

الفصل الأول

مشكلة البحث

يعد سلوك التأجيل من الامور الشائعة عند الافراد وهو ذلك السلوك الذي تترتب عليه اثار وعواقب وخيمة سواء معنوية ام مادية.

وقد يكون من المشكلات التي تؤدي الى فشل الفرد في تنظيم وقته بشكل صحيح وهذا بدوره يؤدي الى تأخير الفرد عن تحقيق أهدافه وقد تضيع العديد من الفرص التي لا يمكن (ان تعوض . (غرابية، 1995، ص 3

ان سلوك التأجيل منتشر في بيئتنا الاجتماعية سواء كان ذلك في المنزل او العمل او في المؤسسات التعليمية وقد يكون من اسباب ذلك التأجيل العوامل الاجتماعية المؤثرة او (التعود على هذا السلوك او عدم الاهتمام وعدم المبالاة. (العديلي، 1994، ص 19-20

وان سلوك التأجيل موجود لدى نسبة لا يستهان بها من الطالبات وقد يؤدي انتشاره بصورة كبيرة الى اثار سلبية سواء كان ذلك على المستوى الاكاديمي او العلاقات الاجتماعية اذ نلاحظ ميل الطالبات الى تأجيل انجاز نشاط او واجبا او مهمة معينة في وقتها المحدد وتأخير انجازها حتى اخر لحظة ولهذه الظاهرة اثر سلبي في هذه الفئة من الطالبات اذ تؤدي بهم الى الاتكالية ومن ثم الاخفاق الدراسي وعادة ما تجد الطالبة تبريرات تخدع بها نفسها واعذار وهمية لتأجيل اداء الواجبات الدراسية وكذلك المهام الاجتماعية واسرية والصحية المطلوبة منها. عليه بعد سلوك التأجيل من المشكلات التي تؤدي الى ضياع

الوقت وهدر وضعف إدارته، وضياع فرص النجاح لذا فانه من الضروري القاء الضوء على هذا السلوك ودراسته المتغيرات المرتبطة به مما يساعد على فهمه ومن ثم محاولة التقليل من اثاره السلبية الى اقصى حد ممكن وقد يكون لسلوك التأجيل اسباب منها ذاتية ومنها موضوعية ومن هذه الاسباب الكيفية التي ينظر بها الشخص الى المستقبل

التأجيل سلوك نفسي معقد يؤثر في كل فرد منا بدرجة او باخرى فهو مشكله بسيطه لبعضنا ومصدر لكثير من الضغط والقلق لدى اخرين. وليس هناك علاقة مباشرة بين التأجيل وادارة الوقت فمن يؤجلون اعمالهم غالبا ما يعملون تماما وبدقة ما الذي عليهم إنجازة حتى لو كانوا لا يستطيعون عملة، مما يجعل من البرامج التفصيلية امرا لا يساعد في هذا الشأن

اهداف البحث

- 1- التعرف على سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية للبنات
- 2- الكشف عن الفروق ذات دلالة الاحصائية لسلوك التأجيل وفق متغيرين

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

القسم 1-

علوم التربية الرياضية

الاولى

المرحلة 2-

حدود البحث

حدود البحث الحالي بطالبات جامعات القادسية / كلية التربية للبنات ذات التخصص قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم التربية الرياضية للعام الدراسي 2016-2017.

-:وتتضح اهمية البحث الحالي بالاتي

-:الاهمية النظرية

انها تتناول موضوعا يتطلب الدراسة والبحث اذ انه لم يجد له اي دراسة عراقية او عربية على حد علم الباحثة سوى القليل من الدراسات الاجنبية، اذ

يعد سلوك التأجيل ظاهره ملموسة وواضحة عند الطلبة حسب ما أكدته هذه الدراسات، لذا يعد التعرف على هذا السلوك على قدر كبير من الأهمية

- الأهمية التطبيقية

يساعد هذا البحث على اظهار توجهات سلوك التأجيل لدى طالبات قسم 1- الارشاد ومن ثم الاستفادة من نتائج هذا البحث في ميدان العلم

2- الاستفادة من المقاييس التي اعدت هذا البحث لتوظيفها من مراكز الارشاد والتوجيه في الجامعات للكشف عن ظاهرة التأجيل ووضع البرامج للحد من هذا السلوك والتخفيف من هذه المشاعر

تأجيل المهام والواجبات بناءه الاستقلال بأنشطة ثانوية وعدم انهاء 3- العمل الموكل البنا

وكذلك يعد التأجيل من الامور غير الواضحة لمن يسلكه فبعض الافراد يقولون انهم لا يقومون بهذا السلوك غير انهم يسلكونه سواء كان ذلك في العمل، او في العلاقات الاجتماعية

ان ما يجعلللتأجيل امرا خطيرا هو تحمل عبء تلك المؤجلات التي تستنزف قوى الافراد من الاشياء المهمة الاخرى فالأعمال التي يقوم الافراد بتأجيلها لا تستغرق الوقت الاطول دائما ولكنها تسرق الوقت بسبب ذلك التأجيل وكذلك صعوبة العمل وعدم الرغبة في العمل

- السلوك

يعرف السلوك بانه كل الافعال والنشاطات التي تصدر من الفرد سواء كانت ظاهره ام غير ظاهره ويعرفه اخرين بانه اي نشاط يصدر عن الانسان سواء كان افعالا يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية او نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها.

