



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث تقدم به الطالبان

فؤاد سامي مذري

مازن مشرف حسن

الى مجلس كلية التربية المقداد - جامعة ديالى وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي

إشراف

أ.م.د سلوان عبد أحمد

١٤٤٦هـ

٢٠٢٥م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا
عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ))

صدق الله العظيم

(سورة يونس الآية ٥)

الاهداء

إهدائنا

إلى البلسر الذي يداوي جرحنا

إلى من مربينا صغيرا . . .

إلى من أحببنا ولن تنسى . . إلى آبائنا وأمهاتنا

إلى أشقائنا وشقيقاتنا الذين وقفوا بجانبنا طيلة السنين الماضية

إلى أصدقائنا الذين دعمونا وساندونا خلال دراستنا إلى قادة المستقبل وبناءة الغد . . .

طلبة ديالى والعراق اجمع

إلى كل من له حق علينا . . .

لهدي هذا البحث المتواضع

فؤاد سامي مذري

مازن مشرف حسن

الشكر والتقدير

ذندم بالشكر أو لا وأخيراً الله سبحانه وتعالى

الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث

إلى الدكتور الفاضل ((أ.م. د. سلوان عبد أحمد)) مشرف البحث . . .

إلى أساتذتنا الأفاضل في قسم الإرشاد والتوجيه التربوي . . .

إلى كل زملائنا بقسم الإرشاد والتوجيه التربوي

ونوجه باقتة من الشكر والعرفان إلى وزارة التعليم العراقية واطص بالشكر

اساتذتي في قسم الإرشاد والتوجيه التربوي الذين ساهموا في انجاح بحثنا

ونوجه بالشكر والعرفان إلى جامعنا الغراء التي احضرتنا طيلة السنين فشكراً

لكم جميعاً

الباحثان

فؤاد سامي مذي

مازن مشرف حسن

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	واجهه البحث
ب	الآية القرآنية
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	قائمة المحتويات
و	المستخلص
١	الفصل الاول
٢	مشكلة البحث
٣	اهمية البحث
٦	اهداف البحث
٦	حدود البحث
٧	تحديد المصطلحات
٨	الفصل الثاني
٩	المحور الاول / سلوك التأجيل
١٢	انواع المؤجلين
١٣	اسباب التأجيل
١٦	المحور الثاني / الدراسات السابقة
١٩	الفصل الثالث
٢٠	منهجية البحث - مجتمع البحث - عينة البحث - اداة البحث
٢١	الخصائص السايكومترية للمقياس
٢٢	الفصل الرابع
٢٤	النتائج - التوصيات - المقترحات
٢٦ - ٢٥	المصادر العربية
٢٧	المصادر الاجنبية
٣١ - ٢٨	الملاحق

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد . اتبع الباحثان المنهج الوصفي تألف مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى – كلية التربية المقداد . تكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة بدافع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة تبني الباحثان مقياس (البيديري ٢٠١٠) المكون من (٢٤) فقرة وامام كل فقرة خمس بدائل هي (دائماً / غالباً / احياناً / نادراً / ابدأ) وتم التأكد من صدقه وثباته . استعمل الباحثان الحزم الاحصائية spss لتحليل بيانات البحث. دلت النتائج على وجود سلوك التأجيل لعينة البحث وعدم وجود فروق ذو دلالة احصائية تبعاً للجنس (ذكور – اناث) وقد اوصى الباحثان بعدد من التوصيات وقدموا عدداً من المقترحات .

الكلمات المفتاحية / سلوك التأجيل – طلبة الجامعة

الفصل الأول

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

يعد سلوك التأجيل من الأمور الشائعة لدى الأفراد منذ القدم ، في حين ذلك ان السلوك الذي تترتب عليه آثار و عواقب وخيمة سواء كانت معنوية أم مادية وقد يكون من المشكلات الذي تؤدي الى فشل في تنظيم وقته بشكل صحيح وهذا ما بدوره يؤدي الى تأخير الفرد عن تحقيق اهدافه وقد تضيع العديد من الفرص التي لا يمكن ان تعوض (غرابية , ١٩٩٥ , ص٣)

ويعد سلوك التأجيل منتشر في بيئتنا الاجتماعية سواء كان ذلك في المنزل أو في العمل أو في المؤسسات التعليمية ، وقد يكون من أسباب ذلك التأجيل العوامل الاجتماعية المؤثرة ، أو التعود على هذا السلوك او عدم الاهتمام وعدم المبالاة (العديلي، ١٩٩٤، ص ١٩-٢٠) ومن خلال معايشة الباحثان البيئة الجامعية احسان سلوك التأجيل موجود نسبة لا يستهان بها من طلبة الجامعة، وقد يؤدي انتشاره بصورة كبيرة إلى آثار سلبية سواء كان ذلك على المستوى الأكاديمي أو العلاقات الاجتماعية ، وقد اكدت دراسة كلاك وهيل (Clark & hill, ١٩٩٤) اذ وجدت نسبة كبيرة من طلبة الجامعة يقومون بسلوك التأجيل في مذاكرة الامتحان او كتابة الابحاث او القراءة الاسبوعية والمتعلقة بالواجبات ، ونسبة كبيرة منهم يعدون التأجيل مشكلة لهم في حياتهم اليومية (Clark & hills 931,1994)

وتعد مشكلة التأجيل في المذاكرة للامتحان وتحديد الاهداف بالنسبة للطلبة هي من أعظم مشاكل ادارة الوقت ، ويجب عليهم ان لا يهدروا اي وقت في عمل اشياء غير اساسية ، وعلى الطلبة ان ينظموا أوقاتهم وأن يقوموا بتنفيذ المطلوب منهم في وقت لهم (بول ، ٢٠٠٨ , ص ١٠١ – ١٠٤)

واننا نلاحظ ميل الطلبة الى تأجيل انجاز نشاط او واجب أو مهمة معينة في وقتها المحدد وتأخير انجازها حتى في آخر لحظة ، ولهذه الظاهرة اثر سلبي في هذه الفئة من الطلبة اذ تؤدي بهم الى الاتكالية والكسل ومن ثم الاخفاق الدراسي وعادة ما يجد الطالب تبريرات يخدع بها لنفسه واعذارا وهمية لتأجيل اداء الواجبات الدراسية وكذلك المهام

الاجتماعية والاسرية والصحية المطلوبة منه . و عليه يعد سلوك التأجيل من المشكلات التي تؤدي الى ضياع الوقت وهدره وضعف ادارته ، وضياع فرص النجاح له

وقد تكون في سلوك التأجيل اسباب منها ذاتية ومنها موضوعية ومن الأسباب هي الكيفية التي ينظر بها الشخص الى المستقبل ان كانت ايجابية أو سلبية ، لذلك قد تكون لقلق المستقبل علاقة في هذا السلوك وان القلق المستقبل يعد احد انواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد الذي يمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيش فيها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر وكذلك يشعر بعدم الاستقرار ويسبب له حاله من التشاؤم والياس (شقير ، ٢٠٠٥ ، ص ٤)

وتكمن الاجابة عن التساؤل الاتي :

١- معرفة سلوك التأجيل لدى الطلبة في كلية التربية .

