

**نمطى التسويف الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية
والانفعالية لدى المراهقين ذوى الاحتياجات البصرية الخاصة بمدرسة
النور للمكفوفين بمدينة أسوط**

إعداد

د/محمد عبد العظيم أحمد

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية

جامعة أسوط

نمط التسويف الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والانفعالية لدى المراهقين نوى الاحتياجات
البصرية الخاصة بمدرسة النور للمكفوفين بمدينة أسيوط

د/ محمد عبد العظيم أحمد (*)

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة الارتباطية بين كلا من نمطى التسويف (الإيجابي - السلبي)، واليقظة العقلية والالكتييميا، ومعرفة أي نمط من التسويف الاكاديمي اكثر شيوعا لدى المراهقين المعاقين بصرياً، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والاناث في الالكتييميا، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٠) طالب وطالبة من تلاميذ المرحلة الثانوية والإعدادية؛ للتأكد من صدق وثبات الادوات ، وعينة اساسية من (٤٥) طالب وطالبة ، وتم تطبيق الادوات والتي تمثلت في (مقياس نمطى التسويف :إعداد الباحث؛ ومقياس اليقظة العقلية :إعداد الباحث؛ مقياس الالكتييميا :إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان نمط التسويف الأكاديمي السلبي هو النمط السائد لدى افراد عينة الدراسة ، وكذلك توصلت الى ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التسويف الإيجابي واليقظة العقلية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف الإيجابي والالكتييميا، كذلك توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويف السلبي واليقظة العقلية، وايجابية بينه وبين الالكتييميا، كما انه لا توجد فروق بين الاناث والذكور في الالكتييميا.

كلمات مفتاحية

التسويف الإيجابي - التسويف السلبي - اليقظة العقلية - الالكتييميا - المراهقين المعاقين بصرياً

* مدرس بقسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة أسيوط .

Abstract

The current study aimed to find out the correlation between both patterns of procrastination (positive - negative), mindfulness and alexithymia, and to find out which style of academic procrastination is more common among visually impaired adolescents, as well as to know the differences between males and females in alexithymia. The exploratory study sample consisted of (30) Male and female high school and middle school students; To ensure the validity and reliability of the tools, a basic sample of (45) male and female students was applied, and the tools were applied, which consisted of (the procrastination style scale: prepared by the researcher; the mental alertness scale: prepared by the researcher; the alexithymia scale: prepared by the researcher), and the results of the study concluded that the procrastination style Negative academics are the dominant pattern among the study sample members. also found that there is a positive correlation between positive procrastination and mental alertness, while I found a negative correlation between positive procrastination and alexithymia. I also found that there is a negative correlation between negative procrastination and mental alertness and a positive correlation between it and alexithymia. There are also no differences between females and males in alexithymia.

Keywords

Positive procrastination – negative procrastination – mental alertness – alexithymia – visually impaired adolescents

مقدمة البحث :

تلقى حاسة البصر أهمية خاصة في حياة الانسان ؛ حيث إنها تساعده على التفاعل في بيئته، سواء كانت طبيعية أو اجتماعية ، إذ أن الكثير من المعارف تأتي من خلال حاسة البصر ، فالفرد الذى يفقد بصره يفقد قناة رئيسة من قنوات تواصله مع العالم من حوله وتفاعله معهم ، ويصبح مرغماً على الاعتماد على الحواس الاخرى وخاصة حاستي السمع واللمس ، وهاتين الحاستين وغيرهما من الحواس الاخرى لا تعوضه بما يكفى ليكتسب المعلومات مما يجعل خبراته محدودة كماً ونوعاً .

وقد أشار طاهر الدسوقي (٢٠٠٥ ، ٢٣٧) أن الفرد يكتسب ٨٠% تقريباً من معارفه من خلال حاسة البصر ، ومن ثم فان أي خلل في الجهاز البصرى يؤثر على تطوره العقلي، والحسى ،والنفسى ؛ حيث ان بيئته تصبح محصورة بما يمكنه لمسه، أو سماعه، أو شمه ، وينعكس ذلك على النواحي الاجتماعية والمعرفية والانفعالية للفرد المعاق بصرياً ، وتؤثر الاعاقة البصرية على الكفاءة الادراكية "Perceptual Efficacy" للفرد وعلى مهاراته المختلفة العقلية والوجدانية "Intellectual & Affective Skills"، حيث يصبح إدراكه للأشياء ناقصاً ، كخصائص الشكل والتركيب Structure والحجم ، والموضع المكاني Spatial Position واللون والمسافة Distance والعمق Deep والفراغ والحركة ، وتحد من معرفته بمكونات بيئته ، وتؤثر على مهاراته العقلية ومهارات التفكير لديه .

وقد اوضح(2003) , Kirt.S , et al. ان حاسة البصر من الحواس المهمة للاتصال البصرى مع العالم الخارجى ، وذلك بنقلها لمعظم جوانب البيئة الاجتماعية، والمادية المحيطة بالإنسان ، وما تحويه من تفاعلات وعلاقات إلى العقل ليترجمها في ضوء الخبرات والمعلومات السابقة إلى موضوعات ذات معنى ، حيث تقع الإعاقة البصرية في مدى متصل من الرؤية الضعيفة إلى الإعاقة البصرية الشديدة جدا.

وللبينة التي يعيش فيها المعاق بصرياً دوراً فعالاً في تكوين شخصية الكفيف، نظراً للمواقف البيئية التي يغلب عليها سمات المساعدة، والمعاونة المتسمتين بالإشفاق ، وبين المواقف التي يغلب عليها سمات الإهمال وعدم القبول ، والتي اعتبرها البعض بمثابة صدمة للمعاق بصرياً؛ نتيجة لإعاقته التي قد لا يكون ليس له دخل فيها، وتسبب له الكثير من المشكلات، وقد لوحظ أن المعاق بصرياً أكثر من أقرانه المبصرين عرضة للقلق، والضغط، والمشكلات بأنواعها المختلفة خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لعدم وضوح مستقبله المهني والاجتماعي، وما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية، والتي يسعى لها جميع المراهقين في العادة (يوسف القريوتي وآخرون ١٩٩٥، ١٦٨).

ويعد التسويق الأكاديمي ظاهرة معقدة بمكوناته المعرفية، والوجدانية، والسلوكية ، والتي تتطوي على التأجيل المتعمد دون الالتفات الى الآثار السلبية المحتملة ؛ لذلك يعد التسويق الأكاديمي بما له من آثار سلبية على العملية التعليمية بصفة عامة، أو على أداء الطلاب وإنجازهم بصفة خاصة، من المشكلات التي باتت تؤرق القائمين على العملية التعليمية في كافة المراحل التعليمية، وتنتشر هذه المشكلة عبر المراحل العمرية المختلفة، وخاصة في المرحلة الاعدادية والثانوية وكذلك الجامعية (نورة السهولي، ٢٠٢٠، ٢).

وقد أشارت نتائج دراسة وسيلة بن عامر (٢٠١٧، ٢٧٦) أن السبب الرئيسي للتسويق الأكاديمي قد يكون الخوف من التقصير الراجع إلى عدم وجود المهارة، وكذلك القدرة اللازمة، ويعاني الطلبة الذين يقومون بالتسويق الأكاديمي من بعض المشكلات التي بدورها تؤدي إلى تأجيل أعمالهم وواجباتهم، ومنها الخوف والقلق المرتبطان بالفشل وهي مشاعر سلبية تؤرق المراهق؛ إذ يقضي الطالب معظم وقته وهو في حالة قلق حول قرب موعد الامتحان ، كما أنهم يعانون من عدم القدرة على التركيز، وضعف ادراك الوقت وتنظيمه، ويلاحظ أن المسوفين غير قادرين على تنظيم الوقت بحكمه، وقد تكون هذه الأسباب بسبب اضطرابات ناتجة عن ضغوط نفسية حياتية ، أو دراسية، أو عدم القدرة

على تحمل الأعباء الدراسية المفروضة عليهم ، والذي بطبيعته يتطلب وجود مستوى جيد من المناعة النفسية التي تعين الشخص على تحمل الأعباء والضغط، ووجود الأستاذ الراعي ممثلاً في صفات القدوة، والنموذج والأبوة والنصح، والتشجيع والتوجيه السديد، وقيامه بتدعيم العلاقات الانسانية وتوثيق العلاقات الاجتماعية يوجه الطلاب نحو الجد والاجتهاد وبذل الجهد والدافعية نحو العلم واتمام المهام المطلوبة منهم ورفع كفاءتهم والثقة بأنفسهم .

فالتسويق غير المبرر من جانب الطلاب للواجبات المدرسية، له عواقب وخيمة لا يشعر بها الطلاب، ولا يدركون الآثار السلبية المترتبة على هذا السلوك غير التكيفي من انخفاض تحصيلهم، والرسوب، والتسرب، علاوة على الضغوط النفسية، والخوف، والإحساس بالذنب، والإحساس بالدونية، وربما ترتب عليه انتقال هذا الأثر إلى حياتهم الشخصية مستقبلاً، فتنشر لديهم العديد من الظواهر السيئة كالكسل، واللامبالاة، وعدم الالتزام، وعدم تحمل المسؤولية. (مفتاح محمد ابو جناح، ٢٠١٥).

وربما يكون التسويق مقبولاً عندما يكون رغماً عن إرادة الطالب، أو لأمر تتطلبها المهمة، أما عندما يلجأ الفرد إلى التسويق دون سبب منطقي هنا يصبح التسويق ظاهرة سلبية تحتاج من يتصدى لها قبل أن تصبح عادة يمارسها مع كافة أموره وتهدد مستقبله (فيصل الربيع وآخرون، ٢٠١٣).

وتوضح سامية محمد صابر (٢٠١٣). إلى أن تكرار سلوك التسويق يؤدي إلى زيادة معاناة الفرد من الضغوط النفسية، ويضعف من أدائه، وعدم رضائه عن الحياة، ومعاناته من القلق والاكتئاب والخجل، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض الشعور بالكفاءة والفاعلية، كما إن التسويق يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، وانخفاض الإنجاز، والتردد في البدء في المهام الدراسية، ويولد لدى الطالب العديد من المشكلات المتعلقة بعدم التوافق مع الدراسة وفي الحياة بصورة عامة.

وتعد اليقظة العقلية (Mindfulness) من المفاهيم الهامة والتي تحظى بأهمية خاصة في مساعدة الافراد على تجاوز المشكلات المعرفية المرتبطة بالتحصيل، فهي

مفهوم نفسى، ومعرفى، فهى من الناحية السيكلوجية سمة (trait) ترتبط بالشخصية (Personality)، وهى أكثر استقرارا فى شخصية الفرد ، كما انها حالة State مرتفعة من الوعى ، وترتبط بالعوامل المعرفية (Cognitive Factors) ذات العلاقة بالإدراك والافكار والدراية بها والانتباه لعملياته العقلية التى يقوم بها ، وتتضمن الانتباه فى المقام الأول ، وهى مهمة للإنجاز والتحصيل العلمى فكلما ازدادت اليقظة العقلية كلما كان الفرد أكثر تحصيلاً وانجازاً وبالتالي اقل تسويفا للمهمات والواجبات التعليمية ، ويشير Davis & Hayes بأن اليقظة العقلية: هى الوعى بالخبرات لحظة بلحظة دون اصدار حكم ، ويمكن تعزيزها وتنميتها من خلال الممارسات والانشطة المختلفة (Davis & Hayes , 2011, 189) ، كما تعرف بأنها تركيز الانتباه عن قصد فى اللحظة الحالية، وتلعب اليقظة العقلية دوراً فعالاً فى التمكن الأكاديمي للمتعلم، وكذلك التحصيل العلمى المستمر ذات المستوى الأعلى وتقليل تسويفهم للمهمات والانشطة التعليمية المرتبطة بتحصيلهم الدراسى ، فمن خلال اليقظة العقلية يتعلم الطلاب كيفية التركيز (Concentration) والانتباه (Myint, et al., 2010, 165) .

ومن خلال اليقظة العقلية يتم تنمية المهارات المسئولة عن اكتساب المعرفة وادارتها ، حيث من خلالها يتم تنمية الوعى بالمهارات ما وراء المعرفية ، حيث يتم تنمية وعى المتعلم بالتخطيط ما وراء المعرفى الذى من خلاله يتمكن المتعلم من تحديد الاهداف ، والخبرات السابقة المناسبة للموضوع ، ووضع خريطة للمحتوى العلمى الاكاديمي) الفرجانى السيد محمود ، ٢٠١٧ ، ١٢-١٢٥) ، ومن خلالها يتم تنمية الوعى بالمراقبة الذاتية Self - Monitoring ، وكذلك تنمية الوعى بمهارات التقويم ما وراء المعرفى مثل القدرة على ادراك ما تم التمكن منه من أهداف ، واستخدام الملخصات المناسبة، والمنظمات المتقدمة الشارحة، والمقارنة وغيرها (محمد السيد عبدالرحمن ، ٢٠١٧ ، ٥-٤٠) ، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية اليقظة العقلية مثل دراسات محمد السيد (٢٠١٧) ، الفرجانى السيد (٢٠١٧) ، فتحى عبدالرحمن (٢٠١٣) ، لذلك توفرها عند الافراد يساهم فى تقليل تسويفهم الاكاديمى .

وتعد المشاعر والأحاسيس انعكاساً لصورة الأحداث والأشخاص على لوحة نفس الإنسان، فقد يواجه ما يسره وما يحزنه، وما يرتاح إليه وما يزعجه وما يغضبه، وهذه الانطباعات تترجمها المشاعر والأحاسيس التي تظهر على قسماات وجه الإنسان وعبر أحاديثه وكلامه، وفي الحالة السوية ينصح الإنسان من مشاعره تجاه الأشخاص والأحداث، مما يجعله أكثر حيوية وتفاعلاً مع الحياة، ويجدد نشاطه النفسي والعاطفي، وينظم علاقته بمن حوله (أحمد فوزى جنيدى، ٢٠٢٠، ٩١).

ويعتبر نقص التعبير عن المشاعر (الاكثيميما Alexithymia) من الاضطرابات النفسية التي تم تناولها بالبحث حديثاً، فقد ترجع بدايات ظهورها كمصطلح إلى جهود العالم الأمريكي سفنيوس (١٩٧٢) (Sefenios)، وكان هذا المعنى يطلق على المرضى الذين لديهم أعراض نفسجسمية (سيكوسوماتية)، ويعانون من ضعف في القدرة على وصف انفعالاتهم تجاه المواقف التي تحتاج للتعبير عن العواطف، ثم أطلق المصطلح على هؤلاء الأفراد فقط، دون الرجوع لظهور أمراض سيكوسوماتية (أحمد رفعت عبد الواحد، ٢٠١٣).

وتشير الدراسات الى ان الحياة الانفعالية للأفراد المصابين بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر تتسم بالعديد من الخصائص على المستوى المعرفى تجعلهم يفتقدون الدور الذى يمكن ان تلعبه الانفعالات في تسيير الحياة الانسانية وبعض الخصائص الوجدانية ، وخاصة عندما يتعلق بالمراهقين المعاقين بصريا، والذين يعانون من بعض المشكلات النفسية والانفعالية والتي تشمل صعوبة التعبير عن الانفعالات والمشاعر ووصفها وتحديدتها (هدى سلمى، ٢٠٠٩، ٥).

