠.١٨٢*	-٠.٢٤٧**	-٠.١٩٢*	-٠.١٩٤*	-٠.١٩٩*

**** تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠١، * تعنى أن معامل الارتباط دال عند ٠.٠٥**

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط بين كل مكون من مكونات التسويف وتنظيم الذات لدى العينة ككل، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١

ومن ثم نقبل الفرض الثالث " توجد علاقات ارتباطية سالبة وجوهرية بين مكونات التسويف و مكونات تنظيم الذات لدى عينة الراشدين من الجنسين".

وهذا ما فسرته عدة نظريات من مثل نظرية باندورا التى تفترض أن الأفراد ينخرطون في السلوك بسبب نتائج يتمنون تحقيقها، وهذه التوقعات تعكس الوظيفة الدافعية للتعزيز، فالناس تسعى للحصول على النتائج الإيجابية المتوقعة وتفادى النتائج السلبية المحتملة، وهذا السعي نحو الهدف يخضع لمعتقدات الفرد ومكونات تنظيمه الذاتي التي تؤثر في مستوى ونوع الهدف الذي يتكيف معه الفرد والذي يؤثر بدوره في الأداء. فالاعتقاد في فعالية الفرد وفاعليته وكفاءته في ممارسة الرقابة والسيطرة هي الطريقة الشائعة، أو السبيل المشترك الذي من خلاله تؤثر المؤثرات النفسية والاجتماعية على الأداء العام. وهذا المعتقد الأساسي يؤثر بشكل محوري على كل من العمليات الأساسية للتغير الشخصي سواءً أكان الناس يفكرون في تغير عاداتهم الصحية، أو يحشدون دافعيتهم ويثابرون من أجل النجاح في حاجاتهم التي يجب أن يحققوها (Bandura, 1991)، بالتالي يعتمد تنظيم الذات طبقا لوجهة النظر المعرفية الاجتماعية على ثلاثة مكونات متفاعلة: أهداف ومعايير الأداء، وتقييم الذات

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

للأداء، ومعتقدات فعالية الذات. وتعتبر الأهداف ضرورية لتنظيم الذات لأن الأشخاص يحاولون تنظيم أفعالهم، وأفكارهم، وانفعالاتهم، لإنجاز النتائج المرجوة. وتتيح القدرة على تصور الأحداث المستقبلية المرغوبة للشخص ابتكار حوافز تحث وتوجه أفعاله ومعاييره مقابل تلك التي تراقب تقدمه وتقييم كل من تقدمه وقدراته، وتكون استجابة تقييم الذات مهمة في تنظيم الذات لأن معتقدات الشخص عن التقدم الذي يحققه أو الذي لا يحققه تجاه أهدافه تعتبر المحددات الرئيسية للاستجابة الانفعالية بدورها يمكن أن تدفع أو تعرقل تنظيم الذات (الحوالة، ٢٠١٧).

وتؤثر معتقدات فعالية الذات في تنظيم الذات بطرق عدة، أولاً: تؤثر على الأهداف التي يضعها الشخص، فكلما ارتفعت فعالية الذات للشخص لإنجاز هدف في مجال محدد، كانت الأهداف التي يضعها لنفسه في ذلك المجال عالية، ثانيا: تؤثر على اختياراته للأنشطة المؤدية للهدف، وبذل الجهد، والإصرار على مواجهة التحديات والعقبات، والاستجابة لإدراك التفاوت بين الأهداف والأداء الحالي، فاذا كان لدى الشخص فعالية ذات قوية، سيقاوم نسبياً معوقات تنظيم الذات التي يمكن أن تنتج من الصعوبات والمعوقات، وسيثابر وتنتج عن المثابرة عادة النتائج المرغوبة، ويزيد هذا النجاح من الوعي بالفعالية. **ثالثاً:** تؤثر معتقدات فعالية الذات في الكفاءة وفي حل المشكلات واتخاذ القرار، فعندما يواجه الشخص قرارات معقدة يستخدم من لديه ثقة بقدرته على حل المشكلات واتخاذ القرار مصادره المعرفية بفعالية أكثر في اتخاذ القرار مقارنة بالذي يشك في مهاراته المعرفية، وهكذا تؤدي الفعالية عادة إلى الحلول الأفضل والإنجاز الأكبر في مواجهة الصعوبات (نجوى الشناوي، ٢٠١٠: ٨٤ - ٨٥).

فالتسويف يرتبط بالتفكير غير المنطقي، وأن بعض الأفراد يلجؤون إلي هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي، وعدم القدرة علي ترتيب الأولويات، وضعف الفعالية الذاتية (Bandura, 1991:33).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل عبادي وشكور زاده (Ebadi & Shakoorzadeh, 2015)، ودون (Dunn, 2014)، بارك وسبيرلنغ (Park & Sperling, 2012)،

٤- اختبار الفرض الرابع "يساهم كل مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، في التنبؤ بتنظيم الذات لدي عينة من الراشدين من الجنسين".

للتحقق من هذا الفرض، استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد Multiple Regression ، بطريقة الخطوات المتتالية أو طريقة التحليل المتتابع Stepwise Analysisوجاءت النتائج كما يوضحها الجداول التالية:

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٢١) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (فعالية الذات العامة لدى الذكور)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	Constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	الاكتئاب	٢.١١-	٠.٤٢٢	٠.٥١٨-	٠.٢٦٨	٨١.٥٢	٤.٩٩-	٠.٠١	٢٤.٨٧٢	٠.٠١
الثاني	الاكتئاب	٤.١٦١-	٠.٧٨	١.٠٢٣-	٠.٣٥٨	٧٤.٧٨	٥.٣٤-	٠.٠١	١٨.٦٧٤	٠.٠١
	أسباب التسويف	٠.٨٩٥	٠.٢٩٢	٠.٥٨٨			٣.٠٧	٠.٠١		
الثالث	الاكتئاب	٣.٤٥١-	٠.٨٢١	٠.٨٤٨-	٠.٤٠٣	٧٣.٦٧	٤.٢٠٣-	٠.٠١	١٤.٨٦٩	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٦٣	٠.٤٣٢	١.٠٦٧			٣.٧٦٢	٠.٠١		
	التسويف المهني	١.١٥٣-	٠.٥١٥	٠.٦٧١-			٢.٠٢٨-	٠.٠٥		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بفعالية الذات العامة لدى الذكور من خلال الاكتئاب، حيث يسهم بمقدار ٢٦.٨%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ٣٥.٨%، والتسويف المهني، حيث يسهموا بمقدار ٤٠.٣% في تفسير التباين الكلى بفعالية الذات العامة لدى الذكور، ومن ثم يمكن صياغة معادلات للتنبؤ علي النحو الآتي: **فعالية الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × الاكتئاب)**