٢- ما مستوى سلوك التأجيل عند طلبة كلية تربية المقداد ؟

اهمية البحث

بعد العالم اليوم ثورة تكنولوجية هائلة فهو في حالة تغير مستمر في مجالات الحياة الاجتماعية والعلمية والاقتصادية ، وان التسارع والتسابق في التطور التكنولوجي يدفع المجتمعات الى استغلال كل ما تملكه من طاقات سواء بشرية ام كانت تكنولوجية ، اذا ان استثمار الطاقات البشرية التي تبلغ ذروتها لدى فئة الشباب يعد هدفا يصبو اليه هذه المجتمعات

وتعد فئة الشباب من الركائز الأساسية في بناء المجتمعات وتطويرها والمصدر الاساسي لنهضتها الذي تعتمد في الدفاع عن كيانها وتحقيق اهدافها (الشيباني ، ١٩٧٣ ، ص ١٧) فضلا عن ذلك تعد الفئة ثروة كل امة ومستودع طاقاتها الفاعلة والمنتجة في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية القادرة على احداث التغير والتطور المنشود في جميع مجالات الحياة وهذه المجتمعات قاطبة تهتم بهذه الشريحة لاستمرار تقدمها وتحقيق تطورها ودفع مسيرة البناء (التكريتي ، ١٩٩٥ ، ص ١٨)

فهم الجيل الذي يتحمل المسؤولية وابعاءها المختلفة ومواجهة التحديات في معظم مرافق الحياة وميادينها المتعددة وبخاصة بعد اكمالهم للدراسة ودخولهم ميدان العمل والانتاج (غالي ، ١٩٨٦ ، ص ١٨٣)

لذلك تقوم المؤسسات الاجتماعية ومنها الجامعات بصورة خاصة بتقديم فرص للمعرفة والثقافة المتطورة التي تساعد في فهم الحياة ومواجهة تطوراتها وتحدياتها ، فضلا عن مسؤولياتها في الحد من الافكار السلبية وتعزيز الايجابية منها في شخصية الطلبة وتعمل الجامعة من خلال برامجها وانشطتها ومناهجها على تنمية شخصية طلبتها وتقويتها بوصفها قوة موجهة ودافعة لهم باتجاه تحقيق ذواتهم وتحقيق اقصى معدل من امكانياتهم الكامنة وتشذيب شخصياتهم من المفاهيم السلبية للذات التي تؤدي الى العجز والفشل في مواجهة احداث الحياة (فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ٤٨) .

واننا نعيش في عالم تتسارع فيه الأحداث ويطوى الزمن طياً ولا نكاد نشعر بوقتنا كيف يمر وفيما نقضي وكلنا في أمس الحاجة إلى أن تنظم أفكارنا واوراقنا ونحاول الاستفادة من كل لحظة متاحة ، لان الوقت سريع الانقضاء على ما مضى منه لا يرجع ولا يعوض (القرضاوي ، ١٩٩٧ ، ص ١٠)

غير ان هنالك مظاهر تعرقل استثمارنا للوقت وبالتالي تعرقل مواكبة العصر وتغييراته ومنها عدم الاحساس بقيمة الوقت وتهيئته باعتباره الوسيلة التي نستطيع من خلالها تحقيق ما نصبو اليه وعدم المبالاة وتأجيل المهام والواجبات المنوطة : والواجبات المنوطة بناء ، والانشغال بأنشطة ثانوية وعدم انهاء العمل الموكول اليه ، وهذه تعيقنا اذا كنا ننشد حياة افضل وعملا مميزا يقود الى الرقي والى النجاح في مجالات الحياة فالبعض منا يأخذ بتأجيل المهام والواجبات التي يفترض ان يقوم بها ويضل يؤجلها الى اوقات أخرى (الفقي ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٣) وتميل فئة من الباحثين الى تقسيم التأجيل على قسمين :

الأول تأجيل في الامور الحياتية والثاني تأجيل اكايمي متعلق بالدراسة وشؤون التعلم (15 : far ran ، 2004 ، p) اذ ان يلجا الكثير من الافراد الى تأجيل المهام الحياتية

الموكلة اليه بأعذار مختلفة وهو ما يؤدي الى انعكاسات سلبية على نظام حياتهم اليومية ، وقد يكون هذه السلوك بسبب عدم التخطيط والتحديد للأهداف والاولويات لا نجاز المهام والواجبات (أبو شيخه ، ١٩٩١ ، ص ١٨٢-١٨٣)

ويشعر الافراد في كثير من الأحيان ان وقتهم قد ضاع منهم بكل سهولة بسبب التفريط وعدم المبالاة غير انهم يبررون لذلك بالغفلة وعدم التعمد في ضياعه ، والبعض منهم يشعر بضياع وقته ؛ لأنه لم ينجز شيئاً من المهام المطلوبة منه ومن الأمور التي تدل على سلوك التأجيل عند الافراد

١ / القيام بنصف المهام التي خططوا لها سابقا او عدم القيام بها اصلا

٢ / تراكم الاعمال عليهم أو المدرجة في جدول اعمالهم اليومية التي كان ينبغي القيام بها او تأخير مواعيدها المقررة

٣ / اهمال بعض الامور المهمة التي يتوقعها منهم الآخرون مثل حضور دعة فرح ، او مشاركة ، أو مراجعة طبيب ، أو غير ذلك ، مما يضيع فيه وقتهم وفرص تقدمهم ، وقد يكون السبب في ذلك هو عدم تنظيمهم الشخصي للوقت وبرمجته بصورة صحيحة ومنظمة وعدم انجاز المهام المطلوبة في وقتها المحدد (السليمان ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٣) سلوك

ويعد سلوك التأجيل من الأمور غير الواضحة لمن يسلكه فبعض الأفراد يقولون انهم لا يقومون بهذا السلوك غير انهم يسلكونه سواء كان ذلك في العمل أو في العلاقات الاجتماعية او على الصعيد الصحي أو غير ذلك ويجب ان ننتبه على ان التأجيل المستمر قد يؤدي الى نتائج شديدة الخطورة وان التأجيل من الأمور التي تثبط الهمة وتفسد الاعمال ومن مظاهره