والمراهق ذو الإعاقة البصرية يعاني من بعض المشكلات المعرفية والانفعالية مثل الفلق وبعض المشكلات الاكاديمية من جراء حالة العجز البصري، التي يعيش في إطارها، فيجد نفسه وقد أصابها قدر من التوتر النفسي والضيق، إذ قدرته على الاتصال بالعالم الخارجي المحيط بما يحتوي من متغيرات اجتماعية وانفعالية متعددة مقيدة وضعيفة، بالإضافة إلى عدم قدرته على الاندماج مع أقرانه المبصرين لأنه يشعر أنه

أقل منهم في أشياء كثيرة، فيجد صعوبة في وصف مشاعره تجاه الآخرين وتجاه نفسه؛ لأنَّ الإعاقة تخلق شعورًا لدى المراهق ذي الإعاقة البصرية بعدم الثقة بالنفس، وذلك بالإضافة إلى أن كن البصر يخلق في داخل الكفيف حالة من العزلة الاجتماعية، فيجد صعوبة في التفاعل مع المحيطين به، ولا مع البيئة الخارجية بكل متغيراتها اما تحصيليًا فقد يلجا الى تأجيل اتمام بعض المهمات التعليمية (هدى سلمى ، ٢٠٠٩ ، ٢١).

ومما سبق عرضة ومن منطلق أهمية اليقظة العقلية لدى الافراد، ومدى خطورة وجود التسويف الأكاديمي لدى الطلاب المعاقين بصريا وكذلك صعوبة الكثير منهم التعبير انفعاليا مما يعانون به، والذي ينبئ بوجود الالكثيئيميا لديهم جاءت فكرة هذه الدراسة لدى الباحث في محاولة فهم العلاقة الارتباطية بين المتغيرات السابقة لدى المراهقين المعاقين بصريا، والذي تمثل في مشكلة الدراسة.

مشكلة البحث:

ظهر على الساحة النفسية الكثير والكثير من المتغيرات التي تتمحور حول الطالب داخل العملية التعليمية، وكذلك الاهتمام بتلك العوامل التي تحول دون وصوله إلى هدفه، وهو ما يحدث عند تأجيل المهام الحالية إلى وقت لاحق كما هو الحال في التسويف الأكاديمي.

ويأتي انتشار التسويف الأكاديمي لدى الطلاب نتيجة شعور معظم هؤلاء الطلاب بأنهم يمكنهم النجاح، والتفوق الدراسي بأقل مجهود فيتم تأجيل المهام الدراسية والتعليمية ، ويكون استذكارهم على فترات متباعدة مما يؤدي إلى انخفاض معدلهم الدراسي (Irshad & Sarwat,2010,897)

ومن خلال سؤال الباحث- لمعلمي المعاقين بصريا في المرحلة الاعدادية والثانوية، اقررو انهم لا حظو انتشار هذا السلوك لدى غالبية الطلاب ، وظهر ذلك واضحا في ملاحظة الطلاب (الذكور والإناث) وتأخرهم في تقديم ما يطلب منهم

من أعمال وأنشطة وأبحاث إلى نهاية الفصل الدراسي، مقتنعين بأفكار خاطئة اكتسبها منها: التقليل من أهمية الأنشطة في التقويم الدراسي، وأن الاستذكار يكون أفضل في أيام الامتحانات.

وبالاطلاع على الادبيات ذات الصلة، قد تبين أن معظم الباحثين قد أهتموا كثيراً بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حيث أن الدراسات التي بحثته لدى طلاب المدارس لا تزال قليلة وغير كافية وخاصة عند المراقبين عامة والمعاقين بصرياً خاصة، بالرغم مما أشارت إليه نتائج البحوث من أن نسبة انتشار هذا السلوك بين الطلاب في المدارس هي نسبة مرتفعة أيضاً ولا يمكن التغاضي عنها وهذا ما جاء في دراسة (بندر بن عبد الله، ٢٠١٤)، حيث أشارت نتائج دراسة (Klassen et al., 2009) إلى أن التسويق الأكاديمي ينتشر بين طلبة المرحلة الثانوية في كندا بنسبة تصل لـ ٧٠%، وكذلك دراسة (وليد شوقي، ٢٠١٤) التي خلصت الى انتشار سلوك التسويق الأكاديمي في البيئة المصرية بين طلاب المرحلة الثانوية بنسبة ٤٥,٧%، وربما يرجع هذا الاعتقاد الى قلة الدراسات التي بحثت في التسويق الأكاديمي في ما قبل المرحلة الجامعية، ولذلك نحن في حاجة لدراسة هذه الظاهرة في مراحل التعليم قبل الجامعي كالمرحلة الثانوية والإعدادية ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية .

ومما عزز من ذلك ندرة الدراسات التي تناولت نمطى التسويق الأكاديمي، وعلاقتها بكلا من اليقظة العقلية والالكتيسيميا مجتمعة مع المراهقين المعاقين بصريا لتتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :

١- أي أنماط التسويق الأكاديمي أكثر انتشار لدى المراهقين المعاقين بصريا لدى عينة الدراسة؟

٢- ما العلاقة الارتباطية بين نمطى التسويق الأكاديمي واليقظة العقلية لدى افراد العينة؟

٣- ما العلاقة الارتباطية بين نمطى التسوييف الأكاديمي والالكثيثيرميا لدى افراد العينة

؟

٤- هل هناك فروق في الالكثيثيرميا تعزى للجنس ؟

أهداف البحث:

هدف البحة الى:-

- ١- التعرف على أي أنماط التسوييف الأكاديمي اكثر انتشار لدى المراهقين المعاقين بصريا لدى عينة الدراسة.
- ٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين نمطى التسوييف الأكاديمي، واليقظة العقلية لدى افراد العينة.
- ٣- معرفة العلاقة الارتباطية بين نمطى التسوييف الأكاديمي، والالكثيثيرميا لدى افراد العينة .
- ٤- معرفة ما اذا كان هناك فروق في الالكثيثيرميا تعزى للنوع الاجتماعى .

إسهامات البحث:

- ١- ندرة وجود دراسات سابقة على المستوى العربي - في حدود علم الباحث - تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة .
٣. أهمية الشريحة العمرية التي تجري عليها الدراسة، وهي مرحلة المراهقة التي تعد من مراحل العمر الحرجة والمهمة في حياة الفرد.
- ٤ . تقديم مقاييس للتسوييف الأكاديمي، والالكثيثيرميا، واليقظة العقلية؛ ولذلك فهي تضيف للمكتبة العربية.
٥. من خلال نتائج الدراسة يمكن توجيه الاهتمام إلى مزيد من دراسة هذا النمط من المشكلات الاكاديمية مع الأخذ في الاعتبار المتغيرات المرتبطة به عند تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية للتخفيف من ظاهرة التسوييف الأكاديمي لدى الطلاب.

التعريفات الاجرائية للبحث:

أولاً: التسويف الأكاديمي

ويعرف اجرائيا في هذه الدراسة بأنه " ميل الطلاب إلى التأجيل المقصود وغير المبرر، للبدء في أو انتهاء الأنشطة والمهام والواجبات التعليمية دون سبب قوى لهذا التأجيل ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية. "

وينقسم الى نوعين:

أ- التسويف الأكاديمي السلبي: عرف الباحث التسويف السلبي على انه، ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية او التعليمية أو إكمالها بدون سبب مقنع ، ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي والضييق الشديد والشعور بالذنب، ويقاس في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي السلبي الذي تم اعداده من قبل الباحث.

التسويف الإيجابي أو النشط: عرف الباحث التسويف الإيجابي: بانه تأجيل المعاق بصريا المهام عمدا لتحقيق أقصى درجات الاستنهاض، أو تجميع الانتباه والتركيز لأداء المهمة تحت ظروف ضاغطة، بصورة عمدية، ومرضية للأفراد الذين يمتلكون القدرات العقلية له، مثل سرعة الفهم، والسلوكيات التي ترتبط به إيجابيا مع تقدير الذات، والمخرجات الشخصية، مثل الرضا عن الحياة وتحقيق الدرجات والمعدلات العليا تحت ضغط الوقت، وقرب موعد تسليم المهام الاكاديمية كالواجبات ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي الإيجابي الذي تم اعداده من قبل الباحث.

ثانياً: اليقظة العقلية

وتعرف إجرائياً ، ولغرض البحث بانها عبارة عن جدية الانتباه، والتوجه نحو الحاضر ، ويقظة المتعلم، والاستعداد للتعلم لدى المراهقين المعاقين بصريا ، ويتم قياسها من خلال مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل الباحث.

ثالثاً: الاكثيثيميا Alexithymia

يُعرف الباحث الاكثيثيميا إجرائياً بأنها: "سمة شخصية يتصف بها المراهق المعاق بصريا ذات خصائص وجدانية ومعرفية، تتميز بصعوبة في تحديد ووصف المشاعر والانفعالات الخاصة به وكذلك الآخرين، وهذه الخصائص المعرفية والانفعالية تعكس قصوراً في المعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية، وتنظيم الانفعالات لدى المراهق المعاق بصريا، بالإضافة الى انخفاض توكيد الذات"، وتُقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق المعاق بصريا على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية والمعد من قبل الباحث.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي، والارتباطي بما يتناسب مع أهداف، وفروض البحث.

ادوات البحث:

تمثلت ادوات البحث في:-

١- مقياس نمطي التسوية الأكاديمي (إعداد الباحث) .

٢- مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحث) .

٣ - مقياس الاكثيثيميا (إعدادالباحث) .

حدود البحث والتي تمثلت فيما يلي :

١- حدود موضوعية تمثلت في:- نمطى التسوييف الأكاديمي ، اليقظة العقلية ،
الالكثيئيميا.

٢- حدود بشرية تمثلت في: عينة المراهقين المعاقين بصريا بمدينة أسويط
ويبلغت (٤٥) .

٣- حدود زمنية تمثلت في: الفترة الزمنية لعام ٢٠٢٢ .

٤- حدود مكانية تمثلت في: مدرسة النور للمكفوفين بحي الارعين بمدينة أسويط.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: التسوييف الأكاديمي

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره العمرية المختلفة، التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة ؛ انها تنتقل بالإنسان من الطفولة، إلى الرشد، والتي تتصاحب بالتغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية قد تعصف بحياته من جميع الجوانب.

١- تعريف التسوييف

يشير الأصل المعجمي لمصطلح التسوييف إلى أنه مشتق من المقطع اللاتيني (procrastination)، حيث تعنى pro فيما بعد، أو لاحقاً بينما يعنى الجزء الثاني من المصطلح (crastination)، وتعنى غدا أي ان المصطلح يعنى- لغة- تأجيل العمل الى الغد (Klassen ; Krawchuk; Rajani , 2008)
ولا يختلف معنى التسوييف في القواميس اللغوية العربية كثيراً عن المعاجم الاجنبية؛ فيقال سوف فلان أي ماطل، وسوفته أي قلت له مرة بعد مرة سوف أفعل كذا بغرض التأخير .

ويعرف (Meyer, 2000) التسويف الأكاديمي بأنه: "سمة شخصية تمثل عائق ذاتي مزمن يسيطر على أداء الفرد لمهامه الدراسية، سواء في البدء فيها، أو الانتهاء منها ، محاولاً إكمالها تحت ضغط الوقت في اللحظات الأخيرة".

وذكر (chraw Wadkins, and Olafson, 2007, 150) عدداً من الشروط في سلوك التسويف وهي : أن يؤدي التسويف إلى نتائج سلبية، وأن يقوم به الفرد من دون داع يذكر، وأن يترتب عليه عدم إنجاز المهام ، وأن لا يتخذ الفرد القرارات اللازمة في الوقت المحدد، وهناك بعض الباحثين تصوراً للتسويف على أنه مزيج من ثلاثة أبعاد هي: ، تجنب المهمة، والكسل، والخوف من الفشل المستمر .

والتسويف الأكاديمي مفهوم قديم من حيث النشأة، لكن الأبحاث لم تتناوله بالدراسة إلا في نهاية العقد الأخير من القرن الماضي، وبداية القرن الحالي، وهو كغيره من العديد من الظواهر النفسية التي لم تحظ بتعريف جامع شامل؛ حيث يرى البعض أن المكون الحاسم في التسويف الأكاديمي إنما هو التأجيل، وعلى الرغم من ذلك تتفق معظم التعريفات الواردة للتسويف الأكاديمي على أنه يتضمن افعالاً، وسلوكيات تؤثر بطريقة سلبية على إنتاجية الفرد (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢).

وقد عرف التسويف الأكاديمي بأنه " التأجيل الطوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المرغوب فيه، أو المتوقع رغم اعتقاد الطالب أن انجازه لتلك المهمات والواجبات في وقتها سوف يتأثر سلباً بسبب هذا التأجيل " (معاوية أبو غزال، ٢٠١١، ١٣٤).

ويشير (chun&choi, 2005) ، إلى أن ليس كل الطلاب المسوفين فاشلين دراسياً ، وليس كل الطلاب غير المسوفين متفوقين دراسياً؛ حيث أوضح أن ليس كل سلوكيات المماثلة أو التسويف لها عواقب سيئة؛ وذلك بسبب الاختلافات النوعية، ومكونات الشخصية بين المسوفين، فمنهم من يمارس التسويف عمداً؛ لكي يحقق أعلى أداء

ويعتبر إنجاز المهام تحت ضغوط الوقت وتحقيق نتائج مبهرة، ويسمى ذلك بالتسويق الإيجابي .

ومن هنا تبدلت النظرة إلى التسويق الأكاديمي فظهرت دراسات تناولت مصطلحات جديدة كمصطلح التسويق الإيجابي، أو النشاط ، والتسويق السلبي ، وهناك من الباحثين من قسم التسويق إلى تسويق مزمن وغير مزمن، ومنهم من صنفه لتسويق إيجابي، وتسويق سلبي (Paulitzki,2010) ، فزخر الادب التربوي بتصنيفات مختلفة للتسويق الأكاديمي، اختلفت تبعاً لاختلاف وجهه نظر القائم بالتصنيف، ويتبنى الباحث التصنيف القائل بالتسويق الإيجابي والتسويق السلبي ويمكن التميز بين نمطى التسويق فيما يلي:-

التسويق الإيجابي: وهو نوع من التسويق يتسم بإيجابية المماثلة؛ فيحقق فيه المسوق النشاط العمل تحت ضغط الوقت متعمدين المماثلة، وله القدرة للوفاء بالمواعيد، حيث يتم إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، ونتائج مرضية، ومفيدة ، وبدرجة من الكمال المطلوب .

التسويق السلبي: وهو التسويق بالطريقة التقليدية، أي المماثلة السلبية التي يقوم فيها الافراد بتأجيل المهام حتى اللحظة الأخيرة ؛ بسبب عدم قدرتهم على التصرف في الوقت المناسب، مع الشعور بالذنب، وهم أكثر عرضه للفشل في إنجاز المهام (مفتاح ابو جناح ،٢٠١٥)، حيث يختلف المسوق الإيجابي والمسوق السلبي عن بعضهما في درجة الاستخدام الهادف للوقت، والفاعلية الذاتية، وقيمة المهمة، وكذلك التنظيم الذاتي، وإدارة وتنظيم الجهد (chu&choi,2002).