فعالية الذات = ٨١.٥٢ - (٠.٥١٨× الاكتئاب)

فعالية الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × الاكتئاب)+ (قيمة بيتا × أسباب التسويف)

فعالية الذات = ٧٤.٧٨- (١.٠٢٣ × الاكتئاب)+ (٠.٥٨٨ × أسباب التسويف)

فعالية الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × الاكتئاب)+ (قيمة بيتا × أسباب التسويف) + (قيمة بيتا × التسويف المهني)

فعالية الذات = ٧٣.٦٧- (٠.٨٤٨ × الاكتئاب)+ (١.٠٦٧ × أسباب التسويف) - (٠.٦٧١ × التسويف المهني)

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٢٢) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (فعالية الذات العامة لدى الإناث)

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
تسويف التنظيم والالتزام	٠.٥١٢-	٠.١٣٦	٠.٤١٦-	٠.١٧٣	٥٨.٢٣١	٣.٧٧-	٠.٠١	١٤.٢١٢	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بفعالية الذات العامة لدى الإناث من خلال التنظيم، حيث يسهم بمقدار ١٧.٣%، ومن ثم يمكن صياغة معادلات للتنبؤ علي النحو الآتي: **فعالية الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التنظيم)**

فعالية الذات = ٥٨.٢٣١ - (٠.٤١٦ × التنظيم)

جدول (٢٣) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (فعالية الذات العامة لدى العينة الكلية)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	القلق	٠.٨٥٣-	٠.٢٣٦	٠.٢٩٤-	٠.٠٨٧	٥٧.٩٩٣	٣.٦١٦	٠.٠١	١٣.٠٧٢	٠.٠١
الثاني	القلق	٢.٧٩٤-	٠.٥٢٨	٠.٩٦٤-	٠.١٨٥	٤٨.١٩	٥.٣	٠.٠١	١٥.٥٢	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٠٠٣	٠.٢٤٧	٠.٧٣٩			٤.٠٦٢	٠.٠١		
الثالث	القلق	١.٤٦٧-	٠.٧٥٥	٠.٥٠٦-	٠.٢١٨	٤٩.١٨٤	١.٩٧	٠.٠٥	١٢.٦٦٢	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٣١٥	٠.٢٧٥	٠.٩٦٩			٤.٧٨٤	٠.٠١		
	تسويف التنظيم والالتزام	٠.٩٧٥-	٠.٤٠٣	٠.٦٩٧-			٢.٤٢	٠.٠١		
الرابع	القلق	٢.٠٥٢-	٠.٧٧٥	٠.٧٠٨-	٠.٥٠٤	٤٥.٩٥٣	٢.٦٥	٠.٠١	١١.٥٢٢	٠.٠١
	أسباب التسويف	٠.٩١٩	٠.٣١١	٠.٦٧٧			٢.٩٦	٠.٠١		
	تسويف التنظيم والالتزام	١.٢١٩-	٠.٤٠٧	٠.٨٧١-			٣	٠.٠١		
	الأكاديمي	٠.٩٩٦	٠.٣٨٩	٠.٦٧٨			٢.٥٦	٠.٠١		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بفعالية الذات العامة لدى العينة ككل من خلال القلق، حيث يسهم بمقدار ٨.٧%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ١٨.٥%، والتنظيم، حيث

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

يسهموا بمقدار ٢١.٨%، والتسويف الأكاديمي، حيث يسهموا بمقدار ٥٠.٤% في تفسير التباين الكلى بفعالية الذات العامة.

جدول (٢٤) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (ضبط الذات العامة لدى الذكور)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	الاكتئاب	٢.٥٤٦-	٠.٥٠٣	٠.٥٢٣-	٠.٢٧٤	١٠٥.٨٣٢	٠٥.٠٧	٠.٠١	٢٥.٦٦	٠.٠١
الثاني	الاكتئاب	٥.٠٣-	٠.٩٢٦	١.٠٣٤-	٠.٣٦٦	٩٧.٧	٥.٤٣-	٠.٠١	١٩.٣٤	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٠٨١	٠.٣٤٧	٠.٥٩٤			٣.١٢	٠.٠١		
الثالث	الاكتئاب	٤.١١-	٠.٩٦٨	٠.٨٤٤-	٠.٤٢	٩٦.٢٥	٤.٢٤٢-	٠.٠١	١٥.٩	٠.٠١
	أسباب التسويف	٢.٠٣	٠.٥١	١.١٢			٣.٩٨٤	٠.٠١		
	التسويف المهني	١.٥-	٠.٦٠٧	٠.٧٢٨-			٢.٤٦٦-	٠.٠٥		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بضبط الذات لدى الذكور من خلال الاكتئاب، حيث يسهم بمقدار ٢٧.٤%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ٣٦.٦%، والتسويف المهني، حيث يسهموا بمقدار ٤٢% في تفسير التباين الكلى بضبط الذات لدى الذكور.