١ / عدم الرغبة في العمل

٢ / صعوبة العمل

٣ / عدم وجود العزم الصادق على البدء

٤ / الانشغال عن البدء في العمل المؤجل بأعمال محببه أخرى

٥ / عدم درج هذا الاعمال ضمن الخطة الموضوعية لإنجاز هذا المهام (الجعيد ، ١٩٩٩ ، ص١٦ - ١٧)

ويجب على الفرد ان لا يأخذ بتأجيل عمل اليوم الى الغد فالتأجيل عادة شائعة في كل المجتمعات والتي لا تقتصر على مجتمع معين ، ولو تأملنا الاعمال المؤخرة الى وقت آخر نجدها في الحقيقة اعمالا غير منجزة وتأجيل عمل الاشياء والتي يعني الانسحاب من المسؤولية وانتظار الامور تنجز نفسها بنفسها وهذا بدوره يدفع الى الكسل ، وان تأجيل عمل الاشياء يعني اختيار الافراد وبشكل غير مباشر عدم إنجازها للأشياء وان الشعور بالملل قد يكون أحد الدوافع لهذا السلوك .

اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

١ / التعرف على سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد

٢ / اتعرف على الفروق الفردية في سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث :

نحدد نتائج هذا البحث بالحدود التالية :

١ / الحدود المكانية :- طلبة كلية التربية المقداد ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ .

٢ / الحدود الزمانية :- العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ .

٣ / الحدود الموضوعية :- سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد .

٤ / الحدود البشرية :- كلية التربية المقداد الدراسات الصباحية والمسائية .

تحديد المصطلحات :

سلوك التأجيل :- عرفه كل من :

١- فيراري و مكرون , 1995 Ferrari & McCone :

مصطلح يدل على الكسل وتجنب المهمة ويشمل التلاعب على الاخرين للقيام بتلك المهمة نيابة عنه (Ferrari & McCone , 1995 , p ; 170)

٢/ هايكوك واخرون , 1998 haycock at – al :- يضمن التأخير في المسؤوليات والقرارات والمهام التي يحتاج الفرد أن يعملها مع الشعور بعدم الارتياح ذاتياً . (haycock at – al , 1998 , P)

٣/ يفسون (2006) :- هو تأخير مهمة لوقت لاحق ، اما بعدم البدء في انجازها أو بعدم الانتهاء منها حتى بعد البدء فيها (ديفسون , ٢٠٠٦ , ص ١)


٤/ فوري , 2006 fiore :- فعل متعمد لتأخير عمل شيء ما ينبغي القيام به فوراً . (fiore , 2006, p)

التعريف النظري :

((التأخير المتعمد في بده أو انتهاء الواجبات والمهام المكلف بها في وقتها المحدد على ان يكون انجازها في وقت لاحق في المجالين الدراسي والاجتماعي))

أما التعريف الاجرائي : (هو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على فقرات مقياس سلوك التأجيل المستعمل في البحث الحالي)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة 

● المحور الاول : سلوك التأجيل

● المحور الثاني : دراسات سابقة

المحور الاول / سلوك التأجيل

اول ظهور معروف للمصطلح كان في قاعة ادوارد في لانكستر ونيويورك ونشرت
الأول مرة كانت عام (١٥٤٨) ويشير هذا المصطلح الى معان كثيرة منها تجنب العمل ،
والتأخير ، والمماطلة ، والتسويف في تنفيذ المطلوب (farran, 2004, p : 1)

وعادة ما يعرف التأجيل على اساس انه تعود مسبق على تأخير الاعمال التي من
الواجب أداؤها الآن الى اوقات معلومة أو غير مسمات ومن ثم فانه وليد التعود وايقافه
يتطلب تغير لتلك العادة وهذا بدوره يتطلب المزيد من الوقت اضافة الى العزم والاصرار
على التغيير (حمود, ٢٠٠٣ ، ص ٣٤)

وأن سلوك التأجيل يمثل الحالة العكسية لاستثمار الوقت ، اذ يهدر الفرد الوقت بالتأجيل
والانصراف عن جوهر الاعمال المكلف بها الى اعمال اخرى لا تخدمه في ذلك سواء
كانت عفويا او عمدان (العبيدي ، ١٩٨٧ ، ص ٣)

وكثير ما يشير علماء النفس الى هذا السلوك باعتباره اليه التعامل مع القلق المرتبط ببدا
او إنجاز أي مهمة او اتخاذ قرار ، وان هذا السلوك يؤدي الى الاجهاد والشعور بالذنب
والازمات ، وخسارة فادحة في الانتاجية الشخصية ، فضلا ما عن الرفض من الآخرين
لعدم قبوله او قيامه بالمسؤوليات او الالتزامات المكلف بها (fiore, 2006, p : ٥٠)

ويشير (اليس , 1957 , ellis) الى ان هناك مجموعة من الافكار الغير المنطقية
والمعتقدات التي تسيطر على الفرد وتؤدي الى سلوك التأجيل ومن هذه الافكار هي الخوف
من الفشل والقلق ويرى ان هذا المعتقدات تتكون لدى الفرد من خلال مع بيئته واننا كأفراد
نتعلم ونكتسب قيما واتجاهاتنا من الناس الذين حولنا ولاسيما الوالدين والاقربان وكذلك من
تجارب الآخرين ومن المعروف أن معظم تفاعله الذين تخطوا مرحلة الطفولة ومروا
بتجارب حياتية مختلفة قد ينتابهم الشعور بالقلق والرغبة قبل الشروع بتنفيذ عمل يوكل
اليهم ، وهذا الشعور يكون طبيعي وصحي والغرض منه اثاره الحذر لتجنب الاخطاء
وتحقيق النجاح ، إلا ان هذا الاتجاه قد يتحول عند البعض ولأسباب بعضها بيولوجي الى

ظاهرة سلبية وتتمثل بتضخيم الخوف من الفشل والقلق الى الانتقاد الذي يحدث اضطرابا في التفكير ، ويؤدي الى عدم شروع الفرد بالأعمال والمهام المطلوبة منه (ellis, 1957, p : 399) ومن الأمثلة على الافكار التي تسيطر على الفرد وتؤدي الى هزيمة الذات :

١/ يجب ان انجز واجبات مهمة بشكل مميز وبتقان

٢/ ان عدم حصولي على ما اريد هو امر لا يطاق ولا يستطيع احتماله

٣/ من الأسهل تجنب مواجهة صعوبات الحياة ومسئولياتها بدلا من استخدام اشكال اكثر جدوى في التعامل معها

اما ان نظرية الصراع فتشير الى ان مقدمات التأجيل ، اي الخطوات التي تسبق هذا السلوك تشتمل على صراع قاس يتعلق بالقرار وكذلك تشاؤم قوي نحو ايجاد حل مرض للمشكلة . ويكون التأجيل بالتالي وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار فمثلا الطالب الذي يكون معتادا على التأجيل فانه يكون في صراع عميق وهل يستمر في هذا المقرر أم يتوقف ، وفي حالات معينة فان الطالب الذي يقوم بالتأجيل في البدء في مهمة ما قد يكون في صراع حول أي الموضوعات يختار او قد لا يكون قادرا على التأكد مما هو مطلوب.

