

فاعلية برنامج إرشادي فى التخفيف
من سلوك التأجيل Procrastination المرضى/المزمن
لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

إعداد

د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بنها

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination المرضى/المزمن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي*

مقدمة:

يعود مصطلح التأجيل Procrastination إلى عام ١٥٨٨، وله أصل لاتيني؛ حيث Pro تعني Forward، Crastinus وتعني Tomorrow، والمصطلح Procrastination يعني "تأجيل شيء ما - يجب فعله- إلى الغد/ يوم آخر".

(Miller, 2007: 1; Gafni & Geri, 2010; Zeisler, 2011: 23; Asif, 2011: 127; Wilson, 2012:1)

والتأجيل ظاهرة شائعة في الحياة فكل واحد منا، في وقت ما في حياته، يقوم بتأجيل أداء بعض المهام والمسئوليات.

(Kgan, Cakir, Ilhan & Kandemiz, 2010: 2121; Gueorguieva, 2011: 119; Kamphorst, 2011: 1)

والعديد من الأفراد يصبحون ضحايا لما يعرف بـ "سارق الوقت "A" Thief of Time" أو "التأجيل". (Brobst, 2011: 1)

فنسبة البالغين المؤجلين المزمنين Chronic أعلى من نسبة الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب والذي يعد مرضاً خطيراً.

(Gueorguieva, 2011:119)

ويكون التأجيل شائعاً بين طلاب الجامعة، وهو مشكلة في زيادة مستمرة؛ حيث تشير الدراسات الأجنبية الحديثة إلى أن ما يقرب من ٩٥% من طلاب الجامعة يؤجلون الواجبات والمهام الدراسية، والاستعداد للامتحان، والتأجيل لا يقوم به الطلاب الذين إنجازهم منخفض ولكن الطلاب ذوو الإنجاز المرتفع يقومون به أيضاً.

* د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي: أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية- كلية التربية - جامعة بنها.

(Wohl, Rychyl & Bennett, 2010: 803; Steel, 2010: 3; Gueorguieva, 2011:1,2; Brobst, 2011: 12; Sirin, 2011: 447; Perrin, Miller, Haberin, W Ivy, Meindl & Neef, 2011; Rabin, Fogel & Nutter – Upham, 2011; Asif, 2011: 9; Cokin, 2012; Cao, 2012: 1, 39)

مشكلة الدراسة:

يعد التأجيل ظاهرة معقدة، ذات أبعاد: معرفية وانفعالية وسلوكية، وذات مستويات متدرجة تبدأ من النوع البسيط وتنتهي بالنوع المزمن الذي يحتاج إلى التدخل الإرشادي أو العلاج النفسي، وللتأجيل وأنماطه المتعددة تأثير سلبي في جوانب كثيرة من الحياة مثل: التعليم، والإدارة، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، والمعاملات المالية، والنمو الشخصي والمهني. (أحمد عبد الخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١: ٢٠٠، ٢٠١)

ولذا اهتم الباحثون بدراسة سلوك التأجيل، وركزوا على طلاب الجامعة، فتم دراسة التأجيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مثل: (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، دراسة جرانسكل وآخرين، (runschel, Patrzek & Fries, 2013) وقد اتخذت الدراسات العربية والأجنبية اتجاهين:

الاتجاه الأول: دراسات تناولت تحديد الشخصية والمتغيرات المرتبطة بالتأجيل
مثال:

(عطية سيد أحمد، ٢٠٠٨؛ أشرف عطية، ٢٠٠٩؛ أحمد عبد الخالق ومحمد الدغيم، Grant, 2009; Vahedi, Farrokhi, Gahramani & Issazadegan, 2011; 2012; Motie, Heidari & Sadeghi, 2012; Strunk, Cho, Steel & Bridges, 2013; Onji, 2013)

الاتجاه الثاني: دراسات تناولت فاعلية العلاجات المختلفة في التخفيف من سلوك التأجيل مثال:

(Binder, 2000; Eerde, 2003; Ossebaard, Oost, Heuvel & Ossebaard, 2006.; XuDanDan, 2009; Rice, Neimeyer & Taylor, 2011; Tian, 2012; Dryden, 2012; Craciun, Holdevici & Craciun, 2012)

إن فهم ومعرفة أسباب سلوك التأجيل أمر مهم جداً، وهو خطوة تساعد على التخفيف من ذلك السلوك.

(Rabin et al., 2011; Bobst, 2011; Wong, 2011: 144)

والتأجيل سلوك مشكل وله آثار سلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، فهناك ما يقرب من ٩٥% من المؤجلين يريدون ويتمنون التقليل من سلوك التأجيل.

(Brobst, 2011: 12; Sadeghi, Hajloo & Emami, 2011: 292)

ولقد تقابلت الباحثة مع بعض طلاب وطالبات بجامعة بنها، يعانون من تكرار سلوك التأجيل لديهم، ويرغبون في التخفيف منه؛ لأنه يسبب لهم آثاراً سلبية عديدة.

ولاحظت الباحثة أن الدراسات العربية التي تناولت سلوك التأجيل قليلة، ولا توجد - في حدود علم الباحثة - دراسة نفسية عربية تناولت فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك "التأجيل" لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وهذا ما دعاها إلى القيام بإعداد برنامج إرشادي يمكن من خلاله تخفيف سلوك التأجيل.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف سلوك "التأجيل" لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة؟
- ٢- هل يمتد تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف سلوك "التأجيل" لدى عينة الدراسة - إن وجد - بعد انتهاء تطبيق جلسات البرنامج بفترة زمنية محددة "فترة المتابعة" شهرين؟
- ٣- هل يوجد اختلاف بين "الذكور والإناث" في مقياس: سلوك التأجيل وأبعاده بعد تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة:

تعرف فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف سلوك "التأجيل" لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وكذلك مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد انتهاء التطبيق.

أهمية الدراسة:

أولاً- الأهمية النظرية:

- ١- تتناول الدراسة الحالية متغيراً مهماً وهو سلوك التأجيل، والذي يترتب عليه آثار سلبية على الفرد والأسرة والمجتمع ككل، كما تحاول الدراسة إلقاء الضوء على: تعريف سلوك التأجيل، وأنواع التأجيل، وأنواع المؤجلين، وخصائص المؤجلين، والكمالية وارتباطها بسلوك التأجيل، والتأجيل ومتغير

- الجنس، والنظريات المفسرة لسلوك التأجيل والعوامل المسببة له، والآثار الموجبة والسالبة لسلوك التأجيل، وكيفية علاج سلوك التأجيل.
- ٢- تقدم الدراسة مقياس سلوك التأجيل.
- ٣- تقدم الدراسة برنامجاً إرشادياً يمكن من خلال تخفيف سلوك التأجيل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.
- ٤- عينة الدراسة الحالية من طلاب وطالبات الجامعة، وهم شريحة مهمة في المجتمع، يجب الاهتمام بهم، ودراسة وعلاج المشكلات التي تواجههم.
- ثانياً - الأهمية التطبيقية:**

من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكن تعرف طلاب الجامعة الذين يعانون من سلوك التأجيل ويبحثون عن علاج له، وتقديم الخدمات الإرشادية لهم، ووقايتهم من الاضطرابات النفسية المصاحبة لسلوك التأجيل، كذلك يمكن توظيف نتائج الدراسة من خلال القائمين بإعداد وتنفيذ البرامج الإرشادية والتربوية؛ لتوجيه وإرشاد طلاب الجامعة فيما يتعلق بسلوك التأجيل، أيضاً يمكن إعداد برامج إرشادية وقائية تقدم للآباء والأمهات؛ لنفاذي وقوع الأبناء في هذا السلوك.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي Counseling Program:

يقوم البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على "الاتجاه الانتقائي"، من المدارس والنظريات المختلفة في علم النفس، ويعتمد على فنيات متعددة من: التحليل النفسي، والسلوكية والمعرفي السلوكي، والعقلاني الانفعالي السلوكي.

سلوك التأجيل Procrastination Behavior:

تعرف الباحثة التأجيل بأنه هو: سلوك له مكونات : معرفية وانفعالية وسلوكية؛ حيث إن الفرد يكون لديه نوايا إيجابية للقيام بالمهام المطلوبة، لكنه يؤخر ويرجئ ويتجنب البدء في المهام التي يجب إنجازها أو إكمالها في وقت محدد، وذلك على نحو متكرر ومستمر ومتعمد، ومع علمه بالنتائج السالبة التي ستترتب على سلوكه.

ويقصد به إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس: سلوك التأجيل وأبعاده. إعداد: الباحثة.

الإطار النظري:

التأجيل Procrastination:

سلوك غير مرغوب فيه، وهو سلوك لا عقلاني، وهو خاصية شخصية سالبة، ويرتبط بخصائص: معرفية وانفعالية وسلوكية منخفضة، وهو ضعف في الإدارة، وهو مشكلة يصعب حلها؛ لأنها لا تنتج من سبب واحد. (Mazquis & Huston, 2009: 190; MacIntosh, 2010: 69; Hussain & Sultan, 2010: 1897; Brobst, 2011: 1, 16; Kamphorst, 2011, 1, 7)

تعريف سلوك التأجيل:

هناك تعريفات عديدة لسلوك التأجيل ويمكن توضيحها كما يلي: تعريفات ركزت على تأجيل المهام التي يجب أن تنجز أو تكمل في وقت محدد. يرى هافل (1: 1993: Havel) أن التأجيل هو التأخير غير المحدد، وغير الضروري للموضوعات المهمة وبدون التأكيد على أن الفعل سوف يحدث، وينشغل الشخص بأشياء أقل أهمية على نحو غير مُلح. ويعرف (عطية محمد سيد أحمد، ٢٠٠٨) التأجيل بأنه: ظاهرة منتشرة في حياتنا اليومية، فالشخص الذي يؤجل أعماله يعرف ماذا يريد أن يفعل؟، ولديه استعداد لإنجاز هذه المهام مخططاً لها، ولكنه يؤجل إنجازها أو إكمالها. ويعرف (أشرف محمد عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٧) التأجيل بأنه هو: ميل الفرد إلى تأجيل وإرجاء العمل أو النشاط أو تجنبه بصورة كاملة، وذلك بناء على رغبته وتحكمه. ويشير بارتن (104: 2009: Partin) إلى أنه: دفاع نحو تجنب المهام الصعبة وغير السارة، وهو يكون نتيجة المهارات الفقيرة أو المعلومات غير الكافية لدى الفرد. ويقول مك إنتوش (68: 2010: McIntosh) أن التأجيل هو: الفشل في عمل شيء ما في الوقت المناسب Good Time. ويرى جفني وجرى (2010: Gafni & Geri) أن التأجيل هو: النزعة إلى تأجيل النشاط إلى آخر دقيقة ممكنة، أو عدم أدائه. ويذكر لايتفوت (185: 2010: Lightfoot) أنه نوع من السلوك يتميز بتأجيل الأفعال أو المهام إلى وقت متأخر، وهو ميكانيزم التعامل مع القلق الذي يرتبط بالبداة أو إكمال وإتمام أي مهمة أو قرار.

ويشير كونج (Kong, 2010: 1, 5) إلى أن التأجيل هو: تجنب فعل شيء ما يجب أن تفعله في اللحظة الحالية، ولا يكون هناك تخطيط لفعل الشيء مؤخرًا، وأيضًا هو: تأجيل ما يجب أن يفعل الآن إلى الغد. ويرى وينستن (Weinstein, 2010: 1) أنه تأخير القيام بشيء ما يجب فعله عمدًا.

وينفق سادجي وجندرون وهاننوك (Sadegi, 2011: 287; Gendron, 2011: 4; Hannok, 2011: 8) على أن التأجيل: سلوك يعكس فشلًا في تنظيم الذات.

ويرى بهشتقر وهوسنفر وموجدام (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011: 60) بأنه: يجعل الفرد يؤجل ويرجئ المسئوليات والواجبات والقرارات.

ويقول ونج (Wong, 2011: 143) أن التأجيل هو: سلوك متعلم يشمل تأجيل شيء ما حتى آخر الوقت.

ويذكر أسف (Asif, 2011: 17, 13) أنه: التأجيل المتكرر في البدء أو إكمال المهام في الموعد المحدد، وهو خاصية شخصية أكثر من كونه عادة سيئة يمكن تغييرها بسهولة.

ويشير هاننوك (Hannok, 2011: 1) إلى أنه: تأجيل المهام التي تحتاج إلى القيام بها وإكمالها.

ويرى بروبست (Brobst, 2011: 14, 16) أنه: نزعة أو ميل لاعقلاني لتأجيل البدء في المهام أو إتمام المهام، وهو يرتبط بمحاولة القيام بالشيء في الموعد النهائي له.

ويقول أسف (Asif, 2011: 10, 22) أنه: ظاهرة سلوكية، فيها الفرد يهمل أو يطيل الوقت للمهام الضرورية أو القرارات، على الرغم من النوايا الحسنة لديه، وعلمه بالنتائج السالبة للتأجيل، وهو يعكس صعوبة في ترجمة نوايا ومقصد الفرد إلى الفعل والعمل Action.

ويعرف (أحمد عبد الخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١: ٢٠٠، ٢٠١) التأجيل بأنه: نزعة سلوكية نحو تأجيل المهام والأعمال إلى وقت آخر، وبشكل متكرر ودون مسوغ على الرغم من القدرة على إنجازها في وقتها المطلوب، وكذلك هو

سلوك تجنبى، يتصف بالابتعاد عن المهمة المطلوب إنجازها، واستخدام أعذار واهية لتبرير ذلك الابتعاد، ولتجنب اللوم من الآخرين.

ويرى هن وجروشت (1: 2012: Hen & Groshit) أن التأجيل هو: تجنب المهام التي يجب أن تكمل.

ويقول كوا (39: 2012: Coa) بأنه النزعة السلوكية إلى تأجيل ما هو ضروري ومهم، من أجل تحقيق الهدف.

ويشير سترنك وآخرون (1: 2013: Strunk et al.) إلى أنه: تأجيل سلوكي في البدء أو إنهاء المهام- للوصول إلى المخرجات المرغوبة.

تعريفات ركزت على النتائج السالبة التي يسببها سلوك التأجيل: يرى هانوك (5: 2011: Hannok) بأنه: خاصية تجعل الفرد يؤجل فعل

الشيء، والمهام وينتج عن ذلك الشعور بالقلق والانزعاج، والتأجيل يشمل أفعال وسلوكيات تؤثر على الفرد بشكل سلبي.

ويشير سادجي وآخرون (292: 2011: Sedghi et al.) إلى أنه: تأجيل للفعل، بالرغم من الوعي بالنتائج السالبة، وأنه ينتج عنه أداء غير مشبع وغير مرضٍ.

ويقول برويست (9: 2011: Brobst) بأنه: تأجيل للمهام مما يسبب الضيق النفسي.

ويذكر كاو (39: 2012: Cao) أن التأجيل هو: سلوك يدل على إعاقة الذات Self- handicapping ويؤدي إلى تدمير الوقت وزيادة الضغوط النفسية والأداء التحصيلي الضعيف.

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن سلوك التأجيل يتميز بما يلى:

- ١- تأجيل البدء أو إتمام وإنهاء المهام التي يجب إنجازها فى وقت محدد.
- ٢- سلوك التأجيل يكون متكرراً ومتعمداً.
- ٣- الفرد يكون لديه النية الصادقة للقيام بالمهام لكنه يؤجل.
- ٤- الفرد ينشغل بأشياء أقل أهمية من المهام المطلوبة.
- ٥- التأجيل لا يكون له دواعى مقبولة أو منطقية ويقدم الفرد أعذاراً كثيرة.
- ٦- الفرد يكون علي علم بأن التأجيل له نتائج سالبة.
- ٧- التأجيل يحدث فى مجالات متعددة لدى الفرد: الدراسة، والعمل، والأمور المالية، والشخصية، والعلاقات الأسرية والاجتماعية.

وتعرف الباحثة "التأجيل" بأنه هو: "سلوك له مكونات: معرفية وانفعالية وسلوكية؛ حيث إن الفرد يكون لديه نوايا إيجابية للقيام بالمهام المطلوبة، لكنه يؤخر ويرجئ ويتجنب البدء في المهام التي يجب إنجازها أو إكمالها في وقت محدد، وذلك على نحو متكرر ومستمر ومتعمد، ومع علمه بالنتائج السالبة التي ستترتب على سلوكه".

أنواع التأجيل:

تعددت أنواع سلوك التأجيل ويمكن تناولها كما يلي:

يرى كونج (Kong, 2010: 13) أن هناك اختلافاً بين المؤجلين في: ماذا يؤجلون؟ (What)، وكيف يؤجلون؟ (How)، ولماذا يؤجلون؟ (Why).

ويذكر بهشتفر وآخرون (Beheshtifar et al., 2011: 61) أن أنواع

التأجيل خمسة وهي:

- 1- التأجيل العام. General Procrastination.
- 2- التأجيل الأكاديمي. Academic Procrastination.
- 3- تأجيل اتخاذ القرار. Decision – Making Procrastination.
- 4- التأجيل العصابي المرضي. Neurotic Procrastination.
- 5- التأجيل غير الوظيفي. Non Functional Procrastination.

ويشير سادجي وآخرون (Sadeghi et al., 2011: 293) إلى أربعة

أنواع للتأجيل وهي:

- 1- التأجيل الأكاديمي، مثل: تأجيل الذهاب إلى المدرسة حتى آخر الوقت.
- 2- التأجيل المرتبط بالمهام اليومية، مثل: صعوبة إتمام مهام الحياة المتكررة في الوقت المحدد.
- 3- تأجيل اتخاذ القرار.
- 4- تأجيل اتخاذ القرار وإنجاز المهام.

وقسم جندرون (Gendron, 2011: 4) التأجيل إلى نوعين: تأجيل تكيفي،

تأجيل لاتكيفي.

ويرى (Gueorguieva, 2011: 12) أن التأجيل إما: تأجيل سالب أو

تأجيل موجب، فالتأجيل السالب له آثار ضارة على الفرد، بينما التأجيل الموجب قد يفيد ويساعد الفرد على تجنب العمل الذي لا يحبه ولا يريده.

ويذكر هاننوك (6: Hannok, 2011) أن هناك نوعين من التأجيل: التأجيل المريح Comfortable Procrastination، والتأجيل المشكل/ غير الوظيفي Problem\ Dysfunctional Problem Procrastination، فالتأجيل يصبح مشكلة إذا أدى إلى نتائج سلبية على نحو خارجي: "تغريم نقود لتأخير رجوع الكتاب إلى المكتبة"، أو على نحو داخلي: "ضغوط نفسية، اكتئاب".

ويشير أسف (Asif, 2011: 128) إلى أربعة أنواع للتأجيل، وهي:

- ١- تأجيل الخاصية/ حاد مزمن Procrastination Trait/ Chronic: الفرد ينغمس في التأجيل على نحو متكرر، ويكون التأجيل طريقة حياة.
- ٢- تأجيل الحالة State Procrastination: الفرد يؤجل في ظروف معينة فقط، وفي مهمة بعينها.
- ٣- تأجيل ممتع Arousal Procrastination: تأجيل المهمة يجعل الفرد ينغمس في نشاط مفرط، ويعمل بسرعة لإتمام المهمة.
- ٤- تأجيل تجنبى Procrastination Avoidant: يقوم الفرد بتأجيل أداء مهمة معينة لأنها تؤثر سلباً عليه.