جدول (٢٥) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (ضبط الذات لدى الإناث)

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
القلق	١.٤٩٥-	٠.٤٨٣	٠.٣٥١-	٠.١٢٣	٧٩.٦٧	٠٣.٠٩٣	٠.٠١	٩.٥٦٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بضبط الذات لدى الإناث من خلال القلق، حيث يسهم بمقدار ١٢.٣%، ومن ثم يمكن صياغة معادلات للتنبؤ علي النحو الآتي: **ضبط الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × القلق)**

ضبط الذات = ٧٩.٦٧ - (٠.٣٥١ × القلق)

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٢٦) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (ضبط الذات لدى العينة ككل)

المنبأت	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	القلق	١.١١-	٠.٣٢١	٠.٢٨٣-	٠.٠٨	٧٨.٨٣	٣.٤٦-	٠.٠١	١١.٩٧	٠.٠١
الثاني	القلق	٣.٤٥-	٠.٧٢٨	٠.٨٧٧-	٠.١٥٧	٦٧.٠١٣	٤.٧٤-	٠.٠١	١٢.٧٨	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٢١	٠.٣٤١	٠.٦٥٦			٣.٥٥	٠.٠١		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بضبط الذات لدى العينة ككل من خلال القلق، حيث يسهم بمقدار ٨%، وأسباب التسويف، حيث يسهما معًا بمقدار ١٥.٧%.

جدول (٢٧) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (الدافعية لدى الذكور)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	الاكتئاب	٠.٦٣٩-	٠.١١٨	٠.٥٥-	٠.٣٠٢	٢٨.١١	٥.٤٢٥	٠.٠١	٢٩.٤٣	٠.٠١
الثاني	الاكتئاب	١.١٥٦-	٠.٢٢١	٠.٩٩٤-	٠.٣٧٢	٢٦.٤٢	٥.٢٤٣	٠.٠١	١٩.٨٢	٠.٠١
	أسباب التسويف	٠.٢٢٥	٠.٠٨٣	٠.٥١٧			٢.٧٢٦	٠.٠١		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بالدافعية لدى الذكور من خلال الاكتئاب، حيث يسهم بمقدار ٣٠.٢%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ٣٧.٢%، في تفسير التباين الكلي بالدافعية لدى الذكور.

جدول (٢٨) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (الدافعية لدى الإناث)

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
التسويف المهني	٠.٣٠٦	٠.٠٣٩	٠.٥٥٣-	٠.٣٠٦	١٩.٢	٥.٤٧٥	٠.٠١	٢٩.٩٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

يمكن التنبؤ بالدافعية لدى الإناث من خلال التسويف المهني، حيث يسهم بمقدار ٣٠.٦%، ومن ثم يمكن صياغة معادلات للتنبؤ علي النحو الآتي: **الدافعية = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التسويف المهني)**

الدافعية = ١٩.٢ - (٠.٥٥٣× التسويف المهني)

جدول (٢٩) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (تنظيم الذات ككل لدى الذكور)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	الاكتئاب	٥.٢٩-	١	٠.٥٣٧-	٠.٢٨٨	٢١٥.٥	٥.٢٥	٠.٠١	٢٧.٥٦١	٠.٠١
الثاني	الاكتئاب	١.٨٥٣	١.٨٥٣	١.٠٥-	٠.٣٨١	١٩٨.٩	٥.٥٨٤	٠.٠١	٢٠.٦٥٤	٠.٠١
	أسباب التسويف	٠.٦٩٤	٠.٦٩٤	٠.٥٩٧			٣.١٧٤	٠.٠١		
الثالث	الاكتئاب	٨.٦٢٥-	١.٩٤٨	٠.٨٧٥-	٠.٤٢٧	١٩٦.٢	٤.٤٢٧	٠.٠١	١٦.٣٨١	٠.٠١
	أسباب التسويف	١.٠٢٦	١.٠٢٦	١.٠٧٧			٣.٨٧٢	٠.٠١		
	التسويف المهني	١.٢٢١	١.٢٢١	٠.٦٧١-			٢.٢٨٧	٠.٠٥		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بفعالية الذات العامة لدى الذكور من خلال الاكتئاب، حيث يسهم بمقدار ٢٨.٨%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ٣٨.١%، والتسويف المهني، حيث يسهموا بمقدار ٤٢.٧% في تفسير التباين الكلى بتنظيم الذات لدى الذكور.

جدول (٣٠) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (تنظيم الذات لدى الإناث)

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
تسويف التنظيم والالتزام	١.٤٣-	٠.٣٦٢	٠.٤٣٢-	٠.١٨٦	١٥٨.٧	٣.٩٤٦	٠.٠١	١٥.٥٧٢	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بتنظيم الذات لدى الإناث من خلال التنظيم، حيث يسهم بمقدار ١٨.٦%، ومن ثم يمكن صياغة معادلات للتنبؤ علي النحو الآتي: **تنظيم الذات = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التنظيم)**

تنظيم الذات = ١٥٨.٧ - (٠.٤٣٢× التنظيم)

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٣١) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، على المتغير التابع (فعالية الذات العامة لدى العينة الكلية)

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	R^2	Constant	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول	القلق	٢.١١-	٠,٦١١	٠.٢٨٢-	٠.٠٧٩	١٥٤.٠٧	٣.٤٥-	٠.٠١	١١.٨٨٥	٠.٠١
الثاني	القلق	٧.٠٨-	١.٣٦٨	٠.٩٤٧-	٠.١٧٦	١٢٨.٩٢	٥.١٨-	٠.٠١	١٤.٦٦٤	٠.٠١
	أسباب التسويف	٢.٥٧	٠.٦٤	٠.٧٣٥			٤.٠٢	٠.٠١		
الثالث	القلق	٣.٨٨-	١.٩٦٣	٠.٥١٨-	٠.٢٠٦	١٣١.٣٤	١.٩٧٤	٠.٠٥	١١.٧٥	٠.٠١
	أسباب التسويف	٣.٣٣	٠.٧١٥	٠.٩٥			٤.٦٦	٠.٠١		
	تسويف التنظيم والالتزام	٢.٣٦-	١.٠٤٩	٠.٦٥٣-			-٢.٢٤٨	٠.٠١		
الرابع	القلق	٥.٣-	٢.٠٢	٠.٧٠٨-	٠.٢٣٨	١٢٣.٥	-٢.٦٢٢	٠.٠١	١٠.٥٣٣	٠.٠١
	أسباب التسويف	٢.٣٧	٠.٨١	٠.٦٧٦-			٢.٩٢١	٠.٠١		
	تسويف التنظيم والالتزام	٢.٩٥-	١.٠٦١	٠.٨١٧-			٢.٧٨-	٠.٠١		
	الأكاديمي	٢.٤٢	١.٠٢	٠.٦٣٨			٢.٣٨١	٠.٠٥		

يتضح من الجدول السابق:

يمكن التنبؤ بتنظيم الذات لدى العينة ككل من خلال القلق، حيث يسهم بمقدار ٧.٩%، وأسباب التسويف، حيث يسهما بمقدار ١٧.٦%، والتنظيم، حيث يسهموا بمقدار ٢٠.٦%، والتسويف الأكاديمي، حيث يسهموا بمقدار ٢٣.٨% في تفسير التباين الكلى بفعالية الذات العامة.