• (عبد الرحمن عدس، علم النفس التربوي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998

ويعرف ايضا السلوك بانه حالة من التفاعل بين الكائن الحي ومحيطه وهو في غالبيته سلوك متعلم (مكتسب) يتم من خلال الملاحظة والتعليم والتدريب ونحن نتعلم السلوكيات البسيطة منها والمعقدة وانه كلما اتيح لهذا السلوك ان يكون منضبطا وظيفيا ومقبولا، كلما كان هذا التعلم ايجابيا وانا بفعل تكراره المستمر نحيلة الى سلوك مبرمج الذي سرعان ما يتحول الى عادة سلوكية تؤدي غرضها ببسر وسهولة وتلقائية. (عرييات، بشير 2007 وإدارة

• الصفوف وتنظيم بيئة التعلم، الطبعة الاولى، عمان، دار الثقافة للنشر والنزيع، ص (195-193

تقديم مصطلحات التأجيل

أليس ونوس (1977) 1-

هو التأخير المتعمد في بدء او انتهاء مهمة لدرجة يشعر الفرد المؤجل
(Ellis &Knaus, 1977p: 5). بعدم الارتياح الذاتي

الفصل الثاني

الانظار النظري

الدراسات السابقة

التقسيم الأول- النظر النظري

ثانيا: النظريات التي فسرت سلوك التأجيل

أولاً: نظرية الصراع

تشير الى ان مقدمات التأجيل اي الخطوات التي تسبق هذا السلوك تشمل على الصراع القاس يتعلق بالقرار وكذلك تشاؤم قوي نحو ايجاد حل مرض للمشكلة ويكون التأجيل بالتالي وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار فمثلا الطالب الذي يكون معتادا على التأجيل فانه قد يكون في صراع عميق هل يستمر في هذا القرار ام يتوقف وفي حالات معينة فان الطالب الذي يقوم بتأجيل في البدء في مهمه ما قد يكون في صراع حول اي الموضوعات يختار قد لا يكون قادرا على التأكد فما هو المطلوب

(Beswick, 1988, P:209).

ثانيا: نظرية التحفيز الوقي

فترى ان المرء يلجأ الى التأجيل كلما ابتعد الموعد النهائي لإنجاز واجب ما فكلما اقترب الفرد من نيل مكافأة ولو كان شعورا بالإنجاز تعاضمت هذه المكافأة بعينة وقل بالتالي

احتمال تأجيله لنيلها وتشير الى ان المرء غالبا ما يسعى الى انجاز الاهداف والمهام المحببة الية ويؤجل المهمات الصعبة وغير المحببة وان لجوء الفرد الى التأجيل يعتمد التي وضعها العالم ستيل اذ $V=(E*V).(P*V)$ بالدرجة الاساسية على المعادلة الاتية (P) تشير الى التوقع و (E) الى مجمل رغبة الفرد في القيام بهذه المهمة و (V) تشير الى مقدار (V) تشير الى حساسية الفرد للتأخير في العقوبة او المكافئة واخيرا تشير الفصل الزمني بين اداء المهمة وتلقي هذه العقوبة او المكافئة وكما يظهر من مقام المعادلة تزداد جاذبية المهمة كلما قصر الفاصل الزمني ما بين ادائها وتلقي العقوبة او المكافئة عليها (Steel, 2007, p:65-94).

(Bandura, 1986, p:33)ثالثا: نظرية باندورا

يرى ان الفرد يلجأ الى التأجيل بسبب انخفاض الفاعلية الذاتية لإنجاز المهام والواجبات اذ انهم يعانون من انخفاض كبير في تقدير كفاءة الذات وكذلك عدم القدرة على التنظيم الذاتي وعدم القدرة على اتخاذ القرار وكذلك الافتقار الى المثابرة والجهود في اداء المهام والواجبات الموكلة اليهم الى ان سلوك التأجيل المماثلة متعلق بالتفكير غير العقلاني وان بعض الناس يلجؤون الى هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي وعدم القدرة على ترتيب الاولويات وضعف الفاعلية.

الى ان فاعلية الذات تساعد على المثابرة في اداء العمل حتى يتحقق النجاح بينما يؤدي ضعف الفاعلية وتدنيها الى عدم المثابرة والقدرة على انجاز المهام والواجبات المطلوبة من الفرد اذ تعبر عما يعتقد بقدراته وإمكاناته وتظهر في جهده ومثابرته في اداء الاعمال . (Bandura, 1977, p:195) والمهام

ثالثا: نظرية افرت وفيراري

ركز على نمط معرفي عقلي يسمى التأجيل القرار اني اي التأجيل المرتبط باتخاذ القرارات او عدم اتخاذ القرار العصابي فذكر ان التأجيل المرتبط باتخاذ القرارات يمكن وصفه بأنه التأجيل المعتمد على صنع القرار في حدود مده زمنية معينة ويمكن النظر الى التأجيل في صنع القرار على انه نمط استجابي بسبب عدم الارتياح الذاتي للفرد بسبب التأخير وان الاشخاص الذين لديهم تأجيل في اتخاذ القرارات قد يفشلون في التقدير المعرفي لكل احتمالات المهمة ومن ثم فانهم يسرعون في الاداء كلما اقترب الموعد النهائي للمهمة ومن هنا تزداد احتمالية الاداء الضعيف لانهم يشعرون في الغالب بانخفاض مستوى تقديرهم للذات ومن ثم تتكرر الدورة نفسها في موقع صنع القرار التالي

(Effert & Ferrari, 1989, p:151-152).