بينما ترى نظرية (التحفيز الوقتي TMT) بان المرء بلجا الى التأجيل كلما ابتعد الموعد النهائي لإنجاز واجب ما ، فكلما اقترب الفرد من نيل مكافاة (ولو كان شعورا بالإنجاز) وان تعاضمت هذا المكافاة بعينه واكل بالتالي احتمال تأجيله لنيلها ، وان لجوء الفرد الى التأجيل يعتمد عليها بالدرجة الاساسية على المعادلة الآتية ($p \cdot v / (E \cdot \gamma) = U$) التي وضعها العالم استيل (Steel) اذا تشير (U) الى مجمل رغبة الفرد في القيام بهذه المهمة ، و (E) الى التوقع و (P) تشير الى حساسية الفرد للتأخير في العقوبة أو المكافاة ، واخيرا تشير (γ) الى مقدار الفصل الزمني بين اداء المهمة وتلقي هذا العقوبة او المكافاة ، وكما يظهر من مقام المعادلة ، التي تزداد جاذبية المهمة فيها كلما قصر

الفاصل الزمني ما بين ادائها وتلقي العقوبة (او المكافاة) عليها ، وتقترح نظرة (TMT) اننا غالبا ما تسعى الى الاهداف أو المهمات المبهجة التي يمكننا تحقيقها وبالنتيجة فأنا نؤجل او تماطل عندما تكون المهمات صعبة ، والشئ المهم في هذا المجال (التأجيل) هو آثار التأخير ، فأنا نحب على ان تكون مكافئاتنا ليست كبيرة فقط ولكن انية ، وبالنتيجة نميل أكثر الى التأجيل في حال المهمات غير المرضية في الوقت الحاضر . وهناك دليل قوي جدا يشير الى ان هذا هو السبب وراء تأجيلنا للمهام المطلوبة منا ، وتقوم النظرية على الفرضيات التالية :

١ / يتعلق التأجيل بشكل كبير بالتوقع وعلى اوجه الخصوص يميل الناس الذين لا يمتلكون الأهلية والكفاية الى التأجيل

٢ / يتعلق التأجيل بشكل كبير بقيمة المهام فكلما كان تقييم الناس للمهام غير جيد ومبهم ازدادت فرصة تركها من لدنهم يتعلق التأجيل بشكل كبير بالحساسية تجاه التأخير اي على وجه الخصوص يميل الناس المشوشون والانفعاليون، والذين لا يملكون سيطرة على النفس الى التأجيل أكثر من غيرهم

٣ / يتعلق التأجيل بشكل كبير بتأخير الوقت فكلما اقتربنا من أنجاز الهدف ازداد الجهد المبذول لإنجازه.

٤ / يتعلق التأجيل بفجوة نية العمل ، اي ان عندما ننوي ان تعمل ولكننا لا نقوم بمثل هذا العمل ، وكما هو متوقع يميل المؤجلون الى عدم تحقيق نياتهم في ما هو مطلوب.

والوصول الى الفعل المناسب أو يهتدي الى الفعل المناسب ولكنه يجد صعوبة في ادائه فوجدت أن المرء يظل متوترا ثم يضطر في حالة الاخفاق هذه الى الاتيان بأفعال بديلة او معوضه لعلها تزيل التوتر عنه، وقام البعض ومن بينهم (ليفين صاحب نظرة المجال) بدراسة تجريبية لتلك الافعال البديلة فوجدوا أن المرء يعمل على الهروب من المهمة المنوطة به بالتأجيل والتسويق او القيام بأعمال رمزية غير واقعية اتجاه الفعل أو بحركات لا طائل من ورائها، او بوصف ما ينبغي ان يعمل به بدلا من ان يفعله في وقت محدد، واكثر مما تشاهد تلك الافعال البديلة اثناء قيام الناس بواجباتهم ومهماتهم (الخولي، ١٩٧٦ ص ٢٢٣)

انواع المؤجلين :

١- النوع الاسترخائي من المؤجلين :

هؤلاء ينظرون الى مسؤولياتهم بشكل سلبي ويتجنبونها من خلال توجيه طاقاتهم الى مهام أخرى, ومثال على هذه النوع من المؤجلين الاطفال الذين يتخلون عن واجباتهم المدرسية وليست حياتهم الاجتماعية, إذ يرى الطلبة وان المشاريع هي جزء كبير بدلا من تقسيمها على اجزاء اصغر اذ يعد هذه النوع من التأجيل شكل من اشكال الحرمان والتستر, ولذلك فهم لا يطلبون المساعدة وعلاوة على ذلك فهم غير قادرين على الحصول على الاشباع والرضا, فهم يتجنبون الحالات التي من شأنها ان تسبب الاستياء وينغمسون بدلا من ذلك في أنشطة اكثر امتاعا لهم, ومن جهة نظرية فرويد فان المؤجلين يرفضون التخلي عن مبدأ المتعة بدلا من ذلك يضحون بمبدأ الواقع فهم قد يببدون قلقين من العمل والمواعيد النهائية ولكن يكون لهذا المجرى التهرب من العمل الذي يتعين عليهم استكمالها

٢ - النوع المتوتر الخائف :

عادة ما يشعر ان هذا النوع من المؤجلين بالإرهاق والضغط غير الواقعي حول ما يتعلق بالوقت, وانهم غير متأكدين من اهدافهم ويشعرون بنوع من الضيق, ولديهم شعور بأنهم يفتقرون الى القدرة على النجاح أو التركيز في استكمال الاعمال المكلفين بها, وهم دائما يقولون لأنفسهم انهم بحاجة للاسترخاء والراحة , على سبيل المثال انهم من الافضل ان يسترخوا ما بعد الظهر والبدء من جديد في الصباح, وان استرخاءهم غالبا ما يكون مؤقتا وغير فعال ويؤدي الى المزيد من التوتر وينتهي الوقت والمواعيد النهائية تقترب ويبدأ الشخص بالشعور بالذنب والتخوف المتزايد وعادة ما يكون لديهم خطط ضخمة وقد تكون غير واقعية وهذا السلوك يصبح حلقة من الفشل والتأخير وتبدأ الخطط والأهداف بالانهيار الكبير وتوَجَل الى اليوم التالي والاسبوع القادم مرارا كما يمكن لهذا النوع تأثير ضار على حياتهم الشخصية والعلاقات, ولأنهم ليسوا متأكدين من أهدافهم فإنهم غالبا ما يشعرون بالحرَج وتقصصهم الثقة بقدراتهم, وهذا بدوره يؤدي الى الاكتئاب والانسحاب من الحياة الاجتماعية وتجنب الاتصال حتى مع الأصدقاء المقربين(Knaus , 1998 , P : 11 - 12)