ومن ثم نقبل الفرض الرابع "يساهم كل مكون من مكونات التسويف والقلق والاكتئاب، في التنبؤ بتنظيم الذات لدي عينة من الراشدين من الجنسين".

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضة من خلال نقطتين.

أ) قدرة مكونات التسويف في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين.

ويمكن تفسير ذلك وفق ما أشار اليه العالم (باندورا) (Bandura, 1991) إلى أن التسويف يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد (أحد مكونات تنظيم الذات) وهى معتقدات الأفراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة المرتبطة بالإنجاز مثل معالجة المعلومات والأداء الإنجازي والدافعية وتقدير الذات واختيار النشاطات، ولذلك فإن هذه المعتقدات مهمة وفق هذه النظرية بإنجاز الفرد للمهام المطلوبة وتصدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام. لذلك فالتنظيم الذاتي وسيط معرفي ومفهوم مركزي في التعلم فهو يحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به ومداه

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

ومقدار الجهد الذي سيبذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبذلها في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه. وتحدد فيما إذا سيدرك المهمة التي يريد الإنهماك بها كونها فرصة للتعلم أو تهديداً (أبو غزال، ٢٠١٣).

فالتسويف يرتبط بالتفكير غير المنطقي وإن بعض الأفراد يلجأون إلى هذا السلوك بسبب عدم تنظيم الذات (Bandura, 1991).

فالفرد اذا لم يكن متأكداً من أن ما يقوم به سيحقق النتائج المرجوة منه فإنه لن يقوم بأي فعل تجاه المواقف التعليمية الصعبة التي تواجهه، فهو يكتسب المعتقدات بالفعالية الذاتية من أدائه الفعلي في المواقف التعليمية السابقة، وكذلك من التقدير الذي يتلقاه من الآخرين فيما يتعلق بأدائه. لذا نجد أن الأفراد الذين يملكون معتقدات إيجابية عند مقدراتهم على التعلم يتميزون باستعداد أكبر للتعلم ويكون مستوى التحصيل عندهم أعلى من الأفراد الذين يميلون إلى التسويف والمماطلة عن الذين يعتريهم الشك في قدراتهم على التعلم (أبو غزالة، ٢٠١٣).

ويتضح مما سبق أن الأفراد ذوي الكفاءة العالية أكثر توجها نحو تنظيم ذواتهم ويوصفون بأنهم متعلمون وقادرون على واقع حياتهم ويتوقعون لأنفسهم النجاح وعندهم ثقة بأنفسهم في تحقيق أهدافهم، وعلى العكس من ذلك يتجنب الطلاب ذوو تنظيم الذات المنخفض المهمات الصعبة، ويميلون إلى التصرف بسلوك موجه نحو الأداء والذات، أي يتهربون من أداء واجباتهم لأنهم يعتقدون بعدم قدرتهم على إنجاز مهامهم في الوقت المطلوب (أبو غزال، ٢٠١٣: ٢١٩).

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Senecal et al., 1995)

ب) قدرة كل من القلق والاكتئاب في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الراشدين من الجنسين.

وكذلك من الممكن أن نفسر ذلك في ضوء ما ذهبت إليه عدة نظريات من مثل نظرية **التحفيز المؤقت**، وتنسب هذه النظرية إلى العالم استيل (٢٠٠٧) حيث يري هذا العالم أن الفكرة الأساسية لهذه النظرية تتمثل في عدة فروض أهمها هو ارتباط تنظيم الذات بالحالة المزاجية (الاكتئاب والقلق) التي يكون فيها الفرد، والمتمثلة بنقطة تحول مزاج الشخص إلى عدم البدء في المهمات، وفي هذه الحالة يكون اهتمام الشخص قليلاً في الاستجابة لأي شيء (Blatt & Quinn, 1967).

ويضيف سويتزار (Sweitzer, 1999) أن المعوقين ذاتياً يميلون إلى خلق الصعوبات في المواقف، ويعزون فشلهم إلي قوي وعوائق خارجية، كما أن المسوفين غير الفعالين يتصفون بدرجة مرتفعة من تعويق الذات، وأنهم يختارون غالباً المهام التي ينتج عنها معظم المعوقات التي تحول دون نجاحهم.

أما وفق **النظرية السلوكية** فالفرد الذي لديه وجهة ضبط داخلية يدرك أن

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

التعزيز يتوقف على طرق وأساليب عمله. أما الفرد الذي لديه وجهة ضبط خارجية فيدرك أن التعزيز لا يعتمد على طرق وأساليب عمله، وإنما يعتمد بنسبة كبيرة علي الحظ والقدر والصدفة، أي إلى عوامل خارجية، ولذا فإن الفرد ذو وجهة الضبط الخارجية قد يؤجل أو يتجنب عمل أكثر من ذوي الضبط الداخلي لإحساسه أنها خارج نطاق تأثيره، فالتأثير يأت من عوامل خارجية لا دخل له فيها (مصيلحي وحسيني، ٢٠٠٤).

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات(Fernie et al., 2017) التي أشارت نتائجها إلى قدرة كل من القلق والاكتئاب بالتنبؤ بالتسويف الأكاديمي والمهني.