وعرف الباحث التسويق الأكاديمي في البحث الحالي بعدم إنجاز الطالب المعاق بصريا للنشاط، أو الواجب، أو المهمة المطلوبة منه في وقتها المحدد، أو عدم إنجاز التكاليفات في وقتها المحدد كأن يقوم المعاق بصريا مثلا بتأجيل واجبه الدراسي ووظائفه إلى وقت

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

ويستنتج الباحث تعريفاً من التعريفات السابقة للتسويف ما يلي:

- إن سلوك التسويف يمكن أن يكون مؤقتاً أو دائماً، ويؤدي التسويف إلى نتائج سلبية، وأن يقوم به الفرد من دون داع، ويترتب عليه عدم إنجاز المهام، وأن التسويف له أكثر من بعد تتمثل أغلبها في الخوف من الفشل، تجنب المهمة، والكسل، وليس دائماً ان يكون التسويف سلبياً فقد يكون إيجابياً، والتسويف خاصة السلبى يؤثر على العملية التعليمية؛ فيصيب الفرد بضعف التحصيل، وشعورة بالذنب، ويعد التسويف الأكاديمي بما له من آثار سلبية على العملية التعليمية بصفة عامة، أو على أداء الطلاب وإنجازهم بصفة خاصة؛ خلق مجموعة من المشكلات التي باتت تؤرق القائمين على العملية التعليمية في كافة المراحل التعليمية، وتنتشر هذه المشكلة عبر المراحل العمرية المختلفة، وخاصة مرحلة المراهقة.

٢- أنواع التسويف الأكاديمي:

اختلفت المنطلقات التي تم بها تقسيم التسويف الأكاديمي؛ فهناك من ركز على مدى جدوى، أو عدم جدوى التسويف الأكاديمي، في حين اهتمت مجموعات أخرى بالتركيز على طبيعة المهام التي يقوم الطالب بتأجيلها.

وعلى الرغم من أن كثيراً ما يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن التسويف الأكاديمي التفكير في الجانب السلبي له، فقد يكون هناك جانب إيجابي، قد يتعلق بتحسين التحصيل الأكاديمي، يتمثل ذلك في تأجيل بعض المهام وذلك لحين اكتساب المهارات والخبرات اللازمة للقيام بهذه المهمة على قدر من الكمال، وهو ما

يضمن للفرد القيام بها بكفاءة عالية، وعلى نحو مقبول، حتى وإن لم يكن في الوقت الحالي، فعامل الإتقان هنا في أداء المهمة تقدم على عامل الوقت، وهو ما أكد عليه (هاني أحمد سالم ٢٠١٩ ، ١٣٢)، حيث أشار إلى أن السلوك الذي يتبعه الشخص عند تأجيل عمله ويسبب له عدم الارتياح النفسي، هو التسويف غير الفعال، بينما التسويف الفعال يساعد الشخص على تحقيق النجاح.

كما أن ظاهرة التسويف للمهام الأكاديمية من الأمور الشائعة لدى الطلبة وخاصة المراهقين، إلا أن تكرارها باستمرار يعد مشكلة لها تأثيرات سلبية كثيرة على الشخص داخليا في الجانب الانفعالي (القلق واليأس ولوم الذات)، أو خارجيا كما يظهر في عدم إنجاز المهام المطلوبة، أو فقدان فرص كثيرة في الحياة، وفي أحيان ما يكون سلوك التسويف مقبولا، وهو ما يجعل الطلبة يؤخرون المهام أو الواجبات إلى وقت لاحق، وذلك في الأوقات التي تحدث فيها ظروف مفاجئة لم تكن في الحسبان، أو تغير في بعض الخطط التي تم وضعها مسبقا، وهو ما يسبب بعض الضغوطات للطلبة، لكن بعض الطلبة غالبا ما يؤجل إنهاء أعمالهم بشكل متعمد مما يجعلهم يشعرون بالذنب بشأن إضاعة الوقت، أو ضياع الفرص (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢ ؛ Youssef, 2020f)، ويؤكد محمد عبود (٢٠١٦ ، ٦٤٣) على ذلك، حيث يشير إلى أن أحداث الحياة اليومية ودراسته تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في عمله، وعلاقاته الاجتماعية

ويرى الباحث ان المراهقين المعاقين بصرياً كأحد فئات المجتمع، ليسوا بمنأى عن التعرض لهذه المواقف الضاغطة، وصراعات الحياة المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية، نفسية واجتماعية، ينتج عنها متطلبات وحاجات تستدعي الإشباع، كما ان الضغوط النفسية يمكن ان تؤدي الى الاضطرابات السلوكية فضلاً عن امراض جسدية اخرى، ولربما قد تتفاقم الضغوط بالنسبة للمعاقين بصرياً ، فالطفل المعاق بصرياً يفقد شيء بالغ الاهمية يمكنه من ضبط البيئة والسيطرة عليها ،

فالبصر هو الحاسة الرئيسية التي يعتمد الفرد عليها للتعرف على بيئته وتطوير مفاهيمه، وتحليل العلاقات بين الأشياء وحل المشكلات . لذا ان الاعاقة البصرية قد تكون لها مردودات سلبية ومنها الضغوط النفسية التي تؤثر على المعاق ، الامر الذي ينعكس على صحته النفسية وعلى علاقته بالآخرين من اصدقاء و افراد اسرة ، وقد يؤدي استمرار هذه الضغوط اذا ما وجدت مع اقترانها بالإعاقة البصرية الى توسع المشكلة، وتعقيدها الامر الذي ينعكس على حياة المعاقين وبالتالي على المجتمع بشكل عام . فكف البصر يمثل مصدرا للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة مما يترتب عليها الكثير من المشكلات السلوكية والأكاديمية والذي قد يكون التسويف الأكاديمي أحد هذه المشكلات. وتزداد هذه المشكلة إذا كنا نتحدث عن الطلبة المراهقين.

وهناك من الباحثين من قسم التسويف إلى تسويف مزمّن وغير مزمّن ومنهم من صنّفه لتسويف إيجابي وتسويف سلبي (Paulitzki,2010) ، فزخر الادب التربوي بتصنيفات مختلفة للتسويف الأكاديمي اختلفت تبعاً لاختلاف وجهه نظر القائم بالتصنيف ويتبنى الباحث التصنيف القائل بالتسويف الإيجابي والتسويف السلبي ويمكن التمييز بين نمطى التسويف فيما يلي:-

أ- التسويف الإيجابي: وهو نوع من التسويف يتسم بإيجابية المماطلة فيحقق فيه المسوف النشاط العمل تحت ضغط الوقت متعمدين المماطلة وله القدرة للوفاء بالمواعيد حيث يتم انجاز المهام قبل المواعيد النهائية وبتناج مرضية .

ب- التسويف السلبي : وهو التسويف بالطريقة التقليدية أي المماطلة السلبية التي يقوم فيها الافراد بتأجيل المهام حتى اللحظة الاخيرة ، بسبب عدم قدرتهم على التصرف في الوقت المناسب مع الشعور بالذنب وهم أكثر عرضه للفشل في انجاز المهام (مفتاح ابو جناح ، ٢٠١٥)، حيث يختلف المسوف الإيجابي والمسوف السلبي

عن بعضهما في درجة الاستخدام الهادف للوقت، والفاعلية الذاتية، وقيمة المهمة والتنظيم الذاتي، وإدارة، وتنظيم الجهد (chu&choi,2002).

ويذكر سناء مجول فيصل، وعلى عبد الرحيم صالح (٢٠١٦) ان التسويف له أشكالاً وأنماطاً عديدة، حيث إن هناك ثلاثة أنماط من الأفراد المسوفين حسب نموذج فرانك «Frank Deley»، وهم المؤخرون Delayers ، والمشتتون Distractible، والساعون نحو الكمال Perfectionists ، ويتصف المؤخرون بصياغتهم للتبريرات حول أنفسهم كالتعب النفسي، وحول المهمات، وحول الموقف كالوقت غير الكافي بينما يتصف المشتتون بأنهم procrastination in light of the perfectionism among يفضلون القيام بالأعمال ذات التعزيز الفوري، وينشغلون بها عن الأمور الأكثر أهمية، وهو ما أطلق عليه بالمسوف المسترخي (Trelaxed Procrastination) . أما الساعون نحو الكمال فهم الأفراد الذين ينشغلون بتفاصيل المهمات بشكل كبير، ومبالغ به رغبة منهم بأن تكون مثالية ودون أخطاء بحيث لا يسمح لهم انشغالهم بتفاصيلها بإنهائها، وبالتالي تقل ثقتهم بأنفسهم فيسوفون المهمات في مرات لاحقة.

التسويف الإيجابي أو النشط، أن سلوكيات التسويف النشط ترتبط إيجابيا مع نتائج الفاعلية الذاتية والشخصية، مثل الرضا عن الحياة، وأعلى معدل تراكمي. وبينت البحوث أن الفرق بين التسويف السلبي والتسويف النشط تختلف عن بعضها البعض في درجة الاستخدام الهادف للوقت، وإلى عنصر التحكم في الوقت والفاعلية الذاتية وقيمة المهمة المنجزة والدرجة على اختبار القلق، ومستوى مهارات التنظيم الذاتي، مثل إدارة وتنظيم الجهد. (Shin&Goh,2011 ، Chu& ، Choi, 2005).

وفي ضوء البحوث الأولية التي أجريت على التسويف التكيفي، يوصي الباحثون بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول منظومة التسويف، فأخذت الدراسات منعطفاً أو اتجاهاً آخر لدراسة التسويف، وهو أنه ليس كل الطلاب المسوفين فاشلين

دراسيا، وكذلك ليس كل الطلاب غير المسوفين متفوقين دراسيا، ومن هنا تبدلت النظرة إلى التسويف الأكاديمي لدى الدارسين، فظهرت دراسات تناولت مصطلحات جديدة، كمصطلح التسويف الإيجابي، أو (التسويف النشط)، ففي دراسة (Chu) , and Choi,2005 التي أوضح فيها أنه "ليس كل سلوكيات المماثلة أو التسويف لها عواقب سيئة أو سلبية"؛ وذلك بسبب الاختلافات النوعية، ومكونات الشخصية بين المسوفين، فمنهم من يمارس التسويف عمدا لكي يحقق أعلى أداء، ويمارس إنجاز المهام الأكاديمية في ذروة الاستنفار الانفعالي، والعقلي، واليقظة، والانتباه تحت ضغوط الوقت، ويحقق نتائج مبهرة، فيشعر بالمتعة، وبالسعادة الذاتية في ظل تلك الظروف الضاغطة، التي هيأها لنفسه عمدا. وبهذا أعيدت صياغة مفهوم التسويف في اتجاهين، وتم التمييز بين نوعين مختلفين من التسويف: التسويف السلبي، التسويف النشط أو الإيجابي، وهو نوع يتسم بإيجابية المماثلة، فيحقق فيها المسوفون استخدام دوافع قوية تحت ضغط الوقت لاتخاذ قرار متعمد للمماثلة ليتمكن من إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، وتحقيق نتائج مرضية. وفي المقابل، فالتسويف السلبي نوع من التسويف بالطريقة التقليدية (أي مماثلة سلبية) حيث يقوم المماطلون في هذه الفئة بتأجيل المهام التي ينبغي عملها حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم قدرتهم على التصرف في الوقت المناسب مع الشعور بالذنب والاكتئاب، وهي أكثر عرضه للفشل في إنجاز المهام (Chu & Moran,2009).

وقد أشار (2005) Chu and Choi، أيضا أن التسويف النشط يختلف عن التسويف السلبي في الأبعاد المعرفية، والانفعالية، والسلوكية. وفي الوقت الذي شرحا فيه التسويف النشط، حيث أكد (Choi and Moran,2009) أنه سمة سلوكية يمكن ملاحظتها، وتتألف في جانبها الانفعالي من تفضيل الفرد للعمل تحت ضغط الوقت، وتتضمن في جانبها المعرفي اتخاذ القرار بالتسويف، وسلوكيا بالقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والقدرة على تحقيق نتائج مرضية. وعلى النقيض من

التسويق الأكاديمي السلبي يحقق بعض الطلاب من التسويق الأكاديمي النشط فوائد مرضية بالنسبة لهم (Chu and Choi, 2005).

وقد وجد (Kim&Seo, 2013) ان التسويق النشط متناقض مع خصائص التسويق، وعلاوة على ذلك ، فقد اظهرت بعض الدراسات ان المسوق النشط أقرب الى غير المسوق في كثير من الصفات الايجابية مثل الكفاءة الذاتية وغيرها من السمات الايجابية.

ويستند هذا التصور إلى نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تفضيل الطلاب للعمل تحت عامل ضغط الوقت كسمة مميزة لهم، إذ وجد (1990, Vacha and McBride, 1993; Sommer) أنَّ الطلاب الذين يعانون من التسويق كانوا أكثر عرضة للشعور بضغط الوقت (الحشر)؛ نتيجة تجمع عدد من المطالب في وقت محدود جدا، ولكنهم قد يحسنون التعامل مع مثل هذا الموقف، من خلال استخدام مجموعة كبيرة من استراتيجيات الدراسة التي تحقق لهم أقصى قدر من الكفاءة في المهام الدراسية المطلوبة.

ويضيف (Sommer 1990) أن بعض الطلاب يعملون على تحسين التعامل مع أوقات دراستهم من خلال اهتمامهم بالقيام بالتنسيق والتنظيم، فيقللون إلى أقصى درجة تأثير التسويق والشعور بضغط الوقت كما وجد (Brinthaupt and Shin 2001) أن أداء الذين يشعرون بضغط الوقت أفضل على الاختبارات، ويحققون مستويات أعلى من «التدفق» بخلاف أولئك الذين لا يشعرون بأي ضغط، كما أشارا إلى أنَّ الشعور بضغط الوقت يزيد من التدفق؛ لأنه يزيد من مستويات تحدي المهمة، ويتطلب مستوى أعلى من الأداء من الطالب

ومن خلال التطبيق على عينة مكونة من (٢٣٠) طالبا جامعيًا، وباستحداث مقياس من (١٢) بندًا، كشفت دراسة (Chu and Choi, 2005) عن وجود تركيب بنائي

جديد للتسويق مختلف تماما في كثير من النواحي عن الشكل التقليدي للتسويق. وتوصلت دراستهما إلى أنّ الأفراد ذوي التسويق النشط حصلوا على الدرجة نفسها للأفراد غير المسوفين، ولكن يختلف الأفراد ذوو التسويق النشط عن ذوي التسويق السلبي في أنهم أقرب إلى الأفراد غير المسوفين في الاستفادة من الوقت، والكفاءة الذاتية، وأساليب التعامل مقارنة بالأفراد ذوي التسويق السلبي. وقد لاحظ أيضا أن التسويق النشط يختلف عن التسويق السلبي في الأبعاد المعرفية، والانفعالية، والسلوكية. ومن الجدير بالذكر انهم فشلا في تأكيد البنية المفترضة التي تتكون من أربعة عوامل للتسويق النشط.

ومن المثير للاهتمام أنّ (Chu and Choi, 2005)، لم يجدا في دراستهما أي علاقة بين التسويق النشط ومقاييس التسويق الاخرى، ومع ذلك لم يقدموا تفسيراً واضحاً لذلك على الرغم من أوجه الشبه بين هذين البنائين. وعلاوة على ذلك فقد أظهر الباحثون لعقود طويلة أنّ التسويق سلوك سلبي (Steel, 2007; Van Eerde, 2003).