ويرى (Zeisler, 2011: 14, 23, 24) أن التأجيل نوعان:

- ١- تأجيل سلوكي. ٢- تأجيل اتخاذ القرارات.
- حيث التأجيل السلوكي وهو يتعلق بتأجيل المهام، ويشمل:
- تأجيل تجنبى Avoidant: الفرد يميل إلى تجنب المهام؛ لانخفاض تقديره لذاته وانخفاض ثقته في نفسه، ويستخدم التأجيل التجنبى لكي يحمى تقديره لذاته.
 - تأجيل ممتع Arousal: الأفراد يؤجلون المهام حتى الدقائق الأخيرة، لكي يخبروا الشعور بالنشاط والسرعة خلال إتمام المهمة، وهم يستمتعون بأن هناك وقتاً نهائياً وأخيراً Deadline للمهمة، وأنهم يعملون تحت ضغط.
- أما التأجيل في اتخاذ القرارات فهو لا تكيفي، ويحدث عندما يوجد صراع يتعلق باتخاذ قرار مهم، مثل: تغيير عمل/ وظيفة، والفرد يخشى من الاختيار الخطأ؛ لذلك يتجنب الموضوع ولا يتخذ قراراً، وهذا النوع من التأجيل هو تجنبى دفاعى Defensive Avoidance ويعد نموذج تعایش يستخدم في أثناء الأوقات التي تكون فيها الضغوط النفسية مرتفعة.

أنواع المؤجلين:

هناك أنواع عديدة من المؤجلين نعرض لبعض منها كما جاء في:

(Miller, 2007: 31; Kong, 2010: 14, 15; Georguieva, 2011: 26, 29; Ellis, 2011: 76)

- **المؤجلون الاجتماعيون Social Procrastination**: هؤلاء الأفراد لا يقومون بأداء المسؤوليات الاجتماعية التي عليهم، ويتركون للآخرين القيام بها، مثل: تكملة جزء يجب عليه عمله في مشروع جماعي.
- **المؤجلون الشخصيون Personal Procrastination**: هؤلاء الأفراد يؤجلون مهام تؤثر على حياتهم الشخصية بشكل مباشر، مثل: تأجيل أخذ الدواء بانتظام، والبقاء في عمل غير مناسب، وعدم البحث عن عمل آخر، وتأجيل العلاج من الفوبيا الاجتماعية.
- مؤجلون مرتفعوا التأجيل ومؤجلون منخفضوا التأجيل.
- مؤجلون على وعي بسلوكهم غير السوي، وغير التكيفي ومشغولون بسلوكهم هذا، ومؤجلون لا يهتمون وليسوا مشغولين ويعانون من نتائج التأجيل ولكنهم لا يشعرون بالقلق ومشاعر الذنب.
- **مؤجلون إيجابيون Active ومؤجلون سلبيون Passive**: وهم يختلفون في التحكم في الوقت، وكفاءة الذات واستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والاكتماب والضغط النفسية، والرضا عن الحياة ومستوى التحصيل الدراسي.
- فالمؤجلون السلبيون يفشلون في القيام أو إنهاء عمل في الوقت المحدد، أما المؤجلون الإيجابيون فهم نمط موجب Positive للتأجيل؛ حيث يقومون بالعمل تحت الضغط، ويفكرون ويتأنون في اتخاذ القرار بالتأجيل، والمؤجلون الإيجابيون وكذلك الأفراد الذين لا يؤجلون "العاديون" يخبرون اكتئاباً وضغوطاً أقل، ورضا بالحياة أكثر، وذلك بالمقارنة بالمؤجلين السلبيين.
- **المؤجلون الكماليون Perfectionists**: لديهم أهداف عالية، ولا يخطون لتحقيقها، ولديهم شك في قدراتهم، وهم يترددون في البدء أو الانتهاء من المهمة، ويخشون الفشل، ويخافون ألا يكونوا مجيدين عند القيام بالمهام، ولديهم صعوبة في تحديد الوقت اللازم لإكمال المهمة، ويمضون وقتاً طويلاً في قضاء المهام.

- **المؤجلون الحالمون Dreamers**: يريدون أن تكون الحياة سهلة وهم سلبيون ويتجنبون المهام الصعبة، ولديهم أفكار، لا تترجم إلى أهداف، ولا يتم وضع خطط لتحقيقها وإنجازها.
 - **المؤجلون الخائفون Worriers**: يخشون ركوب الخطر ويتجنبون التغيير، ولديهم ثقة قليلة في قدراتهم.
 - **المؤجلون المتحدون/ المقاومون Definers/ Resist**: يكونون مقاومين للمهام الجديدة، ولتعليمات واقتراحات الآخرين؛ لأنهم بذلك يتحكمون فيهم، وهم يعدون بالقيام بالمهام، لكنهم لا يقومون بها؛ لأنهم غير مُعدين لفعل ذلك، ولا يستطيعون تحمل المسؤولية.
 - **المؤجلون المبالغون/ المرهقون Overdoers**: يخلقون لأنفسهم أعباءً وعملاً زائداً، ويرفضون أن يكون لهم نواب، ويهملون وضع وتحديد الأولويات، ولا يديرون الوقت على نحو جيد، مما يؤدي إلى أن بعض الأعمال لا يتم إكمالها، أو تؤدي على نحو ضعيف أو تنتهي في وقت متأخر.
 - **المؤجلون صانعي الأزمات Crisis Makers**: يتكون المهام حتى آخر الوقت، ولا يفعلون في الوقت المحدد.
 - **المؤجلون المُرجنون Postponers**: يشعرون بعدم الكفاية، ويتجنبون المهام الصعبة، ويتجنبون المسؤولية، ويؤدون بشكل جيد عندما الآخرون يوجهونهم ويحددون لهم الوقت والأفعال.
 - **المؤجلون السياسيون Politicians**: هم اجتماعيون ويريدون أن يشعروا بالانتماء، ويخشون النقد، ويفعلون الكثير للآخرين والقليل لأنفسهم.
 - **المؤجلون العقابيون Punishers**: لا يستطيعون التحكم في حياتهم الشخصية، ويركزون على مرات الفشل في الماضي، ويشعرون بالعجز وأنهم لا يستطيعون التغيير، ولديهم شعور بالنقص وأن الآخرين أفضل منهم.
- خصائص المؤجلين:**
- الأفراد المؤجلون: لديهم إعاقة ذات درجة كبيرة، ومشكلات وصعوبات في تنظيم الذات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، وخوف من الفشل وخوف من النجاح، وتقدير ذات منخفض، ورضا حياة سلبية، وكفاءة ذات مدركة منخفضة، وقلق اجتماعي مرتفع، ونقص في الدافعية.

(Thakkar, 2009; Brobst, 2011: 2, 14, 20; Zeisler, 2011: 24; Asif, 2011, 24; Rabin et al., 2011; Hannok, 2011: 13; Jiao, DaRos-Voseles, Collins & Onwuegbuzie, 2011: 121; Strunk & Steel, 2011; Park & Sperling, 2012; Haghbin, McCaffrey & Pychyl, 2012: 249)

- تتميز شخصية المؤجلين بالاندفاعية، العصابية، والاستغراق في الخيال، والاكنتاب والقلق. (Asif, 2011: 11)
- المؤجلون لديهم نقص في إدارة الوقت، ولا يركزون على المهام المستقبلية. (Brobst, 2011: 16; Wilson, 2012: 215)
- المؤجلون ليس لديهم قدرة على تحمل الإحباطات والضيق. (Dryden, 2012)
- الأفراد المؤجلون لديهم حساسية بالغة. (Marquis & Huston, 2009: 190)
- المؤجلون يعرفون ما سيفعلونه، ويريدون أن يفعلوه، وهم قادرون على أن يفعلوا، ويحاولون أن يفعلوا، ولكنهم لا يفعلون في النهاية. (Young, 2010: 63)
- المؤجلون يتباهون بكونهم مؤجلين، وأنهم قادرون على فعل الأشياء بسرعة وفي وقت قصير وفي اللحظات الأخيرة، ولا يهتمون بجودة الناتج النهائي، وغالباً يعملون تحت ضغط وتهديد، وينتظرون الدفع/ الحث، والأزمات والضوائق، وهم يستعملون "التأجيل" للاعتذار عن عدم أداء المستويات المرتفعة من المهام والمشروعات أو عدم إتمامها. (Wong, 2011: 143)
- المؤجلون يميلون إلى تأجيل المهام التي يدركونها على أنها كريهة وغير سارة ومملة وصعبة. (Asif, 2011: 32; Kamphorst, 2011: 1)
- معظم المؤجلين لديهم فشل في تنظيم سلوكهم، فهم لا يخططون لكي يؤجلوا، لكنهم يؤجلون ما خططوا له، ويختاروا الانهماك والانشغال بأشياء أخرى، ولديهم فجوة بين نواياهم وأفعالهم/ سلوكهم، وهم يدركون تماماً الآثار السالبة من وراء التأجيل، ويعدون أنفسهم بعدم تكرار التأجيل، لكنهم يعودون للتأجيل مرة أخرى.

(Jadidi, Mohammadkhani & Tajrishi, 2011, 535; Park & Sperling, 2012: 20)

الكمالية والتأجيل:

أكدت العديد من البحوث والدراسات على الارتباط بين الكمالية غير السوية وسلوك التأجيل، حيث توصلت دراسة فليت وآخرين. (Flett, Blankstein,

(Hewitt & Koledin, 1992) إلى أن هناك ارتباطاً بين الكمالية الموجهة من المجتمع والتأجيل لدى طلاب الجامعة. واتضح من دراسة (أشرف محمد عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٤) أن مشكلة التأجيل تنتج عن الكمالية، وأن هناك ارتباطاً موجباً بين درجات الطلاب المتفوقين عقلياً على مقياس: الكمالية السلبية ودرجاتهم على مقياس: التأجيل. وأشارت دراسة كاجان وآخرين (Kagan et al., 2010: 2121) إلى أن الكمالية والعصاب القهري هما من المتغيرات المهمة التي تفسر سلوك التأجيل الأكاديمي. كذلك أكدت دراسة بروبست (Brobst, 2011: 12) على أن التأجيل الأكاديمي يرتبط بخصائص مختلفة من الكمالية، فالمؤجلون الأكاديميون يهتمون بالمعايير التي يضعها الآخرون لهم، ويهتمون بكيفية تقييم الآخرين لهم. وبينت نتائج دراسة رايس وآخرين (Rice et al., 2011: 127) أن هناك ارتباطاً بين المظاهر المرضية للكمالية والمؤشرات المختلفة للتأجيل. أيضاً أوضحت دراسة جديدي وآخرين (Jadidi et al., 2011: 534) أن الأفراد الذين لديهم درجات عالية من الكمالية لديهم تأجيل أكاديمي مرتفع، وأن الكمالية تحافظ على بقاء التأجيل الأكاديمي. وتوصلت دراسة بلاكلر (Blackler, 2011: 7) إلى ارتباط الكمالية غير التكيفية بالتأجيل. وأظهرت نتائج دراسة رايس وآخرين (Rice, Richardson & Clark, 2012) وجود تفاعل بين الكمالية والتأجيل والضغط النفسية. واتضح من دراسة كاو (Cao, 2012: 41) أن الدافعية المنخفضة والكمالية والضبط الخارجي يساهمون في تأجيل المهام الدراسية. وكذلك بينت دراسة محمدي وآخرين (Mohamadi, Farghadani & Shahmohamadi, 2012: 330) أن المعتقدات الدافعية والكمالية منبئان قويان عن التأجيل الأكاديمي.

ويرى جديدي وآخرون (Jadidi et al., 2011: 537) أنه نظراً للارتباط القوي بين التأجيل الأكاديمي والكمالية؛ لذا وجب على المرشدين والسيكولوجيين أن يقوموا بوضع استراتيجيات مناسبة للتخفيف من الكمالية والتأجيل الأكاديمي.

التأجيل ومتغير الجنس:

هناك من يرى أن الذكور أكثر من الإناث انغماساً في سلوك التأجيل، والبعض الآخر يرى أن الإناث أكثر من الذكور في سلوك التأجيل.

(Havel, 1993: 10, 11)

فبالنسبة لمن يرى أن الذكور أكثر من الإناث انغماساً في سلوك التأجيل، فقد اتضح من دراسة (أشرف عطية، ٢٠٠٩، ٣١٢) وجود فروق دالة إحصائياً

بين متوسطي درجات الطلاب المتفوقين عقلياً ومتوسطي درجات الطالبات في مقياس: التأجيل في اتجاه الطلاب المتفوقين عقلياً. وأظهرت نتائج دراسة أوزر (Ozer, Demir & Ferrari, 2009: 241) أن الذكور أكثر من الإناث في التأجيل للمهام الأكاديمية، وتأجيل الذكور يرجع إلى العصيان تجاه التحكم، وتأجيل الإناث يرجع إلى الخوف من الفشل وإلى الكسل. أيضاً اتضح من نتائج دراسة (أحمد محمد عبد الخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١: ٢٠٠) أن درجات الذكور أعلى من درجات الإناث في التأجيل. وأسفرت دراسة ويلسن (Wilson, 2012: 214) عن أن التأجيل يرتبط بالذكور على نحو ضعيف.

وهناك من يرى عدم جود فروق بين الجنسين في التأجيل، فقد أظهرت دراسة سرين (Sirin, 2011: 453)، ودراسة (معاوية أو غزال، ٢٠١٢، ١٣١) أن سلوك التأجيل الأكاديمي يكون لدى الذكور والإناث على حد سواء. أيضاً أكدت دراسة رافيجيو (Rafique, 2012: 52)، ودراسة تاين (Tian, 2012) ودراسة مدهان وآخرين (Madhan, Kumar, Naik, Panda, Gayathri & Barik, 2012) على عدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في سلوك التأجيل.

ويرى أوزر وآخرون (Ozer et al., 2009: 255) أن المرشدين والمعالجين عليهم أن يعرفوا أن أسباب التأجيل لدى الذكور تختلف عن الإناث، وعليهم مراعاة الفروق بين الجنسين عن اختيار التكنيكات، ووضع الأهداف العلاجية.

النظريات المفسرة لسلوك التأجيل والعوامل المسببة له:

سلوك التأجيل له مكونات: معرفية وانفعالية وسلوكية

(Brobst, 2011: 16; Cao, 2012:40)

وهناك اتجاهات ونظريات عديدة فسرت ذلك السلوك، ومنها:

الاتجاه السلوكي:

يرى أن التأجيل هو تعلم غير مناسب للاستجابة أو هو تعلم استجابة غير مناسبة، والتأجيل لعمل مهمة له أثر "تعزيز أكثر من فعل المهمة، كذلك التأجيل يكون نتيجة اختياريين اثنين متصارعين من السلوك، وكل اختيار له نتائج مرغوب فيها وأخرى غير مرغوب فيها، وهذا الاتجاه يهمل دور المعارف وأثرها على سلوك الإنسان.

(Havel, 1993: 2,20; Sadeghi,2011:287)

الاتجاه العقلاني الانفعالي:

يعزي التأجيل إلى اعتقادات غير عقلانية لدى الفرد وتشمل: (التقليل من شأن الذات والتحمل للإحباط المنخفض، والعدائية). فالأفراد الذين لديهم اعتقاداً بأن ذواتهم ذات شأن وقدر ضئيل وحقير، يكون لديهم حاجة غير واقعية لتأدية المهام على نحو مضبوط، ويكون لديهم خوف من عدم القدرة على مقابلة توقعات الآخرين، ومن ثمّ فالتأجيل يكون محاولة لإخفاء عدم القدرة على الأداء ولتجنب الفشل. والأفراد الذين يعتقدون أنهم لا يتحملون الإحباط، يلجئون إلى التأجيل لتجنب الآثار السيئة لفعل المهمة. وأفراد آخرون يستخدمون التأجيل لكي يعبروا عن مشاعر العدائية لديهم على نحو غير مباشر "سلبى"، بواسطة مقاومة التوقعات الداخلية (من أنفسهم) والخارجية (من الآخرين). (Havel, 1993: 3, 22; Sadeghi, 2011: 287)

الاتجاه الدينامي:

يرى أن التأجيل سلوك مضطرب له أسباب كامنة ترجع إلى الطفولة. وأن التأجيل يرتبط بخبرات الطفولة المبكرة، وبخاصة الصادمة منها، وأن هذه الخبرات هي التي تشكل العمليات المعرفية للبالغين، ويركز الاتجاه الدينامي على التجنب لمهام معينة، ودور القلق في سلوك التجنب. وترى نظرية التحليل النفسى أن تأجيل البالغين يكون بسبب تسلط الأبوين، وأنهم يضعون أهدافاً غير واقعية لأطفالهم، ويربطون تحقيق هذه الأهداف بالحب الوالدى والتقبل للطفل. وهذا يجعل الطفل الذى ينشأ فى هذه البيئة قلقاً، ويشعر بعدم الاحترام، وانخفاض تقدير الذات، عندما يفشل فى تحقيق تلك الإنجازات المطلوبة، والبالغ عندما يواجه بالمهام التى فيها تقييم لقدراته؛ فإنه يعيد تلك الخبرات والمشاعر المبكرة التى عاشها فى الصغر. أيضا التفسير السيكودينامى للتأجيل يرى أن الأبوين يغضبون عندما يفشل الأطفال فى إنجاز المهام، وعلى نحو لا شعورى يستجيب الأطفال لذلك الغضب من خلال التأجيل فى تحقيق الأهداف المستقبلية. وعند البلوغ يجد البالغون أنفسهم غير قادرين على إنهاء أي مهمة، نتيجة تلك الصراعات التى كانت مع الوالدين فى الصغر، ويصبحون مؤجلين ولا يكونون مستبصرين بسلوكهم هذا.)

(Sadeghi, 2011: 287; Ferrari,Johnson & McCown,1995:22-25)

نظرية الدافعية:

ترى أن التأجيل يرجع إلى النقص في تنظيم الذات، وعدم التخطيط السليم للوقت، والنقص في كفاءة الذات، وكراهية المهمة، وكذلك قلة ونقص الدافعية، وعدم وضوح الأهداف اللازمة للبدء في المهام أو إتمامها. (Thakkar, 2009; Blerkom, 2012: 92, 93)

■ تفسير التأجيل عند ميللر: (Miller, 2007: 36, 37, 38)

يرى أن أسباب التأجيل ترجع إلى:

- عوامل تتعلق باتجاهات الفرد: وتتضمن: الخوف من الفشل، الخوف من النجاح، وتقدير الذات المنخفض، والاكتئاب ومشاعر الذنب، والخجل، فالفرد يخشى أن يبذل مجهوداً في عمل ما أو مهمة، خوفاً من أن يكون غير قادر على أن يكمله أو ينهيها على نحو كامل، ومن ثم ينظر إليه كشخص فاشل.
 - العوامل المعرفية: نقص المعرفة والمعلومات في كيفية تناول المشكلة تؤدي إلى التأجيل، ولأن المشكلة يصعب حلها؛ لذلك يتجنبون المشكلة.
 - العوامل البيئية: تعرقل البدء في عمل المهمة، مثل: الضوضاء والأصدقاء، وعدم التنظيم للأشياء الموضوعه على المكتب.
 - العوامل الفسيولوجية: تسبب الاضطراب في عملية الإعداد وإكمال المهام في الوقت المحدد مثل: المرض والإرهاق الجسمي والعقلي.
- وهناك من يرى أن التأجيل كسلوك تجنب للمهام، وهناك من يراه كخاصية شخصية، أو هو النزعة إلى إبداء استجابة معينة ومحددة في المواقف المختلفة الأخرى، فالشخص الذي يؤجل الاستذكار للامتحان، سوف يؤجل في الأنشطة الأخرى أيضاً.