٥-اختبار الفرض الخامس "توجد فروق الذكور والإناث من الراشدين في متغيرات الدراسة (التسويف- القلق والاكتئاب- تنظيم الذات)".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفروق بين متوسط درجات الجنسين في متغيرات الدراسة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

جدول (٣٢) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات الجنسين في استخبار التسويف

مكونات استخبار التسويف	الذكور (٧٠)		الإناث (٧٠)		قيم "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
تسويف التنظيم والالتزام	٣٩.٦٩	٧.٣٣٢	٣٥.٣١	٦.٦٢٥	٣.٧٠٤	١٣٨	٠.٠١
التسويف الاجتماعي	٣٩.٦٩	٥.٦٦٤	٣٤.٧	٥.٦٨٤	٥.٢١	١٣٨	٠.٠١
التسويف المهني	٣٧.٦٨	٦.٣٥٥	٣٣.٦٥	٦.٤٤	٣.٧٣	١٣٨	٠.٠١
التسويف الأكاديمي والإنجاز	٤١.٨٣	٦.٥٧٤	٣٦.٥	٦.٣٠٩	٤.٨٩	١٣٨	٠.٠١
أسباب التسويف ومعتقداته	٤٥.٠٧	٧.١٧	٣٩.٧٢	٦.٩٤١	٤.٤٨٥	١٣٨	٠.٠١
استخبار التسويف ككل	٢٠٣.٩٦	٣٢.٢٥٢	١٧٩.٨٨	٣٠.٥٦٩	٤.٥٣٤	١٣٨	٠.٠١

من الجدول السابق يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الجنسين في مكونات استخبار التسويف، حيث جاءت قيم ت = (٣.٧٠٤- ٥.٢١- ٣.٧٣- ٤.٨٩- ٤.٤٨٥- ٤.٥٣٤) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، ***لصالح الذكور المتوسط الأكبر يساوي*** على الترتيب (٣٩.٦٩- ٣٩.٦٩- ٣٧.٦٨- ٤١.٨٣- ٤٥.٠٧- ٢٠٣.٩٦).

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٣٣) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات الجنسين في تنظيم الذات

مكونات تنظيم الذات	الذكور (٧٠)		الإناث (٧٠)		قيم "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
فعالية الذات العامة	٤٠.١٦	٨.١٥٥	٤٧.٠٧	١٠.٩٢٦	٤.٢٤٣	١٣٨	٠.٠١
ضبط الذات	٥٥.٩٨	١٣.٥٠٢	٦٤.١٩	١٣.٠٥٨	٣.٦٥٩	١٣٨	٠.٠١
الدافعية الذاتية	١٢.٠٨	٢.٤٦٧	١٧.٦٥	٣.١٢٣	١١.٧٢٤	١٣٨	٠.٠١
استخبار تنظيم الذات ككل	١٠٨.٢١	٢١.٩٤٢	١٢٨.٩٢	٢٦.٤٥١	٥.٠٤١	١٣٨	٠.٠١

من الجدول السابق يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الجنسين في تنظيم الذات حيث جاءت قيم ت = (٤.٢٤٣- ٣.٦٥٩- ١١.٧٢٤- ٥.٠٤١) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، ***لصالح الاناث المتوسط الأكبر يساوي*** على الترتيب (٤٧.٠٧- ٦٤.١٩- ١٧.٦٥- ١٢٨.٩٢).

جدول (٣٤) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات الجنسين في القلق والاكتئاب

مكونات القلق والاكتئاب	الذكور (٧٠)		الإناث (٧٠)		قيم "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
مقياس القلق	١٧.٨٩	٣.٥٨٢	١٥.٨٤	٣.١٧١	٣.٥٨	١٣٨	٠.٠١
مقياس الاكتئاب	١٦.٣٦	٢.٦٨٥	١٤.٤٦	٢.٣٦٨	٤.٤٤	١٣٨	٠.٠١
استخبار القلق والاكتئاب	٣٤.٢٤	٦.١٦٩	٣٠.٣	٥.٤٢٧	٤.٠٢	١٣٨	٠.٠١

من الجدول السابق يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الجنسين في القلق والاكتئاب حيث جاءت قيم ت = (٣.٥٨- ٤.٤٤- ٤.٠٢) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، ***لصالح الذكور المتوسط الأكبر يساوي*** على الترتيب (١٧.٨٩- ١٦.٣٦- ٣٤.٢٤).

ومن ثم نقبل الفرض الخامس "توجد فروق الذكور والإناث من الراشدين في متغيرات الدراسة (التسويف- القلق والاكتئاب- تنظيم الذات)".

ويمكن مناقشة نتائج الفرض الخامس من خلال ثلاث محاور.

أ) الفروق بما يخص متغير التسويف:

واختلفت نتيجة الدراسة الراهنة مع نتيجة دراسة أجريت على الراشدين الإسبان أوضحت أن الإناث اكثر تسويفا من الذكور "دياس مورالين، وفيراري

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وديار(Dias-Morales et al., 2006) ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال استحضار الخصائص النفسية والأدوار الاجتماعية والسمات الشخصية المختلفة بين النوعين (ذكور / إناث).

بما يخص الثقافة فهي أحد العوامل الهامة في تشكيل السلوك البشري؛ ففي الثقافات الجماعية المترابطة (كما في المجتمعات العربية) يتوقع أن تكون النساء أكثر نجاحاً، لأنهن يعتمدن على الشريحة التقليدية ومن الصعب عليهن خذلان ذلك ، فيتحدد الدافع لديهن لتحقيق الولاء ومشاعر الالتزام اتجاه العائلة.

وتختلف الأسباب النفسية للتسويف اختلافاً كبيراً فيما بينها ولكنها عموما تتعلق بالقلق وتدني الشعور بتقدير الذات والهزيمة الذاتية والتوتر، وتحدي بعض الأزمات والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة فهذا يقلل إنتاج الشخص نفسه ويسبب التسويف، وكذلك يعتقد أن المسوف لم يقم بمسئولياته ولم ينفذ التزاماته، ولديه مستوى أقل من غيره في الاجتهاد والهمة، وأكثر استناداً إلى الأحلام . وعندما تجتمع هذه المشاعر على المسوف، فإنها قد تؤدي إلى مزيد من التسويف ثم الصعوبة في تحقيق الكمال. وقد يحصل على درجات معقولة ويعتبر أمراً عادياً، ولكنه يتحول إلى مشكلة عندما يسبب عرقلة لما اعتاد الإنسان على القيام به من واجبات التسويف المزمن التي قد يكون لها علاقة باضطرابات نفسية كامنة داخل شخص المسوف، مما يدل على غياب الواقعية في تقديرهم لواجباتهم، وكذلك في تقديرهم لما هو متوقع من أمثالهم فقد يكون المتوقع منهم أقل مما يحلمون بالوصول إليه وأكدت نتائج دراسة (Schraw & Oafson, 2007).