اسباب التأجيل

اولاً / الأسباب النفسية :

تطف الأسباب النفسية للتأجيل اختلافا كبيرا في متابعتها ولكنها عموما تتعلق بقضايا القلق وتدني الشعور بالتقدير الذات والهزيمة الذاتية

ويعتقدون انهم اقل من المستوى العادي للاجتهاد واكثر استنادا الى الاحلام والأمنيات لتحقيق النقيض من التقدير الواقعي لالتزامهم وقولهم (Strub, 1989, p: 1024- 1027) ويذكر سولومون وروشرم (Solomon & Rothblum , 1984) أن هناك وجود عدة أسباب ممكنة لسلوك التأجيل تتمثل في القلق وصعوبة اتخاذ القرارات ونقص الحزم والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة إلا أنه توصل إلى دراسته إلى عاملين بعد ان اكثر شيوعا في لجوء الفرد إلى التأجيل : هما الخوف من الفشل والنفور من المهمة ويرجع الخوف من الفشل إلى أن الفرد لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الآخرون عنه أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيء ويرجع النفور من المهمة إلى أن الفرد يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو القصر الطاقة ليه.

ويشير (وليم نوس, ١٩٧٩) في كتابه (أفعل الآن) الى ان في وسع الانسان ان يتخلص من عادة التأجيل التي تمتص طاقاته وأحاسيسه ووقته وأن من أسباب هذا السلوك في الموف وعدم الثقة ونقص الكفاءة وان هذه الاسباب قد تؤدي إلى القلق الشديد والانقباض النفسي العام

كما أن يشير الاختصاصيون إلى دور التربية في تأهيل الفرد للعمل ارضاء لنفسه وليس للآخرين كما يلتفتون إلى الخطأ التربوي الفادح الذي يرتكب بحق الصغار عن طريق تقديم الى التفوق بأساليب غير مدروسة فالطفل الذي يشعر اله مضطر إلى تحصيل النتائج مدرسية جيدة لإرضاء غرور والديه وطموحهم إلى المثالية في سلوكه هذه الله تحد نفسها منسالة إلى صراع نفسي بجانبها من خلال الميل إلى الاكتفاء الذاتي والهوس إلى تحقيق أهداف ترضي الآخرين وهو صراع ينتهي باللجوء إلى المماثلة والتأهيل

ثانياً : الأسباب الفسيولوجية

من خلال البحث عن الجذور الفسيولوجية للتأجيل الجد أن معالمها يحيط بشور قشرة القصد الجبهي حيث ان هذا المنطقة في الدماغ تكون مسؤولة عن وظائف الم التنفيذية مثل التخطيط والتحكم والانتهااء وتعمل بمثابة مرشح من خلال تعامل المحفزات في المناطق الأخرى من الدماغ وان الضرر أو النشاط المنخفض في هذه المنطقة يمكن أن يقلل من قدرة الفرد على تصفية المحفزات التي تسبب لهم التشتت مما يؤدي في نهاية الأمر إلى غير التنظيم وفقدان الاهتمام وزيادة التأجيل والمماطلة ان يكون عدم المشاط هو الشائع (Burka, 2008, p:71)

وقد أجريت أبحاث عديدة حول هذا الموضوع دلت نتائجها على الساق هذا المسلك ورغم تقلب الظروف ومرور الوقت حيث تراه كما لو أن هناك عامل جيلي او بيولوجي له دور في ظهوره ففي دراسة أجراها كان من (روت وندو وآخرون ، عام ٢٠٠٣) على (١١٨ من التوائم المتماثلة) و على (٩٣ من التوائم المذكرة الشقيقة) ولدت نفس العائلة لتحديد مقدار نفس الظهور هذا السلوك عند المجموعتين اذ بلغ معامل ارتباط هذا المسلك في الحالة التوائم المتماثلة (٢٤) في حين بلغ (١٣) في حالة التوائم الشقيقة وهذا يعني بلغة الاحصاء أن ٢٢ التقريبا من التباين الذي الهرته النتائج ارتبط بالفعل بالعامل الجيني ولكن ذلك لا يعني ان التأجيل يأتي بمعزل عن حصال شخصيه اخرى فقد توصل (شوين برج) بالدراسة التي قام بأجراها عام (٢٠٠٤) إلى ما يلي : قل أبحاث عدة على وجود مجموعة من الخصال التي ترتبط ببعضها البعض وتؤدي إلى هذا السلوك (الافتقار إلى المثابرة ، والافتقار إلى العمل المنظم والعياف ، مهارة ادارة الوقت والعجز عن العمل بمنهجية) ويستخلص (شوين برج) قائلاً : فاذا نظر الفرد إلى هذه المجموعة من الخصال مجتمعة ولا يجد مبررا لعد التسجيل خصلة وجدت من علقائها قبل الاحدى ان يعطي مجموعة الخصال هذه السما جامعا هو (الافتقار إلى التحكم بالذات)

ويرجع سرلانز (sralaeit , 2003) أسباب التاميل الى .