■ تفسير التأجيل عند أسف: (Asif, 2011: 21, 22)

- يرى أن السبب في حدوث التأجيل يمكن تفسيره بحدوث صراع بين الأهداف قصيرة المدى، والأهداف طويلة المدى، ولأن التدعيم للأهداف قصيرة المدى يكون أقوى، مما يسبب إهمال الأهداف طويلة المدى.
- التأجيل هو نموذج للتجنب الذي به يتجنب المواقف التي تثير القلق.
- تبعاً لنظرية تعارض الذات Self- discrepancy والتفاوت بين الذات الواقعية والذات المثالية، يحدث صراعاً انفعالياً ينتج عن مشاعر سلبية

- مختلفة عن ذات الفرد، ووعي الفرد بهذا التفاوت يجعله يحدد الأفكار التي تسبب التأجيل لديه.
- تبعاً لنظريات الذات والهوية، المؤجلون لديهم هوية تتميز بـ"نقص الالتزام بالمهمة".
 - **تفسير التأجيل عند برويست:** (Brobst, 2011: 17, 18, 20)
يرى أن هناك عدة أسباب للتأجيل ومنها:
 - أن الأفراد يؤجلون لكي يتجنبوا المهام التي يجدون أنها غير سارة وغير ممتعة مثل: سداد قيمة فاتورة، وهذا يعتبر تأجيلاً موقفياً Situational، وهناك التأجيل المرضي حيث إن الأفراد على نحو مستمر يؤجلون إتمام المهام، وهذا من أجل حماية صورة الذات، وبذلك هم يؤجلون الحصول على التقييم للمهمة التي أجلوها.
 - نقص وضوح الأولويات وعدم احترام الوقت المحدد للمهام.
 - **تفسير التأجيل عند بتيشيل وفليت:** (Pychyl& Flett, 2012:203)
يرى أن هناك عوامل تعمل معاً وتسبب التأجيل المرضي ومنها:
 - رؤية الذات السالبة وارتباط ذلك بالفشل في تنظيم الذات.
 - الاعتقادات والأفكار اللاعقلانية.
 - الضغوط النفسية والاعتلال الجسماني.
 - ويرى (أشرف محمد عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٧) (Hussain& Eultan, 2010:189;Sadeghi et al.,2011:293;Cao,2012:39)
أن هناك عوامل عديدة تسهم في التأجيل عند طلاب الجامعة ومنها:
نقص الإرشاد والتوجيه، ونقص التشجيع، وضعف مهارات إدارة الوقت، والمشكلات الاجتماعية، والثقة الزائدة، وتوجيه اللوم للمصادر الخارجية عند الوقوع في مأزق، وصعوبة اتخاذ القرار، والكمالية، ونقص التوكيدية.
 - ويؤكد ثكار (Thakkar, 2009) على أن فهم الأسباب الكامنة وراء سلوك التأجيل سوف يساعد في وضع الحلول الفعالة لتقليل وتخفيف ذلك السلوك. الآثار الموجبة والسالبة لسلوك التأجيل: سلوك التأجيل له آثار موجبة وأخرى سالبة.
- الآثار الموجبة لسلوك التأجيل: يتيح التأجيل وقتاً أكبر لجمع المعلومات، والتخطيط للمهمة، ويكون التأجيل من أجل إنجاز وأداء ونتائج أفضل، والأفراد

المؤجلون هنا أكثر تشابهاً مع العاديين غير المؤجلين ويختلفون عن المؤجلين السلبيين، وهذا التأجيل لا يسبب ضغوطاً نفسية.

(Asif, 2011:107,129)

الآثار السالبة لسلوك التأجيل: يعتبر التأجيل حاداً ومرضياً عندما يؤدي ذلك السلوك إلى اضطراب حياة الفرد الوظيفية اليومية ويؤثر على قدرته على العمل. (Lightfoot,2010:185; Brobst, 2011: 9)

والتأجيل يشمل أفعالاً وسلوكيات تؤثر على الأفراد بشكل سالب، فتكرار سلوك التأجيل يؤدي إلى: زيادة الضغوط المرتبطة بالعمل، وضيق الوقت والأداء الضعيف، ويؤثر على الصحة، ومستويات عالية من الضغوط النفسية، وعدم الرضا عن الحياة، والشعور بالانكئاب والقلق والخجل، وانخفاض مستوى الطاقة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض الثقة في النفس، وانخفاض كفاءة الذات، والإدراك السالب من قبل الآخرين، وفقد التواصل مع الأقران، وفقد العمل، ومعدلات طلاق عالية، والانسحاب نتيجة ضيق الوقت، وهذه الآثار السالبة يمكن أن تؤدي إلى زيادة سلوك التأجيل.

(Miller, 2007: 39; Wohl et al., 2010:806; Lightfoot, 2010: 185; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010: 175; Klassen, Ang, Chong, Krawchuk, Huan, Wong & Yeo, 2010: 362, 363, 377; Beheshtifar et al., 2011: 59, 61; Asif, 2011: 108, 129; Sadeghi, 2011; 287; Gueorguieva, 2011: 1; Craciun et al., 2012; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry& Lay, 2012)

أيضاً التأجيل الأكاديمي له آثار سالبة على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، حيث أكدت نتائج الدراسات على أنه يعد عائقاً للنجاح الأكاديمي ويؤدي إلى: انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وانخفاض الإنجاز، والخوف وال فشل في الامتحانات، والتردد عند البدء في الأعمال الدراسية، ويجعل الطالب لديه شعور بالنقص، ومشكلات سلوكية وعضوية عديدة.

أشرف محمد عطية، ٢٠٠٩: Ossebaard et al.,2006; 1; Havel, 1993: 1; Hussain& Sultan, 2010: 1897, 1903; Wang& Englander, 2010; 285 Sadeghi et al., 2011: 292; Brobst,2011:1,16;Hen&Goroshit, 2012;

Madhan et al., 2012; Park& Sparling,2012:12; Rafique, 2012: 52; Strunk et al., 2013, Grunschel et al., 2013: 225)

وبذلك يتضح أن التأجيل ليس فقط يؤثر على الشخص القائم بالتأجيل، بل يؤثر على المحيطين به مثل: أعضاء الأسرة، والأقارب والأصدقاء والزملاء، ومن هنا كانت ضرورة وأهمية البحث عن العلاج والتدخلات المناسبة من أجل التخلص من الأسباب والنتائج السالبة لسلوك التأجيل.

(Asif, 2011: 12)

علاج سلوك التأجيل: لكي يكون علاج سلوك التأجيل فعالاً وناجحاً، يجب في البداية أن نحدد نوع التأجيل لدى الفرد، وينبغي أن نعرف الأسباب وراء هذا السلوك، والنتائج السالبة التي تنتج عنه.

(Gueorguieva, 2011: 121; Asif, 2011: 12)

ولأن التأجيل له جوانب عديدة: معرفية، وانفعالية، وسلوكية؛ فإنه يجب استخدام إجراءات وتدخلات إرشادية مختلفة، ومراحل مرنة، لعلاج الأفراد وتغيير سلوكهم. ويجب الارتباط بين النوايا Intentions والسلوك، فهو المفتاح للتخفيف من سلوك التأجيل، حيث يتم تحويل تلك النوايا الإيجابية إلى الواقع التنفيذي الفعلي. (Weinstein, 2010: 1, 4, 12, 13)

وهناك نماذج وطرق وعلاجات عديدة ومختلفة لتخفيف سلوك التأجيل

ومنها:

- العلاج السلوكي: يتكون العلاج السلوكي من سلوكيات يمكن ملاحظتها، ويتم تعزيزها بالثواب "سلوكيات مرغوب فيها"، ويتم إطفاء السلوكيات غير المرغوب فيها بالعقاب، وقد ثبت أن العلاجات السلوكية فاعلة في تخفيف التأجيل، حيث يستخدم برامج تقوم على: مكافأة الذات وعقاب الذات.
 - العلاج المعرفي السلوكي: وهو يهدف إلى تناول المعارف المرتبطة بسلوك التأجيل، ويقوم بإعادة هيكلة البناء المعرفي، وتغيير السلوك وتقليل الفجوة بين النية **Intention** والسلوك الفعلي، والتحول من تثبيط العزيمة إلى الدافعية والثقة في النفس، ويستخدم تكنيكات مثل: تنظيم الوقت والتخطيط وتنظيم الذات، وقد برهن العلاج المعرفي السلوكي على فاعليته في التخفيف من سلوك التأجيل.
 - العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: يتم تغيير الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تسبب التأجيل (التحمل وفيه للإحباط المنخفض، والتقليل من قدر الذات والعدائية، ويحل محلها معارف عقلانية تؤدي إلى السلوك المرغوب.
- ويستخدم تكنيكات معرفية وأخرى سلوكية مثل: مكافأة الذات، وكذلك استراتيجيات انفعالية. وفي إطار نموذج ABC العلاجي، يرى أن سلوك التأجيل كسلوك تجنب، وأن الفرد لا يعرف ما يؤجله "A"، فيقوم المعالج بمساعدته على مواجهة "A" الذي يتجنبه، ويجعله يتنبأ بالانفعال الذي سيخبره "C" عندما يواجه "A"، وبهذا يخبر الفرد ويحدد الانفعالات السالبة وغير السوية لديه، وقد أكدت الدراسات على أهمية العلاج الانفعالي السلوكي والتكنيكات المعرفية في التخفيف من سلوك التأجيل.

■ العلاج السيكو دينامي:

وهو يركز على: الطفولة المبكرة، وديناميات الأسرة والذات، وعلى دور المعتقدات والقيم والقواعد التي تلقاها الطفل في أسرته، وتأثيرها على تقليل تقدير الذات وعدم الثقة في النفس، ونشأة القلق والمخاوف لديه، مما يؤدي إلى سلوك التأجيل.

(Havel,1993:2.3.57;Asif,2011:12,47,49,138,140,143;Sadeghi,2011:2
87;Dryden,2012;Psychyl& Flett, 2012: 203)

- **نموذج إردى (Eerde, 2003: 423) للتخفيف من سلوك التأجيل عن طريق:**
 - ١- زيادة الوعي بالسلوك، وذلك لتغييره.
 - ٢- التغلب على سلوك التجنب بأن نجعل المهمة أقل تهديداً وأن تكون سارة وممتعة.
 - ٣- التخطيط.
- **نموذج ميللر (Miller, 2007: 41, 42) لتخفيف التأجيل:**

تلك الاستراتيجيات تجعل الأفراد أكثر نجاحاً في إكمال المهام المطلوبة في الوقت المحدد، ويتم إعطاء هذه التوجيهات للفرد أو للجماعة:

 - ١- انظر إلى موقفك، واعرف هل أنت سعيد؟، هل لديك ضجر من سلوك "التأجيل".
 - ٢- التنظيم، هو خطوة مهمة وضرورية لكي تصبح منتجاً.
 - ٣- الأسبقيات، اعمل قائمة، وضع المهام والأعمال المهمة في القمة والبدائية.
 - ٤- الروتين أو النمط الواحد في عمل الأشياء أو الطرق المحددة، هذا يساعدك ويجعلك مستريحاً، ولا تكون خائفاً مما هو واجب عليك فعله.
 - ٥- الراحة، عليك أن تنهض من على الكرسي أو من أمام جهاز الكمبيوتر؛ لكي تراجع أفكارك.
 - ٦- تجنب وحدتك واتصل بالآخرين.
 - ٧- استخدم حديث الذات الموجب، فما تقوله لنفسك هو طاقة كبيرة دافعة لسلوكك الذي تقوم به، أوقف حديث الذات السالب، وابدأ في أن تقول أشياء موجبة لنفسك.
 - ٨- لا تخف عندما يطلب منك تسليم مشروعك، وركز على التاريخ الذي تستطيع فيه إكمال ذلك المشروع.
 - ٩- خذ المشروع الكبير وقسمه إلى مهام صغيرة.
 - ١٠- أعط نفسك جائزة عندما تكمل المهام الصغيرة، وهذا سيكون دافعاً للاستمرار في عملك.
- **نموذج زيوداندان (XuDanDan,2009) لتخفيف التأجيل:**

يرى أن التغييرات في: كفاءة الذات، وتعلم تنظيم الذات واستراتيجيات التعايش الناجحة، كلها تساعد في التخفيف من سلوك التأجيل.

▪ نموذج وينستين (Weinstein,2010: 16, 17, 20) لتخفيف مستويات التأجيل:

- هناك خمس مراحل لتغيير سلوك التأجيل، حيث إن كل مرحلة تؤدي إلى المستوى التالي من التغيير:
- ١- ما قبل النية/ القصد Precontemplation: في هذه المرحلة لا يكون هناك نوايا لعمل التغييرات.
 - ٢- النية Contemplation في هذه المرحلة يكون التفكير في عمل تغيير في السنة شهور المقبلة، لكن ليس هناك استعداد للتغيير الآن.
 - ٣- الإعداد Preparation: يتم التخطيط لعمل التغييرات في الثلاثين يوماً المقبلة، وبالطبع يتم عمل تغييرات صغيرة الآن.
 - ٤- الفعل Action: يتم الدخول في سلوك جديد يغير السلوك غير المرغوب "التأجيل" في مدة أقل من ستة أشهر.
 - ٥- المحافظة/ البقاء Maintenance: حيث يتم استمرار التغيير في السلوك لمدة أكثر من ستة أشهر.
- وفيما يلي يعرض وينستين نموذجاً يستخدم استراتيجيات "عمليات التغيير" Processes of Change لعمل التغييرات في السلوك، وكيف أن الأفراد يتقدمون خطوات متتالية نحو الوصول إلى السلوك الناجح والمرغوب:

جدول (١) عمليات التغيير

الوصف	عمليات التغيير
زيادة الوعي بالمشكلة والحلول الممكنة لها.	Consciousness-الوعي الشعوري- Raising
ردود الأفعال للمشكلة المرتبطة بالأحداث والمعلومة.	Dramatic التفريح الانفعالي الدرامي Relief
تغيير التقييم للذات والمشكلة.	Self-Reevaluation إعادة تقييم للذات
تغيير التقييم لأثر المشكلة على الآخرين.	Social - إعادة التقييم الاجتماعي Reevaluation
خلق خيارات وبدائل جديدة في البيئة.	Social Liberation التحرر الاجتماعي
خلق خيارات وبدائل جديدة للذات.	Self-Liberation التحرر الذاتي
تغيير ردود أفعال الفرد للمثير.	Counter Conditioning التكيف
تغيير البيئة لتقليل حدوث المثيرات.	Stimulus Control تحكم المثيرات
تغيير المعززات والطوارئ للسلوك.	Contingency إدارة وتنظيم الطوارئ Management
العلاقة الموجبة والتدعيمية التي تسهل التغيير.	Helping العلاقة المساعدة Relationship

▪ نموذج حسين وسلطان (Hussain & Sultan, 2010: 1903) لتخفيف التأجيل: يرى أن التوجيه والإرشاد، والتشجيع ومكافأة الطلاب على التحصيل الدراسي الجيد، والعمل الجماعي، والأنشطة الدراسية، والعلاقة الجيدة بين المعلم والتلميذ، وتقاسم المشكلات، والتنقيح والبحث عن الحلول المناسبة من خلال: تقسيم العمل المطلوب إلى أجزاء صغيرة، وذلك لتخفيف من سلوك التأجيل لدى الطلاب.

▪ نموذج جايو وآخرين (Jiao, DaRos- Voseles, Collins & Onwuegbuzie, 2011: 121) لتخفيف سلوك التأجيل:

ويشمل نوعين من الاستراتيجيات:

النوع الأول: استراتيجيات معرفية وتشمل: تحديد الأهداف وتقسيم الوقت لكل هدف.

النوع الثاني: استراتيجيات انفعالية وتشمل: بناء الثقة، والمحافظة على الاتجاهات الموجبة التي تقلل من الضغوط النفسية.

▪ نموذج إليس (Ellis, 2011: 76) لتخفيف سلوك التأجيل:

تعطي هذه التوجيهات للفرد أو للجماعة:

١- وعيك بأسلوب تأجيلك هو مفتاح لتغيير سلوكك.

٢- اجعل نفسك تبدأ.

٣- اجعل مشاعرك تتبع الفعل، فإذا أجلت شيئاً إلى حين تشعر بأن لديك

طاقة، فسوف تنتظر لمدة شهر، لكن يمكنك أن تتحرك الآن وشاهد

مشاعرك التي ستتغير بعد خمس دقائق من السير أو الجري، سيصبح

مزاجك جيداً، وذلك سيولد دافعية تمكنك من القيام بأي مهمة.

٤- اختر أن تفعل تحت الضغط، ضع نفسك في تحكم وسيطرة.

٥- خطط للمهام وحدد الوقت لإنجازها.

٦- ضع الأهداف التي تدفعك للأمام وستجد أن التأجيل كان في ماضيك.

٧- فكر في شيء ما تؤجله، واختر مهمة معينة صغيرة ويمكنك إنجازها في

خمس دقائق أو أقل، ثم افعل تلك المهمة اليوم، ثم غداً، ثم اختر أخرى

وافعلها، كرر تلك الاستراتيجية كل يوم لمدة أسبوع، ولاحظ ماذا حدث

لديك في سلوك التأجيل؟

- نموذج ونج (Wong, 2011: 143, 145) لتخفيف سلوك التأجيل:
يقوم على أن التأجيل سلوك متعلم ويمكن تخفيفه، حيث تعطي هذه التوجيهات التالية للفرد أو للجماعة:
في ورقة، في العمود الأول اكتب عشرة أسباب تجعل الفرد يؤجل المهام، وفي العمود الثاني اكتب الاستراتيجيات التي تستخدمها للتغلب على كل أسباب التأجيل:

الأسباب	استراتيجيات إدارة التأجيل
١- نقص الدافعية.	تقسيم المهمة إلى خطوات أو مهام صغيرة، وتستخدم المكافأة عند إتمام كل خطوة.

- نموذج أسف (Asif, 2011: 45) لتخفيف التأجيل:
يرى أن التدخل يتم عن طريق الخطوات التالية:
١- استبصار المؤجلين بأسباب التأجيل.
٢- التركيز على التغييرات السلوكية.
٣- التركيز على زيادة الدافعية.
- نموذج ويلسن (Wilson, 2012: 216) لتخفيف سلوك التأجيل:
ويتم ذلك بواسطة الخطوات التالية:
١- زيادة توقع النجاح في المهمة، فذلك يجعل المهمة أقل كراهية.
٢- زيادة صعوبة المهمة، وهذا سيزيد الرضا لعمل شئ صعب.
٣- اجعل المهمة مستحيلة.
٤- زيادة التنظيم ووضع الأهداف.
- نموذج بلركوم (Blerkom, 2012: 93, 94) للتخفيف من سلوك التأجيل:
وفيه يستخدم نوعين من الاستراتيجيات:
النوع الأول: استراتيجيات الدافعية.
النوع الثاني: استراتيجيات تنظيم الذات.
وفيما يلي تفصيل لكل نوع:

النوع الأول: استراتيجيات الدافعية:

فالبداء يكون المشكلة الكبرى والأفراد لا يكون لديهم دافعية كبيرة للقيام بالمهام.

وتعطي هذه التوجيهات إلى الفرد أو الجماعة:

- ١- البدء أفضل طريق للتخفيف من التأجيل.
- ٢- استخدم حديث الذات الإيجابي، أخبر نفسك بأنه يمكنك إتمام المهمة وأنت تريد فعلها، وأنت تستطيع النجاح، فكر في كيف تكمل المهمة؟، وهذا سوف يساعدك على أن تحقق أهدافك، وإذا أخبرتك نفسك بأن ذلك صعب وعمل كبير جداً، فهذا سيؤدي إلى التأجيل، أما استخدام حديث الذات الإيجابي سوف يجعلك تبدأ الآن.
- ٣- ضع أهدافاً واقعية، فإذا كان لديك توقعات معقولة عن نفسك، سوف تحقق أهدافك ويكون لديك مشاعر سالبة قليلة عن قدراتك.
- ٤- وضوح التوجهات والاتجاهات، تأكد من أنك تعرف كيف تفعل ذلك الأمر قبل البدء، وإذا لم تكن متأكداً فالجأ إلى من يرشدك بأنه من الصعب أن تبدأ، عندما تكون غير متأكد مما ستفعله.
- ٥- ابدأ بالجزء السهل من المهمة/ أو الجزء الأصغر من المهمة، وما دمت قد بدأت فسوف تحب أن تستمر، وتذكر أن البدء هو نصف المعركة.
- ٦- قم بتقسيم المهام الكبيرة، فهذا يجعلها أقل صعوبة، وعادة يكون سهلاً أن تقوم بمهمة صغيرة، وتذكر أن قراءة عشر ورقات من فصل في كتاب، يكون أسهل من قراءة ٥٠٠ صفحة.
- ٧- تذكر أنه ليس كل المهام تكون سهلة، وسوف تفعل مهام لا تحبها ولا تستمتع بها، وبعض منها سيكون صعباً، فإذا قبلت تلك الحقائق السابقة، فهذا سيساعدك على أن تكون أكثر استعداداً.
- ٨- مكافأة التخطيط، فالتخطيط لعمل شيء ما، سوف يمتعك بعد إتمام مهمة لم تكن تحبها وهذا سوف يساعدك على التغلب على التأجيل.