ففي ظل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعتبرها الرجل العربي من المتوقع أن تكون نظرته للمستقبل تشاؤمية، مما يجعل كثيراً منهم يسوفون وينشغلون بأمور وأعمال معينة أخرى تعد بالنسبة لهم أكثر أهمية، وتتعدد مصادر ضغوط الحياة لديهم بتعدد مهامهم الذكورية تجعلهم في حالة تشتيت وعدم اكتراث للمتطلبات، والتي من شأنها أن تضعف العزيمة وأن يشعروا بالعجز والكسل، وهذا بدوره يدفعهم للتسويف .

كما يمكننا تفسير الفروق في ضوء فرض أسلوب المعاملة الوالدية؛ فسلوك الأبناء (ذكور وإناث) يرتبط بأسلوب المعاملة الوالدية، فسلوك الأبناء (ذكوراً وإناثاً) يرتبط بأساليب المعاملة الوالدية والإناث أكثر تعرضاً من الذكور للمعاملة التسلطية في مجتمعاتنا العربية. وأن التفرقة في المعاملة بين الجنسين واضحة في الأسرة الواحدة، كما أن الذكور أكثر جرأة من تحدي أوليائهم عكس الإناث اللاتي يكن أكثر طاعة ،ممايجعلهم أكثر قدرة على اظهار سلوك التسويف .

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

كثيرا ما نجد المؤجل في خوف وإشفاق من إسقاط حكم الآخرين عليه عبر عملية النقد الذاتي؛ فهو يخاف من أن يكون غير متقن في أداء واجباته، وكذلك يخشى أن ما يبذله من مجهود لا يكون كافياً من أجل الوصول إلى النجاح، وينعكس هذا الشك عليه ويصاب بحالة الخوف من الفشل (Bark & Yuen, 1983).

ب) الفروق فيما يخص متغير تنظيم الذات.

أشارت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق دالة بين الجنسين (الذكور-الإناث) في مهارات تنظيم الذات في اتجاه الاناث حيث كانت متوسطات درجات الاناث أعلى من متوسطات درجات الذكور في مكونات تنظيم الذات. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة "تان وكلاسن" (Tan& Klassen, ٢٠٠٨) حيث أن الذكور أقل تنظيماً ذاتياً. و يمكننا تفسير الاختلاف بين الجنسين في متغير تنظيم الذات (الدافعية) تبعا للإختلاف بين الجنسين في متغير التسويف، وأن الدافعية نحو المهام تؤثر في التسويف وأن المسوفين لديهم صعوبة في التنظيم الذاتي، ولذلك فهم يحتاجون إلى دافع خارجي حتى ينجزوا أعمالهم.

وبما أن الذكور هم المعنيون بصورة كبيرة بالمشاركة في تلبية احتياجات الأسرة وتأمين الالتزامات المالية المطلوبة إذا ما تم مقارنتهم بالإناث الأمر الذي يجعلهن في عمل دائم وانشغال كبير، بالإضافة إلى أن الذكور لديهم كثير من الالتزامات والمتطلبات التي يحتاجونها في هذه المرحلة لمعايشة الواقع الخاص بالحياة الأسرية والجامعية، مما ينتج عنه الضعف في القدرة على إحداث استجابة مناسبة في الوقت المناسب، فالجانب الاقتصادي يمثل للذكور هاجسا يربكهم نحو تحقيق أهدافهم التابعة من متطلبات الدور الذكوري لديهم .

ج) الفروق فيما يخص متغير الصحة العامة للقلق والاكتئاب.

أشارت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق دالة بين الجنسين (الذكور والإناث) في الدرجة الكلية لاستخبار الصحة العامة للقلق والاكتئاب، وفي استخبار القلق واستخبار الاكتئاب، وكانت هذه الفروق في اتجاه الذكور.

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بسمة جمال (٢٠١٧)، ويمكن تفسير النتيجة على ضوء مايشهده العالم حاليا من صحوة نفسية تبتعد عن وصمة العار السابقة وترجع إلى إدراك الفرد لضغوط الحياة وبشكل واقعي واستجابتهم لهذه الضغوط وذلك يعتمد على قدرتهم في الإفصاح عن الشكوى وسعيا منهم لطلب المساعدة، حيث أن الإناث أكثر تحملا للاكتئاب من الذكور وأن الاكتئاب بالنسبة لهن يحدث نتيجة لأسباب شخصية في علاقاتهن مع الآخرين بينما يحدث الاكتئاب لدى الذكور لأسباب تتعلق بالإنجاز، فالإناث لايشعرن بالعجزالحقيقي بقدر حاجتهم للمشاركة الوجدانية فإنهن يظهرن الاكتئاب في أحاديثم لاستدرار الحب وجلب الدعم

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

والعطف والشفقة من الآخرين، بينما قد يعاني الرجل بصمت لمعرفته بمخالفة تعبيره للمألوف الأجتماعي. وتجدر الإشارة هنا إلى اختلاف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الوبائية، حيث أشارت إلى أن نسبة حدوث الاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور هي ١:٢ تقريبا.

وعلى اعتبار آخر قد تكون للفترة الزمنية التى اجرى فيها التطبيق خصائص حيث جائحة كرونا ومدة العزل المنزلي والمؤسسي قد جعل الذكور يعانون من ارتفاع الاكتئاب لديهم لاسيما أنهم غير معتادين على المكوث في المنازل بعكس ماعتادت عليه الاناث فهم أكثر قدرة على التكيف مع أوضاع الحجر الصحي داخل المنزل وفق طبيعتهم الانثوية.