(١) معدات خاطئة

(٢) الخوف من الفشل

(٣) الكمالية

(٤) الضبط الذاتي

(٥) أباء متسلطون

المحور الثاني / الدراسات السابقة

١- دراسة سولومون لورا - روبرتولوم راثير Solomon Laura - Robtlum Rather

هدفت الدراسة الى معرفة التأجيل : تكراره والارتباطات المعرفية والسلوكية على عينة مكونة من (٣٤٢) من طلبة الجامعة, واراد سولومون معرفة مدى تكرار التأجيل لدى هذا العينة وأسباب هذا السلوك, وقد ذكرت نسبة مئوية عالية من الطلبة الذين يعانون من مشكلات التأجيل في العديد من المهام, وقد وجد ان التأجيل كان مرتبطا ارتباطا موجبا بعدد الاختبارات الخاصة بالسرعة الذاتية التي اخذها الطلبة في اواخر الفصل الدراسي وكذلك ان يرتبط التأجيل ارتباطا موجبا بالمشاركة في مدة تجريبية تم تقديمها في أواخر الفصل الدراسي وقد اسفر التحليل العاملي لأسباب التأجيل التي ذكرها الطلبة في مقياس تقدير التأجيل عن عوامل مثل الخوف من الفشل وكره المهمة كأنما يعلنان لمعظم التباين الذي ظهر, وقد وافق عدد كبير من الطلبة في مجموعة متجانسة منهم على مفردات في عامل الخوف من الفشل, ارتبطت هذه المفردات ارتباطا دالا بمقياس الكبت, والتعرف غير العقلاني, وتقدير الذات المنخفض بسلوك التأجيل, وعدم تأكيد الذات, وقد ذكرت مجموعة كبيرة وغير متجانسة من الطلبة ان التأجيل هو نتيجة لكرهية المهمة. وقد ارتبط عامل كراهية المهمة ارتباطا دالا بالكبت والتعرف غير العقلاني وتقدير الذات المنخفض وسلوك التأجيل .

٢- دراسة بيسوك واخرين (Beswick, et - al, 1988)

هدفت هذه الرسالة الى معرفة المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتأجيل لدى طلبة الجامعة وقد بلغت عينة الدراسة (٢٤٥) وتم تسجيل الوقت الذي استغرق من الطلبة لتقديم الواجبات المفروضة عليهم والتي كانت عبارة عن (خطة بحث, وقد وتقرير أكاديمي) وقد تم تسجيل الوقت المستغرق للانتهاء من هذا المهام وعمل ارتباط بين هذا الوقت ومقاييس التردد في اتخاذ القرار والمعتقدات الغير العقلانية وتقدير الذات المنخفض, والكبت والقلق وقد وجدت الترابطات الدالة وهي بين التردد في اتخاذ القرار والمعتقدات

الغير العقلانية وتقدير الذات المنخفض ومقاييس التأجيل (الوقت المستغرق في تقديم تقرير أكاديمي وتكرار التأجيل كما أبلغ عنه المستجيب) بين القلق والكبت ومقياس التأجيل وقد اظهرت التحليلات أن تقدير الذات والتردد في اتخاذ القرار كانا سببا في اجزاء كبيرة من التباين في التأجيل . وقد اشارت النتائج إلى التأجيل يعد احد محددات الاداء الاكاديمي.

٣- دراسة فلت , جور دون وآخرين (Flet - Gordon, et al , 1992)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الفروق الفردية في الاتقان والتأجيل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٥٦) طالبا و (٥٧) طالبة وقاموا جميعا بالإجابة عن مقاييس تتعلق بالتوجه الذاتي والتوجه المفروض من الآخرين والاتقان كما يراه افراد المجتمع, وكذلك مقاييس تتعلق بالتأجيل (الخوف من الفشل, وكرهية المهمة) وقد اسفرت التحليلات الارتباطية عن ان البعد الخاص بالإتقان كما يراه افراد المجتمع يرتبط ارتباطا قويا بكل من التأجيل العام والتأجيل الأكاديمي لدى الذكور, وكانت هناك بعض ارتباطات دالة تشتمل على الاتقان الموجة ذاتيا والاتقان الموجة من الآخرين الا ان مكون الخوف من الفشل في التأجيل كان مرتبطا بشكل عام بكل ابعاد الاتقان وتشير النتائج الى ان التأجيل ينبثق جزئيا من التوقع وعدم الاستحسان أو القبول الاجتماعي من افراد لديهم معايير اتقان يضعونها للحكم على اداء الآخرين.

٤- دراسة برونلو – ريسنجر (Brownlaw & Reusinger , 2001)

هدفت هذه الرسالة الى معرفة العلاقة بين التأجيل وكل من الكمالية ووجهة الضبط واساليب الفرد, وكذلك تفضيل العمل الناتج عن الرضا الداخلي عن اداء المهمة أو التقدير الخارجي من الآخرين, بسبب اداء المهمة وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨) من الاناث وقد اسفرت النتائج عن ان اسباب التأجيل ترجع الى النفور من المهمة وصعوبة اتخاذ القرارات وان الاناث اعلى من الذكور في درجة التأجيل الذي يرجع الى الخوف من الفشل والاتكالية وصعوبة اتخاذ القرار وقد أظهرت النتائج ان الكمالية ووجهة الضبط كلها ارتبطت بالتأجيل

٥- دراسة سير (Sayer, 2004)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين سلوك التأجيل والقلق والكمالية لدى طلبة الدراسات العليا, وكذلك مدى انتشار سلوك المماطلة والتأجيل بينهم في إحدى الجامعات التي تقع في الجزء الجنوبي الشرقي من الولايات المتحدة . وقد بلغت عينة هذا الدراسة (١٣٥) طالبا تم اختيارهم من ثلاث اقسام وقد توصلت النتائج الى ان ٨٠٪ من طلبة الدراسات العليا يميلون الى المماطلة والتأجيل في تنفيذ المطلوب منهم والدراسة للامتحان وعدم الانتهاء من المهام الموكلة اليهم والقراءة الاسبوعية وتوصلت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين التأجيل والقلق والخوف من الفشل والنظرة السلبية للذات والكمالية وقد بينت الدراسة ان القلق يمكن ان يؤثر في بداية عملية التأجيل بينما الميل نحو الكمالية يمكن أن يؤثر في تكملة او الانتهاء من اداء المهمة والتي قد أوصلت الدراسة بالحد من الاثار المترتبة على القلق بوصفه من المشكلات التي تتدخل بشكل كبير مع سلوك التأجيل .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

اولاً / منهجية البحث

ثانياً / مجتمع البحث

ثالثاً / عينة البحث

رابعاً / اداة البحث

خامساً / الخصائص السايكومترية للمقياس

١- الصدق

٢- الثبات

اولاً / منهجية البحث :

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قام بها الباحث بداء المنهجية وتحديد المجتمع واختيار العينة واستخدام الوسائل الاحصائية المستخدمة في معالجه بيانات البحث والمنهجية وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي والذي يقصد به (هو احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكله محدد و تطويرها عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها او اخضاعها للدراسة الدقيقة) (الجابري كاظم كريم رضا , ٢٠١١).

ثانياً / مجتمع البحث :

يقصد مجتمع البحث (هو جميع العناصر والأعضاء المراد دراستها والتي يمكن ان تعمم عليها النتائج البحث الحالي) (المينزل والعتوم , ١٠١ , ٢٠١٠) وقد تضمن مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية المقداد – الدراسة الصباحية والمسائية والبالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة .

ثالثاً / عينه البحث :

يقصد بعينه البحث (هي مجموعه من مجتمع البحث يفترض بها تحمل مواصفات ذلك المجتمع حتى يمكن أن تعمم نتائجها على المجتمع بأكمله الذي سحب منه (محمد ٤٧:٢٠١٢) وقد اختار الباحثان (١٠٠) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية بواقع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة من طلبة قسيمي الرياضيات والارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

رابعاً / اداة البحث :

لتحقيق هدف البحث الحالي تبنى الباحثان مقياس (البديري ٢٠١٠) كونه أكثر ملائمة للبحث الحالي ويتناسب مع طبيعة وكان عدد الفقرات (٢٤) فقرة) وتم حساب الخصائص السايكومترية للمقياس على النحو الآتي.

خامساً: الخصائص السايكومترية للمقياس

أ / الصدق

وهو ان تقيس الاداة ما وضعت من اجله او السمه المراد قياسها (محاسنه ٢٠١٣ : ١٤٩) والصدق هو مجموعه من الادلة والتي تسترشد بها للتحقيق من وجود الصدق ودرجته (النبهان ٢٠٠٤ : ٤٤٢) الصدق من خلال

وقد تم حساب الصدق من خلال الصدق الظاهري والذي يقصد به هوه التمعن في كل فقره من فقرات الاختبار واصدار حكم حول علاقه الفقرة بالسمه المراد قياسها وقد تبين انه.

ب / الثبات

ويقصد به هو ان الاختبار النفسي يتصف بواحد او اكثر من الصفات الاتية انه موثوق به ويعتمد عليه والثبات هو موثوق فيه الاختبار (ربيع , ٢٠٠٩ : ٧٣) .

والثبات قد يعني الاستقرار بمعنى انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد اظهرت درجته شيئاً من الاستقرار (الأنصاري ٢٠١٥ : ٩٧) وقد تم حساب الثبات بطريقة اعاده الاختبار على نفس افراد العينة تحت ظروف مشابهه قدر الامكان (محاسنه ٢٠١٣ : ١٢٥).

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss :

١- الوسط الحسابي

٢- الاشراف الحقيقي

٣- الاختبار التائي لعينة واحدة

٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً / التعرف على الفروق الفردية في سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية المقداد تم تطبيق مقياس سلوك التأجيل على افراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة حيث بلغ الوسط الحسابي (٦٨) درجة لافراد العينة وبلغ الانحراف المعياري (٧,٢) درجة وكان المتوسط الفرضي (٦٠) وبحساب القيمة التائية المحسوبة لعينة واحدة بلغت قيمتها (٧,٩٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٦٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) درجة كما هو موضع بالجدول الاتي :

جدول (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث

افراد العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
١٠٠	٦٨	٦٠	٧,٢	٧,٩٢	٠,٦٧	٤٩	٠,٠٥

ثانياً / التعرف على الفروق الفردية في سلوك التأجيل وفق الجنس (ذكور - اناث) وقد استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مختلفتين والجدول الاتي يوضح ذلك

جدول (٢)

سلوك التأجيل وفق الجنس (ذكور - اناث)

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القسم المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٦٩	٤,٦١	٩٨	١,٧	٢,٦٤	٠,٠٥
اناث	٦٦	٤,٥٥				

الاستنتاجات :

لا يوجد فرق بين مستوى الفروق الفردية لدى طلبة الجامعة بين الذكور والاناث وذلك لان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية.

التوصيات :

- ١ - قيام وحدات الارشاد بالوقوف على المعوقات او الصعوبات التي تقف عائقا امام تنفيذ المهمات والواجبات الدراسية ومساعدة الطلبة على تجاوزها أو التخفيف منها
- ٢ - تكثيف عمل وحدات الإرشاد في كليات التربية بوضع برامج تهدف الى مساعدة الطلبة في اعادة النظر في ما يعتنقونه من أفكار سلبية عن ذواتهم وقدراتهم والعمل على زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم
- ٣ - وضع برامج للأنشطة المختلفة بحيث يكون للطلبة دور فعال فيها ، مثل المباريات العلمية والرياضية والفنية وتشجيعهم على الاسهام فيها من خلال تقديم الجوائز والمنح المادية والمعنوية
- ٤ - العمل على وضع الخطط الدراسية الملائمة أو تحسين الخطط القائمة لمواجهة الاحتياجات المتعددة الطلبة وتطلعاتهم المستقبلية وميولهم الفكرية واستعداداتهم الشخصية مراعية التغيرات الاجتماعية والسياسية والاجتماعية

المقترحات :

يقترح الباحث القيام بالدراسات الاتية :-

- ١ - اجراء دراسات تتناول متغيرات البحث الحالي على طلبة مراحل دراسية اخرى .
- ٢ - دراسة العلاقة بين سلوك التأجيل ومتغيرات اخرى مثل (الخوف من الفشل ، والكفاءة الذاتية ، وعادات المذاكرة ، ودافع الانجاز)
- ٣ - اجراء دراسة تتناول اثر العلاج السلوكي المعرفي في تغيير سلوك التأجيل لدى الطلبة

المصادر

- القرآن الكريم

- ١- إبراهيم ، عاهد (١٩٨٩) : مبادي القياس والتقويم في التربية ، دار عمان للنشر
- ٢- بول ، كيفن (٢٠٠٨) : ادرس بذكاء وليس بجهد ، ترجمة مكتبة جرير السعودية
- ٣- التكريتي ، ثناء إبراهيم (١٩٩٥) : بناء برنامج ارشادي في الاسترخاء لخفض التوتر
المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي (أطروحة دكتوراه غير منشورة
كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد
- ٤- الجعيد ، متعب بن مسعود (١٩٩٩) : كيف تحقق النجاح ، مكتبة جرير للنشر
والتوزيع السعودية
- ٥- حنا ، عزيز ، وحسين عبد الرحمن (١٩٩٠) : مناهج البحث التربوي ، دار الحكمة
للطباعة والنشر ، بغداد
- ٦ - الخولي ، وليم (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط ١
، دار المعارف ، مصر .
- ٧- ديفسون ، جيف (٢٠٠٦) : نظم وقتك في ٦٠ ثانية ، مكتبة جرير ، السعودية
- ٨ - السليمان ، هاني إبراهيم (٢٠٠٤) : كيف تحقق طموحاتك في الحياه والعمل ، دار
الاسراء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- ٩- سمارة ، عزيز (١٩٨٩) : مبادي القياس والتقويم في التربية ، ط ١ ، دار الفكر ،
القاهرة ، مصر
- ١٠- الشيباني ، عمر محمد (١٩٧٣) : الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، دار
الثقافة ، بيروت ه الظاهر ، زكريا محمد (٢٠٠٢) : مبادي القياس والتقويم في التربية ،
ط ١ ، الدار العلمية الدولية ، عمان - الاردن