ومما سبق يستنتج الباحث ان اغلب الابحاث والدراسات قسمت التسويق الاكاديمي الى نوعين احدهما سلبي، والاخر ايجابي ويمكن التفريق بين التسويق السلبي والتسويق الإيجابي؛ فالتسويق السلبي يشتمل على اثار سلبية على الطالب المعاق بصريا، اذا يعتبر سلوك غير محمود يسلكه بعض الأفراد هروباً من تنفيذ الأعمال أو المهام المكلفين بها، والتي يتم تأجيلها، وهو تأخير القيام بالمهام الدراسية لوقت متأخر، مما يجعله غير قادر على إتمام المهام الدراسية، أو إنجازها بشكل مرض ، اماالتسويق النشط أو الإيجابي فهو سمة، أو سلوكاً يتميز به من لديه القدرة في التريث والتروي في أخذ القرار، حتى يكون صائباً يتخذ بناءً على تفكير، وفي الوقت المناسب، وهو القرار المتعمد بالتسويق من قبل الطالب من أجل الشعور بتجربة

التحدي في المواقف الضاغطة. وهنا في البحث الحالي يتم الإشارة إلى التسويف الأكاديمي بالتسويف السلبي والإيجابي .

٣- الآثار السلبية للتسويف الأكاديمي على المراهقين المعاقين بصرياً:

للعوامل النفسية دوراً هاماً في تعزيز أو تخفيض الأداء الأكاديمي، مثل: فاعلية الذات، ودافعية الإنجاز وأيضاً التسويف الأكاديمي. (zar, 2013)، وقد أظهرت بعض الدراسات أن التسويف مشكلة سلوكية بين كل من طلاب المدارس والجامعات على اختلاف التخصصات، حيث بلغت نسبة التسويف عند الكبار %٢٠، بينما كانت عند طلبة المدارس والجامعات ٧٠-٩٥ (Gargari, et al., 2011)، وأن %٥٠ من الطلبة يعتمدون إلى التسويف بشكل مستمر (Drysdale & Mcbeath, 2014)، حيث إن سلوك التسويف يمكن أن يكون مؤقتاً، أو دائماً، ويمكن أن يشكل سلوكاً بعدم القدرة على اتخاذ القرار، أو يشكل جانباً معرفياً من خلال تأجيل اتخاذ هذه القرارات (Jadidi, et al., 2011)، كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة سلبية بين سلوك التسويف الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي للطلبة (2010, Babadogan)، فهو يؤدي إلى التأخير في الواجبات المدرسية، والفشل الدراسي والتسرب من المدرسة والانسحاب من المهمات الصعبة (Cavusoglu & Karatas, 2015).

ولذا يعد التسويف الأكاديمي بما له من آثار سلبية على العملية التعليمية بصفة عامة، أو على أداء الطلاب وإنجازهم بصفة خاصة من المشكلات التي باتت تؤرق القائمين على العملية التعليمية في كافة المراحل التعليمية، وتنتشر هذه المشكلة عبر المراحل العمرية المختلفة، وخاصة بين طلبة الجامعة (نوره السهولي، ٢٠٢٠، ٢).

وسلوك التسويف الأكاديمي يهدف إلى تأجيل حضور الدروس، وكذلك القيام بالواجبات المنزلية، ويعد هذا مشكلة معرفية معقدة تتعلق بأفكار، ومعتقدات غير عقلانية تتعلق بظروفهم، وعملهم، والنتائج المترتبة على ذلك، بالرغم من وعيهم لهذه

النتائج السلبية، والتي غالباً - ما تؤدي إلى القلق، والاكتئاب، كما أن التسويف يؤدي أيضاً إلى الإجهاد، والمرض، وتحقيق مستويات دنيا من الكفاءة الذاتية، والأكاديمية (Klassen, et al., 2011; Dusmez & Barut, 2016; Kandemir, 2014; et al., 2008)، كذلك انخفاض في تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على تنظيم الأفكار، والخوف من الفشل والرفض الاجتماعي، والشعور بالذنب، والإحساس بعدم القيمة (Khan, et al., 2014)؛ على عبد الرحيم صالح، وزينة على صالح، (٢٠١٣).

ويمكن اعتبار التسويف أيضاً سلوكاً مسبباً للإعاقة النفسية التي تؤدي إلى إهدار الوقت وضعف الأداء الأكاديمي. (السلمي، ٢٠١٥). وهو يؤدي أيضاً إلى نتائج سلوكية غير فعالة وغير قادرة على التعامل مع البيئة المحيطة (Khan, et al., 2014).

كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة سلبية بين سلوك التسويف الأكاديمي، والإنجاز الأكاديمي للطلبة. (Babadogan, 2010)، فهو يؤدي إلى التأخير في الواجبات المدرسية، والفشل الدراسي والتسرب من المدرسة والانسحاب من المهمات الصعبة (Cavusoglu & Karatas, 2015).

كما أشارت نتائج دراسة (Ferrari, 2000) إلى أن للتسويف آثار سلبية كبيرة على حياة الطلبة، وكذلك توافقه الأكاديمي، حيث يتبع ظاهرة التسويف عواقب وخيمة تتمثل بالتقويم السلبي لذات المسوقين وفهمهم لأنفسهم. وقد وجد أن الطلبة المسوقين لديهم تقدير ذات منخفض، وعدم احترامهم لأنفسهم، وكذلك الوقوع في الأخطاء نتيجة تراكم العمل المطلوب القيام به وعدم انجازه في الوقت المحدد.

ويؤكد (Corkin, Yu and lindt, 2011)، أن للتسويف الأكاديمي آثاراً سلبية كبيرة على الطلبة، أهمها ضعف مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة، وتدني السيطرة المدركة

لدى الطالب على استغلال وقته، وتدني مستوى الفاعلية الذاتية، وتطور أعراض القلق، والاكئاب، والضغط النفسية لدى الطلبة، وتدني مستوى مهارات التنظيم الذاتي.

إضافة إلى ذلك فإن التسويف الأكاديمي يظهر قدرة منخفضة لدى الأفراد في المراحل العمرية الأكثر إنتاجية، وهو ما تسبب في إخفاق الكثير من الطلبة في إكمال دراستهم بسبب التسويف الأكاديمي، مما ساهم في زيادة حالة البطالة وخاصة المقنعة، وهو ما يمثل تهديدا خطيرا يتطلب حولا، خاصة وأن الأبحاث في مجال التسويف أظهرت نسبة عالية من سلوك التسويف لدى طلبة المدارس (Rahman؛ Can & Zeren , 2019).

وهو ما أكد عليه (Martinez & Payré, 2019)، حيث يشيرون إلى أن الاهتمام بالتسويف الأكاديمي له معنى وقيمة، لأنه يضر بالتطور، ويعيق التقدم في تحقيق الأهداف، كما أنه يرتبط بالعديد من السلبيات؛ فهو يشكل ظاهرة تبدأ في مرحلة الطفولة، وتمر بمرحلة المراهقة، ويمكن أن تبقى بعد ذلك.

وقد اشارو Litvinova, Kokurin, Ekimova, Koteneva, & Pozdnyakov (2020)، أن القلق من التسويف الأكاديمي ليس فقط بسبب التوقعات العالية من الآخرين، ولكن بسبب زيادة المطالب المفروضة من المسوف بالإضافة إلى عدم الراحة النفسية والمشاعر الذاتية السلبية وعدم الرضا العام عن الذات والذي يعد علامات أساسية في المسوف الأكاديمي.

وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث أن التسويف الأكاديمي وخاصة السلبي، يؤدي إلى القلق، والتوتر، والضغط النفسية، وعدم القدرة على التركيز في المهام، وعدم بذل الجهد اللازم لأداء المهام وإنجازها، وتعود الكسل، وتدني مستوى إدارة الوقت، وفشل في التنظيم الذاتي.

المحور الثاني: اليقظة العقلية mindfulness

تعود جذور مصطلح اليقظة العقلية إلى الديانات الشرقية القديمة، ولكن تمت علمته كغيره من العديد من المفاهيم، والمصطلحات المستخدمة في علم النفس في الوقت الحالي (Dhiman, 2009, 55-80).

١- تعريف اليقظة العقلية:

تعددت وتنوعت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوما نفسيا، فالبعض يراها حالة والبعض الثاني يراها سمة في الشخصية، ترتبط بعوامل كثيرة، والبعض الآخر يراها مهارة تحتاج الى تدريب، وفيما يلي عرضا لبعض التعريفات: فعرف علماء النفس الغربي اليقظة العقلية باعتبارها تنمية التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار، والمشاعر، ولكن التعايش معها، والبحث عن الأفكار، والمشاعر السلبية، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعدد بدلاً من النظر إليها من زاوية، أو رؤية واحدة. وكذلك الاعتراف بالمشاعر، والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة ومقلقة (حيدر معن ، ٢٠١٩ ، ٨).

وعرفها (Davis & Hayes (2011, 198 بأنها "الوعي بالخبرات لحظة Moment to Moment دون إصدار حكم ، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة، وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل. كما عرفها (Kettler, (2013, 4 بأنها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة دون إصدار أحكام الفرد، وأحاسيسه الداخلية سواء السلبية أو الإيجابية ، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة ، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي، وتحقيق استجابة تكيفية .

وذكر (Lambert, 2015, 8) أن اليقظة العقلية هي الانتباه والاهتمام بطريقة معينة وقصدية على الخبرات الحالية ، دون إصدار أحكاما عليها ؛ ويتضمن ذلك التعريف ثلاثة مبادئ هي

أولاً: أن اليقظة العقلية عملية نشطة تتضمن الانتباه النشط الذى يؤدي إلى الإدراك ، وثانياً: التركيز على الحاضر وليس الماضى أو المستقبل ، وثالثاً : تقبل الخبرات والأحداث الحالية وعدم إصدار أحكاما عليها ودون التفكير فيما إذا كانت تلك الخبرات والأحداث جيدة أو سيئة، مهمة أو غير مهمة .

وعرفتها (أمال ابراهيم الفقى ، ٢٠١٨ ، ٥) بأنها السيطرة الذاتية على الذهن عن طريق الوعي، والتنظيم الذاتى للانتباه ، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة ، ويمكن تتميتها بالتأمل والملاحظة، والانفتاح على ثقافة الآخرين، وتجاربيهم.

ومما سبق يتضح لنا ان اليقظة العقلية بصورة عامة هي حالة عقلية يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام على الاشياء، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وتعنى كذلك عدم التسرع في إصدار الأحكام، والقيام برصد، وملاحظة الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسمية المختلفة دون التأثر بها، أو الاستجابة بناء عليها، وذلك من خلال مزيد من تقييمها وتقبله كما هي، وتعنى التركيز على اللحظة الحالية، ومتابعة اللحظة الحالية فقط، وعدم التفكير في الخبرات الماضية، أو الأحداث المستقبلية .

٢ - مكونات اليقظة العقلية:

قدم العديد من الباحثين العديد من الآراء حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً للتوجهات النظرية نحوها

مكونات اليقظة العقلية وفقاً للأنجر (Langer,1989)

حدد لانجر (Langer,1989) أربع مكونات لليقظة العقلية وهي :

البحث عن جديد Novelty Seeking ، الارتباط Engagment ، تقديم الجديد Novelty Producing ، والمرونة Flexibility .

وتضمن المكونات الاولان (البحث عن جديد، والارتباط) إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها، كما تضمن البحث عن الجديد أيضاً الميل إلى الانفتاح واستطلاع البيئة.

اما المكونات الأخيران (تقديم الجديد، والمرونة) فيشيران إلى عمليتي التفاعل والتعاون اللتين يقوم بهما الفرد في سعيه للسيطرة على البيئة .

وذكر (Kabat – Zinn, 1990), نموذجاً لليقظة العقلية استنادا إلى ثلاث حقائق مهمة، وتعد مكونات اليقظة هي : القصد ، والانتباه ، والاتجاه ، وهذه الحقائق، أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها البعض ، ولكن هي متداخلة مع بعضها بعضاً في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها، وهي على النحو الآتي :

١. القصد Intention : هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات وأخيرا التحرر الذاتي .

٢. الانتباه Attention : هو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية او الاحاسيس الباطنية او مستوى الادراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة، حيث أن انتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين إلا ان الانتباه لا يتوقف ولكنه ينتقل بصوره مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء من الثانية مما يشير الى أن مجال الانتباه متعدد وواسع.

ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فان التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا وتميئتها.

٣. الاتجاه Attitude : ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

• وهناك من راي ان هناك نموذج المكونين لليقظة العقلية ، وفيه تتكون اليقظة العقلية من مكونين: -

١- المكون الأول يسمى التنظيم الذاتي للانتباه **Self – Regulation of attention** : ويتضمن

الانتباه المستمر Sustained Attention، الذي يحافظ على الوعي بالخبرة الحالية ، وتحويل الانتباه Attention Swtching ، والذي يجذب الانتباه مرة أخرى إلى اللحظة الحالية عندما يثرد العقل، وكف المعالجة الموسعة Inbition of Elaborative Processing ، والذي يعمل على تجنب اجترار الأفكار أو المشاعر التي تقع خارج اللحظة الحالية .

٢- المكون الثانى فهو الوعي بالخبرة **Awareness of Experience** : ويتضمن قبول الخبرة الداخلية والخارجية فى اللحظة الحالية، وعدم إصدار حكم على اللحظة الحالية (Ware & Vicary, 2020, 171-181)

بينما قام بير (Bear, 2004) بتحديد أبعاد اليقظة العقلية فى الآتى :

١- الملاحظ Observation: وتعنى الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر ، والأحاسيس ، والانفعالات.

٢- الوصف Description : ويعنى وصف الخبرات الداخلية للفرد ، والتعبير عنها .

٣- التصرف بوعى Act with awareness : ويعنى تركيز الانتباه فى النشاط الذى يقوم به الفرد.

٤- عدم إصدار الأحكام Non -judgment : ويعنى عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .

٥- عدم التفاعل Non – interactive : ويعنى عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

٣- فوائد اليقظة العقلية للطلاب :

تؤدى اليقظة العقلية إلى العديد من الفوائد للأفراد، وخاصة الجانب الاكاديمي المتمثلة في :

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة بالفرد، من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط بطريقة ايجابية، بالإضافة الى تحسين الشعور بالتماسك لدى الفرد؛ لأن الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها، تعزيز الشعور بمعنى الحياة وجودتها، وفتح الذات تجاه البعد الروحي (فتحي الضبع، ٢٠١٣، ١٥).

- تساعد الفرد على رؤية وقبول الأشياء كما هي بالحالة التي عليها دون تغيير، وليس كما نتمنى أن تكون، فعلى سبيل المثال، يمكن أن تساعدنا في التعامل مع حتمية المرض الذى يصيب الفرد ، كما تساعد الفرد على تخفيف انشغاله مع الذات، ومع القلق، وتساعد على رؤية الشخص الآخر بشكل أوضح؛ لذلك نحن لا نشتغل كثير فى إدانة الشخص الآخر الذى يسبب لنا الإزعاج، وتمكنه من عدم اتخاذ الأمور والتعامل معها بصفة شخصية، لذلك، يمكننا أن ندرك سلوك الشخص الآخر حتى لو كان مزعجاً لنا بأنه ليس حقيقة عنا ، وتساعد الفرد على التعلم فى الأوقات الصعبة، وليس محاولة تجنب هذه الأوقات أو التهرب منها، لذلك يمكننا أن نستجيب بدقة بدلاً من الرد تلقائي أو الغضب (Siegel. R et al, 2014,) (2002).

- يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعى ما وراء المعرفة للطلاب، الذى يتم تعلمه لملاحظة الأفكار، أو المشاعر مثل التفكير، والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق ، والتي تحتاج للعمل بموجبها، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع

التسليم بأن الأفكار ليست حقائق ، وأنها لا تحتاج إلى أية إجراءات للتخفيف من التفكير، وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار، إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار، والعلاقة بها (Hasker, 2010, 15)

ويذكر (حيدر معن ، ٢٠١٩ ، ٥٠-٥٣) أن فوائد اليقظة العقلية تتمثل فيه ما يلي :

١- تعمل اليقظة العقلية على زيادة الارادة، وبالتالي تسهم بتعزيز الوعي بالذات، وملاحظة الذات، وتقلل من الالتزامات الحرفية بالأفكار، والمعتقدات، وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج العديد من الحالات مثل الاضطرابات النفسية التي يصاب بها كثير من الأفراد ، والاكتئاب، والآلام المزمنة والتدخين وضغوط العمل وغيرها.

٢- تعمل اليقظة العقلية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة ، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، التي تفرض الروتين والجمود الفكري.

٣- تساعد اليقظة العقلية علي تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال، وتمكن الافراد من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي، وتفتح الأفق لرؤية العالم، والآخرين بشكل أجمل .

٤- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

٥- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك ، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

٦- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة، والثقة، والسيطرة في جميع جوانب الحياه ومجالاتها، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الاداء في العمل.

- ٧- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، ومغزاها
- ٨- يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار، أو مشاعر مثل التفكير، والعاطفة، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية، وفسولوجية مثل خفض القلق، والمخاوف المرضية، وتعمل على تحسين الذاكرة العامة، وعمليات الانتباه، والتسامح.
- ٩- تساعد اليقظة العقلية الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة، والمشاركة، والاستغراق فيها، وللخبرات المكتسبة دوراً في اتخاذهم القرار في هذا المجال في اللحظة.

المحور الثالث: الالكثيميا

من المسلم به لدى علماء النفس أن الإنسان كائن اجتماعي، لديه حاجات بيولوجية، ونفسية واجتماعية ضرورية، وحاجاته ورغبته إلى التعبير عن المشاعر من اجل التواصل مع الآخرين والشعور بالانتماء لا تقل أهمية عن حاجاته البيولوجية السابق ذكرها، ولا يستطيع اشباعها إلا من خلال الجماعة المحيطة به، وقد تظهر هذه المشكلة بشكل كبير لدى طلاب وطالبات المراهقين المعاقين بصرياً، حيث يوجد العديد من الطلاب والطالبات بدلاً من توجيه طاقاتهم إلى اشباع حاجاتهم النفسية والبيولوجية والانفتاح على العالم الخارجي يقومون بتوجيهها نحو القصور في التعبير عن المشاعر وبالتالي صعوبة تحديد ميولهم الشخصية وافتقارهم إلى الابتكارية والتخيل وهي ضرورية من اجل توافق نفسى واجتماعي مع المحيطين بهم.

١- ماهية الالكثيميا

اهتم العديد بتحديد مفهوم الالكثيميا ، فقد قدم (1973) Sifneos مصطلح " الكسيثيميا" لميدان الطب النفسي فى بادئ الامر، حيث اختاره ليشير إلى المشكلات الانفعالية التي يواجهها الأفراد الذين يعانون من أمراض سيكوسوماتية(أمراض نفسجسمية)، فقد أظهروا صعوبة في القدرة الذاتية على التنظيم الانفعالي ، وهو في

معناه اللغوي مشتق من اللغة اليونانية حيث يتكون المصطلح في أصله اليوناني من ثلاث كلمات: (lack) (A): بالإنجليزية وتعني "نقص"، (words) (lexis): وتعني "كلمات"، ((Emotions)) (Thymos) وتعني "انفعالات"، أي أن الالكثيثيميا تعني "نقص الكلام المعبر عن الانفعالات" أو "نقص القدرة على التعبير عن المشاعر" (De Vries et al.,2012,79).

وتُعرّف Marchetti et al.,(2019,2) الالكثيثيميا بأنها "سمة شخصية متعددة الأبعاد حيث تُمثّل عجزاً في المعالجة المعرفية للانفعالات، كما أنها تتكون من بُعدين رئيسيين: قصور في الوعي الانفعالي يتمثل في صعوبة تحديد المشاعر ووصفها؛ وتفكير إجرائي نفعي يتمثل في التفكير المتوجه خارجياً وقصور شديد في القدرات التخيلية".

وتُعرفها سوسن رشوان عزب (٢٠١٩، ٥٧٢) بأنها "اضطراب معرفي وجداني ينعكس في قصور تحديد ووصف وفهم الانفعالات لفظياً أو غير لفظياً، وقصور في التمييز بين المشاعر وكذلك الإحساسات الجسدية الناتجة عن الإثارة الانفعالية، وقصور في الخيال وخاصة المرتبط بالانفعالات، والفكر المتوجه خارجياً والذي يتمثل في الاهتمام بالتفاصيل المرتبطة بالأحداث الخارجية دون الاهتمام بالمشاعر المرتبطة بتلك الأحداث".

كما عرّفها Eom & Shin (2016,63) بأنها "عدم قدرة الفرد على استخدام لغته في التعبير عن مشاعره، بالإضافة إلى وجود قصور لديه في العمليات العقلية الخاصة بالقدرات التخيلية، وكذلك فإنه يواجه صعوبات في فهم وتنظيم مشاعره وانفعالاته، وتتخلص تلك الصعوبات في عدم القدرة على تسمية تلك المشاعر والتعبير عنها والتمييز بينها، وبالتالي فهو يعيش بدون وعي بها".

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الالكثيثيميا هي اضطراب يعبر عن عجز إدراكي للانفعالات لدى الأفراد ويتكون مجموعة من السمات التي تتضح في: صعوبة في التعرف على المشاعر، ووصفها، وكذلك صعوبة إظهارها للآخرين،

ومحدودية الحياة التخيلية للفرد، والميل إلى التفكير بشأن الانفعالات والمشاعر الداخلية، والعجز في القدرة على الاستفادة من الخبرات الذاتية الوجدانية، ونمط التفكير المعتمد أكثر على خبرات الآخرين أكثر من الاعتماد على الخبرة الذاتية، و صعوبة التمييز بين الاستنارات الانفعالية والأحاسيس الجسمية الناتجة عنها، ونقص القدرة على التأمل والابتكارية، وينتج عن كل ذلك صعوبة في توظيف الخبرات الانفعالية في المواقف الحياتية اليومية مما يسبب الضيق والتوتر لدى الفرد ويجعله غير متوافق.

٢- النتائج المترتبة على الإصابة بالالكثيميا:

يظهر الأفراد ذوو الألكسيثيميا صعوبة في التعرف على المشاعر الخاصة بهم، ووصفها كما ذكر ذلك (Takahashi et al., 2015; Borhani, Borgomaneri, Ladavas & Bertini, 2016)، وصعوبة التمييز بين المشاعر والإحساسات الجسدية للإثارة الانفعالية الداخلية، إضافة إلى الافتقار إلى الخيال وأحلام اليقظة، والتوجه المعرفي الخارجي، وصعوبة في الوعي والإدراك، ومشكلات في المزاج كالكآبة، وعدم القدرة على التنظيم الذاتي، وندرة في المفردات اللغوية المعبرة عن المشاعر، ونقص في الكلمات المستخدمة في التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين، وقصور في التعرف على تعبيرات الوجه الانفعالية للآخرين أي التمييز الانفعالي (Suslow et al., 2016)، فضلاً عن ذلك فإن هؤلاء الأفراد يتصفون بانخفاض الحساسية الخاصة بالاستجابة للمثيرات الانفعالية، وقصور في الخبرات الانفعالية، والمعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية (Ho, Wong & Lee, 2016) ويميلون إلى تفريغ الطاقة المكبوتة لديهم بشكل سلوكي جسدي مثل الضرب والكسر والعدوان بالإضافة إلى الصعوبات الأكاديمية في المدارس (Aricak & Ahmet, 2016).

٣- مكونات وأبعاد الألكثيميا

اقترح (Bermond et al., 2007) مكونين للألكسيثيميا أحدهما وجداني ، والآخر

معرفي، وتفصيل ذلك فيما يلي:

أ- المكون الوجداني (Affective Component): يرتبط المكون الوجداني للألكسيثيميا بضعف القدرة على تحديد الانفعالات، والتمييز بينها، وبين الأحاسيس الجسدية، وصعوبة التعبير عن المشاعر للآخرين، ومن ثم يجد هؤلاء الأفراد صعوبة في التواصل مع الآخرين ، مما يؤدي إلى انخفاض الدعم الاجتماعي من الآخرين لديهم.

ب- المكون المعرفي (Cognitive Component): يتمثل المكون المعرفي للألكسيثيميا في نمط التفكير الموجه خارجياً، وانخفاض العمليات التخيلية، لذا فالأفراد الألكسيثميون يعانون من عجز واضح في الإبداع، كما أن استخدامهم للرموز يتميز بالمحدودية للغاية، حيث يتميزون بضعف في مستوى الترميز اللفظي للمشاعر، وعجز في الإدراك المعرفي للخبرات الانفعالية المرسله.

كما يتفق كل من أحمد سمير صديق(٢٠١٩، ٧٤)، وهاشم ابراهيم الغوييري وآلاء عبد الكريم أرشيد(٢٠١٨، ٢٠٧)، و (Karbadehi et al., 2018,79)، ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٧، ١٥٤)، و (Puri & Agarwal, 2016,188)، و (Taylor et al., 2014)، على أربع مكونات للألكسيثيميا وهي:

أ- صعوبة تحديد المشاعر:

ويشير إلى ضعف القدرة على إدراك وتحديد مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التمييز بين المشاعر المختلفة، وضعف القدرة على التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية الناتجة عن الاستثارة الفسيولوجية لهذه المشاعر :كبعض التغيرات الفسيولوجية التي تستثير الفرد في المواقف الاجتماعية (كحالات الفرح، أو الخوف، أو حالات الصدمات أو الغضب وغيرها).

ب-صعوبة وصف المشاعر:

ويتمثل في ضعف أو عجز قدرة الفرد على إظهار مشاعره أو التعبير عنها، ووصف ما يدور بداخله من أحاسيس ومشاعر للآخرين في المواقف الحياتية

المختلفة، وصعوبة القدرة على استخدام التعبيرات اللفظية المناسبة في المواقف المختلفة: كصعوبة إيجاد الكلمات أو التعبيرات المناسبة في بعض المواقف الاجتماعية كمواقف الفرح أو الحزن، وتفضيل الفرد المساندة المادية للآخرين أكثر من المشاركة العاطفية في المواقف الحياتية المختلفة (فرح، حزن، خوف، فشل وغيرها).

ج- محدودية العمليات التخيلية، وندرة أحلام اليقظة: ويتمثل في انخفاض قدرة الفرد على الخيال ووضع بعض التصورات المستقبلية، فخيال الفرد يتسم بالسطحية والجمود، بالإضافة إلى أن الفرد يميل إلى تفسير الأحداث وفقاً لتصورات إدراكية مسبقة، كما يعجز الفرد عن استخدام العمليات التخيلية بشكل فعال ومُجدي؛ لذلك يتسم خياله بالجمود والمحدودية.

د- التفكير المتوجه للخارج: ويشير إلى الاهتمام بتفاصيل الأمور أكثر من الاهتمام بالأساليب والخبرات والظروف الكامنة وراء الأشياء أو الأحداث، بالإضافة إلى عزو سببي خارجي فكل ما يحدث للفرد يرجعه إلى أسباب خارجة عن إرادته، واعتماد الفرد على أفكار وآراء وخبرات الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة، وغياب الأفكار الداخلية والتقليل من الاعتماد على خبرات الفرد الذاتية،

المحور الرابع: الإعاقة البصرية

١ - مفهوم الإعاقة البصرية: الإعاقة البصرية مصطلح عام يشير إلي درجات متفاوتة من فقدان البصري، تتراوح بين العمى الكلي (Totally Blind) وحالات الإعاقة أو الإبصار الجزئي (Partially Sighted) وتشمل التعريفات اللغوية والطبية والاجتماعية والتربوية وفيما يلي شرح لذلك .

تختلف الإعاقة البصرية من حيث شدتها ومدى تأثيرها على فاعلية الإبصار باختلاف الجزء المصاب من العين، (أصابه في العين حسب درجة الاصابه ، وزمنها ، وحسب

وظيفة الجزء المصاب وأهميته، تكون شدة الاعاقه) ودرجة الإصابة وبزمن الإصابة، كذلك تختلف باختلاف مدى قابلية الإصابة للتحسن عن طريق استخدام المعينات البصرية أو العمليات الجراحية.

وتعرف الإعاقة البصرية على أنها حالة يفقد الفرد فيها القدرة على استخدام حاسة البصر بفعالية مما يؤثر سلباً في أدائه ونموه.

ومن أكثر التعاريف المستخدمة حالياً تعريف بارجا (1976) Barrga ، والذي ينص على أن الأطفال المعوقين بصرياً هم الأطفال الذين يحتاجون إلى تربية خاصة بسبب مشكلاتهم البصرية الأمر الذي يستدعي إحداث تعديلات خاصة على أساليب التدريس والمناهج والمواد التعليمية ليستطيعوا النجاح تربوياً، تستخدم في اللغة العربية ألفاظ كثيرة للدلالة على الشخص الذي فقد بصره، كالأعمى والأكمه، والأعمه والضرير، والكفيف أو المكفوف ، والعاجز، وكلمة الأعمه أصلاً مادتها : (العماء) والعماء هو الضلالة، ويقال العمى في فقد البصر أو ذهابه أصلاً، أما الأكمه فمأخوذة من الكمه وهي العمى الذي يحدث قبيل الميلاد، ويشار بها إلى من يولد أعمى(عادل عبد الله، ٢٠٠٤، ٦١)

٢- خطوات التعرف على الطالب المعوق بصرياً في الدراسة الحالية حسب سجلات الأخصائي النفسي والاجتماعي طبقاً لمدرسة النور للمكفوفين

- ✓يقوم فريق التقييم متعدد التخصصات بالخطوات التالية: {طبيب العيون ،
- اخصائي قياس النظر . اخصائي تربوي . اخصائي اجتماعي نفسي ، طبيب
- الاطفال }
- ✓إجراء تقييم تربوي شامل .
- ✓الحصول على معلومات تشخيصية عن الإبصار من أخصائي العيون أو
- أخصائي قياس النظر

✓الأخذ بالاعتبار نتائج الفحوصات الجسمية، والبصرية، والسمع، والنطق، واللغة، وأسلوب التعلم، والدافعية، والتكيف، والخبرات السابقة، والتحصيل الأكاديمي السابق.

✓تحديد قدرة الطالب على الحركة والتنقل .

✓مراجعة التعريفات والإجراءات التي تخص التقييم التربوي للمعوقين بصرياً والتحقق من مدى تطبيق تلك الإجراءات والحصول على المعلومات المطلوبة .