خامسا: نظرية بوركاويون

اوسع النظريات انتشارا في مجال التأجيل ان القيمة الذاتية للموئل تتحدد فقط بأداء في المهام التي تم اكمالها والانتهاه منها ويرى (اليس) ان التأجيل اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية وطبقا لآراء (اليس) فان احدى المعتقدات غير المنطقية الاساسية التي تؤدي الى التأجيل هي الفكرة التي مؤداها : (انني تجب علي ان اقدم اداء جيدا، لاثبت انني شخص له قيمة) وبطريقة حتمية فانه عندما يفشل الفرد في ان يقوم اداء جيدا فان هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدي الى ان يفقد تقديره لذاته (انتكاس للذات) وتعمل هذه المعتقدات غير المنطقية ايضا كنوع من الدافع الى تأجيل البدء في العمل او اكماله وبالتالي فانه يكون عنده الدافع في ان يتجنب وضع تقدير ذاته موضع الاختبار مرة ثانية.

(Beswick, 1988, P:208)

الدراسات السابقة

تعد عملية استعراض الدراسات السابقة خطوه مهمه في البحث العلمي لأنها تمكن الباحث من معرفة موقع بحثه من البحوث التي سبقته كما انها تمكنه من معرفة مدى حاجة المكتبة لدراسة مثل دراسته وقد استفادت الباحثات من الدراسات السابقة في تحديد اهداف البحث الحالي ، ومعرفة المصادر ذات الفائدة للبحث العلمي واختيار عينة البحث الحالي واختيار الوسائل الاحصائية المناسبة التي تتطلبها اجراءات البحث الحالي وتحليل نتائجه وفي التوصل الى النتائج بدقة وسهولة وفي مناقشة النتائج وتفسيرها وتقوم الباحثات بترتيب الدراسات السابقة ترتيبا زمنيا اي تبدأ من الاقدم الى الاحدث دراسة :وكما يأتي

الدراسات التي تتعلق بسلوك التأجيل

Salomon & Rothblum, 1984, p: 504-510 دراسة سولومون لورما - مروبثلوم مراثير-1

تهدف هذه الدراسة الى معرفة التأجيل . تكراره والارتباطات المعرفية والسلوكية على عينة مكونة من (342) من طالبات الجامعة واراد سولو من معرفة مدى تكرار التأجيل لدى هذه العينة واسباب هذا السلوك وقد ذكرت نسبة مئوية عالية من الطلبة الذين يعانون من مشكلات التأجيل في العديد من المهام وقد وجد ان التأجيل كان مرتبطا ارتباطا

موجبا بعدد الاختبارات الخاصة بالسرعة الذاتية التي اخذها الطلبة في اواخر الفصل الدراسي وكذلك يرتبط التأجيل ارتباطا موجبا بالمشاركة في مدة تجريبية تم تقديمها في اواخر الفصل الدراسي وقد اسفر التحليل العاملي لأسبابالتأجيل التي ذكرها الطلبة في مقياس تقدير التأجيل عن ان عوامل مثل الخوف من الفشل وكره المهمة كانا يعدلان لمعظم التباين الذي ظهر وقد وافق عدد كبير من الطلبة في مجموعة فتجانسه منهم على مفردات في عامل الخوف من الفشل ارتبطت هذه المفردات ارتباطا دالا بمقياس الكبت والتعرف غير العقلاني وتقدير الذات المنخفض وسلوك التأجيل وعدم تأكيد الذات وقد ذكرت مجموعة كبيرة غير متجانسة من الطلبة ان التأجيل هو نتيجة الكراهية المهمة وقد ارتبط عامل كراهية المهمة ارتباطا دالا بالكبت والتعرف غير العقلاني وتقدير الذات المنخفض وسلوك التأجيل واستخدم الباحثات الوسائل الاحصائية التالية في قياسهم . لفقرات المقياس

دراسة تيوك واخرين 1-

هدفت هذه الدراسة الى معرفة المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتأجيل لدى طلبة الجامعة وقد بلغت عينة الدراسة (245) وتم تسجيل الوقت الذي استغرق من الطلبة لتقديم الواجبات المفروضة عليهم والتي كانت عبارة عن (خطة بحث وتقرير اكايمي) وقد تم تسجيل الوقت المستغرق لانتهاء من هذه المهام وعمل ارتباط بين هذا الوقت ومقاييس التردد في اتخاذ القرار والمعتقدات غير العقلانية وتقدير الذات المنخفض والكبت وقد وجدت الترابطات الدالة وهي

- بين التردد في اتخاذ القرار والمعتقدات غير العقلانية وتقدير الذات المنخفض ومقاييس التأجيل الوقت المستغرق في تقديم تقرير اكايمي وتكرار التأجيل كما ابلغ عنه المستجيب .
- بين القلق والكبت ومقياس التأجيل وقد اظهرت التحليلات ان تقدير الذات والتردد في اتخاذ القرار كانا نسبيا في اجزاء كبيرة من التباين في التأجيل وقد اشارت

Beswick, 1988, النتائج الى ان التأجيل يعد احد محددات الاداء الاكاديمي
p:207-217 .