نسب توافر المتغيرات أثناء جائحة كرونا:

لمعرفة نسب أنتشار تلك المتغيرات تم تطبيق مقايس متغيرات البحث الحالي أثناء جائحة كرونا (مقياس التسويف، مقياس القلق والاكتئاب، ومقياس تنظيم الذات)، علي عينة من الراشدين، وجاءت نسب التوافر، كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٣٥) نسب توافر مقياس التسويف

أبعاد المقياس	نسبة التوافر
تسويف التنظيم والالتزام	**%٩٦.١٥**
التسويف الاجتماعي	**%٩٥.٣٦**
التسويف المهني	**%٨٣.٨٥**
التسويف الأكاديمي	**%٨١.٠٣**
أسباب التسويف ومعتقداته	**%٧٤.٣٩**
التسويف ككل	**%٨٦.١٦**

جدول (٣٦) نسب توافر مقياس القلق والاكتئاب

أبعاد المقياس	نسبة التوافر
القلق	**%٨٠.٢٨**
الاكتئاب	**%٧٣.٣٨**
المقياس ككل	**%٧٦.٨٣**

جدول (٣٧) نسب توافر مقياس تنظيم الذات

أبعاد المقياس	مستوى الدلالة
فعالية الذات العامة	**%٥٩.٧٧**
ضبط الذات	**%٥٨.٢٥**
الدافعية الذاتية	**%٥٥.٠٤**
التنظيم ككل	**%٥٧.٦٨**

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

من الجداول السابقة نجد أن مكونات التسويف كانت متوافرة كأعلى نسب من بين جميع متغيرات الدراسة الراهنة ، حيث بلغت نسبة أعلى مكوناته وهو تسويف التنظيم والألتزام(96.15). بعدها أتت نسب متغير القلق وبلغت نسب التوافر فيه (80.28) ، يليه متغير الاكتئاب(73.38) على التوالي ، أما نسب توافر مكونات التنظيم الذاتي تتراوح مابين .(55.04%-59.77%).

يمكن تفسيرذلك من خلال ماتطرقت اليه المناقشة السابقة من خلال النظريات والدرسات التى أكدت ازدياد الضغوط النفسية وانتشار لحالات الاكتئاب والقلق عما هو عليه قبل الجائحة(Yang,2020) ، ولما كان ارتباط تنظيم الذات سلبي وجوهري مع متغيرات التسويف والقلق والاكتئاب كان من المتوقع أن تكون نسب متغير تنظيم الذات منخفضة ، وهذه وفق توقعات البحوث التى دارت خلال هذه الفترة (بولمغادر وآخرون، ٢٠٢١)

التوصيات:

١. تقديم برامج توعوية لتوجيه الراشدين بحول طبيعة مشكلة التسويف وتأثير ذلك على توافقهم النفسي في المستقبل.
٢. الاهتمام بهذه الفئة من االمسوفين منذ البداية لمنع نقل تلك السلوكيات في المراحل الحياتية المتقدمة.
٣. اعداد برامج تدريبية لتنمية تنظيم الذات لدى الراشدين ، وكذلك تخصيص وقتا لتوجيههم نحو السلوك الاجتماعي والمهني والأكاديمي الإيجابي والتدريب عليه.
٤. امداد الراشدين بالمعلومات الكافية حول طبيعة مشكلة التسويف، وأنها مجرد صعوبة سيتمكن من التغلب عليها بتنظيم الذات وتعزيز الثقة.
٥. لفت نظر المعنين في النظام التعليمي والمهني نحو اعداد برامج لتنمية السلوك الأكاديمي والمهني والاجتماعي الإيجابي عبر عمل دورات أو ورش تدريبية.
٦. إجراء مزيد من البحوث عن العوامل المنبئة بالتسويف لدى الراشدين من الجنسين، والتفاعل بين هذه العوامل. لما لهذا السلوك من عدم توافق نفسي واجتماعي ومهني وأكاديمي للفرد.
٧. دراسة العوامل التي تعدل العلاقة بين كل من تنظيم الذات وعمه المشاعر والاكتئاب والقلق والتسويف.
٨. إجراء مزيد من الدراسات عن العلاقة بين أبعاد تنظيم الذات والتسويف لدى مختلف الفئات العمرية، ودور النوع في هذه العلاقة.
٩. ضرورة تصميم برامج نفسية جاهزة للاستعمال في الحالات الصحية الطارئة مثل جائحة كرونا لضمان الاستقرار النفسي للطلبة.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

المراجع العربية:

أبو غزال، معاوية. (٢٠١٣): توجهات الأهداف وعلاقتها بتقدير الذات والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالمملكة الأردنية الهاشمية، *المجلة التربوية* -الكويت، ٢٧، (١٠٨)، ١١١-١٥٤.

بولمغادر، رمضان وحداد، أمنية وجربوعة، بثينة.(٢٠٢١ Covide19) .دور الصحافة الإلكترونية في تنمية الوعي من فيروس كورونا.

جاب الله، شعبان. (١٩٩٢). *العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر الاكتئاب* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

الجعيد، متعب. (١٩٩٩). *كيف تحقق النجاح*. السعودية: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

الحطاب، أمينة. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكرين الأردنيين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة البلقاء.

حمدي، نزيه وداوود، نسيمة. (٢٠٠٠). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية, مجلة دراسات العلوم التربوية, ٢٧(١), ١١٨-١٣١.

الحوالة، إيمان محمد. (٢٠١٧). مكونات تنظيم الذات كمنبات بكفاءة أداء كل مكون من مكونات الذاكرة العاملة وبعض أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الشريان التاجي والأصحاء [رسالة دكتوراه *غير منشورة*]. جامعة بنها.

الخصوصي، أيمن (٢٠١٣). *أثر برنامج تدريبي قائم على التعلم ذاتي التنظيم في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة* [رسالة دكتوراه غير منشورة]، كلية التربية، جامعة الأزهر.

الخطيب، جمال (٢٠١٦). *تعديل السلوك الإنساني*. دار الفكر للنشر والتوزيع.

رضوان، جميل (٢٠٠٢). *الصحة النفسية*. دار المسيرة.