✓مراجعة جميع البيانات التي يجب أن تستخدم لتحديد فيما إذا كان الطالب معوقاً أم لا

✓ العلاقة بين التسويف الأكاديمي، واليقظة العقلية، والاكثيتميا لدى

المعاقين بصرياً

مرحلة المراهقة تعتبر هي الفترة الزمنية التي تزداد فيها أنشطته ومهامه الأكاديمية المتعددة، بالإضافة لتغيير نمط حياته بعد ان كان طفل يعتمد على الآخرين الى شخص يعتمد على نفسه كما هو متوقع منة من الآخرين وخاصة الوالدين والمعلمين ، وهذا قد يرهقه، ويشتته في بعض الأحيان، فيصعب عليه الموازنة بين المتطلبات التعليمية الجديدة التي يوجهونها فيميل الى تأجيلها لوقت آخر، ويقول لنفسه " لدي متسع من الوقت لإنهاء كل شيء في وقت آخر " ويأتي الوقت، ولا يؤديها، فيبدأ في قول "لو كنت قد أديت مهامي في وقتها لكان ذلك أفضل." فيسيطر عليه الندم، والتوتر؛ لقلة وعيه بمهامه، وعدم قدرته على تحقيق أهدافه التي تم وضعها ، ومع تكرار ذلك، يصبح الطالب مسوفاً أكاديمياً، وذلك يصيب المراهق بالشعور بالقلق، والخوف، ويزيد من إحساسه بالندم، والخوف، وتوقع الفشل الأكاديمي .

والتسويف الأكاديمي (**academic procrastination**) عملية تتفاعل فيها اكثر من جانب فتشمل: الجوانب المعرفية، والوجدانية، وتتلور نتائجها في ميل الطالب لترك المهام الأكاديمية جانباً، أو تجنب إكمالها، أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض عليه أداؤها فيه، وبدون أي أسباب قهرية (السيد سكران، ٢٠١٠، ٤).

ويرى (Chu, Choi, 2005, 245-246) أن التسويف ينقسم إلى نوعين: التسويف الفعال (procrastination) (Active) ، وهو الذي يحدث عندما يتخذ الأفراد قراراً متعمداً بالتسويف، من أجل تحفيز كامل طاقتهم تحت عامل ضغط الوقت، ويكونون على وعى بذلك وهو مفيد للفرد، والتسويف السلبي (Passive procrastination) ، وهو التسويف المعتاد الذي يشير إلى تأجيل المهام حتى اللحظة الأخيرة، مع عدم إكمال أو إنهاء أداء المهام بصورة جيدة.

وفي هذا الصدد يوضح (Özkan, Evren, 2020, 225, 227) أن التسويف

الأكاديمي يحد من رضا الفرد عن الحياة، وإن تجنب القيام بالعمل الأكاديمي وإظهار ميول التسويف الأكاديمي هو عامل يضر بشعور الفرد بالفعالية من ناحية ، ويقال من الرضا الذي يتم الحصول عليه من الحياة من جهة أخرى

ويشير البعض إلى ارتباط القدرة على أداء المهام الأكاديمية بالفاعلية الذاتية للطلاب، وأن هؤلاء الطلاب الذين وصفوا أنفسهم بأنهم مضيعون، ومسوفون للموعد النهائي في تسليم أداء مهامهم، وباحثون عن المتعة في بعض المهام دون الأخرى، ومستأوون من الآخرين الذين قدموا مطالب في وقتهم يميلون أيضا إلى وصف أنفسهم بأنهم أشخاص شككوا في قدراتهم على الأداء، ويؤدون في الواقع جهوداً أقل أو يبذلون جهوداً أقل في مهمة تطوعية (Tuckman, 1990, 9-10).

والتسويف الأكاديمي يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية، والمعرفية، والتي تسهم في التنبؤ به، والتحكم فيه ومن تلك المتغيرات اليقظة العقلية ، ويرى (Dionne, et al., 2016, 14-15) أن كلاً من الوعي، واليقظة العقلية يساعدان في عملية التنظيم الذاتي، واللازمة لبدء تحقيق الأهداف عندما يكون التسويف هو استجابة معتادة، يقوم بها الطالب تجاه مهامه الأكاديمية .

والطلبة المسوفون يلجئون لتنظيم المزاج على المدى القصير، وتجنب المهام لصالح الأفكار، أو الأنشطة الأكثر متعة، ومثل هذا التفضيل قد يوجي بالارتباط المحتمل بين التسويف والتنظيم الذاتي واليقظة العقلية (Rebecca et al. , 2019,123).

إن اليقظة العقلية، قد تُسهم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي عند الطلاب، فعندما يكون لدى الطالب درجة عالية من اليقظة العقلية، يتولد لديه شعور بالكفاءة، وكذلك القدرة على أداء المهمة المطلوبة منة بنجاح، وبالتالي يزيد من ارتباطه بالمهمة الموكلة له، ويقوي الدافع إلى أداء هذه المهمة المعينة فيخفض مستوي التسويف الأكاديمي لدى الطلاب المراهقين، وكلما أنخفض مستوي اليقظة العقلية والكفاءة والارتباط بالمهمة يتلاشى الدافع تجاهها، فيترك الطالب المهمة التي لا يجب تأجيلها ويؤدي به إلى سلوك التسويف الأكاديمي ; Tan,Anusha,2017 (Ramasamy , Akyurek et al., 2018).

وتوصلت نتائج بحث (chutte,Bolger,2020) أن العلاقة بين زيادة اليقظة العقلية ، وتقليل التسويف الأكاديمي هي القدرة على الحفاظ على الانتباه الذي تسهله اليقظة العقلية للطلاب فهي تقدم مفهوماً متميزاً عن تصورات الطلاب في النفور من المهام، والتشتت.

ولقد أشارت الدراسات عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي مثل دراسات كل من (Bedel, 2017)، (Sirois, Tosti, 2012)، (Rebecca, (et al. , 2019,123)، إلى وجود علاقة سلبية بين التسويف الأكاديمي واليقظة العقلية، وعلي النقيض مما سبق وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي (Ergin et al., 2019).

ووجد (Jobaneh et al.,2016) أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات أعلى على مقاييس اليقظة العقلية هم أكثر وعياً بأنشطتهم اليومية من ناحية، وأكثر إدراكاً لمهامهم من ناحية أخرى فلهيهم الميل للهروب من الحاضر، والانخراط في الماضي والمستقبل، وأن عدم إصدار الأحكام على الظواهر يمكن أن يؤدي إلى اليقظة العقلية، وزيادة الوعي بالمشاعر والأفكار الصعبة، وتقليل التوتر، وزيادة الواجبات المنزلية، وتقليل التسويف، وتحسين الحالة الصحية للأفراد.

ويتفق مع ذلك (Gautam, 2017,1,9) أن الطلاب الذين يحصلون على درجات أعلى على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها سواء عدم إصدار الأحكام، أو الملاحظة، يرتبط بشكل كبير بانخفاض التسويف الأكاديمي لديهم ؛ وهذا بسبب وعي الفرد بالعادات التي تؤدي بالطلاب أن يكونوا مسوفين، وعدم القدرة على إكمال المهمة، باعتبار أن التسويف هو شكل من أشكال التجنب يمكن أن يكون له أثاره الشخصية التي تؤثر على الطلاب في كل أوقاتهم، وأنه يرتبط بالقلق المفرط، وأن زيادة اليقظة العقلية يمكن أن تقلل من القلق، وتزيد من المثابرة عند أداء مهمة قد تتسم بالصعوبة النسبية. كما التركيز الجيد على المهام الحالية يساعد الطلاب في تنمية الاستقلالية ، مما يقلل التأثير السلبي للأشياء عليهم مثل الضغوط الأكاديمية، وتدني احترام الذات، فالاستقلالية العالية، والضغوط يمكنوا الطلاب من أن يكون أكثر قدرة على الانتباه تحت أي ظرف من الظروف دون أي اضطرابات نفسية يصاب بها، وبالتالي تساهم اليقظة العقلية في التأثير على التسويف الأكاديمي وتقلل منه، وأنه عندما يكون لدى الطالب درجة عالية من اليقظة العقلية، يتولد لديه شعور بالكفاءة في القيام بأداء المهام والتي بدورها تزيد من الارتباط بالمهمة، إضافة الى انجازها على درجة عالية من الوعي (Jayaraja, et al., 2017,33-34).

ويرى (Fuertes et al, 2019,6) أنه يجب على الباحثين التفكير في كيفية تصميم المهام، والأنشطة الأكاديمية، وفي نفس الوقت تزويد الطلاب بجدول زمني قابل للتنفيذ؛ لتجنب التأخير، ويجب إعادة توجيه الطلاب حول الإدارة المناسبة للوقت، والاستخدام المناسب للإنترنت؛ لتعزيز الإنتاجية واليقظة العقلية لديهم بشكل أفضل. كما أن اليقظة العقلية قد تسهل الإدراك الواسع للقدرة العقلية للأفراد، للابتعاد عن النقد الذاتي، والأفكار المتشائمة، وهو أمر مهم للالتزام في تحقيق المهمة المطلوبة، وأن نظرية تقرير المصير أوضحت أن الاستقلالية، والوعي المؤيدين ذاتيا: هما عاملان أساسيان لأفضل أداء ممكن للطلاب، ويساعدهم على الاهتمام بمهام حياتهم الأكاديمية؛ حيث أن الأشخاص الأكثر تركيزا على مهام عملهم، أقل تشتتا بمشاعرهم ومعتقداتهم

حول أدائهم، لذلك فإن اليقظة العقلية تعزز القبول دون اصدار احكام الأفكار النقد الذاتي، والعواطف السلبية، وهو أمر جيد للاستمرار في إكمال المهمة، ويعد الوعي والاستقلال الذاتي المدعومين أمرًا ضروريًا لتحقيق الأداء الأمثل للأفراد، بحيث يمكن للأفراد التركيز على مهامهم باستمرار فقد يؤدي الوعي المتزايد والقبول دون إصدار احكام مرتبطة باليقظة العقلية الى تعزيز التنظيم الذاتي للأفراد وتقليل التسويف الاكاديمي لديهم (Rebecca et al,2019,123).

وتوصل Schutte, Bolger, (2020,4) الى أن العلاقة بين زيادة اليقظة العقلية، وتقليل التسويف الأكاديمي تتمثل في القدرة على الحفاظ على الانتباه الذي تسهله اليقظة العقلية للطلاب؛ فهي تقدم مفهوم متميز عن تصورات الطلاب في النفور من المهام والتشتت.

إما عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي والاكثيثيميا لدى المراهقين المعاقين بصريًا ، فقد اجمع العلماء ان إدراك الإنسان لعالمه يعتمد بشكل أساسي على المعلومات التي يستقبلها عبر الحواس (السمع ، البصر ، الشم ، الذوق ، اللمس) ، وحدث أي خلل في واحدة، أو أكثر من هذه الحواس؛ ينجم عنه صعوبات، وأثار نفسية، واجتماعية، وسلوكية ، لان السمع يلعب دوراً رئيساً في نمو الإنسان ؛ فهي التي تجعل الإنسان قادراً على تعلم اللغة، وهي تشكل حجر الزاوية بالنسبة لتطور السلوك الاجتماعي ، وتمكن حاسة البصر الإنسان من فهم بيئته ومعرفة المخاطر الموجودة فيها التي تجنبها .

إن حاسة البصر تسمح للفرد برؤية الأشياء والمرئيات، ومعرفة جوانب البيئة؛ بما يسمح للفرد لأن تسير حياته بشكل أكثر وضوحاً، وتجعله يقدم على التفاعل، والتواصل مع الآخرين إذ ينقل أفكاره إليهم، ويستمتع إلى أفكارهم، وهو الأمر الذي يسهم في تطور سلوكه الاجتماعي؛ وذلك بالشكل الذي يسمح له بالتوافق معهم ، وكذلك يتعرف على ما يحيط به من مخاطر، فيعمل جاهداً على تجنبها لحدوث التوافق.

واتفقت اغلب الدراسات على أنه عند مقارنة مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب المكفوفين بتحصيل اقرانهم المبصرين، فإنه ينبغي أن يتم تفسير النتائج بحذر شديد نظراً

لأنه يجب أن يتم اختبار كلتا الفئتين في ظل ظروف مختلفة ، ولذلك فإن هناك نسخا من بعض الاختبارات التحصيلية مكتوبة بلغة برايل أو بخط كبير .
وقد وُجِدَت الانفعالات وكذلك المشاعر مع الإنسان حين وُجِدَ على الأرض ؛ فهي لتساعد البشر على البقاء، حيث تعينهم، وتهيئهم للتأقلم مع مواقف الحياة المختلفة؛ لما لها من دوراً إيجابياً في القدرة على مواجهة المواقف والتفاعل معها، ومساعدة الفرد، ودفعه إلى العمل ، كما أن لها أيضاً جانب سلبي، إذ يؤثر البعض منها سلباً على تفكير الفرد، وعلى مواصلته بشكل سليم، واتخاذ القرارات بطريقة صحيحة ؛ وبالأخص بالنسبة لطلاب المدارس فهم بحاجة إلى التحكم وال ضبط، وتؤثر بشكل اكبر على تحصيلهم الأكاديمي، وتنظيم انفعالاتهم، بشكل يحقق سلامتهم النفسية ويتمشى مع توافقهم النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي.

وتعد الانفعالات من الجوانب المهمة، والرئيسة لشخصية الفرد، والتي تنمو جنباً إلى جنب مع مواقف الحياة اليومية، فهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشاملة لديه، والتي يطمح من خلالها إلى إبراز الشخصية السوية التي تحقق له المسار الإنمائي الصحيح والتوافق، فالإنسان الذي يستطيع القيام بتنظيم انفعالاته، ويستطيع تعديل انفعالاته بطرق تكيفية، ومرنة؛ للاستجابة في الميدان الاجتماعي والانفعالي المطلوب (, Suveg 2009,390).

ويعتبر التنظيم الانفعالي من المتغيرات المهمة في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس، حيث يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم في التأثير على الانفعالات وكيفية التحكم فيها، كما يشمل مجموع العمليات النفسية المختلفة كالانتباه والادراك والوعي الانفعالي التي تعمل علي تعديل، وإدارة العواطف اللازمة لمساعدة الأفراد علي تلبية متطلباتهم البيئية، كما أن للقدرة على تنظيم الانفعالات أهمية كبيرة، ودورا حاسما في التأثير علي الصحة النفسية والجسمية للفرد ،وتحقيق الكفاءة في العمل، وتكوين العلاقات الاجتماعية، كما قد تتسبب الصعوبة في تنظيمها لعدد من اضطرابات الشخصية و الأمراض النفسية كاضطرابات المزاج والقلق ، وكذلك مشكلات في التحصيل مثل ضعف

التحصيل الأكاديمي وخلق اسباب تضعف ذلك مثل التسويف ، كما أن الطلاب الذين لديهم قدرات على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، يكونوا قادرين على تطبيقها بصورة مرنة في مختلف المواقف الحياتية، ومن ثم التكيف مع المطالب البيئية وتحقيق أهدافهم، بينما عندما يفشل هؤلاء الطلاب في استخدام تلك الاستراتيجيات بمرونة أو يفرطون في استخدامها ، فقد يؤثر ذلك علي توافقهم النفسي والاجتماعي والاكاديمي، ويعوقهم عن تحقيق أهدافهم ، كما قد يتسبب في تدمير حياتهم والتبرم من أوضاعه، تكوينهم لصورة سلبية عن ذواتهم وقد اهتم بعض الباحثين بدراسة موضوع صعوبات التنظيم الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات النفسية منها الصحة النفسية، والاكنتاب ، والقلق ، واضطرابات النفسية، كاضطراب الشخصية الحدية، واضطرابات النوم، واليقظة العقلية ، وأنماط التعلق، وحل المشكلات ، والتسويف الأكاديمي، والرضا عن المهنة والتحكم النفسي الوالدي (Rosenstein, Bardeen, Fergus & Orcutt, 2012)؛

Ellison, Walsh, Chelminski, & Dalrymple, 2018؛ هدى إبراهيم عبد

الحميد، ٢٠١٦؛ Deniz, 2009؛ Neumann, 2010؛ Blossom, 2016؛

ومن جانب آخر تعد مشكلة التسويف الأكاديمي من أكثر المشكلات السلوكية والتربوية خطورة لدى طلاب المدارس الثانوية ، حيث تأخرهم في البدء في المهمات الأكاديمية، أو إكمالها، كما قد تظهر نتيجة لسيطرة مشاعر الخوف علي الفرد كالخوف من الفشل، والتغيير، ورغبتهم في الكمال، وكذلك عدم وضوح المهمة والأهداف الأمر الذي ينتج عنه شعورهم بالتوتر الانفعالي (Howell & Watson, 2007, 169-172)؛ معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، ١٣٢).