وقد استخدمت الباحثات الوسائل الاحصائية لقياس تلك الصفة عند العينة المبحوثة

دراسة فلت، جورون واخرون 2-

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الفروق الفردية في الاتقان والتأجيل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (56) طالبا و (57) طالبة قاموا جميعا بالإجابة عن مقاييس تتعلق بالتوجه الذاتي والتوجه المفروض من الاخرين والاتقان كما يراه افراد المجتمع وكذلك مقاييس تتعلق بالتأجيل (الخوف من الفشل و كراهية المهمة) وقد اسفرت التحليلات الارتباطية عن ان البعد الخاص بالاتقان كما يراه افراد المجتمع يرتبط ارتباطا قويا بكل من التأجيل العام والتأجيل الاكاديمي لدى الذكور وكانت هناك بعض ارتباطات داله تشتمل على الاتقان الموجه ذاتيا والاتقان الموجه من الاخرين الا ان مكون الخوف من الفشل في التأجيل كان مرتبطا بشكل عام بكل ابعاد الاتقان وتشير النتائج الى ان التأجيل ينبثق جزئيا من توقع عدم الاستحسان او القبول الاجتماعي من افراد لديهم . **Flett, 1992,p: 85-94** -معايير اتقان يضعونها للحكم على اداء الاخرين 2

دراسة برونلو-ميسنج 3-

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين التأجيل وكل من الكمالية ووجهة الضبط واساليب الفرد وكذلك تفضيل العمل الناتج عن الرضا الداخلي عن اداء المهمة او التقدير الخارجي من الاخرين بسبب اداء المهمة وقد تكونت عينة الدراسة من(96) طالبا جامعيًا قوامها (48) من الذكور(48) من الاناث وقد اسفرت النتائج عن ان اسباب التأجيل ترجع الى النفور من المهمة وصعوبة اتخاذ القرارات وان الاناث اعلى من الذكور في درجة التأجيل الذي يرجع الى الخوف من الفشل والاتكالية وصعوبة اتخاذ القرار وقد اظهرت

Brownlaw & Rensinger, النتائج ان الكمالية ووجهة الضبط كلها ارتبطت بالتأجيل
2001,p:15-34

دراسة سير 4-

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين سلوك التأجيل والقلق والكمالية لدى طلبة الدراسات العليا وكذلك معرفة مدى انتشار سلوك المماثلة والتأجيل بينهم في احدى الجامعات التي تقع في الجزء الجنوبي الشرقي من الولايات المتحدة الامريكية وقد بلغت عينة الدراسة (135) طالبا ثم اختياريهم من ثلاثة اقسام وقد توصلت النتائج الى ان 80% من طلبة الدراسات العليا يميلون الى المماثلة والتأجيل في تنفيذ المطلوب منهم والدراسة للامتحان وعدم الانتهاء من المهام الموكلة اليهم والقراءة الاسبوعية وتوصلت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين التأجيل والقلق والخوف من الفشل والنظرة السلبية للذات والكمالية وقد بينت الدراسة ان القلق يمكن ان يؤثر في بداية عملية التأجيل بينما الميل نحو الكمالية يمكن ان يؤثر في تكملة او الانتهاء من اداء المهمة وقد اوصت الدراسة بالحد من الاثار المترتبة على القلق بوصفة من المشكلات التي تتداخل

Sayer, 2004, p: 3-19 . بشكل كبير مع سلوك التأجيل

وقد اظهرت دراسة (بيرز ستيل) ان معدل انتشار التأجيل قد ارتفع خلال العقود الاخيرة ارتفاعا كبيرا وذلك مع انتشار التكنولوجيا في كل جوانب الحياة وشارت دراسة حديثة الى ان واحدا من كل خمسة اشخاص يعاني من التأجيل الى درجة تهدد عمله وعلاقاته وصحته اذ يلقي كثير من الباحثين اللائمة على الحواسيب والهواتف المحمولة والبريد الالكتروني لانها تضع امام الناس الكثير من المشتتات ويشير (جوزيف فيراري) من جامعة شيكاغو الى ان الامر ليس بسيطا وان اثاره الاجتماعية والدراسية هائلة وان الذين لديهم هذا السلوك لابد من مساعدتهم في التغلب عليه وانهم يحتاجون الى تغيير طريقة تصرفهم وتفكيرهم ويشير كذلك الى ان تضييع الوقت لا يقتصر على التكنولوجيا الحديثة فالبشر كانوا يضيعون اوقاتهم من قبلها ويقولون ان كثيرا من الناس وخصوصا

الاکثر اضطرارا الى العمل تحت قيود زمنية صارمة يؤجلون، لانهم يخذعون انفسهم بالظن بانهم سوف يعملون على نحو افضل تحت ضغط الاقتراب من المواعيد النهائية

(<http://www.ebdaa-wslshon-Jsbp>)