- ١١- العبيدي ، باسل عباس (١٩٨٧) : الهدر في اوقات عمل الموظفين : حالات ومعالجات مقترحة ، صحيفة الجمهورية ، العدد (٩٨)
- ١٢- العديلي ناصر محمد (١٩٩٤) : إدارة الوقت دليل للنجاح والفعالية مكتبة جرير للنشر والتوزيع
- ١٣- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية
- ١٤- غالي ، محمد احمد (١٩٨٦) : الاتساق بين التخصص الأكاديمي وبين الميل المهني لدى طلاب جامعة الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي الكويت
- ١٥- غرايبة ، لطفي عبد القادر احمد (١٩٩٥) : أهمية الوقت وإدارته من المنظورين الوصفي والاسلامي دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية والفنون الجامعية اليرموك
- ١٦- الفقي ، إبراهيم (١٩٩٩) : المفاتيح العشرة للنجاح ، المركز الكندي للتنمية البشرية
- ١٧- فهمي ، مصطفى (١٩٨٧) الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة ايخاني ، القاهرة
- ١٨- القرضاوي ، يوسف (١٩٩٧) : الوقت في حياة المسلم ، ٧٢ ، مؤسسة الرسالة بيروت
- ١٩- اليمني ، الحسين بن منصور (٢٠٠٥) : آداب العلماء والمتعلمين

المصادر الاجنبية

- 1- Burka, Jane B. (2008):Procrastination : why you do it: what to do * about it, Cambridge, MA: Da Capo p, 17-30
- 2- Day, V., Mensink, D., & Osullivan, M. (2005): Patterns of academic Procrastination, Journal of College reading Learning, 30,120-134.
- 3- Fiore, Neil A(2006):the now Habit: Strategic program for overcoming Procrastination and Enjoying Guilt- free play, New York: penguin Group. Sayer, C.R. (2004): The Psychological implication of Procrastination, Anxiety perfectionism, and Lowered Aspirations in college Graduate students.
- 4- Steel, P. (2007): The nature of Procrastination : Amati- analytic and theoretical review of quintessential self-regfailure, Psychological .bulletin, 113,65-94

الملاحق

ملحق (١)

التخصص	الاسم
علم النفس التربوي	أ.م.د. نادية محمد رزوقي
علم النفس التربوي	أ.م.د. جلال محمد جاسم
ارشاد تربوي	أ.م.د. حسن عبدالله حسن
ارشاد تربوي	أ.م.د. سعد فياض عبدالله
علم النفس التربوي	م.د. وسناء ماجد عبدالحميد
علم النفس التربوي	م.د. مروة شهيد صادق
طرائق التدريس	أ.م.د. عبد الرسول سالم

ملحق (٢)

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد والتوجيه التربوي

الدراسات الأولية - مسائي - إرشاد وتوجيه تربوي

م / اراء خبراء

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان الى اجراء بحثهما الموسوم ((سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية)) وقد تبنى الباحثان لأجراء بحثهما مقياس سلوك التأجيل لدى طلبة كلية التربية الذي اعده (البديري ٢٠١٠) وقد عرفه البديري التأخر المتعمد في بدء أو إنهاء الواجبات والمهام المكلف بها في وقت محدد على ان يكون انجازها في وقت لاحق في المجالين الدراسي والاجتماعي .

وقد تكون المقياس من (٢٤) فقرة وكانت بدائلها هي (دائما / غالباً / احياناً / نادراً / ابدأ) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية سديدة في مجال اختصاصكم يرجى ابداء آرائكم فيه .

١ - الفقرات وبدائلها .

٢- مدى صلاحية الفقرة من حيث الصياغة والوضوح .

الباحثان

فؤاد سامي مذري

مازن مشرف حسن

أشرف

أ.م.د سلوان عبد احمد

ملحق (٣)

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	اشغل نفسي بإنجاز واجبات اسرتي لكي لا الوم نفسي بسبب عدم انجاز واجباتي المدرسية					
٢	خوفي من ادائي الضعيف في الامتحانات العملية امام زملائي، يدفعني الى تأجيلها					
٣	اميل باستمرار الى تأجيل كتابة التقارير ومشاريع البحوث لعدم تأكدي من اتقانها					
٤	اتحمس في انجاز واجباتي المدرسية بدون ملاحظه او تأخير					
٥	احتاج من يضغط علي لكي انجز ما اكلف به من واجبات					
٦	ابدأ الاستذكار للامتحان والتحضير له مبكراً لكي استريح بعد ذلك					
٧	شكي في قدراتي العملية يدفعني الى الطلب من الأساتذة تأجيل الامتحان					
٨	اميل الى تأجيل الامتحان بحجة عدم علمي بوقت الامتحان					
٩	اراجع دروسي قبل يوم من الامتحان					
١٠	عندما انتهي من كتاب استعرتته من المكتبة اميل الى المماطلة في ارجاعه في الوقت المحدد					
١١	افتقد الرغبة في انجاز واجباتي في الوقت المحدد					
١٢	احاول تأجيل انجاز الواجبات الدراسية إلى المساء حتى لو توافر الوقت في النهار					
١٣	اميل الى تأجيل الواجبات البسيطة التي لا تحتاج مني الى وقت طويل					
١٤	افصل الجلوس امام الانترنت لمدة طويله على ان انجز واجباتي الدراسية المطلوبة مني					
١٥	اميل الى تحضير المادة الدراسية المطلوبة مني في اللحظة الأخيرة					
١٦	تتراكم علي المادة الدراسية كوني لم انجزها في وقتها المحدد					
١٧	اشعر بعدم الراحة عندما اجلس مع اصدقائي ولدي واجب دراسي علي انجازه					

					اقوم بالادعاء بالمرض او التعب لتأجيل الواجبات	١٨
					اميل لتأجيل الامتحانات لشعوري بالقلق من ان اظهر بأداء غير مقبول امام الآخرين	١٩
					افصل الجلوس امام الانترنت لمدة طويله على ان انجز واجباتي الدراسية المطلوبة مني	٢٠
					اميل الى تحضير المادة الدراسية المطلوبة مني في اللحظة الأخيرة	٢١
					اراجع دروسي قبل يوم من الامتحان	٢٢
					احتاج من يضغط علي لكي انجز ما اكلف به من واجبات	٢٣