وقد تكمن خطورة التسويف الأكاديمي أيضا في الآثار السلبية الناجمة عنه والتي تعود على الطالب ، فقد يؤثر على جودة مخرجات التعليم لدى المراهقين المعاقين بصريا؛ حيث يعيق الخطط التربوية، والتعليمية، ويعرقل تحقيق الأهداف الأكاديمية المطلوبة؛ مما يتسبب في القلق والارتباك للطلاب ، وعدم الثبات الانفعالي ولوم الذات في اغلب الاحيان. (لينة أحمد الجندي ، ابتسام محمود عامر ، ٢٠١٥، ٨٦) .

ويؤدي التسويف الأكاديمي إلى عديد من التأثيرات السلبية على شخصية المراهق المعاق بصريا ، منها : انخفاض جودة أداء الطالب، وإعاقة التعلم، والوقوع في أخطاء عديدة في كتابة الواجبات، وعدم الالتزام بالموعد النهائي لتسليم الواجبات، وعدم إتمام بعض التكاليفات ، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الأكاديمية، وانخفاض التحصيل الدراسي، والقلق، والارتباك، وفقدان القدرة على التنظيم، وعدم الثبات الانفعالي، والإحساس بالنقص، والندم، ولوم الذات، وضعف احترام الذات.

وللتسويف نتائج وآثار متعددة، فقد يعاني الأفراد الذين يتصفون بتكرار إنجاز الأعمال حتى اللحظة الأخيرة، أو الذين يتجنبونها، أو يؤجلونها باستمرار، من مشكلات صحية، وشخصية، وسلوكية. فقد تبين أن التسويف يرتبط بالاكنتاب وانخفاض تقدير الذات لدى الشخص، وأن التسويف سلوك غير تكيفي في حياة الفرد، ومن جهة أخرى يرتبط التسويف بانخفاض الثقة بالنفس لدى الافراد، وأن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف من الفشل المستمر، مما يؤدي إلى التأخير في القيام بالمهام المطلوبة؛ من أجل تجنب الأداء الضعيف الذي لا يرتقي إلى توقعات الآخرين (محمد عبدالله، ٢٠١٢ ، ٦١).

فمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي(والتي تعد احد أعراض اللكتيثيميا) يعد من المشكلات النفسية المهمة التي قد تؤثر على حياة الفرد النفسية، والأكاديمية والاجتماعية ، فقد أشار (Ram, Ryan 2017,1) إلى أن معاناة الفرد من صعوبات التنظيم الانفعالي قد تتسبب في إحداث المزيد من التصورات الذاتية السلبية، والاتجاهات السالبة نحو الدراسة، واخفاق الطلاب في اتمام المهام الدراسية المختلفة حيث تؤدي الى تسويفهم لتلك المهام الدراسية، ولذلك يشعرون بالندم والقلق .

كما إنها ترتبط بالشعور بعدم الرضا، وضعف العلاقات بين الشخصية، وفي الحالات الشديدة قد يتطور الأمر إلى المعاناة من الأمراض النفسية كالاكتئاب، والقلق، وتعاطي المخدرات(Hilt & Pollak,2011,160).

ويرى محمد عبدالله (٢٠١٢ ، ٦١). أن التسويف الأكاديمي يؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والقلق الدائم والتوتر للطلاب ، وذلك نتيجة ترك الفرد أداء المهام الحالية والتي

تحدث كنتيجة لانخفاض التقدير الذاتي لدى الفرد، وفي الواقع للتسويق الأكاديمي تأثير عاطفي سلبي، والتسويق هو أحد خصائص الطالب غير الناجح، فالفرد الذي يؤجل متابعة دروسه يعاني باستمرار من الإحساس بتدني مستوى التحصيل الدراسي، وغالبًا ما يؤدي التسويق الأكاديمي إلى سوء التكيف الاجتماعي لديه.

وتتعدد تأثيرات التسويق الأكاديمي على الحياة الانفعالية للطالب المعاق بصريا والعاذي، حيث تؤدي إلى شعوره بالندم ولوم الذات وتقلب المزاج والقلق، كما تؤثر على حياته الاجتماعية من خلال شعوره بهدر الفرص المتاحة لديه، فضلاً عن تأثيره السلبي على حياته الأكاديمية (Howell , Watson, Powell & Buro, 2006).

واوضح (Ozer; Demir& Ferrar(2009 أن المسوفون من الطلاب يتصفون بالعديد من المظاهر السلبية، حيث يبحث الطالب المسوف عن تبرير لتقصيره، وذلك عن طريق خلق الأعذار الكاذبة تجنباً للعقاب أو اللوم، ودفاعاً عن النفس، وحماية للصورة الذاتية أمام الآخرين.

وتعد الالكثيميا أحد الاضطرابات الانفعالية التي تعبر عن عدم جوده الحياة الانفعالية للمراهقين المعاقين بصريا، حيث تحدث الإصابة بفقدان البصر تغيرات في نظام الحياة الفردية للشخص المعاق، وتؤثر على عاداته الحياتية ودوره الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، وقد تخلق بعض المشكلات النفسية لديه، في حين تؤثر الإعاقة البصرية على عملية التواصل بين الفرد والمجتمع المحيط به، حيث تعتبر عملية فقدان المعلومات، هي من أكثر العوامل الهامة والمؤثرة في المعاق بعد إصابته بفقدان البصر، نتيجة حادث معين أو مرض في حياته اليومية، ولا شك أن قدرة الشخص الكفيف على تلقي المعلومات من مصادرها اليومية عبر حاسة البصر تتأثر بشكل ملحوظ نظراً لأن البصر نافذة هامة على المحيط، يستقي من خلاله الفرد الكثير من المعلومات والبيانات، الأمر الذي يؤثر على جوانب حياتية مختلفة وخاصة الأكاديمية.

وقد أشار (Karlsson (1998 إلى الارتباط بين الإعاقة البصرية وبين المستوى المتدني من السعادة في الحياة، ووجود اللحظات الصعبة والأزمات، وأعراض الاكتئاب كالحزن

وصعوبات النوم والتعب، والعزلة، والقلق والتوتر، وضعف الصحة العامة، وصعوبة التعبير عن الانفعالات (الالكثيثيميا) ومشكلات التحصيل الدراسي. أما الجوانب المعرفية، فلم يشر الباحثين إلى وجود اختلاف في القدرات المعرفية العامة بين المكفوفين والمبصرين، ولكن من حيث التفكير التشعبي (Divergent Thinking) فقد أفاد (Wyver & Markham, 1999) أن العوامل التي تساهم في التفكير التشعبي Divergent Thinking قد تتأثر بشكل عكسي عند الأطفال ذوي الإعاقة للبصرية الشديدة، بالمقارنة مع الأطفال المبصرين، هذا التفكير الذي يعبر عن القدرة على الوصول إلى عدة حلول لنفس المشكلة، والذي يرتبط بجوانب إبداعية عند الشخص وسلوكيات التجديد والأداء الدراسي والتكيف مع التغيرات، والرغبة في التجديد والاستثارة، وهو يعبر عن مرونة في التفكير.

وتؤثر الإعاقة البصرية على بعض مظاهر النمو الانفعالي وجوده الحياة الانفعالية لدى المعاقين بصريا، فاتجاهات الآباء والرفاق والمعلمين والآخرين لها تأثيرات مهمة على الشخص المعوق بصريا، حيث أنها قد تتشكل اتجاهاته عن نفسه، ومفهومه لذاته واتجاهاته نحو الآخرين أيضاً، والأطفال المكفوفين الذين يواجهون بالفرض أو يتم استثنائهم من الأنشطة، أو يمنعهم افتقارهم إلى مهارات التعرف والتنقل من التفاعل مع الطفل العادي لأنهم لا يعرفون كيف يتفاعلون معه . مما يشكل لدى المعاق بصريا حالات من الإحباط وإحساسه بالعجز تقلل من ثقته بنفسه وتزيد من إخفاقه الأكاديمي والذي قد يكون سببه تأجيل المهام الدراسية لوقت آخر.

ويعاني المعاق بصريا من اضطرابات نفسية حادة نتيجة شعوره بعجزه عن الحركة بحرية، وضعف السيطرة على بيئته ، فيتولد في نفسه صراع الإقدام والإحجام ، الإقدام إلى عالم المبصرين أو الإحجام عنه ، وقد يلجأ إلى أنواع من الحيل اللاشعورية التي قد تساعده في الهروب من هذه الحالة النفسية القلقة ، فغما أن يسلك سلوكا تعويضياً متحديا عجزه محاولاً الاندماج في عالم المبصرين فيواجه الاتجاهات السلبية، ويصبح في هذه الحالة في أمس الحاجة إلى التقبل أو إن يلجأ إلى الاعتزال منسحباً إلى عالمه المحدود ،

فيصبح في هذه الحالة في حاجة ملحة إلى الرعاية والأمن ، ويعيش المعاق بصرياً في أنواع متعددة من الصراع ، فهو في صراع بين التمتع بمباهج الحياة ، والدافع على الانزواء طلباً للأمان، ودوافع الاستقلالية دون تدخل الآخرين ، ولكنه يحس في داخله بأنه فعلاً في حاجة إلى رعاية ومعاونة الآخرين له، كما ان لدى كثير منهم القلق والاكتئاب وصعوبة التعبير عن المشاعر نتيجة الاحباط من البيئة التي يعيشون فيها وصعوبة التنظيم الانفعالي لافتقارهم الية، وهذه الخصائص تعكس دلالات نفسية واجتماعية مرتبطة بسمات اخرى تظهر كنتيجة للعجز البصرى لدى الافراد ، حيث ان ذوى الالكثيميا .

وتؤكد دراسة هدى سلمى مطير(٢٠٠٩، ٢١) ان المراهقين الذين يعانون من الالكثيميا يتسمون بالعديد من الخصائص الاجتماعية والنفسية والتي تتباين في جوهرها تبعاً لطبيعة الارتباط بين الاصابة بالالكثيميا ووجود اضطرابات او اعاقات اخرى كالإعاقة البصرية ، حيث اكدت هذه الدراسة على ان المستوى المرتفع من الالكثيميا يرتبط باضطرابات نفسية التي يعانى منها المراهقين المعاقين بصريا نتيجة القصور البصرى ، وخصوصا ارتفاع مستويات القلق لديهم .اضافة الى ان الذين يعانون من هذا الاضطراب يتصفون بعدد من الخصائص الوجدانية والاجتماعية كصعوبة التمييز بين المشاعر والاحاسيس الجسدية الناتجة عن المثيرات العاطفية ، وصعوبة وصف مشاعر الآخرين ، وضيق الافق في تخيل العمليات العقلية التي تظهر على شكل نقص في التخيلات ، وقلة ممارسة احلام اليقظة، اذا ان ذوى الالكثيميا يعانون من صعوبة التعرف على تعبيرات الوجه الانفعالية للآخرين، وتتفاقم هذه الصعوبات لدى الافراد المراهقين المعاقين بصريا حيث ان الاعاقة البصرية تلعب دورا محوريا في تفاقم هذه المعاناة (Suslow et al.,2016,195).

وتشير بعض الدراسات الى ان بعض هذه الخصائص التي يتميز بها المراهقين المعاقين بصرياً ممن يعانون من الالكثيميا الى ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر وخاصة عند الذكور، ويواجهون معاناة من حيث الافتقار الى المساندة الاجتماعية، وقد اكد

البعض ان افتقار القدرة على التعبير عن المشاعر لا يتوقف على درجة او شدة الاعاقة أو العمر الزمني للإصابة بكف البصر (Bruce et al.,2007,71).

من العرض السابق للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وكلا من اليقظة العقلية، والالكتييميا لدى المعاقين بصريا يتضح ان الاعاقة البصرية تلقى بظلالها على شخصية المراهق المعاق بصريا، وتجعله يتميز ببعض السمات دون غيره وان التسويف الأكاديمي عند العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة ذو نتائج سلبية على حد سواء خاصة التسويف السلبي حيث انه يشعر الافراد ببعض المشاعر السلبية مثل الندم والقلق، بالإضافة الى ضعف التحصيل الأكاديمي بسبب التأجيل المتعمد للمهام التعليمية، وان هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتسويف حيث ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يقلل من التسويف الأكاديمي لدى الافراد أي ان العلاقة عكسية، اما عن الالكتييميا فالعلاقة طردية أي ان من لديهم تسويف اكااديمي من المحتمل ان يكونون لديهم صعوبة في التعبير عن المشاعر حيث ان هناك علاقة وثيقة بين الجوانب المعرفية والوجدانية والانفعالية لأجهزه الجسم .

دراسات ذات صلة

اولا: دراسات تناولت التسويف الاكاديمي لدى ذوى الاحتياجات الخاصة وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى

هدفت دراسة صادق عبده المخلافي وعبده سعيد الصنعاني وأمين احمد الزقار سنة (٢٠٢٠)، الى قياس مستويات التسويف الأكاديمي والمناخ الجامعي، ودراسة العلاقة بينهما، ومعرفة الفروق فيهما لدى طلبة الجامعة من ذوى الاعاقات (البصرية والسمعية والحركية)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٣ افراد، يتوزعون بواقع ٨٥ طالبا من طلبة الجامعة ذوي الاعاقة البصرية، و٦٤ طالبا من طلبة الجامعة ذوي الاعاقة السمعية، و٥٤ طالبا من طلبة الجامعة ذوي الاعاقة الحركية، واستعملت الدراسة مقياسي التسويف الاكاديمي، والمناخ الجامعي، واطهرت نتائج الدراسة ان مستوى التسويف الاكاديمي متوسط لدى طلبة الجامعة ذوي الاعاقة السمعية، ومنخفض لدى طلبة الجامعة ذوى

الاعاقتين: الحركية ، والبصرية، كما اظهرت الدراسة ان المناخ الجامعي مرتفع لدى ذوي الاعاقة السمعية، ومتوسط لدى ذوي الاعاقة الحركية، وسلبى لدى ذوي الاعاقة البصرية، كما توصلت الدراسة الى انه لا توجد علاقة بين التسويق الأكاديمي والمناخ الجامعي لدى عينة الدراسة لكل فئة من فئات ذوي الاعاقة على حدة، واطهرت النتائج ان الطلبة ذوي الاعاقة البصرية كانوا اكثر تسويفا من ذوي الاعاقتين السمعية والحركية، في حين لا توجد فروق بين ذوي الاعاقة السمعية وذوي الاعاقة الحركية، علاوة على ذلك اظهرت نتائج الدراسة ان المناخ الجامعي كان ايجابيا كما يدركه طلبة الجامعة ذوو الاعاقة السمعية مقارنة بذوي الاعاقتين البصرية والحركية، كما ان المناخ الجامعي كان ايجابيا كما يدركه ذوو الاعاقة الحركية مقارنة بذوي الاعاقة البصرية.