ان الطلبة الذين يفضلون مشاهدة التلفزيون او قضاء ساعات في الاتصالات التلفونية مع الاصدقاء من اجل التأجيل في انجاز المهام يدفعون غالبا ثمن تجنبهم القيام بفروضهم الدراسية والبيتية

.غوويول، 1988، ص 61

وكذلك توصلوا الباحثون الى الاشخاص الذين يتسمون بالتأجيل هم في الغالب ابناء للآباء مماطلون غير ملتزمين بالمواعيد

.كولمان، 2001، ص

(واشارت دراسة اخرى الى وجود علاقة بين التأجيل والكأبة عند الشباب 4)

Washington, 2005, P:44

Ellis & knaus دراسة 5-

Ellis & knaus, 1977 P:1

يميلون الى المماطلة في انجاز الواجبات المطلوبة منهم في وقتها المحدد كما توصلت دراسة اخرى الى ان (50%) تقريبا من الطلبة يؤجلون في انجاز المهام المحددة. والواجبات الموكلة اليهم الى يوم اخر

Day & o.sullivan, 2005, P:122

كما يشير تشير الدراسات الى ان الطلبة المؤجلين تزداد احتمالية انسحابهم من المقرر الدراسي الذي يعتمد على السرعة الذاتية

Robert, 1984, P:41

اذ انهم يعيشون في صراع نفسي عندما يكون الامر متعلقا باتخاذ قرار معين ويكون مستوى تقديرهم لذواتهم منخفضا مما يؤدي الى عدم القدرة على اتخاذ القرار ويحث لهم سوء يكيف مرضي للتعامل مع هذه الصراعات

Effert & Ferrari, 1989, P: 152

دراسة عراقية - حلا - سنة 2010 - 6

بناء مقياس سلوك التأجيل لدى طالبات الجامعة وتالف المقياس في صيغته النهائية بعد استكمال شروط الصدق والثبات والقدرة على التميز من (54) فقره توزعت على مجالين هما الدراسي والاجتماعي . وكذلك ارتفاع سلوك التأجيل لدى طالبات الجامعة توجد فروق دالة إحصائية في سلوك التأجيل لمتغير الجنس (ذكور واناث) ولصالح الذكور ومن غير التخصص الدراسي (علمي ، انساني) لصالح التخصص الانساني لدى طالبات الجامعة

انواع المؤجلين

النوع الاسترخائي من المؤجلين 1-

هؤلاء ينظرون الى مسؤولياتهم بشكل سلبي ويتجنبونها من خلال توجيه طاقاتهم الى مهام اخرى، ومثال على هذا النوع من المؤجلين الاطفال الذين يتخلون عن واجباتهم المدرسية وليست لحياتهم الاجتماعية، اذ يرى الطلبة ان المشاريع هي جزء كبير بدلا من تقسيمها على اجزاء اصغر اذ يعد هذا النوع من التأجيل شكل من اشكال الحرمان والتشرد ومن جهة نظر فرويد فان المؤجلين يرفضون التخلي عن مبدأ المتعة بدلا من ذلك يضحون بمبدأ الواقع

(دراسة حلا، 2010)

2- النوع المنوتر الخائف

عادة يشعر هذا النوع من المؤجلين بالارهاق والضغط غير الواقعي حول ما يتعلق بالوقت وانهم غير متأكدين من اهدافهم ويشعرون بنوع من الضيق ولديهم شعور بانهم يفتقرون الى القدرة على النجاح او التركيز في استكمال الاعمال المكلفين بها، ودائماً يقولون لانفسهم انهم بحاجة للاسترخاء والراحة، وهذا السلوك يصبح حلقة من الفشل والتأخير وتبدأ الخطط والاهداف بالانهيار وتوَجَّل الى اليوم التالي والاسبوع القادم مراراً وتكراراً كما يمكن ان يكون لهذا النوع تأثير ضار على حياتهم الشخصية والعلاقات ولانهم ليسوا متأكدين من اهدافهم فانهم غالبا ما يشعرون بالحرج وتنقصهم الثقة بقدراتهم، يؤدي الى الاكتئاب والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

(knaus, 1998, 11-12)

اسباب التأجيل: هناك عدة اسباب للسلوك التأجيلي يمكن ان نذكرها بما يأتي

1- الاسباب النفسية

تختلف الاسباب النفسية للتأجيل اختلافاً كبيراً في ما بينها ولكنها عموماً تتعلق بقضايا اتخاذ **Burka, 2008,P:7** وتدني الشعور بتقدير الذات والهزيمة الذاتية **Solomon & rothblum, 1984** القرارات ونقص الحزم والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة الا انه توصل في دراسته الى عاملين يعدان اكثر **1984** شيوعاً في لجوء الفرد الى التأجيل هما الخوف من الفشل والنفور من المهمة ويرجع الخوف من الفشل الى ان الفرد لا يستطيع ان يصل الى مايتوقعة الاخرون عنة او توقعاته عن نفسه او بسبب الخوف من الاداء السيء

2- الاسباب الفسيولوجية

من خلال البحث عن الجذور الفسيولوجية للتأجيل نجد ان معظمها يحيد بدور قشرة الفص الجبهي حيث ان هذه المنطقة في الدفاع تكون مسؤولة عن وظائف المخ التنفيذية مثل التخطيط والتحكم والانتباه وتعمل بمثابة مرشح من خلال تقليل المحفزات في المناطق الاخرى من الدماغ، مما يؤدي في نهاية الامر الى فقرة التنظيم وفقدان الاهتمام : وزيادة التأجيل والمماظة ومن اسباب التأجيل الى مايلي

- 1- معتقدات خاطئة
- 2- الخوف من الفشل.
- 3- الكمالية.
- 4- اباء متسلطون.
- 5- السعي للتشويق.