النوع الثاني: استراتيجيات تنظيم الذات:

تعطي هذه التوجيهات للفرد أو الجماعة:

- ١- أكمل تقويم المهمة، إذا كنت تعرف ما ستفعله، ومتى سوف يكتمل، هذا يجعلك أكثر تنظيماً، اكتب كل المهام لديك وافحصها بانتظام.

- ٢- قم بعمل قائمة، إن وضع المهام في ورقة مكتوبة، يساعدك على أن ترى بوضوح ما يجب عليك أن تنجزه، وكذلك وضع وقت معين للبدء في المهام المطلوبة سيساعدك على أن تنظم وقتك وتتجنب التأجيل.
- ٣- ضع المهام الشخصية في قائمة أيضاً، عليك أن تحدد الوقت للمهام الشخصية والأكاديمية، وإذا لم تخطط الوقت اللازم للمهام الشخصية، فسوف تضطر إلى القيام بها، وأنت تعمل في المهام الأكاديمية.
- ٤- ضع الأولويات، أنت إذا أكملت معظم المهام المهمة أولاً، فلن تشعر بأنك فشلت، عندما لا تقوم بفعل كل شيء في ذلك اليوم.
- ٥- حدد الوقت اللازم الذي ستأخذه لإتمام المهام التي لديك.
- ٦- تعرف على تكنيك الهروب، وهذا سيجنبك التأجيل، فمثلاً حينما تكون بصدد عمل ما، وفجأة تقرر مشاهدة "التلفزيون"، أو الخروج لزيارة صديق، أنت تفعل ذلك لتجنب العمل الذي تقوم به.

■ نماذج أخرى لتخفيف التأجيل:

أكد كل من (Vodanovich SJ, 1997; Miller, 2007:38) (أحمد محمد عبدالخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١، ٢٠٢) على أن التدخل باستخدام الاستراتيجيات التي تركز على مهارة إدارة الوقت والتخطيط له، بالإضافة إلى العلاجات النفسية الأخرى، يمكن أن يساعد في التخفيف من التأجيل.

■ نموذج جورجيفا (Gueorguieva, 2011: 1,2,3,120) لتخفيف التأجيل:

يرى أن التدخل العلاجي: "مقاس واحد للجميع" (The one -Size -Fits -all) غير ناجح في التخفيف من سلوك التأجيل لدى بعض المؤجلين، وهو يقوم على تقديم استراتيجيات واحدة لجميع الأفراد، ولكن التدخل لا يقابل احتياجات كل فرد، ومن هنا يكون الفشل، لأن المقاس الواحد لا يناسب الجميع. فالأفراد الذين يبحثون عن مساعدة للتخفيف من سلوك التأجيل، يجدون في أثناء العلاج تخفيفاً في سلوكياتهم وتغييراً في أفكارهم ومشاعرهم، بمعنى أن سلوكيات التأجيل تتوقف فترة، ولكنهم سرعان ما يعودون إلى أساليب التأجيل القديمة، ويستمررون في التأجيل، وربما بصورة أشد وأقوى مما سبق، وهذا يعني أنهم ليسوا جاهزين لتغيير سلوكيات التأجيل لديهم، وربما أن العديد من محاولات التغيير تفشل، نتيجة عدم اقتران حاجات الفرد وسلوكياته للتغيير معاً.

دراسات سابقة:

حاولت دراسة هافل (Havel, 1993) معرفة تأثير كل من: الجنس، والضببط الداخلي، والسيطرة/ التحكم المدرك على فاعلية طرق علاجية مختلفة في تخفيف التأجيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢) ذكراً وأثنى من طلاب وطالبات الجامعة، ويعانون من التأجيل الأكاديمي، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى: تلقت علاجاً سلوكياً، والمجموعة الثانية: تلقت علاجاً معرفياً سلوكياً، والمجموعة الثالثة: تلقت مهارات دراسية، واستمر تقديم العلاج لمدة (٥) أسابيع، وقد اتضح من النتائج أن: الجنس والضببط الداخلي والسيطرة ليس لهم تأثير على الطرق العلاجية التي قدمت، وقد تم تخفيف سلوك التأجيل لدى عينة الذكور أكثر من الإناث، كذلك اتضح من النتائج أن سلوك التأجيل تم تخفيفه لدى الذكور، اعتماداً على الضببط الداخلي المدرك لديهم، ومستوى السيطرة/ التحكم المدرك لديهم، وبغض النظر عن العلاج النفسي الذي تلقونه، وهذا يؤكد على أهمية الضببط والتحكم الذاتي في تقليل سلوك التأجيل .

وهدفت دراسة بندر (Binder, 2000) إلى تحديد فاعلية برنامج علاجي للتخفيف من سلوك التأجيل الأكاديمي لدى الطلاب، لمدة (٦) أسابيع بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس: التأجيل، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى: (١٥) طالباً تلقوا علاجاً نفسياً، والمجموعة الثانية: (١٧) طالباً قدم لهم أداة تقييم غير مباشر، لمعرفة المظاهر المختلفة للحياة اليومية، ومعرفة أهداف الفرد، "تحليل إسقاطي شخصي" Personal Projects Analysis (PPA)، ولم تتلق المجموعة الثانية: علاجاً نفسياً، والمجموعة الثالثة: (١٨) طالباً "المجموعة الضابطة"، ولم تتلق علاجاً نفسياً ولا أداة التقييم، وقد استخدم مقياس: التأجيل، ومقياس: طيب العيش/ الوجود الأفضل/ الحياة الهائلة/ حسن الحال Well Being لتحديد فاعلية العلاج. وبالنسبة للمجموعة الأولى: التي تلقت جلسات العلاج النفسي، كانت الجلسات كالتالي:

ففي "الجلسة الأولى التمهيديّة" تم إعطاء فكرة عن خطة سير العمل أثناء الجلسات وتمت المناقشة مع المشاركين، والتعريف بالعلاج المعرفي السلوكي،

والتعريف بالمهارات والاستراتيجيات التي ستقدم لمساعدة الطلاب على تجنب سلوك التأجيل الأكاديمي لديهم.

وتم توضيح الأهداف من الجلسات وهي: تغيير نماذج التفكير التي تعزز التأجيل وتخفيف مشاعر الذنب والقلق المرتبطين بسلوك التأجيل، ومساعدة الطلاب على تقسيم المهام والأعمال الكبيرة إلى مهام صغيرة. وفي "الجلسة الثانية" تم تعريف الطلاب بسلوك التأجيل، وطلب منهم أن يتقاسموا أفكارهم ومشاعرهم عن خبراتهم الشخصية مع سلوك التأجيل الأكاديمي، وتم مناقشة مظاهر التأجيل مثل: التجنب والخوف من الفشل، ومناقشة الأفكار اللاعقلانية وتغيير الأفكار اللاتكيفية، وكان يعطى لكل طالب ورقتين، ففي الورقة الأولى: يكتب الطلاب أفكارهم وسلوكياتهم ومشاعرهم المرتبطة بالتأجيل، وذلك قبل وأثناء وبعد "أحد المهام أو الأنشطة التي يقومون بها، وفي الورقة الثانية: يطلب من الطلاب أن يبدلوا أفكارهم السابقة المرتبطة بالتأجيل، بأفكار أخرى مفيدة ثم يطلب منهم تقدير المشاعر والسلوكيات المرتبطة بالأفكار الجديدة، وفي نهاية الجلسة كان يعطى للطلاب تمارين استرخاء لتقليل القلق المرتبط بالتأجيل. وفي "الجلسة الثالثة" تم مناقشة الاعتقادات المعرفية التي تعزز التأجيل، وكان يطلب من الطلاب "عصف ذهني" عن كيفية تغيير المعارف المرتبطة بالتأجيل، وكان يتم مساعد كل طالب على أن يجد حلولاً لمشكلاته واقتراح بدائل للتفكير غير المنطقي. وفي "الجلسة الرابعة" تم مناقشة تقدير الذات السالب. وفي "الجلسة الخامسة" تم سؤال الطلاب عن مشاعرهم وسلوكياتهم الحالية. وفي "الجلسة السادسة" تم الاستفسار من الطلاب عن مدى إحساسهم بأهمية البرنامج العلاجي، ومدى الاستفادة منه، والصعوبات والسلبيات في الجلسات، وكيفية تعديل ذلك.

وقد اتضح من النتائج أن سلوك التأجيل قد انخفض لدى المجموعة الأولى: التي تلقت العلاج، ولم يحدث ذلك في المجموعتين: الثانية والثالثة اللذين لم يتلقوا علاجاً، وذلك من خلال العلاج المعرفي السلوكي وتكنيكات أخرى تم الاستعانة بها مثل: إدارة الوقت Time Management، وتنظيم الذات Self-Regulation، واستراتيجيات مراقبة الذات Self-Monitoring؛ حيث زاد وعي الطلاب بالأفكار والمشاعر والسلوكيات لديهم، ثم بعد ذلك طلب منهم أن يغيروا حديث الذات السلبي اللاعقلاني Irrational Negative Self-

Talk والذي ينشأ من المعتقدات اللاعقلانية، وبمعنى آخر تم إعادة تشكيل المعارف المحرفة، مما أدى إلى تنظيم الأفكار السالبة والانفعالات التي تعزز سلوك التأجيل.

وحاولت دراسة إردى (Eerde, 2003) معرفة أثر التدريب على إدارة الوقت Time Management Training في تخفيف سلوك التأجيل، وتكونت عينة الدراسة من (٥١) منهم (٣٧) فرداً (عينة تجريبية)، (١٤) فرداً (عينة ضابطة)، ومتوسط الأعمار (٣٧) عاماً، واستمر التدريب على إدارة الوقت لمدة شهر، ويتكون التدريب على إدارة الوقت من خطوتين:

الخطوة الأولى: يشجع الفرد على زيادة الوعي بالأهداف المهمة لديه، وكيف يستخدم الوقت في تحقيق تلك الأهداف؟.

والخطوة الثانية: يعطى الفرد الأولوية لتلك الأهداف، المهمة فالتى تليها، ثم يضع الخطط لتحقيق تلك الأهداف في خلال عام، أو في خلال شهر، أو في خلال أسبوع، أو في خلال يوم واحد.

وقد اتضح من النتائج أن هناك تناقصاً في سلوك التجنب والخوف، وزيادة في القدرة على إدارة الوقت، كما أكدت النتائج على أن "التدريب على إدارة الوقت" ساعد في تخفيف سلوك الخوف والتأجيل في العمل.

وحاولت دراسة أوسبرد وآخرين (Ossebaard, Oost, Heuvel, 2006) معرفة فاعلية استخدام برنامجين علاجيين للتخفيف من سلوك التأجيل الأكاديمي لدى الطلاب، ويتناول البرنامجان الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالتأجيل، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: قدم إليهم برنامج علاجي قائم على أساس معرفي سلوكي، والمجموعة الثانية: قدم إليهم برنامج علاجي قائم على الاتجاه المعرفي السلوكي وعلى الأسس النفسية الإيجابية لدى الفرد، وقد اتضح من النتائج أن كلاً من البرنامجين العلاجيين ساعدا في التخفيف من سلوك التأجيل، وخفض الشعور بالخوف من الفشل، وزيادة الدافعية لدى الطلاب الذين يؤجلون، أيضاً تبين من النتائج أن البرنامج العلاجي الثاني والقائم على التدخل النفسي الإيجابي والذي قدم للمجموعة الثانية كان أكثر فاعلية في خفض سلوك التأجيل، عن البرنامج الأول الذي قدم للمجموعة الأولى.

وهذا يرجع إلى أن البرنامج العلاجي القائم على أسس علم النفس الإيجابي كان يركز في جلساته الإرشادية على: الخصائص القوية لدى الفرد

وعلى السلوك الموجب، ومن ثم البناء على ما هو قوي وصلب لدى الفرد، بدلاً من التركيز على السلوك المشكل، وما يجب إصلاحه، وهذا ما يحدث في التدخلات العلاجية الأخرى.

وقد تم استخدام مقياس: التأجيل الأكاديمي Academic Procrastination as State Inventory، إعداد 1994، Schouwenburg. وهدفت دراسة زيوداندان (Xu Dan Dan, 2009) إلى دراسة فاعلية التدخل الجمعي في تخفيف سلوك التأجيل الأكاديمي "التأجيل السلبي" لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد اتضح من النتائج أن التدخل الجمعي كان فاعلاً، وأكدت النتائج على أن التغيير في كفاءة الذات الأكاديمية، وتعلم تنظيم الذات، واستراتيجيات التعايش مع الضغوط النفسية، يؤدي إلى حدوث تغيير في سلوكيات التأجيل الأكاديمي.

وتناولت دراسة رايس وآخرين (Rice, Neimeyer & Taylor, 2011) فاعلية علاج التماسك Coherence Therapy والتدخل بـ "مساعدة الذات" Self – Help في علاج التأجيل والكمالية.

وتكونت عينة الدراسة من (37) بالغاً لديهم مشكلة التأجيل، والكمالية المرضية، وتم تقسيمهم كالتالي: المجموعة الأولى: (18) تلقوا علاج التماسك، والمجموعة الثانية: (19) تلقوا علاج مساعدة الذات، وتراوحت أعمارهم بين (18 – 35) عاماً، وتم قياس التأجيل والكمالية قبل وبعد العلاج وبعد مرور ستة أشهر من انتهاء الجلسات.

■ علاج التماسك الذي قدم إلى المجموعة الأولى: (8-10) جلسات، يساعد العملاء أن يحققوا تغييراً علاجياً خلال الفهم العميق للحقيقة الانفعالية وراء الأعراض، وهذا النوع من العلاج هو شكل مختصر للإرشاد، صمم لحل المشكلات خلال وقت محدد.

■ علاج مساعدة الذات الذي قدم للمجموعة الثانية: تم إعطاء المشاركين كتاب "عادة جديدة" "The New Habit" وطلب منهم قراءة فصل من فصول الكتاب أسبوعياً، ويقوم المعالج بتقييم قراءتهم أسبوعياً عبر الإنترنت، ويشجعهم على الاستمرار في قراءة الكتاب، وقد اتضح من نتائج الدراسة أن علاج التماسك وعلاج مساعدة الذات نجحاً بفاعلية في تخفيف الكمالية المرضية، ولم يكن لهما تأثير علاجي فعال في تخفيف سلوك التأجيل.

وتوصلت نتائج دراسة تايان (Tian, 2012) إلى فاعلية الإرشاد الجمعي في تخفيف سلوك التأجيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وقد تناول الإرشاد الجمعي الجوانب: المعرفية والانفعالية والسلوكية لدى الفرد، مما ساعد على التقييم الموجب للذات، ورفع كفاءة الذات والدافعية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وحاولت دراسة درايدن (Dryden, 2012) أن تبين فاعلية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي The Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) في تخفيف سلوك التأجيل، وقد روعي أثناء جلسات العلاج ما يلي:

- التأجيل هو سلوك تجنب (تبعاً لنموذج ABC)، وكان المعالج يساعد العميل على أن يواجه الـ (A) الذي يتجنبه، ويساعده على أن يتنبأ بالانفعال (C)، الذي سيخبره إذا هو واجه الـ (A).
- المعالج يساعد العميل على أن ينمي لديه القدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباطات.
- المعالج يركز على توضيح الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية، ويقوم باستبدالها بأفكار أخرى أكثر إيجابية وواقعية (القيام بالمهام بدلاً من تأجيل المهام).

واتضح من نتائج الدراسة فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيف سلوك التأجيل.

وهدفت دراسة كرسين وآخرين (Craciun, Holdevici & Craciun, 2012) إلى تقييم فاعلية التدخل العلاجي باستخدام تكنيك "إريكسون" Ericksonian Hypnosis في التخفيف من الضغوط والتأجيل لدى مرضى يعانون من اضطراب القلق، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) مريضاً يعانون من القلق، وتتراوح الأعمار بين (٢٧-٤٨) عاماً، وتم تقييمهم قبل وبعد استخدام تكنيك "إريكسون"، وهو: طريقة علاج للأشخاص الذين يعانون التوتر والقلق، ويقوم على الاسترخاء، وقد اتضح من النتائج أن التدخل باستخدام تكنيك "إريكسون" أدى إلى تناقص مستوى الضغوط ومستوى القلق، وخفض مستوى التأجيل لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- ١- فاعلية البرامج والتدخلات والاستراتيجيات المستخدمة في التخفيف من سلوك التأجيل والقائمة علي:
- العلاج السلوكي: الذي يستخدم برامج تقوم على مكافأة الذات وعقاب الذات.
 - العلاج المعرفي السلوكي: الذي يستخدم تكنيكات مثل: التخطيط وتنظيم الذات، وإدارة وتنظيم الوقت، ومراقبة الذات، وحديث الذات الموجب، وإعادة تشكيل البناء المعرفي، والتدخل النفسي الإيجابي.
 - العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: الذي يستخدم تكنيكات معرفية وأخرى سلوكية مثل: مكافأة الذات، وكذلك استراتيجيات انفعالية، ونموذج ABC العلاجي، وتنمية القدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباطات، توضيح الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية، واستبدالها بأفكار أخرى أكثر إيجابية وواقعية.
 - العلاج السيكودينامي: وهو يركز على: الطفولة المبكرة، وديناميات الأسرة والذات، وعلى دور المعتقدات والقيم والقواعد التي تلقاها الطفل في أسرته، وتأثيرها على تقليل تقدير الذات وعدم الثقة في النفس، ونشأة القلق والمخاوف لديه، مما يؤدي إلى سلوك التأجيل.
 - التدخل الجمعي: الذي يستخدم رفع كفاءة الذات الأكاديمية، والدافعية، واستراتيجيات التعايش مع الضغوط النفسية.
 - التدخل العلاجي باستخدام تكنيك "إريكسون" Ericksonian Hypnosis وهو: طريقة علاج يقوم على الاسترخاء.
 - النماذج المختلفة للتخفيف من سلوك التأجيل: نموذج إردي (Eerde, 423: 2003) للتخفيف من سلوك التأجيل، ونموذج ميللر (Miller, 41, 42: 2007)، ونموذج زيوداندان (Xudandan, 2009)، ونموذج وينستين (Weinstein, 2010: 16, 17, 20)، ونموذج حسين وسلطان (Hussain & Sultan, 2010: 1903).
 - ونموذج جايو وآخرين (Jiao, DaRos- Voseles, Collins & Onwuegbuzie, 2011: 121)، ونموذج إليس (Ellis, 2011: 76)، ونموذج ونج (Wong, 2011: 143, 145)، ونموذج أسف (Asif,

(45: 2011)، ونموذج ويسلن (Wilson, 2012: 216)، ونموذج بلركوم (Blerkom, 2012: 93, 94).

٢- ليس هناك اتفاق في نتائج الدراسات السابقة بخصوص الفروق بين الذكور والإناث في سلوك التأجيل، فهناك من يرى أن الذكور أكثر من الإناث انغماساً في سلوك التأجيل والبعض الآخر يرى أن الإناث أكثر من الذكور في سلوك التأجيل. (Havel, 1993: 10, 11, Binder, 2000: 45) (أشرف عطية، ٢٠٠٩، ٣١٢) (Ozer, Demir & Ferrari, 2009: 241). (أحمد محمد عبد الخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١: ٢٠٠: Wilson, 2012: 214). وهناك من يرى عدم وجود فروق بين الجنسين في التأجيل (Sirin, 2011: 453) (معاوية أو غزال، ٢٠١٢، ١٣١) (Rafique, 2012: 52)، (Tian, 2012) (Madhan, Kumar, Naik, Panda, Gayathri & Barik, 2012) ٣- الدراسات السابقة العربية والأجنبية في مجال الدراسة - في حدود علم الباحثة - قليلة وهذا دفع الباحثة إلى القيام بالدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- على ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:
- ١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة ومتوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس سلوك التأجيل لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس سلوك التأجيل لصالح القياس البعدي.
 - ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس سلوك التأجيل بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي .
 - ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل .

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية: المنهج التجريبي؛ حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة، وتم تعريض المجموعة التجريبية إلى المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي"، ويتمثل المتغير التابع في التغيرات في سلوك التأجيل نتيجة تنفيذ البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية. واعتمدت الدراسة على التقييم القبلي والتقييم البعدي والتتبعي لأفراد "المجموعة التجريبية".

ثانياً: عينة الدراسة:

تم تطبيق مقياس: سلوك التأجيل "إعداد الباحثة" على (١٨٠) من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التجارة جامعة بنها، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (١٩.٥٨) عاماً، بانحراف معياري قدره (٠.٧٩). وتم تحديد الحاصلين على درجات مرتفعة في مقياس: سلوك التأجيل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا وطالبة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين على النحو التالي:

- ١- المجموعة التجريبية وتتكون من (١٠) طلاب، منهم (٥ ذكور، ٥ إناث).
- ٢- المجموعة الضابطة وتتكون من (١٠) طلاب، منهم (٥ ذكور، ٥ إناث).

جدول (٢) توزيع أفراد العينة التجريبية والضابطة

م	العينة	الجنس		العدد الكلي
		ذكور	إناث	
١	المجموعة التجريبية	٥	٥	١٠
٢	المجموعة الضابطة	٥	٥	١٠
	العدد الكلي	١٠	١٠	٢٠

تجانس العينة وتكافؤ المجموعات:

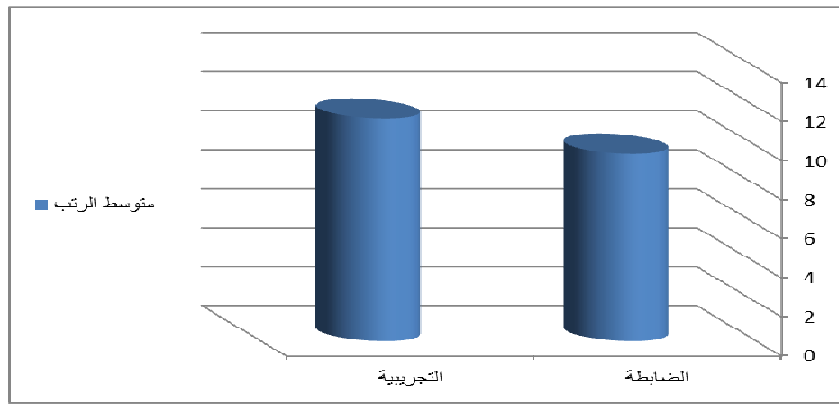
قامت الباحثة بتطبيق المقياس قبلياً على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية بهدف التأكد من تجانس وتكافؤ عينة المجموعات، وقد استخدمت الباحثة الأساليب اللابارامترية اختبار مان-وتني (U) Mann whitney , ولوكسون (w) wilcoxon (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة الأقل

من ٣٠ فرد)، حيث إن عينة الدراسة (٢٠) طالباً وطالبة مقسمة إلى مجموعتين، تمثل المجموعة الضابطة (١٠) طلاب والمجموعة التجريبية (١٠) طلاب. ١- التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث أعمار أفراد العينة:

جدول (٣)

قيمة "Z" لدلالة الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من حيث أعمار الطلاب والطالبات

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الضابطة	١٠	٩.٦٠	٩٦	٤١	٩٦	٠.٧٥٥	٠.٤٥٠	غير دالة
التجريبية	١٠	١١.٤٠	١١٤					



شكل (١) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من حيث أعمار الطلاب والطالبات

ويتضح من جدول (٣) وشكل (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أعمار كل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو ما يدل على تماثل المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

٢- التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في مقياس سلوك التأجيل:

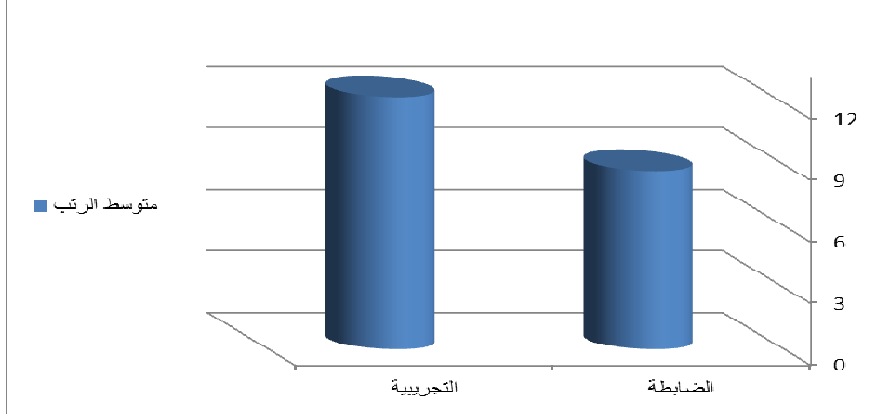
جدول (٤)

قيمة "Z" لدلالة الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

قبلياً في مقياس سلوك التأجيل

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الضابطة	١٠	٨.٧٠	٨٧	٣٢	٨٧	١.٣٧	٠.١٧١	غير دالة
التجريبية	١٠	١٢.٣٠	١٣٢					



شكل (٢) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبلياً في مقياس سلوك التأجيل

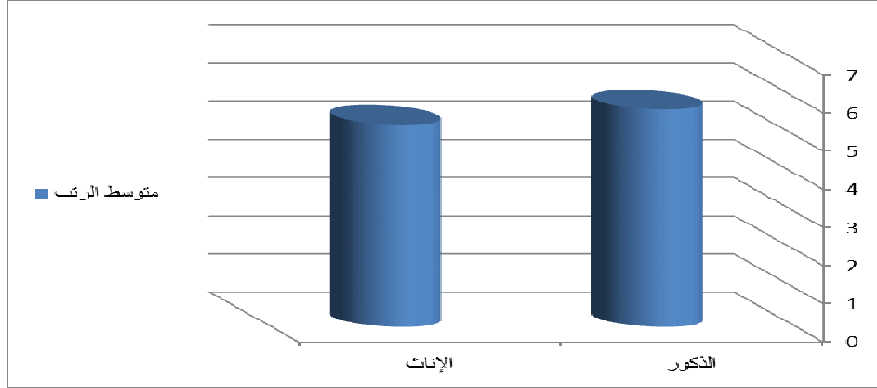
ويتضح من جدول (٤) وشكل (٢)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك فيما يتعلق بدرجات القياس القبلي للمقياس

٣- التجانس بين المجموعتين (الذكور والإناث) قبلياً في المجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل:

جدول (٥)

قيمة "Z" لدلالة الفرق بين (الذكور والإناث) قبلياً في المجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل

النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الذكور	٥	٥.٧٠	٢٨.٥٠	١١.٥٠	٢٦.٥٠	٠.٢١٠	٠.٨٣٤	غير دالة
الإناث	٥	٥.٣٠	٢٦.٥٠					



شكل (٣) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب بين (الذكور والإناث) قبلها في المجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل

ويتضح من جدول (٥) وشكل (٣)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الذكور والإناث، وذلك فيما يتعلق بدرجات القياس القبلي للمقياس، وهذا يدل على أن سلوك التأجيل لعينة البحث متماثلة قبل التطبيق النهائي للبرنامج، وفي ضوء ذلك فإن أي فروق تظهر بعد التطبيق تعود إلى الاختلاف في تقديم البرنامج، وليس لوجود اختلافات قبل القيام بالتطبيق فيما بين المجموعات.

ثالثاً أدوات الدراسة:

- تم استخدام الأداتين التاليتين وهما من إعداد الباحثة.
- ١- مقياس: سلوك التأجيل.
 - ٢- البرنامج الإرشادي.
- وفيما يلي توضيح للأداتين:
- ١- مقياس سلوك التأجيل: إعداد الباحثة.

الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس: سلوك التأجيل ليقاس مستويات التأجيل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.

مبررات إعداد المقياس:

- في حدود علم الباحثة - يوجد المقياس العربي للتسويف، إعداد: أحمد محمد عبدالخالق، محمد دغيم الدغيم، ٢٠١١.
والعينة المستخدمة في الدراسة كانت من طلاب وطالبات جامعة الكويت، ويرى مؤلفا المقياس أنه من غير الصواب تعميم نتائج هذه الدراسة على طلاب الجامعة في الوطن العربي، وكذلك المقياس ليس له أبعاد، كما يوجد مقياس: التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، إعداد: معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، وهو قاصر على قياس: التسويف الأكاديمي، وهناك العديد من المقاييس الأجنبية، ومن هنا كانت الحاجة إلى إعداد مقياس سلوك التأجيل ليلائم الثقافة والبيئة المصرية وليقيس سلوك التأجيل بوجه عام.

خطوات إعداد مقياس: سلوك التأجيل:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال ثلاثة إجراءات هي:

(أ) إعداد الصورة الأولية للمقياس:

لإعداد الصورة الأولية للمقياس، تمت الخطوات التالية:

قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وبعض

المقاييس النفسية العربية والأجنبية السابقة، ومنها:

- مقياس: Procrastination Log إعداد: سترونج وآخرين Strong et al., 1979 (In: Havel, 1993: 200)
- مقياس: Controllability Scale of the Procrastination Inventory إعداد: لويز ووام باتش Lopez & Wambach, 1982 (In: Havel, 1993: 208)
- مقياس: Procrastination Self-Statement Inventory إعداد: جركو Grecco, 1984: 202 (In: Havel, 1993: 202)
- مقياس: Procrastination Assessment Scale – Students (PASS) إعداد: سولمن وروثبلم Solomon & Rothblum, 1984 (In: Kong, 2010: 76)
- مقياس: General Procrastination Scale إعداد: لي Lay, 1986 (In: Lay, 1986; Dann, 2010: 88)
- مقياس: Tuckman Procrastination Scale إعداد: تكمان Tuckman, 1990 (In: Tuckman, 1990; Liu, 2010: 50)

- مقياس: Procrastination Assessment Scale-Students
إعداد: بندر Binder, 2000 (In: Binder, 2000: 115)
 - مقياس: Academic Procrastination State Inventory
إعداد: بندر Binder, 2000 (In: Binder, 2000: 124)
 - مقياس: Irrational Procrastination Scale (IPS)
إعداد: ستيل Steal, 2002 (In: Steal, 2010: 931)
 - مقياس: Beta Survey Items إعداد: جورجيفا Gueorguieva,
2010 (In: Gueorguieva, 2011: 145, 146)
 - مقياس: Procrastination إعداد: ونج Wong, 2011
(In: Wong, 2011: 143, 144)
 - المقياس: العربي للتسويق إعداد: أحمد محمد عبد الخالق، محمد
الدغيم، ٢٠١١ (أحمد محمد عبد الخالق، محمد دغيم الدغيم، ٢٠١١: ٢١٣)
 - مقياس: التسويق الأكاديمي إعداد: معاوية أبو غزال، ٢٠١٢
(معاوية أبو غزال، ٢٠١٢: ١٤٨)
- واعتماداً على المصادر السابقة تم صياغة (٣٦) عبارة تقيس سلوك التأجيل وروعي أن تكون العبارة واضحة.
- (ب) الخصائص السيكومترية لمقياس: سلوك التأجيل:**
- تم تقنين المقياس على عينة مكونة من (١٨٠) طالب وطالبة بكلية التجارة جامعة بنها، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (١٩.٥٨) عاماً، بانحراف معياري قدره (٠.٧٩). وهذه العينة تم استبعادها من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها، ثم قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:
- أولاً- صدق مقياس، سلوك التأجيل:**
- ١- صدق المحكمين:**
- تم تقدير صدق المحكمين، بعرض المقياس على خمسة محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية(*)، وبناء على

(*) أسماء السادة المحكمين:

- أ.د. أمينة مختار. تربية بنها، جامعة بنها.
- أ.م.د. إبراهيم بدر. تربية نوعية، جامعة القاهرة.
- أ.م.د. مصطفى مظلوم. تربية بنها، جامعة بنها.

نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠%،
وعددها (٩) عبارات، وكذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء
المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٧) عبارة.

٢- الصدق الداخلي:

ويحسب الصدق الداخلي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات (١)، وبالتالي فإن
الصدق الداخلي للمقياس هو (٩٤.٦%) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحاً
لقياس ما وضع لقياسه، وهو قياس سلوك التأجيل لدى طلاب وطالبات الجامعة.

٣- التحليل العاملي:

التحليل العاملي أسلوب إحصائي يعمل على تجميع متغيرات ذات طبيعة
واحدة في تركيبة متجانسة مرتبطة داخليا فيما بينها في تكوين يسمى عامل
بحيث يرتبط كل متغير من هذه المتغيرات بهذا العامل، أي أن كل متغير من
هذه المتغيرات ينتسب على هذا العامل بقيم متفاوتة توضح الأهمية النسبية لكل
متغير من هذه المتغيرات المرتبطة بالنسبة لهذا العامل.

وتم إجراء التحليل العاملي بأسلوب المكونات الأساسية (Principal
Components) على عينة قوامها (١٨٠) طالب وطالبة بكلية التجارة جامعة
بناها، وتم التوصل إلى (٥) عوامل للمقياس يمكن أن يندرج تحت مظللتها عبارات
المقياس الـ (٢٧)، ثم تم خفض عدد العوامل؛ لسهولة التطبيق على الأفراد،
وحدد عمداً (٣) عوامل يزيد جذرها الكامن عن الواحد صحيح مع اعتبار البند
متشعباً، ثم أجرى تدويراً باستخدام طريقة أكبر تباين (Varimax)، وقد اتضح
من هذه الخطوة وضوح تشعبات العبارات بالعوامل.

والجدول التالي يوضح التباينات والجذور الكامنة قبل وبعد عملية التدوير
حتى يتضح مدى الاختلاف قبل وبعد عملية التدوير:

جدول (٦)

التباينات والجذور الكامنة قبل وبعد عملية التدوير = ١٨٠

القيم المميزة لمصفوفة الارتباطات

- أ.م.د. وفاء عبد الجواد. تربية حلوان، جامعة حلوان.
- أ.م.د. وجدى زيدان. تربية بنها، جامعة بنها.
- (١) فؤاد البهي السيد (١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، دار الفكر العربي، ص ٥٥٣.

العامل	التباين قبل التدوير			التباين بعد التدوير		
	الجذر الكامن	التباين	نسبة التباين الذي يفسرها العامل	الجذر الكامن	التباين	نسبة التباين الذي يفسرها العامل
الأول	٧.٥١٩	٢٧.٨٤٨	٢٧.٨٤٨	٤.٨٧٠	١٨.٠٣٧	١٨.٠٣٧
الثاني	٣.٤٤٨	١٢.٧٦٩	٤٠.٦١٧	٤.٨٥٦	١٧.٩٨٦	٣٦.٠٢٢
الثالث	٢.٨١٧	١٠.٤٣٥	٥١.٠٥٢	٤.٠٥٨	١٥.٠٣٠	٥١.٠٥٢

ومن خلال جدول (٦) يتضح أن هناك تحسناً كبيراً بعد إضافة عملية التدوير الذي تم اختيار (أكبر تباين (Varimax))، مما يدل على أنه تم اختيار أسلوب التباين والتدوير الصحيح والمناسب للدراسة .

والجدول التالي يوضح مدى تشعب العبارات بالعوامل (الأبعاد) التي تم

تحديدها:

جدول (٧) العبارات وتشعباتها للأبعاد بعد عملية التدوير باستخدام طريقة

(Varimax) ن=١٨٠

العبارات وتشعباتها للأبعاد بعد عملية التدوير باستخدام طريقة (Varimax)							
العبرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العبرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠.٦٧٧	٠.٢٥٣	٠.٠٠١	١٥	٠.٠١١	٠.١١٦	٠.٤٥٩
٢	٠.١٤٣	٠.٨٠٨	٠.٢١٥	١٦	٠.٥٧٨	٠.٣١٨	٠.٠٩٠
٣	٠.٠٢٧	٠.٠٢٣	٠.٩٤٠	١٧	٠.١٩٨	٠.٥٧٩	٠.٠٢١
٤	٠.٧٣٠	٠.٠٣١	٠.٠٢١	١٨	٠.٠٢٧	٠.٠٢٣	٠.٩٤٠
٥	٠.٣٢٠	٠.٥٣٤	٠.٢٥٥	١٩	٠.٧٣٠	٠.٠٣١	٠.٠٢١
٦	٠.٢٠١	٠.٢٠٦	٠.٠٤٧١	٢٠	٠.٣٢٠	٠.٥٣٤	٠.٢٥٥
٧	٠.٦٥٦	٠.٠٤٨	٠.١٢٤	٢١	٠.١٨٢	٠.١٩٩	٠.٤٤٧
٨	٠.٣٢٠	٠.٥٣٤	٠.٢٥٥	٢٢	٠.٧٩٣	٠.٢٢٢	٠.٠٨١
٩	٠.٢٠١	٠.٢٠٦	٠.٤٧١	٢٣	٠.١٤٣	٠.٨٠٨	٠.٢١٥
١٠	٠.٥٨٠	٠.١٢٤	٠.١٩٩	٢٤	٠.٧٩٣	٠.٢٢٢	٠.٠٨١
١١	٠.١٤٣	٠.٨٠٨	٠.٢١٥	٢٥	٠.١٦٦	٠.٥٢٢	٠.٠٠٢

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

	٨						
٠.١٦١	٠.٥٠ ٣	٠.٢٩٨	٢٦	٠.٩٤٠	٠.٠٢٣	٠.٠٢٧	١٢
٠.٠٢١	٠.٥٧ ٩	٠.١٩٨	٢٧	٠.١٥١	٠.٢٥٦	٠.٥٢٨	١٣
				٠.٠٣٣	٠.٥٩٥	٠.١٧١	١٤

ومن خلال جدول (٧) يلاحظ أن:

- البعد الأول: العبارات الأكثر تشبّعاً والأكثر ارتباطاً بالبعد، والتي تمثل عباراته بالمقياس: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٤).
- البعد الثاني: العبارات الأكثر تشبّعاً والأكثر ارتباطاً بالبعد، والتي تمثل عباراته بالمقياس: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧).
- البعد الثالث: العبارات الأكثر تشبّعاً والأكثر ارتباطاً بالبعد، والتي تمثل عباراته بالمقياس: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١).

ثانياً- ثبات مقياس، سلوك التأجيل:

تم حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس: التأجيل باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والاتساق الداخلي علي النحو التالي:

١- ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS 18)، وقد بلغت درجة ثبات الاختبار (٠.٨٩٦) لعينة استطلاعية مكونة من (١٨٠) طالب وطالبة بكلية التجارة جامعة بنها، وهذا معامل ثبات قيمته مرتفعة مما يدل علي ثبات المقياس.

٢- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصف المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، والقسم الثاني: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لسبيرمان براون ومعامل الثبات لجتمان على النحو التالي:

جدول (٨) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ن=١٨٠

المفردات	العدد	معامل	معامل الثبات	معامل الثبات
----------	-------	-------	--------------	--------------

الارتباط	لسبيرمان براون	لجتمان		
٠.٧٨	٠.٨٧٦	٠.٨٧٦	١٤	الجزء الأول
			١٣	الجزء الثاني

ويتضح من جدول (٨) أن معامل ثبات المقياس يساوي (٨٧.٦٪)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي نفس ظروف التطبيق.

٣ - الثبات باستخدام الاتساق الداخلي:

أ- الاتساق الداخلي بين المفردات ودرجة كل بعد:

تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والأبعاد، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط الناتجة ومستوى دلالتها على النحو التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والأبعاد ن = ١٨٠

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
البعد الأول							
١	*٠.٧٤٧	٢٧	**٠.٨٣٧	٢٢	**٠.٨٣٧	١٧	**٠.٦٥٣
٤	*٠.٧٢٠	البعد الثاني		٢٣	**٠.٦٨٦	١٢	**٠.٨٨١
٧	*٠.٦٢٣	٢	**٠.٦٨٦	٢٥	**٠.٥٨٩	١٥	**٠.٦٥٣
١٠	*٠.٦٥٥	٥	**٠.٦٩٢	٢٦	**٠.٦٢٦	١٨	**٠.٨٨١
١٣	*٠.٥٩٩	٨	**٠.٦٩٢	٢٧	**٠.٦٥٣	٢١	**٠.٥٨٦
١٦	*٠.٦٥٠	١١	**٠.٦٨٦	البعد الثالث			

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

	**٠.٨٨١	٣	**٠.٦٣١	١٤	*٠.٧٢٠ *	١٩
--	---------	---	---------	----	-------------	----

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والأبعاد للمقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق مرتفع بين مفردات المقياس والأبعاد للمقياس، ومنها تم التأكد بأن المقياس على درجة عالية من الثبات.