الشناوي، نجوى. (٢٠١٠)، جودة الحياة وفعالية الذات والكفاءة الاجتماعية لدى المرضى السيكوسوماتيين والأصحاء [*رسالة دكتوراه غير منشورة*]. كلية الآداب. جامعة طنطا.

الطائي، مريم. (٢٠١٠). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. الجامعة المستنصرية، *مجلة كلية الآداب*، (٩٧) ٥٤٩-٥٧٥.

عبد الباسط، لطفي. (١٩٩٦). مكونات التعلم المنظم ذاتيا في علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي. *مجلة مركز البحوث التربوية* بجامعة قطر، (١٠) ١٩٩-٢٣٥.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

عبد الخالق، أحمد والدغيم، محمد. (٢٠١١) المقياس العربي للتسويف إعداده وخصائصه السيكومترية، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*. (٣٠)، كلية التربية –جامعة الإمارات العربية المتحدة-العين-الإمارات.

العتوم، علاونه وفلاح، شفيق وجراح، عبد الناصر وأبو غزال، معاوية. (٢٠٠٨). *علم النفس التربوي النظرية والتطبيق*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

عطية، محمد عطية(٢٠٠٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية*، مركز البحوث النفسية، *كلية الآداب*، جامعة المنيا، ١١،١٨-١١٠.

العنزي، فريح والدغيم، محمد. (٢٠٠٣). سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ٥٢، ١٠٢-١٣٧.

مصيلحي، عبد الرحمن والحسيني، نادية. (٢٠٠٤). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالباتى الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. *مجلة كلية التربية*. جامعة الأزهر، ١٢٦، (١) ٥٧-١٤٣.

مكتب الإنماء الاجتماعي. (٢٠٠٠). *سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية (مج ٧)*. مكتبة الكويت الوطنية.

المراجع الأجنبية:

American Psychiatric Association (APA). (2013).*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th).* Washington: American Psychiatric Publishing.

Andreou, C., & White, M. D. (Eds.). (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. Oxford University Press.

Artino Jr, A. R., & Stephens, J. M. (2009). Academic motivation and self-regulation: A comparative analysis of undergraduate and graduate students learning online. *The Internet and Higher Education*, *12*(3-4), 146-151.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, *50*(2), 248-287.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

Bandura, A. (1997). *Self – efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Barker C, Pistrang N.(2005). Quality criteria under methodological pluralism: Implications for conducting and evaluating research. *American Journal of Community Psychology*, *35*(3/4), 201–212. 10.1007/s10464-005-3398-y.

Blatt, S. J., and Quinn, P (1967): Punctual and Procrastinating Students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology, 31*.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. (2004). *Abnormal psychology, with cases*. Wiley.

Diaz-Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Pers. Indi. Differ, 45*(6).

Dietz, F., Hofer, M., & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, *77*(4), 893-906.

Dunn, K. (2014). Why wait? The influence of academic self-regulation, intrinsic motivation, and statistics anxiety on procrastination in online statistics. *Innovative Higher Education*, *39*(1), 33-44.

Ebadi, S., & Shakoorzadeh, R. (2015). Investigation of academic procrastination prevalence and its relationship with academic self-regulation and achievement motivation among high-school students in Tehran City. *International Education Studies*, *8*(10), 193-199.

Farran, B.(2004).Predictors of Academic Procrastination in College Students *(Unpublished Master Thesis)*. University of Fordham.

ISSN: 2537-0464 **eISSN: 2537-0472**

Farran, B.(2004).Predictors of Academic Procrastination in College Students *(Unpublished Master Thesis)*. University of Fordham.

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *35*(2), 136-149.

Holmes, R. A. (2002): The effect of task structure and task order on subjective distress and dilatory behavior in academic Procrastinators.D.A.I.62/08.p380.

Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., Pope, L. (2003).Procrastination and perception of past, present and future: individual differences.research group, 109-135.

King, T. C., & Wu, C. J. (2014). Properties of defect modes in one-dimensional symmetric defective photonic crystals. *Physica E: Low-dimensional Systems and Nanostructures*, *69*, 39-46.

Macqueen, G. m. Galway, T. M. Hay, J. Young, L.M. & Joffre, R.T (2002): Recollection Memory deficit is in patents with Major depressive disorder predicted by past depression but not current mood state or treatment status. *psychology mood*, *32*, 251-258.

Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, *3*(1), 12.

Reasinger, R., & Brownlow, S.(1996).*Putting off until tomorrow what is Better Done Today:Academic Procrastination as Afunction of Motivationtoward College Work*.PosterPresented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association (42nd, Norfolk, VA, March).

ISSN: 2537-0464 **eISSN: 2537-0472**

Rozental, A., & Carlbring, P., (2014) Understanding and Treating Procrastination: A review of a common Self-Regulatory Failure. *Scientific Research.1*, 1488-1502.

Schraw, G, Wadkins, T. & Oafson, L. (2007): academic procrastination and theory base, [electric copy*] Journal Educational psychology*, vol. (99)

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R.J. (1995). Self-Regulation Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, *35* (5), 607-619.

Solomon, L. J. & Rethblum, E. D. (1994): Academic Procrastination Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31 (4),* 503-509.

Sweitzer, N.(1999).Fiddle-Dee-Dee, I willthink about it tomorrow:Overcoming Academic Procrastination in Higher Education *(Unpubished M.A.Thesis).* Faculty of Education, Biola University.

Tak, Y. R., Brunwasser, S. M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Engels, R. C. (2017). The prospective associations between self-efficacy and depressive symptoms from early to middle adolescence: A cross-lagged model. *Journal of youth and adolescence*, *46*, 744-756.

Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y., Huan, V. S., & Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology*, *27*(2), 135-144.

Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2008). The weave of motivation and self-regulated learning. *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*, *2*, 297-314.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 179.

Yang, Gender Differences in Patients With COVID-19 : Focus on Severity and Mortality Front Public Health(2020).

Zimmerman, B. & Martinez-Pons, M. (1990) Student Differences in self-regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self – Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, *82*, 51-59.

ISSN: 2537-0464 **eISSN: 2537-0472**