وحسب رأي المختصين في علم النفس فإن المؤجلين هم عموماً من المثاليين الذين يطمحون لى تحقيق الافضل ويخافون من الانتقام من خلال الميل الى الانتقاء الذاتي والهوس الى تحقيق اهداف ترضي الاخرين وهو صراع ينتهي باللجوء الى المماظة والتأجيل من اسباب التأجيل عند الفرد الملل والسامة اذ انه في كثير من الاحيان لا

يستطيع الفرد ان يمكث مدة طويلة من الزمن مع مشروع واحد، وهذا ناتج عن سوء
تربية وعدم وجود الصبر الذي يعد مطلباً اساسياً في نجاح اي عمل او مهمة

الفصل الثالث

اجراءات البحث

. منهية البحث .

. منهج البحث .

. عينة البحث .

. ادوات البحث .

منهج البحث

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي لكونه انسب المناهج الدراسية العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينهما، اذ يهتم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى افراد العينة دون ان يكون للباحثة دور في ضبط المتغيرات ويهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً فالتعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى. اما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها .

(عبيدان واخرون، 1996، ص 286)

مجتمع البحث

ويقصد به جميع الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي متناول البحث(ض)
وقد تم تحديد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية للبنات قسم الارشاد النفسي
والتربية الرياضية والبالغ عددهم () طالب للعام الدراسي 2016-2017 وقد بلغ

مجموع طلبة قسم الارشاد (400) وقسم التربية الرياضية (79) وبنسبة 5,6% كما
مبين في الجدول

مجتمع البحث موزعة حسب الكلية والقسم

اسم الكلية	الاقسام	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة
التربية	الرياضة	39	40		
للبنات	ارشاد	76	77	92	155

هيئة البحث

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة او هي الجزء الذي يستخدم في الحكم على الكل ومن اجل ان تكون العينة ممثلة لمجتمعنا يجب اعتماد الطرق والوسائل الصحيحة في اختيار العينة (البياتي، 1977، ص 235)، وقد استعملت الباحثات في اختبار عينة البحث الطريقة العشوائية الطبقيّة

(stratified random sample)

عينة البحث موزعة حسب الكلية والقسم والمرحلة

اسم الكلية	قسم الرياضة		الارشاد	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية
التربية للبنات	12	13	15	113

اداة البحث

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات العربية منها والاجنبية مثلاً كدراسة البديري ،
(Solomon, L.J& Rothblum,E.D.1984) 2010، والاجنبية منها
(Beswick -al, 1988) ، (Flett-Gordon, et-al, 1992 .

-: وتم اختبار مقياس البديري، 2010 للأسباب الاتية

- 1- كونة مطبق على نس الشريحة ومن طلبة الجامعة
- 2- يتميز بالحدائة من حيث التطبيق
- 3- ملائم للبيئة العربية ويتكون المقياس من (30) فقرة منها الفقرات ايجابية وفقرات سلبية وتم تصحيح المقياس واعطيت الدرجات الفقرات الايجابية (3-2-1) للفقرات الايجابية و (3-2-1) للفقرات السلبية

اسلوب تصحيح الاستجابة لاداة البحث الحالي

اعتمدت الباحثات اسلوب ليكرت للتوزيع الثرثي اذ ان درجة كل فقرة سلبية تكون (3) اذا كانت دائماً و(2) اذا كانت احياناً و(1) اذا كانت ابداً

التحليل المنطقي لل فقرات

تشير هذه العملية الى تعرف المقياس للمتغير المراد قياسه (الزوبعي واخرون، 1981، ص 34) اذ يفحص المقياس بهدف الكشف عن مدى تمثيل فقرات جوانب المتغير التي يفترض ان يقيسها (عبد الرحمن، 1988، ص 185) والبالغة (30) فقرة موزعة على مجالين هما (المجال الدراسي، المجال الاجتماعي) وتم عرضها (8) من الخبراء المختصين في مجال التربية متضحا تعريفاً نظرياً لسلوك التاجيل وكل مجال من مجالات المقياس لبيان مدى صلاحية كل فقرة من فقراته وبيان ما اذا كانت تحتاج الى تعديل وما التعديل الملائم وعلى ضوء ملاحظات الخبراء وارانهم حذفت الفقرتان (24، 27) من المجال الدراسي والفقرتان (6 , 28) من المجال الاجتماعي وبذلك اصبح عدد فقرات مقياس سلوك التاجيل المعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات (30) واعتمدت الباحثة موافقة هذا العدد من الخبراء معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من اجل قياسه لان الفرق بينه وغير الموافقين يكون ذا دلالة احصائية ولصالح الموافقين

(جدول 1)

يبين نسب المحكمين الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس سلوك التاجيل