ب- الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية (للمقياس):

تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية (للمقياس)، والجدول التالي يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية (للمقياس) ن = ١٨٠

معامل الارتباط	البعد
**٠.٦٧٠	البعد الأول
**٠.٨١٢	البعد الثاني
**٠.٦٤٩	البعد الثالث

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق مرتفع لأبعاد المقياس، ومنها تم التأكد بأن المقياس على درجة عالية من الثبات.

ج) الصورة النهائية للمقياس:

وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها، وظلت الصورة الأولية كما هي، وبهذا استقر المقياس في صورته النهائية على (٢٧) عبارة، ويتضمن (٣) أبعاد، والجدول التالي يوضح توزيع المفردات على أبعاد المقياس كما يلي:

جدول (١١)

توزيع أرقام المفردات على الأبعاد لمقياس: سلوك التأجيل

رقم	البعد	عدد	أرقام المفردات
-----	-------	-----	----------------

المفردات	البعد
(٩) (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٤)	الأول تكرار وتعتمد تأخير وتجنب البدء في المهام التي يجب إنجازها أو إكمالها في وقت محدد.
(١١) (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٧)	الثاني التأجيل له أسباب نفسية.
(٧) (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١)	الثالث التأجيل له نتائج سلبية.

تقع الإجابة في خمسة مستويات وهي: (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة)، وتقدر بالدرجات كما يلي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وبذلك تكون الدرجة العظمى هي (١٣٢) والدرجة الصغرى هي (٢٧)، وتدل الدرجة المرتفعة على تكرار سلوك التأجيل، وجميع المفردات موجبة الاتجاه. لذا فإن أقصى درجة للمقياس هي (١٣٢) وهي تعبر عن تكرار تأجيل مرتفع، وأقل درجة للمقياس هي (٢٧) وهي تعبر عن تكرار تأجيل منخفض. ويصنف الأفراد علي المقياس من خلال حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى:

- لتصنيف الأفراد علي أنهم مرتفعون في تكرار التأجيل تم حساب الإرباعي الأعلى والذي بلغ (١٠٦) فيصبح مرتفعاً في تكرار التأجيل ≤ 106 .
- لتصنيف الأفراد علي أنهم منخفضون في تكرار التأجيل تم حساب الإرباعي الأدنى والذي بلغ (٥٣) وبالتالي يصبح الأفراد منخفضين في تكرار التأجيل ≥ 53 .

٢- البرنامج الإرشادي: "إعداد: الباحثة":

يقوم البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على "الاتجاه الانتقائي"، وهو جهد منظم للاستفادة من مبادئ المدارس والنظريات المختلفة، وإقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق المرتبطة فيما بينها مهما اختلفت وجهتها النظرية (نادر الزبيد، ١٩٩٨: ٣١٢).

ويعتمد البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة على فنيات من: التحليل النفسي والسلوكية، والمعرفي السلوكي، والعقلاني الانفعالي السلوكي.

هدف البرنامج الإرشادي :

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من سلوك التأجيل لدى عينة من طلاب وطالبات بكلية التجارة، جامعة بنها.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

- ١- الإطار النظري ودراسات سابقة في موضوع الدراسة.
- ٢- آراء الأساتذة في مجال الصحة النفسية على البرنامج الإرشادي.

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تستخدم الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي، وهذا يتيح تفاعل المشاركين في البرنامج معاً، وكانت تستخدم الإرشاد الفردي في بعض الجلسات.

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

▪ المحاضرات والمناقشات الجماعية Lecture and Discussion:

أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي، وتعتمد علي إلقاء محاضرات على العملاء يتخللها أو يليها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى تغيير الاتجاهات لدى العملاء (حامد زهران، ١٩٨٠: ٣٠٥).

▪ التنفيس الانفعالي Catharsis:

وهو من فنيات التحليل النفسي ويعرف بالتفريغ أو التطهير الانفعالي، ويقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن تفريغ العميل لما بداخله من انفعالات، أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية وتفريغ للحمولة النفسية (حامد زهران، ١٩٨٠: ٢٥٨).

▪ التداعي الطليق "الحر" Free association:

وهو من فنيات التحليل النفسي، حيث إن العميل يقول كل شيء يخطر بباله وبدون أي تحفظات (Auld, f., Hyman, M., & Rudzinski, 2005: 91).

▪ الاستبصار Insight :

وهو من فنيات التحليل النفسي ومن خلاله يتم فهم النفس ومعرفة الذات والصراعات والاستعدادات وفهم الانفعالات ومعرفة دوافع السلوك والعوامل المؤثرة فيه، ومعرفة مصادر الاضطراب والمشكلات وإمكانات حلها، ومعرفة الإيجابيات والسلبيات ونواحي القوة والضعف (حامد زهران، ١٩٨٠: ٢٦٠). وهو أيضاً فهم العميل لمشاعره وأفكاره وعلاقاته مع الآخرين، وكذلك الجوانب المختلفة في حياته (Auld et al., 2005: 91).

▪ التغذية الراجعة Feed Back:

وهي من الفنيات المستخدمة بكثرة في العلاج السلوكي وتمكن العميل من معرفة ما إذا كان سلوكه قد أدى إلى النتائج المطلوبة وما الذي يمكن أن يفعله؛ لكي يتعامل بنجاح مع شخص ما في موقف ما، وهذه الطريقة تساعد الفرد في التعرف على ما يجهله عن نفسه من نقاط ضعف أو قوة، بحيث يمكنه استغلال مصادر قوته في القيام بسلوك جديد، كما يتعرف على أنماط سلوكه التي ينبغي تغييرها أو استبدالها بأنماط أخرى أكثر توافقاً وفعالية، وتزداد فعالية هذه الطريقة

إذا تمت في جو من الثقة، وإذا كان العميل يشعر بأن من يقوم بهذه التغذية الراجعة يهتم بأمره ويود مساعدته وليس انتقاده والتقليل من شأنه (ممدوحة سلامة، ١٩٩١: ٧٦)

▪ التعزيز الموجب Positive Reinforcement:

وهو من فنيات تعديل السلوك وفيه يتم تقديم إثابة للفرد مثل: المديح، أو الثناء أو الهدايا أو النقود أو السماح له بمزاولة نشاط معين، وهذا يتبع أداء السلوك المرغوب فيه مباشرة فترتبط هذه الإثابة بذلك السلوك مما يدعمه ويقويه ويكرره لدى الفرد مستقبلاً، كما يستخدم التعزيز لتغيير السلوك الخاطئ وذلك عن طريق تعزيز السلوك المضاد (محمود عقل، ١٩٩٦: ٢٦٩، ٢٧٠).

▪ الواجبات المنزلية Home Work :

تلعب دوراً مهماً في كل العلاجات النفسية، ويتم تكليف العميل بأداء بعض الواجبات المنزلية في ختام كل جلسة، بهدف نقل أثر المهارات التي تعلمها خلال الجلسات إلى مواقف الحياة الفعلية، وتناقش هذه الواجبات في بداية الجلسة التالية لإعطاء الواجب المنزلي.

▪ إعادة البناء المعرفي Cognitive reconstruction:

هو أحد فنيات العلاج المعرفي السلوكي و يهدف إلى تناول المعارف المرتبطة بسلوك التأجيل، ويقوم بإعادة هيكلة البناء المعرفي، "استبدال المعارف الخاطئة بأخرى صحيحة"، وتغيير السلوك وتقليل الفجوة بين النية Intention والسلوك الفعلي، والتحول من تثبيط العزيمة إلى الدافعية والثقة في النفس. (Asif,2011: 140)

▪ تنظيم الذات Self-Regulation:

وهي من فنيات العلاج المعرفي السلوكي، حيث إن أفكار ومشاعر وأفعال الفرد يتم تكيفها وتوجيهها؛ لكي تحقق الأهداف الشخصية لديه. (Haibach,Reid&Collier,2011:179)

▪ مراقبة الذات Self-Monitoring:

وهي من فنيات العلاج المعرفي السلوكي، حيث يطلب من المفحوصين أن يراقبوا أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم وردود الأفعال الجسدية، ويسجلوا

بانظام فى ورقة معدل التكرار والقوة والمدة الزمنية لهم، وهذا يزيد وعيهم
بالأفكار والمشاعر والسلوكيات لديهم. (Proudfoot & Nicholas, 2010: 98)

▪ **حديث الذات السلبي اللاعقلاني Irrational Negative Self-Talk:**

وهو من فنيات العلاج المعرفى السلوكى، يطلب من المفحوصين أن
يغيروا حديث الذات السلبي اللاعقلاني والذي ينشأ من المعتقدات اللاعقلانية،
وبمعنى آخر يتم إعادة تشكيل المعارف المحرفة، مما يؤدي إلى تنظيم الأفكار
السالبة والانفعالات التي تعزز سلوك التأجيل. (Binder, 2000)

▪ **التدريب على إدارة الوقت Time Management Training:**

وهو من فنيات العلاج المعرفى السلوكى، حيث يستمر التدريب على
إدارة الوقت لمدة شهر، ويتكون التدريب على إدارة الوقت من خطوتين:

- الخطوة الأولى: يشجع المفحوص على زيادة الوعي بالأهداف المهمة
لديه، وكيف يستخدم الوقت في تحقيق تلك الأهداف؟.
- والخطوة الثانية: يعطى الفرد الأولوية لتلك الأهداف، المهمة فالتى تليها،
ثم يضع الخطط لتحقيق تلك الأهداف في خلال عام، أو في خلال شهر،
أو في خلال أسبوع، أو في خلال يوم واحد. (Eerde, 2003)

▪ **نموذج ABC:**

وهو من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

- التأجيل هو سلوك تجنب، ودور المعالج هو أن يساعد العميل على أن
يواجه الـ (A) الذي يتجنبه، ويساعده على أن يتنبأ بالانفعال (C)، الذي
سيخبره إذا هو واجه الـ (A).
- المعالج يساعد العميل على أن ينمي لديه القدرة على ضبط النفس وتحمل
الإحباطات.
- المعالج يركز على توضيح الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية
والتي تسبب التأجيل، ويقوم باستبدالها بأفكار أخرى عقلانية أكثر إيجابية
وواقعية وتؤدي إلى السلوك المرغوب (القيام بالمهام بدلاً من تأجيل
المهام). (Dryden, 2012)

▪ **الأحاديث الذاتية الموجبة Positive Self-Talk:**

وهي من فنيات العلاج المعرفى السلوكى، حيث تعطى هذه التعليمات
للمفحوص: استخدم حديث الذات الموجب، فما تقوله لنفسك هو طاقة كبيرة

دافعة لسلوكك الذي تقوم به، أوقف حديث الذات السالب، وأبدأ في أن تقول أشياء موجبة لنفسك. (Miller, 2007: 41, 42)

الجلسات الإرشادية:

أعدت الباحثة (١١) جلسة إرشادية جماعية للمشاركين بالبرنامج الإرشادي، استغرقت (٥) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة بين (٤٠-٦٠) دقيقة، وعقدت "جلسة" واحدة للمتابعة بعد مضي شهرين، وتم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي في إحدى حجرات قسم الصحة النفسية بكلية التربية ببناها، منذ شهر يناير ٢٠١٣ إلى أبريل ٢٠١٣. وفيما يلي بيان بهذه الجلسات:

جدول (١٢) بيان بالجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والفنيات الإرشادية والوسائل المستخدمة
الأولى	"التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج الإرشادي، وبناء العلاقة الإرشادية".	١- بناء العلاقة الإرشادية وذلك عن طريق: ١- التعارف بين الباحثة والأفراد المشاركين، والتعارف بين الأفراد المشاركين. ٢- خلق جو من الثقة والألفة بين الباحثة والمشاركين. ٣- معرفة المشاركين بعدد الجلسات ومواعيدها والمكان الذي سيتم فيه الجلسات. ٤- الاتفاق على ضرورة الالتزام والمشاركة بإيجابية واحترام آراء الآخرين. ٥- وضع جدول أعمال والالتزام به في كل جلسة. ٦- التأكيد على السرية والخصوصية داخل الجلسات.	المناقشة.
الثانية	"التعريف بالبرنامج وأهدافه وأهميته، والتوقعات المرجوة".	١- توضيح أهداف البرنامج وأهميته. ٢- تعريف المشاركين بالبرنامج الإرشادي والاستراتيجيات التي ستستخدم. ٣- تحديد الأهداف التي يتوقع تحقيقها من البرنامج. ٤- التعرف على الأهداف التي يأمل المشاركون تحقيقها من البرنامج.	المحاضرة والمناقشة، استمارة تقييم يجيب عنها الطالب، ونموذج تقييم عام عن الجلسة وعن أداء كل المشاركين تقوم الباحثة بكتابته، ونموذج تقييم خاص بكل طالب تقوم

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والفنيات الإرشادية والوسائل المستخدمة
		<p>٥- توضيح دور الباحثة ودور الأفراد المشاركين في البرنامج.</p> <p>٦- تنمية روح العمل الجماعي.</p>	الباحثة بكتابته.
الثالثة	"سلوك التأجيل" الأسباب، الآثار، الحلول.	<p>١- تعريف المشاركين بسلوك التأجيل وأنواعه.</p> <p>٢- التعرف بأنواع المؤجلين وخصائصهم.</p> <p>٣- التعرف بالكمالية وارتباطها بالتأجيل، والتعريف بسلوك التأجيل وارتباطه بمتغير الجنس.</p> <p>٤- التعرف بالعوامل المسببة للتأجيل.</p> <p>٥- التعرف بالآثار الموجبة والسالبة الناتجة عن سلوك التأجيل.</p> <p>٦- مناقشة المشاركين في كيفية التقليل والتخفيف من سلوك التأجيل.</p>	المحاضرة والمناقشة والحوار، والتفيس الانفعالي، والتداعي الحر، والاستبصار، والنشرات والمطويات الإرشادية (مادة نظرية عن سلوك التأجيل)، والواجب المنزلي، و تقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك.
الرابعة والخامسة	"الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التأجيل".	<p>١- معرفة العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك .</p> <p>٢- التعرف بمبادئ نظرية إليس Ellis، وشرح نموذج ABC.</p> <p>٣- معرفة ماهية الأفكار اللاعقلانية؟، خصائص الفكرة اللاعقلانية.</p> <p>٤- العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وسلوك التأجيل.</p> <p>٥- تحديد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك التأجيل.</p> <p>٦- التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية السالبة، وتعديلها إلى أفكار عقلانية موجبة.</p> <p>٧- التأكد من طريقة التفكير الجديدة.</p> <p>٨- التعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها الناتجة عن التأجيل: التردد، العزلة الاجتماعية.</p> <p>٩- إحداث تغييرات في التفكير والانفعال والسلوك.</p>	المحاضرة والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، وإعادة البناء المعرفي، نموذج ABC، و مراقبة الذات، والمطوية الإرشادية وتتضمن معلومات عن موضوع الجلسة، و تقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك .
السادسة والسابعة	"أهمية التخطيط والتنظيم".	<p>١- معرفة أهمية التنظيم والتخطيط لكل شيء في الحياة.</p> <p>٢- معرفة أهمية تحديد الأهداف.</p> <p>٣- أن يتعرف المشاركون على أهمية إدارة وتنظيم الوقت.</p> <p>٤- التدريب على فنيتي: تنظيم الذات و إدارة الوقت.</p>	المحاضرة والمناقشة، والتغذية الراجعة، والتعزيز الموجب، والواجب المنزلي، وإعادة البناء المعرفي، وتغيير حديث الذات السلبي اللاعقلاني وتنظيم الذات، والتدريب على إدارة الوقت،

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والفنيات الإرشادية والوسائل المستخدمة
		<p>٥- تخفيف القلق والاكتئاب والمشاعر السالبة بسلوكيات مثل: الصلاة، وقراءة القرآن، وممارسة الرياضة، وسماع الموسيقى، والرسم، والأعمال الخيرية.</p> <p>٦- عدم الهروب من المشكلات والضغوط النفسية بل يجب مواجهتها.</p> <p>٧- تكوين الصداقات وعدم البعد عن الناس.</p>	<p>والمطوية الإرشادية وتتضمن معلومات عن موضوع الجلسة، و تقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك .</p>
الثامنة والتاسعة	"التخطيط لتخفيف سلوك التأجيل".	<p>١- تغيير تقييم الذات.</p> <p>٢- التحول من فقد الثقة في النفس إلى الثقة في النفس.</p> <p>٣- تنمية الإيجابية .</p> <p>٤- التحول من تثبيط العزيمة إلى الدافعية.</p> <p>٥- تغيير السلوك وتقليل الفجوة بين النوايا والسلوك الفعلي.</p> <p>٦- وضع خطة لتخفيف سلوك التأجيل.</p>	<p>المحاضرة والمناقشة، والتغذية الراجعة، والتعزيز والواجب المنزلي، وتنظيم الذات، وتنظيم الوقت، والأحاديث الذاتية الموجبة، والمطوية الإرشادية وتتضمن معلومات عن موضوع الجلسة، وتقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك .</p>
العاشرة	"إنهاء وتقييم البرنامج".	<p>١- تقييم الجلسات والوقوف على نقاط الضعف والقوة في البرنامج.</p> <p>٢- التأكيد على ضرورة استمرار تنفيذ ما تم اكتسابه خلال الجلسات وتوظيفه.</p> <p>٣- منع الانتكاس والعودة إلى سلوك التأجيل.</p> <p>٤- تطبيق مقياس: سلوك التأجيل لمعرفة مدى التحسن بعد نهاية الجلسات.</p>	<p>المناقشة والتعزيز الموجب، والمطوية الإرشادية وتتضمن معلومات عن موضوع الجلسة، وتقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك .</p>
الحادية عشرة	"متابعة البرنامج الإرشادي".	<p>١- التأكد من استمرار تحسن الأفراد المشاركين وتخفيف سلوك التأجيل.</p> <p>٢- تطبيق مقياس: سلوك التأجيل.</p>	<p>المناقشة والتعزيز الموجب، والمطوية الإرشادية وتتضمن معلومات عن موضوع الجلسة، وتقييم الجلسة بالبطاقات الخاصة بذلك .</p>

تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على خمسة محكمين[*] من أساتذة الصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة وصحة

[*] نفس محكمي مقياس : سلوك التأجيل.

الإجراءات التطبيقية للبرامج، ووفقاً لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي.

تقييم أثر البرنامج الإرشادي:

تم التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي على أفراد عينة الدراسة بعد التطبيق، وبعد فترة المتابعة من خلال مقارنة درجاتهم على مقياس: سلوك التأجيل قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، ومقارنة درجاتهم بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة.

رابعاً - خطوات الدراسة:

لإجراء الجانب التطبيقي من الدراسة اتبعت الخطوات التالية:

- ١- التحقق من صدق وثبات مقياس: سلوك التأجيل.
- ٢- إعداد البرنامج الإرشادي للتخفيف من سلوك التأجيل.
- ٣- تحديد عينة الدراسة، ومجانسة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- ٤- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.
- ٥- إعادة تطبيق مقياس: سلوك التأجيل على المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٦- إعادة تطبيق مقياس: سلوك التأجيل بعد مدة شهرين "فترة المتابعة" على المجموعة التجريبية.
- ٧- استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامتريّة للتحقق من صحة الفروض، وذلك على النحو التالي:
 - أ- اختبار ويلكوكسون The Wilcoxon test.
 - ب- اختبار مان ويتني Mann - Whitney Test.
- ٨- اعتمدت الباحثة علي حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS "الإصدار الثامن عشر".