ارقام الفقرات	الموافقون	النسب	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-28	8	100%	8	84, 3	دالة
24 27	8	10%	8	84, 3	غير دالة
1-2-3-4-8-9-10-15-16-18-20-21-22-23-24-25-26-27-29-2	8	100%	8	84, 3	دالة
5-6-7-11-12-13-14-17-19-28					غير دالة

مؤشرات صدق المقياس

الصدق 1-

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه، لانه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله (ابراهيم، 1989، ص 72). وبعبارة اخرى فان المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة السلوكية المراد (قياسها والتي وضع من اجلها (سمارة واخرون، 1989، ص 110

:- وقد تم التأكد من صدق المقياس الحالي من خلال المؤشرات التالية

الصدق الظاهري / Face Validity

ان الحصول على الصدق الظاهري هو احد الاجراءات لاستخراج (kidder) يرى كايذ ولاشك في ان افضل وسيلة لاستخراج (kidder, 1987,P:132) صدق المقياس الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والاخذ بارائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب، 1985، ص 679).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق المقياس سلوك التاجيل من خلال عرضة على مجموعة من الخبراء والاخذ بارائهم حول صرحية الفقرات وتعليماتهم. كما مبين في الجدول

Construct Validity : ب- صدق البناء

يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق قبولاً من وجهة نظر عدد كبير من المختصين، إذ أنه للصدق من حيث تشيع المقياس بالمعنى العام (الامام Ebel يتفق مع جوهر مفهوم ايبيل (واخرون، 1990، 131).

وتعد اساليب تحليل الفقرات مؤشرات على ضوء النوع من الصدق فالمقياس الذي تنتخب الفقرات في ضوء المؤشرات يمتلك صدقا بنائيا (Anastasi, 1976,P:54)

ثبات مقياس سلوك الناجيل:

من المفاهيم الاساسية في القياس يجب توافر في المقياس لكي **Reliability** الثبات يكون صالحا للاستخدام. يمكن القول ان كل اختبار صادق هو ثابت بضرورة في حين لايمكن القول ان كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة وذلك لان الاختبار الصادق الذي يقيس فعلا ما اعدت لقياسه تكون درجته معبرة عن الاداء لتحقيق والقدرة الفعلية للفرد ومادامت الدرجة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة فانها تكون ثابتة في الوقت نفسه.

الامام واخرون، 1990، ص 143-144) وقد قامت الباحثات باستخراج الثبات (بطريقة التجزئة النصفية

طريقة التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات من الطرق الشائعة في المقياس والاختبارات النفسية والتربوية لان معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة يوضح مقدار

الاتساق الداخلي بين الفقرات في قياس الخاصية كما ان هذه الطريقة هي اكثر طرق الثبات شيوعا ويعود ذلك الى انها تتلافى عيوب بعض الطرق الاخرى للثبات

وقد بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة لمقياس الاستقرار النفسي)
(0 , 56) ثم تم تصحيح معامل ارتباط بيرسون باستعمال معادلة بيرمان- براون فبلغت قيمته (0 , 71) وبهذا فان الثبات الجيد اذ تشير الدراسات الى ان معامل الثبات الجيد يتراوح ما بين (0 , 70) – 0 , 90

(الامام واخرون، 1990، ص159)

الوسائل الاحصائية

استعانت الباحثات لاستخراج نتائج البحث الحالي بالحقيقة الاحصائية وبعض الوسائل
:- الاحصائية الاتية

1- لغرض حساب الصدق الظاهري لفقرات مقياس **(chi-square)** (مربع كاي)
الاستقرار النفسي

2- معامل ارتباط بيرسون **paerson correlation coefficient**

استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية

3- معادلة بيرمان- پروان التصحيحية

4- استخدم **(T- test for single sample)** الاختبار التائي العينة واحدة

في دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي العينة البحث والوسط الفرضي لمقياس
الاستقرار النفسي

5- لعينتين مستقلتين لغرض استخراج الفرق بين متوسط **T- test** الاختبار التائي

الذكور والاناث والتخصص العلمي والانساني

الفصل الرابع

معرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي وفقاً لاهداف المرسومية، ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات لتلك النتائج وكما يأتي

(الهدف الاول) التعرف على سلوك التأجيل لدى طالبات كلية التربية للبنات

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث الاساسية التي بلغت (50) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائياً نسب ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بلغت (4, 45) وبانحراف معياري قدرة (3, 42) وعبر مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (21, 33) وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار (التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (2, 43) وفي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (0, 000) عند مستوى دلالة (0, 05).

يتضح باستخلاص نتائج الهدف الاول بات طالبة الجامعة يميلون الى التأجيل في اداء المهام والواجبات المطلوبة منهم وهذا يتفق مع اغلب الدراسات التي تناولت هذا المتغير جدول يبين نتائج الاختبار التائي لكشف الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد عنة البحث على مقياس سلوك التأجيل

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
50	4, 45	42, 3	21, 33	43, 2	05, 0	001, 0

الهدف الثاني: الكشف عن الفروق ذات دلالة الاحصائية لسلوك التاجيل وفق متغيرين

- 1- قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
- 2- علوم التربية الرياضية
- 3- المرحلة الاولى - الثانية

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لقسم الرياضة (65 , 44) وبانحراف معياري (1, 67) بينما كان المتوسط الحسابي لقسم الاشاد (32, 41) وانحراف معياري (1, 41) وبعد اخبار دلالة الفرق بين المتوسطين استعمال الاختبار التائي لعينتين (مستقلتين تبين ان القيم التائية المحسوبة (1, 461

جدول يبين نتائج الاختبار (التائي لعينتين مستقلتين لكشف الفروق ذات دلالة احصائية لسلوك التاجيل وفق متغيرين القسم المرحلة

الدلالة	القيمة التائية	القيمة التائية	الانحراف	متوسط	عدد	المجموع
	التائية	التائية	ف	حسابي	الطلا	عة

	ب		المعيار ي	المحسو بة	الجدولية	
الرياضية	25	65 , 44	67, 1		05, 0	
الارشاد	25	32, 41	41, 1	461, 1		001, 0

جدول يبين نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الكشف الفروق ذات دلالة احصائية
لسلوك التاجيل وفق متغير القسم

الارشاد

المرحلة	عدد الافرا د	متوسط حسابي	الانحرا ف المعيار ي	القيمة التائية المحسو بة	الدلالة
اولى	76	41	91, 0	21, 3	00, 0
ثانية	77	46	04, 1		

الرياضة

المرحلة	عدد الافراد	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
اولى	39	51, 43	03, 1		
ثانية	40	68, 47	14, 1	47, 2	000, 0

التوصيات

بناء على ما توصل اليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- قيام وحدات الارشاد بالوقوف على المعوقات والصعوبات التي تقف عائقا امام التنفيذ والوجبات الدراسية ومساعدة الطلبة على تجاوزها او التخفيف منها.

- 2- تكثيف عمل وحدات الارشاد في الجامعة في وضع برامج تهدف الى مساعدة الطلبة الطلبة في اعادة النظر في ما يعتقدونه من افكار سلبية عن ذواتهم وقدراتهم والعمل على زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم.
- 3- وضع برامج للأنشطة المختلفة بحيث يكون للطلبة دور فعال مثل المباريات العلمية والرياضية والفنية وتشجيعهم على الاسهام فيها من خلال تقديم الجوائز والمنح.

المقترحات the suggestions

:تقترح الباحثة القيام بالدراسات الاتية

- 1- اجراء دراسات تناولت متغيرات البحث الحالي على طلبة المرحلة الثانوية

دراسة العلاقة بين سلوك التاجيل ومتغيرات اخرى مثل (الخوف من الفشل، 2-
والكفاءة الذاتية، عادات المذاكرة ودوافع الانجاز

اجراء دراسة تناولت اثر العلاج السلوكي المعرفي في تغيير سلوك التاجيل لدى 3-
الطلبة.

المصادر

المصادر العربية

- 1- غرايبة، لطفي عبد القادر احمد (1995). اهمية الوقت وادارته من المنظورين الوصفي والاسلامي ، دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية والفنون الجامعية اليرموك
- 2- الهديلي، ناصر محمد (1994). ادارة الوقت دليل النجاح والفاعلية مكتبة جرير للنشر والتوزيع
- 3- عبد الرحمن عدس، علم النفس التربوي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر (1998).
- 4- عربيات، بشير (2007). ادارة صفوف وتنظيم بيئة التعلم، الطبعة الاولى، عمان، عمان، (دار الثقافة للنشر والتوزيع، ص 195-193
- 5- (حلا يحيى البديري 2010
- 6- عبيدان، ذوقان، واخرون، سهيلة (1996): البحث العلمي ، مفهومة، ادواته، اساليبها، دار الفكر، الاردن
- 7- ابراهيم، عاهد (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار عمان للنشر
- 8- سمارة، عزيز (1989). مبادئ القياس والتقويم في التربية ط 1، دار الفكر ، القاهرة، مصر
- 9- الغريب ، رمزية (1985). التقويم والقياس النفسي والتربوي مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- 10- الامام، مصطفى محمود واخرون (1990). التقويم والقياس ، دار الحكمة، بغداد
- 11- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم واخرون (1981). الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، العراق
- 12- عبد الرحمن، سعد (1988). القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت

المصادر الاجنبية

- 1-Ellis, A & Knausew.(1977). Over coming procrastination. Institute for relational.**
- 2-solomon, L,J & Rothblum, E.D. (1984). Acadimic procrastination frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of counseling psychology, vol. 31, no , 4, 5, 504-510.**
- 3-ferrari J. Johnson J,& McCown, w (1995). Procrastination and task, avoidance. Theory research and treatment. New York ,plenum.**
- 4-Haycock, L,A.Mccarthy, p.et.a (1998).procrastination in colleg studens: the role of self-efficancy and anxiety. Journal of counselin & Development,vol, no. 3,p.317-324.**
- 5-Fiore, neil A (2006). The now habit astrategie program for overcoming procrastination and enjoring guilt-free play new York: penguin group.**
- 6-Neville, colin (2007). Procrastination whatit is why we do it, what we can do about it,university of Bradford, school- of management.**
- 7-Beswick ,G,Rothblum, and mann, L. (1988).psychological anteceds of student procras tination, Australian psychologist, 23 ,(2), 207-217.**

8-Steel, P. (2007). The nature of procrastination. A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure, psychological bulletin, (33) .65-94.