نتائج الدراسة:

١- نتائج الفرض الأول:

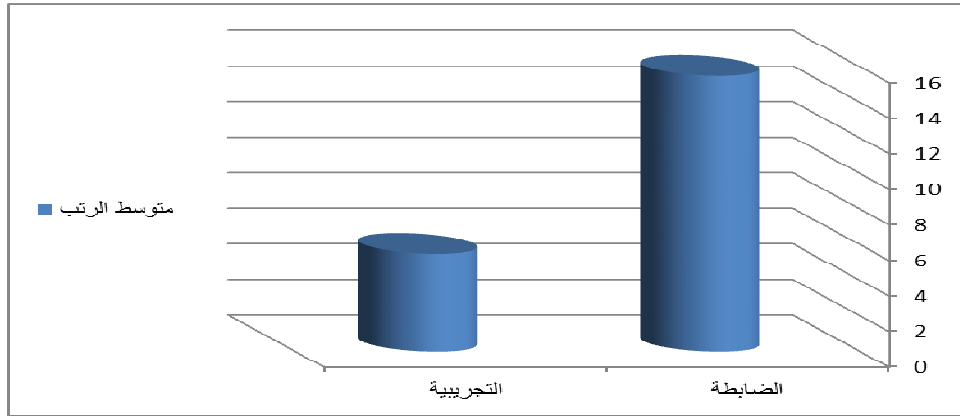
للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة

ومتوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى على مقياس سلوك التأجيل لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة الفرض الأول قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة، واستخدام الأساليب اللابارامترية اختبار مان-وتني (Mann Whitney U) , ولكوكسون (wilcoxon (w) (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة)، بين نتائج التطبيق البعدى للبرنامج الإرشادى عن طريق برنامج (SPSS 18)، ويوضح الجدول والشكل التاليان نتائج هذا الفرض:

جدول (١٣) قيمة "Z" لدلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لمقياس سلوك التأجيل

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الضابطة	١٠	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠٠٠٠	٥٥	٣.٧٨٢	٠.٠٠٠٠	دالة عند مستوى ٠.٠٠١
التجريبية	١٠	٥.٥٠	٥٥					



شكل (٤) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لمقياس سلوك التأجيل

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٤) أن متوسط الرتب لدرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى (١٥.٥) ومتوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى (٥.٥)، مما يدل على تأثير المجموعة

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

التجريبية بالبرنامج الإرشادي، و يؤكد على حدوث تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال انخفاض درجة سلوك التأجيل.

ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الأول حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

٢- نتائج الفرض الثاني:

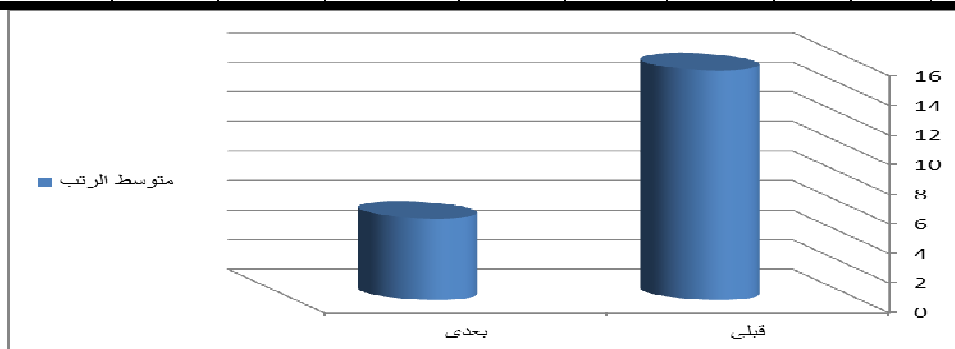
للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والقياس البعدي لمقياس سلوك التأجيل لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة، واستخدام الأساليب اللابارامترية اختبار مان- وتني (Mann Whitney (U)، ولكوكسون (wilcoxon (w) (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة) بين نتائج التطبيقين القبلى والبعدي للبرنامج الإرشادي عن طريق برنامج (SPSS 18)

ويوضح الجدول والشكل التاليان نتائج هذا الفرض:

جدول (١٤) قيمة "Z" لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدي لمقياس سلوك التأجيل

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة "Z"	ولكوكسون	مان- وتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	التجريبية
دالة عند مستوى ٠.٠١	٠.٠٠٠٠	٣.٧٨٤	٥٥	٠.٠٠٠٠	١٥٥	١٥.٥٠	١٠	قبلى	التجريبية
					٥٥	٥.٥٠	١٠	بعدي	



شكل (٥) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس سلوك التأجيل

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٥) أن متوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية قبلياً (١٥.٥) ومتوسط الرتب بعدياً (٥.٥)، مما يدل على تأثير المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي، ويؤكد على حدوث تحسن لدى طلاب أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال انخفاض درجة سلوك التأجيل. ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الثاني حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً، وقد كانت الفروق لصالح القياس البعدي.

٣- نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث للدراسة الذي ينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس سلوك التأجيل بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي".

ولاختبار صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة، واستخدام الأساليب اللابارامترية اختبار مان-وتني (Mann whitney U)، ولكوكسون (wilcoxon (w)) (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة) بين نتائج التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي عن طريق برنامج (SPSS 18) ويوضح الجدول والشكل التاليان نتائج هذا الفرض:

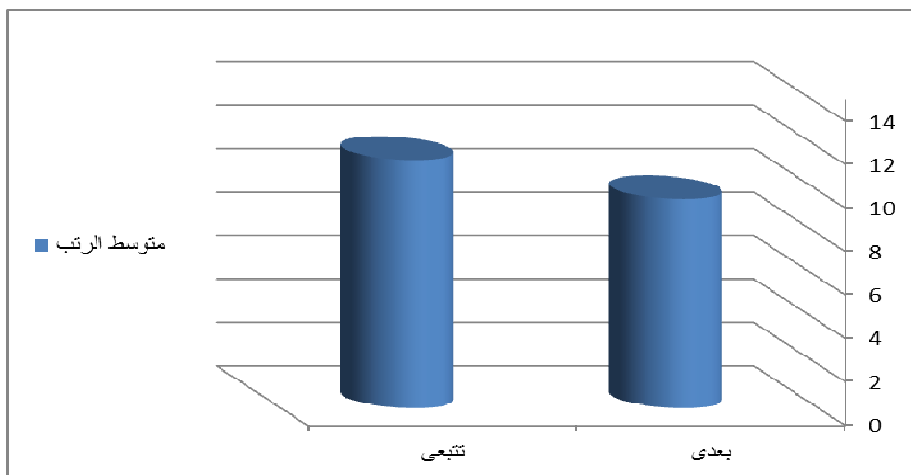
جدول (١٥)

قيمة "Z" لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية

في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس سلوك التأجيل

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
التجريبية	بعدي	٩.٦٠	٩٦	٤١	٩٦	٠.٦٨٣	٠.٤٨٥	غير دال
	تتبعي	١١.٤٠	١١٤					

فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل Procrastination
المرضى/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة



شكل (٦) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس سلوك التأجيل

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٦) أن متوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية بعدياً (٩.٦٠) ومتوسط الرتب تتبعياً (١١.٤٠)، مما يدل على عدم تأثر المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يؤكد على استمرار تأثير فاعلية البرنامج الإرشادي. ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الثالث حيث وجد عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بعدياً وتبعياً.

٤- نتائج الفرض الرابع:

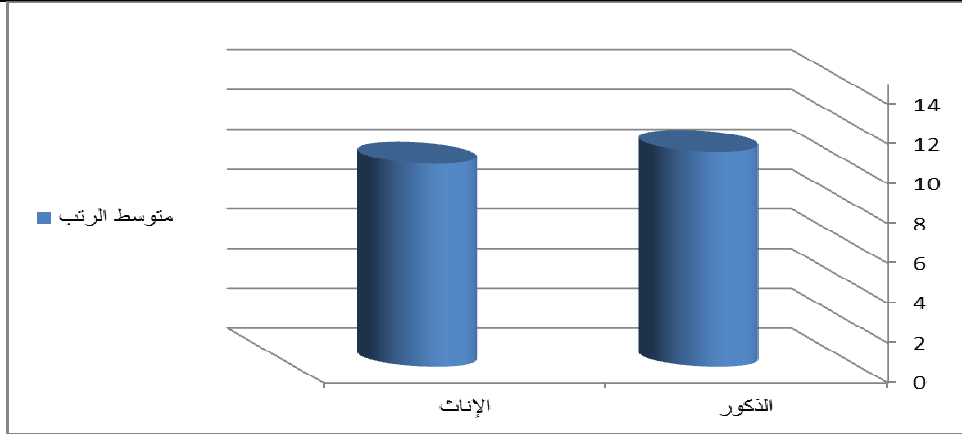
للتحقق من صحة الفرض الرابع للدراسة الذي ينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل". ولاختبار صحة الفرض الرابع قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة، واستخدام الأساليب اللابارامترية اختبار مان-وتني (Mann U whitney)، ولكوكسون (wilcoxon (w)) (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة).

ويوضح الجدول والشكل التاليان نتائج هذا الفرض:

جدول (١٦)

قيمة "Z" لدلالة الفروق بين درجات الذكور والإناث في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل

النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان- وتني	ولكوكسون	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الذكور	٥	٥.١٠	٢٥.٥٠	١٠.٥٠	٢٥.٥٠	٠.٤١٩	٠.٦٧٥	غير دال
الإناث	٥	٥.٩٠	٢٩.٥٠					



شكل (٧) رسم بياني يوضح الفرق بين متوسط الرتب للذكور والإناث في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل

يتضح من جدول رقم (١٦) وشكل رقم (٧) أن متوسط الرتب لدرجات الذكور (٥.١٠) ومتوسط الرتب لدرجات الإناث (٥.٩٠)، مما يدل على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الرابع حيث وجد عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لسلوك التأجيل .

مناقشة وتفسير النتائج:

أوضحت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، بعد تطبيقه واستمرار الفاعلية بعد مرور فترة المتابعة "شهرين".

أولاً- فيما يتعلق بفاعلية البرنامج بعد تطبيقه فيرجع ذلك إلي ما يلي:

١- تحمس المشاركين والمشاركات وإقبالهم علي الجلسات، والتزامهم بالحضور، والرغبة في التقليل من سلوك التأجيل ومواجهته وعدم الهروب منه أو تجاهله، وكذلك الثقة والألفة التي كانت موجودة بين: الباحثة والمشاركين والمشاركات، والتعاون والاستجابة للتعليمات، وإنجاز الواجبات المنزلية، وتحديد أهداف محددة لكل جلسة، قد ساعد في تخفيف سلوك التأجيل لديهم.

٢- استخدام الإرشاد الجمعي أزال الإحساس بالتفرد في المشكلة، وأتاح تقاسم المشكلة والتفاعل بين المشاركين وتبادل الخبرات فيما بينهم، والبحث عن حلول مناسبة.

ود أوضح بترسون ونسنهوز (Peterson&Nisenhoz,1987:192,193) أن الجماعة تمنح الشعور بالأمن وتساعد على نمو وتطور شخصية الفرد، وتتيح التفاعل بين المشاركين، ويحدث التعليم والتغيير نتيجة تدعيم وتقبل الآخرين في الجماعة، والجماعة تمنح شعوراً بالانتماء وتعطي معنى وقيمة لكل فرد فيها، والجماعة تتيح جو آمن يساعد الفرد على القيام بسلوكيات جديدة وبديلة في حياته اليومية، ويسمح للأعضاء بأن يتعاملوا مع مشكلاتهم.

٣- استمارات التقييم في كل جلسة وفي نهاية الجلسات: استمارة تقييم يجب عنها الطالب، نموذج تقييم عام عن الجلسة، وعن أداء كل المشاركين تقوم الباحثة بكتابته، نموذج تقييم خاص بكل طالب تقوم الباحثة بكتابته- أتاحت التعرف على الإيجابيات والسلبيات ونقاط القوة والضعف والعقبات أثناء البرنامج، والتعديل أولاً بأول.

٤- استمارة التقييم في نهاية الجلسات: أظهر تقييم المشاركين والمشاركات للبرنامج أن هناك استفادة من البرنامج وامتداد تأثيره بعد انتهاء الجلسات.

٥- الأساليب والفنيات المتنوعة والمستخدمة في البرنامج الإرشادي والتدريب عليها، ساعدت علي التخفيف من سلوك التأجيل، وجميعها كانت تتعامل مع الأفكار والمشاعر والأفعال وتساعد المشاركين على التصدي للمشكلات التي تواجههم أثناء تطبيق البرنامج أو بعد انتهائه.

■ فالمحاضرات، والمطوية الإرشادية والتي تتضمن ملخصاً عن موضوع الجلسة، والمناقشة الجماعية، والمقابلات الفردية، والتنقيص الانفعالي، والتداعي "الطليق" الحر، والاستبصار، جميعها عرفت المشاركين والمشاركات بماهية سلوك التأجيل، وأفكارهم ومشاعرهم قبل وأثناء وبعد القيام بالمهام، والآثار السالبة والمشكلات الناتجة عن سلوك التأجيل، وأتاحت لهم المواجهة والمصارحة مع الذات وأن يعبروا عن مشاعرهم الداخلية وصراعاتهم، وقاموا بالتنقيص عما بداخلهم بحرية، ومن خلال المناقشات والحوارات الجماعية استطاعوا الاستبصار والوعي بذواتهم وصراعاتهم ومشكلاتهم، وأسباب قيامهم بسلوك التأجيل، والتعرف على تكتيكات التجنب والهروب مثل: الخروج من المنزل ومشاهدة التلفاز، وإن فهم الأسباب والعوامل المسببة للتأجيل و تكتيكات التجنب والهروب جعلهم أكثر ثقة بأنفسهم واستطاعوا التحكم والتقليل والتخفيف من سلوك التأجيل، ووضع حلول ممكنة وخطة مناسبة لذلك.

ولقد ذكر المشاركون والمشاركات أثناء الجلسات أنهم يؤجلون بصورة متكررة ولا يستطيعون التحكم والسيطرة علي ذواتهم ومنعها من التأجيل، وأنهم مدمنون لهذا السلوك، و ليس لديهم ثقة بأنفسهم، ويشعرون بالنقص، ويرون أن سلوك التأجيل "دمر حياتهم"، وسبب لهم مشكلات عديدة مع أنفسهم ومع من حولهم، وأن الأسباب والعوامل المسببة للتأجيل، ترجع إلى التربية التي تلقوها، فتسلط الأب أو الأم يجعل الابن لا يستطيع تنظيم الذات وتنظيم الوقت وتحديد الأهداف، ويجعل لديه عدم ثقة في النفس، وانخفاض تقدير الذات، وقلقاً ومخاوف من الفشل، ولا يستطيع تحمل المسؤولية والاعتماد علي النفس واتخاذ القرارات.

■ إعادة البناء المعرفي، وتنظيم الذات، والتدريب على إدارة وتنظيم الوقت، ومراقبة الذات، وتغيير حديث الذات السالب اللاعقلاني، والأحاديث الذاتية الموجبة، ونموذج ABC، أتاحت وعي المشاركين بالأفكار والمشاعر والسلوكيات لديهم، وأن يغيروا حديث الذات السلبى اللاعقلاني والذي ينشأ من المعتقدات اللاعقلانية، وأن يتم إعادة تشكيل المعارف المحرفة، مما يؤدي إلى تنظيم الأفكار السالبة والانفعالات التي تعزز سلوك التأجيل، وتعديل الأفكار والمفاهيم الخاطئة إلي أفكار ومفاهيم صحيحة، وكذلك توضيح الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية والتي تسبب

التأجيل، ويقومون باستبدالها بأفكار أخرى عقلانية أكثر إيجابية وواقعية وتؤدي إلى السلوك المرغوب (القيام بالمهام بدلاً من تأجيل المهام)، وتعلموا أن تغيير الأفكار، يترتب عليه تغيير المعتقدات والانفعال وبالتالي يتغير السلوك، وأن أحاديث الذات الموجبة تأتي وتتبع من أفكارنا الموجبة، وتعلموا أهمية تغيير تقييم الذات، والتحول من فقد الثقة في النفس إلى الثقة في النفس، والإيجابية، والتحول من تثبيط العزيمة إلى الدافعية، وتغيير السلوك وتقليل الفجوة بين النية والعزم على القيام بالمهام، والسلوك الفعلي وتنفيذها، وتعلموا أن يتحكموا في ذواتهم والقدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباطات، وهذا جعلهم أكثر ثقة بأنفسهم، كما أن التدريب على إدارة الوقت أتاح لهم أن يقوموا بوضع جدول يتضح به تنظيم الوقت خلال اليوم، حيث تخصيص وقت للدراسة، وللراحة، وللنوم، ولمشاهدة التلفاز، ولزيارة الأقارب والأصدقاء ولممارسة الرياضة والهوايات، وأن يكتبوا قائمة بالمهام المطلوب إنجازها، ويضعوا خطة زمنية لتنفيذها، وكذلك اشتراكهم في الخطة التي وضعوها وتطبيقها ومكافأة الذات عندما تنجز أحد المهام التي كانت تؤجل، ساعد على التخفيف من سلوك التأجيل.

■ التغذية الراجعة والتعزيز والواجبات المنزلية، ساعدت المشاركين على تعلم القيام بسلوكيات جديدة بدلاً من التأجيل، مثل: الذهاب إلى الأصدقاء، ممارسة الرياضة، تعلم لغة جديدة، أخذ دورات كمبيوتر، وشجعت المشاركين على تكوين علاقات جيدة مع الأسرة، وتكوين الصداقات، وقد ساعد تدعيم الأسرة والأصدقاء في كل مرحلة من البرنامج الإرشادي على استمرار التقليل في سلوك التأجيل، وكان كل مشارك يقدم مكافأة لنفسه " القيام برحلة مع الزملاء"، "الذهاب إلى النادي مع الأصدقاء" عندما يصبح أكثر تحكما في سلوك التأجيل.

وقد أوضح يونج (Young, 1992:188,189) أن الواجب المنزلي هو مهام تعطى للعميل؛ لكي تتيح التكامل بين الجلسات الإرشادية، وبعض هذه المهام يستخدم لغرض التقييم، والبعض الآخر لزيادة وعي العميل، أو لممارسة سلوكيات جديدة تم تعلمها أثناء الجلسات، واستخدام الواجب المنزلي يساعد على استمرار "الإرشاد" بين الجلسات ويتيح للعميل ممارسة وتطبيق ما تعلمه أثناء الجلسات، في المواقف الحياتية المختلفة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة التي أثبتت فاعلية البرامج والتدخلات والاستراتيجيات المستخدمة في التخفيف من سلوك التأجيل والقائمة علي:

العلاج السلوكي: الذي يستخدم برامج تقوم على مكافأة الذات، وعقاب الذات، و العلاج المعرفي السلوكي: الذي يستخدم تكنيكات مثل: التخطيط وتنظيم الذات، وإدارة وتنظيم الوقت، ومراقبة الذات، وحديث الذات الموجب، وإعادة تشكيل البناء المعرفي، والتدخل النفسي الإيجابي، والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: الذي يستخدم تكنيكات معرفية وأخرى سلوكية مثل: مكافأة الذات، وكذلك استراتيجيات انفعالية، ونموذج ABC العلاجي، وتنمية القدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباطات، توضيح الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية، واستبدالها بأفكار أخرى أكثر إيجابية وواقعية، العلاج السيكودينامي: وهو يركز على: الطفولة المبكرة، وديناميات الأسرة والذات، وعلى دور المعتقدات والقيم والقواعد التي تلقاها الطفل في أسرته، وتأثيرها على تقليل تقدير الذات وعدم الثقة في النفس، ونشأة القلق والمخاوف لديه، مما يؤدي إلى سلوك التأجيل، التدخل الجمعي: الذي يستخدم رفع كفاءة الذات الأكاديمية، والدافعية، واستراتيجيات التعايش مع الضغوط النفسية، التدخل العلاجي باستخدام تكنيك "إريكسون" Ericksonian Hypnosis وهو: طريقة علاج يقوم على الاسترخاء، و النماذج المختلفة للتخفيف من سلوك التأجيل مثل: نموذج إردى (Eerde, 2003: 423)، ونموذج ميللر (Miller, 2007: 41, 42)، ونموذج زيوداندان (Xudandan,2009)، ونموذج وينستين (Weinstein,2010: 16, 17, 20)، ونموذج حسين وسلطان (Hussain & Sultan, 2010: 1903)، ونموذج جايو وآخرين (Jiao, DaRos- Voseles, Collins& Onwuegbuzie,2011:121)، ونموذج إليس (Ellis, 2011: 76)، ونموذج ونج (Wong, 2011: 143, 145)، ونموذج أسف (Asif, 2011: 45)، ونموذج ويسلن (Wilson, 2012: 216)، ونموذج بلركوم (Blerkom,2012: 93, 94)

ثانيا: فيما يتعلق باستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بعد مرور فترة المتابعة شهريين " فيرجع ذلك إلي ما يلي:

إن البرنامج الإرشادي في جلساته المتتابعة لم يهدف إلى إحداث التغيير الوقتي في التخفيف من سلوك التأجيل، بل كان الهدف هو استمرار المشاركين

والمشاركات في تطبيق ما علموه، ويرجع الاستمرار في التحسن وعدم الانتكاس إلى أن: المشاركين عندما طبقوا ما علموه من ضرورة: السيطرة والتحكم في الذات، وإحلال الأفكار الموجبة بدل السالبة، وتصحيح الأفكار الخاطئة عن التأجيل، وتنظيم الذات والتخطيط لإدارة الوقت، والتعايش مع الضغوط والمشكلات النفسية بشكل جيد، وعدم الهروب من المشكلات، ومراعاة أن تكون العلاقات جيدة مع الأسرة ومع الآخرين، وتكوين الصداقات- كل هذا قلل من سلوك التأجيل، وأوجد لديهم شعوراً بالتحسن؛ لأنهم لا يعانون من الآثار السلبية للتأجيل، وأصبح لديهم نضج في الشخصية، ورضا عن النفس وعن الحياة، وثقة في النفس، واعتماد على النفس، وقدرة على اتخاذ القرارات، وزيادة الدافعية، والإيجابية، وانخفاض التوتر والضيق والقلق والاكتئاب، وهذا دفعهم إلى الاستمرار في تطبيق ما تعلموه.

ثالثاً: أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس سلوك التأجيل.

فقد كان تأثير البرنامج فعالاً في خفض سلوك التأجيل لدى الجنسين "الذكور والإناث"، ولم يكن لعامل الجنس تأثير علي نتائج الدراسة، وهذا يرجع إلى التغيرات الثقافية والاجتماعية التي أزلت الفروق بين الجنسين، وتتفق هذه النتيجة مع من يرى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في سلوك التأجيل. 11: (453)، (معاوية أو غزال، ٢٠١٢، ١٣١) (Rafique, 2012: 52)، (Tian, 2012) (Madhan, Kumar, Naik, Panda, Gayathri & Barik, 2012) وتختلف مع من يرى أن الذكور أكثر من الإناث انغماساً في سلوك التأجيل، وأيضاً تختلف مع من يرى أن الإناث أكثر من الذكور في سلوك التأجيل. (Havel, 1993: 10, 11, Binder, 2000: 45) (أشرف عطية، ٢٠٠٩، ٣١٢) (Ozer, Demir & Ferrari, 2009: 241). (أحمد محمد عبد الخالق، محمد الدغيم، ٢٠١١: ٢٠٠) (Wilson, 2012: 214)

التوصيات:

على ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- عقد ندوات ومحاضرات من خلال المتخصصين فى مجال الإرشاد النفسى، فى المدارس والجامعات، تتناول سلوك التأجيل، وأثاره السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، وكيفية التخفيف من هذا السلوك.
- ٢- تقديم الإرشاد لطلاب الجامعة الذين يعانون من الضغوط والمشكلات النفسية نتيجة سلوك التأجيل.
- ٣- عقد ندوات وبرامج إرشادية للآباء والأمهات؛ للتوعية بأساليب التربية السليمة للأبناء.
- ٤- عقد دورات تثقيفية لأسر المؤجلين؛ لتعريفهم بأهمية دورهم فى مساندة ودعم أبنائهم المؤجلين.
- ٥- توعية الأطفال والمراهقين والشباب من خلال وسائل الإعلام بأهمية تنظيم الذات والوقت.
- ٦- ضرورة التأكيد فى المقررات الدراسية على أهمية التخطيط لكل شىء فى الحياة.

على ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم البحوث التالية:

- ١- دراسة سلوك التأجيل وعلاقته بمتغيرات نفسية مختلفة ولدى فئات مختلفة.
- ٢- دراسة سلوك التأجيل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية.
- ٣- إعداد برامج إرشادية وفنيات أخرى للتخفيف من سلوك التأجيل.
- ٤- دراسة الأفكار اللاعقلانية لدى المؤجلين وتعديلها من خلال التدخلات العلاجية المختلفة.
- ٥- دراسة كينيكية لديناميات شخصية المؤجل.
- ٦- دراسة كينيكية للأسباب الكامنة وراء سلوك التأجيل.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أحمد محمد عبد الخالق، محمد دغيم الدغيم (٢٠١١). المقياس العربي للتسويف. إعدادة وخصائص السيكمترية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد ٣٠، ص ص ٢٠٠ - ٢٢٥.
- أشرف محمد عطية (٢٠٠٩). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٢٣، ص ص ٢٨١ - ٣٢٥.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي. ط٢. القاهرة، عالم الكتب.
- عطية عطية محمد سيد أحمد (٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية. جامعة الزقازيق. المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، متاح على: www.gulfkids.com
- فؤاد البهي السيد (١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، دار الفكر العربي .
- محمود عطا حسين عقل (١٩٩٦). الإرشاد النفسي والتربوي. الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٨، عدد ٢، ص ص ١٣١ - ١٤٩.
- مدوحة محمد سلامة (١٩٩١). الإرشاد النفسي "منظور إنمائي". ط٤. القاهرة، كتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً - المراجع العربية:

- Asif, S. (2011). Clinical Implications of Academic Procrastination. Doctor of Psychology. Alliant International University. Los Angeles. Umi N. 3454891.
- Auld,F., Hyman,M.& Rudzinski, D. (2005). Resolution of Inner Conflict:An Introduction to Psychoanalytic

- Therapy . Second Edition . Washington. Dc. ,Us: American Psychological Association.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H. & Moghadam, M. (2011). Effect Procrastination on Work – Related Stress. European Journal of Economic, Finance and Administrative Sciences, ISSN 1450 – 2275, Issue. 38.
- Binder, K. (2000). The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well – Being. Master of Arts. Carleton University. Ottawa. Ontario. Canada.
- Blackler, K. (2011). The Effect of Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism, and Feedback on Procrastination Behaviour. Master of Science. Queen University. Kingston, Ontario, Canada.
- Blerkom, D. (2012). College Study Skills: Becoming a Strategic Learner. 7th ed. . United State of America Wadsworth. Cengage Learning.
- Brobst, K. (2011). The Effects of Implementation Intentions on the High School Procrastinator and Perfectionist. Doctor of Philosophy Fordham University. New York. Umi. N. 3468279.
- Cao, L. (2012). Differences in Procrastination and Motivation between Undergraduate and Graduate Students. Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, Vol. 12, No. 2, PP. 39 – 64.
- Cokin, D. (2012). The Influence of Personal Motivational Beliefs and Classroom Climate Dimensions and Academic Procrastination in College Mathematics Courses. University of Houston. United State. Proquest. Diss & Theses Databases .3515588.

- Craciun, B., Holdevici, I. & Craciun, A. (2012). The Efficiency of Ericksonian Hypnosis in Diminishing Stress and Procrastination in Patients with Generalized Anxiety Disorder. *European Psychiatry*, V: 27, 1, 1.
- Dann, M. (2010). Approach and Avoidance Personal Goals and Procrastination: A Project Analytic Perspective. Master of Arts. Carleton University. Canada.
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational Emotive – Behavior Therapy*, Vol. 30. Issue 4, PP. 264 – 281.
- Eerde, W. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *The Journal of Psychology*, Vol. 137, No. 5, PP. 421 – 434.
- Ellis, D. (2011). *Becoming a Master Student*. Thirteenth Edition. United States of America. Wadsworth. Cengage Learning.
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance . Theory , Research, and Treatment .* Plenum Press, New York.
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P. & Koledin, S. (1992). Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality*, Vol. 20, No. 2, PP. 85 – 94.
- Flett, G., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S. & Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions

- Inventory. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, Vol. 30, Issue 4, PP. 223 – 236.
- Gafni, R. & Geri, N. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5.
- Gendron, A. (2011). Active Procastination, Self – Regulated Learning and Academic Achievement in University Undergraduates. Master of Arts. University of Victoria.
- Grant, C. (2009). The Relationship between Procrastination and Intrapersonal Intelligence in College Students. Proquest LLC. Ph.D. Dissertation, The University of North Dakota.
- Grunschel, C., Patrzek, J. & Fries, S. (2013). Exploring Different Types of Academic Delayers: A Latent Profile Analysis. *Learning and Individual Differences*, Vol. 23, PP. 225 – 233.
- Gueorguieva, J. (2011). Procrastination. A Measurement of Types. Doctor of Philosophy. University of Illinois. Chicago. Umi N .3472392.
- Hagbin, M., McCaffrey, A. & Pychyl. T. (2012). The Complexity of The Relation between Fear of Failure and Procrastination. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive –Behavior Therapy*, Vol. 30, No. 4, PP. 249 – 263.
- Haibach,P.,Reid,G.&Collier,D.(2011).Motor Learning and Development. United States. Champaign,IL:Human Kinetics.
- Hannok, W. (2011). Procrastination and Motivation Beliefs of Adolescents: A Cross-Cultural Study. Doctor of Philosophy. Faculty of Graduate Studies and Research. Edmonton, Alberta.

- Havel, A. (1993). Differential Effectiveness of Selected Treatment Approaches to Procrastination. Doctor of Philosophy. McGill University. Montreal. National Library of Canada.
- Hen, M. & Goroshit, M. (2012). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self – Efficacy, and GPA: A Comparison between Students with and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities* XX(X) 1 – 9.
- Hussain, I. & Sultan, S. (2010). Analysis of Procrastination Among University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, PP. 1897 – 1904.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S. & Tajrishi, K. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, PP. 534 – 537.
- Jiao, Q., DaRos – Voseles, D., Collins, K. & Onwuegbuzie, A. (2011). Academic Procrastination and the Performance of Graduate – Level Cooperative Groups in Research Methods Courses. *Journal of The Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 11, No. 1, PP.119–138.
- Kamphorst, B. (2011). Reducing Procrastination by Scaffolding the Formation of Implementation Intentions. Master of Science. Graduate School of Humanities. Department of Philosophy. Utrecht University.
- Kgan, M., Cakir, O., Ilhan, T. & Kandemir, M. (2010). The Explanation of the Academic Procrastination Behaviour of University Students with Perfectionism, Obsessive Compulsive and Five Factor Personality Traits. *Procedia*

- Social and Behavioral Sciences, Vol. 2, PP. 2121 – 2125.
- Klassen, R., Ang, R., Chong, W., Krawchuk, L., Huan, V., Wong, I. & Yeo, W. (2010). Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 59, No. 3, PP. 361 – 379.
- Kohama, S. (2010). Change of Cognitions and Feelings During The Process of Procrastination. *Shinrigaku Kenkyu*, Vol. 81, No. 4, PP. 339 – 47.
- Kong, B. (2010). Academic Procrastination and Tolerance of Ambiguity Among Undergraduate and Graduate Students. Doctor of Psychology. Faculty of the Chicago School of Professional Psychology. Umi N. 3463659.
- Lay, C. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, Vol. 20, PP. 474 – 495.
- Lightfoot, A. (2010). Not Just Recovered But Delivered: He is Able. United State of America Author House.
- Liu, K. (2010). The Relationship between Academic Procrastination and Academic Achievement in Chinese University Students. Master of Arts. University of Buffalo. State University of New York. Umi N. 1477171.
- MacIntosh, D. (2010). Intransitive Preference, Vagueness, and the Structure of Procrastination. In Andreou, C. & White, M., *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. New York. Oxford University Press, Inc.

- Madhan, B., Kumar, CS., Naik, ES., Panda, S., Gayathri, H. & Barik, Ak. (2012). Triat Procrastination Among Dental Students in India and its Influence on Academic Performance. J Dent Educ., Vol. 76, No. 10, PP. 1393 – 8.
- Marquis, B. & Huston, C. (2009). Leadership Roles and Management Functions in Nursing: Theory and Application. 6th ed. . Wolters Kluwer Health I Lippincott Williams & Wilkins.
- McCown, Blake, I. & Keiser, R. (2012). Content Analyses of The Beliefs of Academic Procrastinators. Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy, Vol. 30, Issue 4, PP. 213 – 222.
- Miller, C. (2007). Procrastination ad Attention Deficit Hyperactivity Disorder in the College Setting: The Relationship between Procrastination and Anxiety. Doctor of Philosophy. Capella University. Umi N. 3278283.
- Mohamadi, F., Farghadani, A. & Shahmohamadi (2012). Individual Factors Antecedents of Academic Procrastination and Motivational Beliefs in Predicting of Students Procrastination. European Journal of Social Sciences, ISSN. 1450 – 2267, Vol. 30, No. 2, PP. 330 – 338.
- Motie, H., Heidari, M. & Sadeghi, M. (2012). Predicting Academic Procrastination During Self – Regulated Learning in Iranian First Grade High School Students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, Vol. 69, PP. 2299 – 2308.

- Onji, K. (2013). Estimating The Effects of Procrastination on Performance: A Small Sample Study. *The Journal of Socio – Economics*, Vol. 44, PP. 85 – 90.
- Ossebaard, M., Oost, H., Heuvel, S. & Ossebaard, C. (2006). The Effect of a Positive Psychological Intervention on Academic Procrastination. i2L, Institute for Innovation and Learning, The Netherlands. Available online at: www.i2l.nl/pdf/4article.MHS.pdf
- Ozer, B., Demiz, A. & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, Vol.149, No. 2, PP. 241 –257.
- Park, S. & Sperling, S. (2012). Academic Procrastinations and Their Self – Regulation. *Psychology*, Vol. 3, No. 1, PP. 12– 23.
- Partin, R. (2009). *The Classroom Teacher's Survival Guide*. Third Edition. United State of America. Jossey – Bass.
- Perrin, C., Miller, N., Haberlin, A., W Ivy, J., Meindl, J. & Neef, N. (2011). Measuring and Reducing College Students Procrastination. *J Appl Behav Anal.*, Vol. 44, PP. 463 – 474.
- Peterson, J. & Nisenholz, B. (1987). *Orientation to Counseling*. London: Allyn and Bacon, Inc.
- Proudfoot, J. & Nicholas, J. (2010). *Monitoring and Evaluation in Low Intensity CBT Interventions*. In Bennett-Levy, J., Richards, D., Farrand, P., Christensen, H., Griffiths, K., Kavanagh, D., Klein, B., Lau, M., Proudfoot, J., Ritterband, L., White, J. & Williams, C., *Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions*. Oxford University Press.

- Pychyl, T. & Flett, G. (2012). Procrastination and Self – Regulatory Failure: An Introduction to The Special Issue. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, Vol. 30, No. 4, PP. 203 – 212.
- Rabin, L., Fogel, J. & Nutter – Upham, KE. (2011). Academic Procrastination in College Students: The Role of Self – Reported Executive Function, *J clin Exp Neuropsychol.*, Vol. 33, No. 3, PP. 344 – 57.
- Rafique, M. (2012). Procrastination and Self – Esteem Among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 9, No. 3, PP. 50 – 53.
- Rice, K., Neimeyer, G. & Taylor, J. (2011). Efficacy of Coherence Therapy in the Treatment of Procrastination and Perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, Vol. 2, No. 2, PP. 126 – 136.
- Rice, K., Richardson, C. & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination and Psychological Distress. *J Coun Psychol*, Vol. 59, No. 2, PP. 288 – 302.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. & Gonzalez – Pienda, J. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 12, No. 1, PP. 118 – 127.
- Sadeghi, H. (2011). The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination Among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, PP. 287 – 291.
- Sadeghi, H., Hajloo, N. & Emami, F. (2011). The Study of Relationship between Obsessive Beliefs and

- Procrastination Among Students of Mohaghegh Ardabili and Maragheh University. *Procedia – Social Behavioral Sciences*, Vol. 30, PP. 292 – 296.
- Sirin, E. (2011). Academic Procrastination Among Undergraduates Attending School of Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation and Academic Self – Efficacy. *Educational Research and Reviews*, Vol. 6, No. 5, PP. 447 – 455.
- Stead, R., Shanahan, M. & Neufeld, R. (2010). "I'll Go to Therapy, Eventually": Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, Vol. 49, PP. 175 – 180.
- Stell, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinations: Do They Exist?. *Personality and Individual Differences*, PP. 926 – 934. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Strunk, K., Cho, Y., Steele, M. & Bridges, S. (2013). Development and Validation of a 2 x 2 Model of Time-Related Academic Behavior: Procrastination and Timely Engagement. *Learning and Individual Differences*, In Press, Corrected, Proof, available online 14 March.
- Strunk, K., Steel, MR. (2011). Relative Contributions of Self – Efficacy, Self – Regulation, and Self Handicapping in Predicting Student Procrastination. *Psychol Rep.*, Vol. 109, No. 3, PP. 983 – 9.
- Thakkar, N. (2009). Why Procrastination: An Investigation of The Root Causes Behind Procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, ISSN. 1718 – 8482, Vol. 4, No. 2.

- Tian, Y. (2012). The Investigation and Intervention Study on Academic Procrastination of College Students. Master Degree. www.globethesis.com
- Tuckman, B. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. Florida State University Paper Presented at Meeting of American Educational Research Association.
- Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F. & Issazadegan, A. (2012). The Relationship between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. Iran J Psychiatry Behav Sci, Vol. 6, No. 1, PP. 41 – 8.
- Vodanovich SJ, S. (1997). Relationship between Time Structure and Procrastination. Psychological Reports, Vol. 80, No. 1, PP. 211 – 215.
- Wang, Z. & Englander, F. (2010). A Cross – Disciplinary Perspective on Explaining Student Performance in Introductory Statistics. What is the Relative Impact of Procrastination?. College Student Journal Publisher: Project Innovation (Alabama) Audience: Academic Format: Magazine/ Journal Subject: Education, ISSN: 0146 – 3934, Vol. 44, Issue. 2.
- Weinstein, D. (2010). In Search of a Transtheoretical Model and Directed Thinking Interaction to Reduce Procrastination. Doctor of Philosophy. Hempstead, N. Y. 11549. Hofstra University. Umi N. 3421976.

- Wilson, B. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 4, No. 1, PP. 211 – 217.
- Wohl, M., Rychyl, T. & Bennett, P. (2010). I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self – Forgiveness for Procrastination can Reduce Future Procrastination. *Personality and Individual Differences*, Vol. 48, PP. 803 – 808.
- Wong, L. (2011). *Essential Study Skills*. 7th ed.. United States of America. Wadsworth. Cengage Learning.
- XuDanDan (2009). Type Comparison and Intervention Study on Academic Procrastination of College Students. Master Degree. Jiangxi Normal University. Philosophy and Humanities Research Paper, Posted on June 30, 2012 by Philosophy. Available at: www.p-papers.com/90687.html
- Yong, F. (2010). A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. *American Journal of Scientific Research*, ISSN: 1450 – 223 X. Issue.9, PP. 62 – 72.
- Young, M. (1992). *Counseling Methods and Techniques*. New York: Maxwell Macmillan International.
- Zeisler, L. (2011). Association between Stress and Decisional Procrastination in Parents of Children with Down Syndrome During Their Developmental Transitions. Doctor of Philosophy. Seton Hall University. Umi N. 3485070.