وهدفنا دراسة مي السيد عبد الشافي خفاجة (٢٠٢٠)، الى الكشف عن مدى فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج بالواقع، اذ يشترك فيه الآباء والمعلمون من خلال استخدام فنيات العلاج بالواقع، وذلك لخفض التلكؤ الأكاديمي وتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين سمعيًا، وتتكون عينة الدراسة من ٢٠ طفل ذوي اعاقه سمعية (١٠ ذكور، ١٠ إناث) وتقسّم الى عشرة اطفال معاقين سمعيا بالمجموعة التجريبية (مناصفة بين الجنسين) وعشرة اطفال معاقين سمعيا بالمجموعة الضابطة (مناصفة بين الجنسين) من مدارس الصم والبكم ومراكز التربية الخاصة بمحافظة الغربية، وتم استخدام مقياس التلكؤ الاكاديمي للمعاقين سمعيا (اعداد الباحثة) ، مقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعيا (اعداد الباحثة)، وبرنامج قائم على فنيات العلاج بالواقع (اعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة الى: ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعيا في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعيا وأبعاده لصالح القياس البعدي. ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات رتب درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعياً في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعياً لصالح القياس البعدي. ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الاكاديمي للمعاقين سمعياً ومقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعياً في القياسين البعدي والتبقي (بعد مرور ثلاثة شهور من انتهاء البرنامج).

في حين قدمت دراسة (Yadav&kumar, 2019) و التي هدفت إلى التعرف على التسويف الأكاديمي لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، تكونت عينة الدراسة من (٧٧) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الخاصة بالمكفوفين، واستعملت الدراسة المنهج الوصفي ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التسويف الأكاديمي الذي أعده (Kalia&Yadav) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي لدى المعاقين بصرياً وفقاً لمتغير النوع: ذكور وإناث ، ووفقاً لمتغير المنطقة السكنية: ريفية وحضرية ، ووجدت الدراسة أن نمط التسويف الأكاديمي لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية يتشابه تقريباً مع نمط التسويف الأكاديمي لدى الطلبة الآخرين.

وجاءت دراسة جابر عبد الحميد جابر سنة (٢٠١٤) الى الكشف عن فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعياً، واستخدم المنهج التجريبي، وتكونت مجموعة البحث من (٢٠) طالب وطالبة من مدارس الصم والبكم في محافظة القاهرة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس التلكؤ الأكاديمي والبرنامج السلوكي المعرفي، وطبقت ادوات البحث قبليا وبعديا على مجموعة البحث، وتوصلت النتائج الى وجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الاكاديمي ككل، وفي كل بعد على حدى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والقبلي

لمقياس التلكؤ الاكاديمي ككل ووفي كل بعد على حدى لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس التلكؤ الاكاديمي ككل، وفي كل بعد على حدى، وأوصى البحث بضرورة التدريب على استخدام استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية تطبق في الواقع في مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية كإعادة البناء المعرفي للمعاق سمعيا، وإعادة الحوار لفهم طبيعة اعتقاداته اللاعقلانية واستبدالها باعتقادات اخرى اكثر عقلانية وتعديل وتصحيح المعتقدات الخطأ.

اما دراسة (Ghaletaki, 2014) وقد هدفت إلى مقارنة التسويف الأكاديمي لدى الطلبة المعاقين حركياً والصم والمكفوفين، واستعملت الدراسة المنهج السبب المقارن، وتكون مجتمع الدراسة من الطلبة ذوي الإعاقة الحركية والصم والمكفوفين، وبلغت العينة حوالي (٩٠) طالباً من مدينة أصفهان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٥) سنة، وتم استخدام استبانة التسويف الأكاديمي لجمع البيانات وتم الإجابة عليها من قبل أمهات أفراد العينة، وكانت من أبرز نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالين من مجالات التسويف هما (الواجبات، الامتحانات) لدى الثلاث مجموعات (المعاقين حركياً، الصم، المكفوفين) ووجد أن التسويف الأكاديمي أعلى لدى المعاقين حركياً، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التسويف بالكتابة بين المجموعات.

اضافة الى دراسة جابر عبد الحميد وسهاد محمد إبراهيم وأسماء توفيق (٢٠١٣) والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعياً وفقاً لدرجة الإعاقة، والمرحلة التعليمية (إعدادي-ثانوي) في جمهورية مصر العربية، وتكون العينة من (١٤٠) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٧) سنة، وتم استخدام المنهج السبب المقارن، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التلكؤ الأكاديمي، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى

المراهقين المعاقين سمعياً ترجع إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)، ومتغير درجة الإعاقة (صم-ضعاف سمع)، ومتغير المستوى التعليمي (إعدادي-ثانوي).

• **تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت التسويف الأكاديمي:** يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي أنه أحد الظواهر السلبية التي يعاني منها الطلاب بدرجات مختلفة، وأن أسباب هذه الظاهرة عديدة ومتنوعة، ومن أهم أسبابها المهمة المنفرة الخوف من الفشل، قلق الاختبار، كما أن التسويف الأكاديمي ارتبط ايجابيا ببعض المتغيرات مثل قلق الاختبار والاختفاق المعرفي وضعف التحصيل، وارتبط سلبيا مع الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية الدافعية، الطموح الأكاديمي، وما وراء المعرفة، كما اهتمت الدراسات بالكشف عن الفروق بين الجنسين في التسويف الأكاديمي وتباينت النتائج في ذلك، كما اهتمت بالكشف عن الفروق بين لطلاب وان الدراسات التي اجريت على الفئات الخاصة نادرة بسبب صعوبة دراستها من جهة وصعوبة وجود اختبارات تقيس السمة بموضوعية لديهم كما تم ملاحظة ان التسويف الأكاديمي منتشر بين الفئات الخاصة وخاصة المعاقين بصريا لما يفرضه العجز البصري من اثار سلبية على الواقع الأكاديمي لهم، ومن هنا يتضح موقع الدراسة الحالية بين تلك الدراسات أنها تكشف عن علاقة اليقظة العقلية بظاهرة التسويف والاكسيثيمسا لدى المراهقين المعاقين بصرياً، وتكشف عن الاختلافات بين الذكور والاناث في تلك المتغيرات، ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في فهم أعمق لظاهرة التسويف الأكاديمي، وعلاقته بالمتغيرات المختلفة، وفي إعداد مقياس لقياس تلك السمة يتناسب مع المراهقين المعاقين بصريا، والاستفادة من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

ثانيا: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب

دراسة أماني محمد فتحي (٢٠٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور، إناث) والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة

العقلية بـكلاً من التسويـف الأكاديمي، والتنظيم الانفعالي، وعلى امكانية التنبؤ بكل من التسويـف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلاب التعليم الثانوي العام، و (٧٠) من طلاب التعليم الفني، واستخدمت الباحثة مقاييس (اليقظة العقلية، التسويـف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويـف الأكاديمي، التنظيم الانفعالي لصالح الاناث، ووجود فروق دالة احصائياً بين طلاب التعليم الفني (ذكور واناث) في اليقظة العقلية، التسويـف الأكاديمي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التنظيم الانفعالي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم العام، التعليم الفني) (ذكور واناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الفني) " ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً في التسويـف الأكاديمي لصالح (التعليم العام) "اناث"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً في التنظيم الانفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور واناث)، كما يمكن التنبؤ بـكلاً من (التسويـف الاكاديمي والتنظيم الانفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلا من التعليم الثانوي العام والفني.

وايضا هدفت دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١)، إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويـف الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفني من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في كل من اليقظة العقلية والتسويـف الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والتسويـف الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة حلوان، واستخدم الباحث استبيان اليقظة العقلية إعداد باير وآخرون (٢٠٠٦). Baer et al. تعريب الباحثة، ومقياس التسويـف الأكاديمي إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتسويـف الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين التعليم العام والفني في بعدي الملاحظة والوصف وكذلك الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما لا توجد فروق دالة

إحصائياً بينهما في أبعاد التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني على مقياس التسوييف الأكاديمي في الدرجة الكلية وفي جميع الأبعاد لصالح طلاب شعب التعليم العام، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسوييف الأكاديمي يعزى للنوع.

وجاءت دراسة سالي نبيل عطا (٢٠٢١)، إلى التعرف على درجة مساهمة اليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في توقع التسوييف الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الفيوم، وكشف أثر التفاعل بين المتغيرين (الجنس / التخصص الأكاديمي) على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والعبء المعرفي والتسوييف الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة)، ومقياس العبء المعرفي (إعداد التكريتي والجبري (٢٠١٣) ومقياس التسوييف الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أثر ذو دلالة إحصائية للجنس (ذكر / أنثى) في اليقظة العقلية لصالح الذكور، وهناك أثر ذو دلالة إحصائية للتخصص (علمي | أدبي) في العبء المعرفي لصالح التخصص الأدبي، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس (ذكور، إناث) في التسوييف الأكاديمي لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن مساهمة اليقظة العقلية والعبء المعرفي الأساسي والدخيل والجنس والتخصص في التنبؤ بالتسوييف الأكاديمي.

واوضحت دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour, 2020) ، العلاقة بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي مع الدور الوسيط لمفهوم الذات الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالباً من طالب جامعة زنجان للعلوم الطبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة داله احصائياً بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي بالإضافة إلى أن مفهوم الذات الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي.

اما دراسة (Gautam, Mattson & Polizzi, 2019) ، هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والقلق، والكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والقلق في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها (٥٥٠) طالبًا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين كل من اليقظة العقلية بأبعادها والتسويق الأكاديمي والقلق، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثيرات مباشرة لبعدي الوعي والملاحظة في التسويق الأكاديمي المنخفض، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية والقلق.

بالإضافة الى دراسة (Jayaraja, Aun, & Ramasamy 2017)، والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وفحص دور كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي كمنبئين بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) طالبًا من طالب الجامعات الحكومية (العامة والخاصة بماليزيا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، فالطلاب الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية سجلوا درجات منخفضة على مقياس التسويق الأكاديمي.

وايضا دراسة (Joanne, Mousavi, Zanipoor & Seddigh) 2016) ، حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي وذلك على عينة قوامها (٣٣٥) طالبًا وطالبة من طالب جامعة جيلان، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة احصائيًا بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وإلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تنتبأ بشكل سلبى بالتسويق الأكاديمي.

الخلاصة من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية مع التسويق الأكاديمي

يستطيع الباحث من خلال ما اطلع عليه بالنسبة للدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، أشارت النتائج كما في دراسة كل من دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١)، دراسة سالي نبيل عطا (٢٠١١) دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour 2020) ، دراسة (2019)

.....
(2017),Aun, & Jayaraja, دراسة Gautam, Matson & Polizzi
Ramasamy ، دراسة (2016)، Seddigh، إلى وجود ارتباط سالب بين اليقظة
العقلية والتسويق الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تعد منبئاً قوياً للتسويق الأكاديمي.،
بالإضافة الى ندرة الدراسات العربية والاجنبية في ضوء علم الباحث التي تناولت العلاقة
بين اليقظة العقلية التسويق الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين بصرياً وقد تنوعت
الدراسات في اختيار العينة ما بين مرحلة ما قبل المراهقة والمرحلة الجامعية

ثالثاً: دراسات تناولت الالكثييميا لدى المعاقين بصرياً وإعاقات اخرى

دراسة أحمد فوزي جنيدي(٢٠٢٠)، والتي هدفت البحث إلى التعرف على الإلكثييميا،
وعلاقتها بالقلق، وإدراك صورة الجسم، لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية
بالمرحلة الابتدائية، وبلغت عينة البحث (٣٦) من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية
بالمرحلة الابتدائية بمعهد النور والأمل بدمنهور ، تراوحت أعمارهم بين (٨ إلى ١٠
سنوات)، واستخدم البحث الأدوات التالية : مقياس الالكثييميا (إعداد الباحث)، ومقياس
القلق لذوي الإعاقة البصرية (إعداد / عثمان (٢٠١٤) ، ومقياس إدراك صورة الجسم
لذوي الإعاقة البصرية (إعداد الباحث)، وبعد التأكد من خصائصهم السيكمترية مطبقوا
على هيئة البحث، وعولجت، البيانات بالطرق الإحصائية المناسبة، وتوصل الباحث إلى
النتائج التالية :توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالكثييميا والقلق لدى
عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية ،توجد علاقة ارتباطية ذات
دلالة إحصائية بين الالكثييميا وإدراك صورة الجسم لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة
البصرية بالمرحلة الابتدائية، يمكن التنبؤ بالالكثييميا لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية
بالمرحلة الابتدائية من خلال دراسة القلق لديهم، يمكن التنبؤ بالالكثييميا لدى الأطفال
ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية من خلال دراسة إدراك صورة الجسم لديهم.
وهدفنا دراسة هدى سلمى مطير (٢٠٠٩)، إلى الكشف عن الألكثييميا، وعلاقتها بالقلق
لدى المكفوفين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٢٠) من المراهقين المكفوفين

والمبصرين، وتم استخدام مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين، مقياس مظاهر القلق للمراهقين، مقياس المستوى الثقافي الاجتماعي الإقتصادي، مقياس القلق للمكفوفين، مقياس توريننتو للأكسيثيميا، وبعد التأكد من ثباته وصدقه، توصلت الدراسة إلى : ١ - وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الأكسيثيميا والقلق لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين . ٢ - وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الأكسيثيميا والقلق لدى عينة الدراسة من المراهقين المبصرين. ٣ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الذكور والإناث المراهقين المكفوفين عينة الدراسة في درجاتهم على مقياس الأكسيثيميا. ٤ - وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الذكور والإناث المراهقين المبصرين عينة الدراسة في درجاتهم على مقياس الأكسيثيميا. ٥ - وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين عينة الدراسة من المقيمين وغير المقيمين في درجاتهم على مقياس الأكسيثيميا. ٦ - وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين والمبصرين عينة الدراسة في درجاتهم على مقياس الأكسيثيميا.

وجاءت دراسة دعاء محمد خطاب(٢٠١٩)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الالكتيثيميا وتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، والتعرف على الفروق بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الالكتيثيميا في تقدير الذات، والتعرف على الفروق بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في كل من الالكتيثيميا وتقدير الذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)، وإمكانية التنبؤ بتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في ضوء الالكتيثيميا لديهم. وتكونت عينة البحث من (٨٠) تلميذا وتلميذة (٣٥ ذكور - ٤٥ إناث) من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٠ - ١٢) سنة من التلاميذ الملحقين بمدركتي الناصرية الابتدائية، وعمر الفاروق بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، وتم تطبيق مقياس الالكتيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة)، واختبار المسح النيورولوجي السريع (إعداد

عبد الوهاب كامل)، واختبار القدرات العقلية (إعداد فاروق عبد الفتاح)، وقد أسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الالكتيئيميا وتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ووجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الالكتيئيميا في تقدير الذات لصالح منخفضي الالكتيئيميا، ووجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم حسب النوع (ذكور - إناث) في الالكتيئيميا لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ ذوي صعوبات التعليم حسب النوع (ذكور - إناث) في تقدير الذات، وإمكانية التنبؤ بتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من الالكتيئيميا لديهم. (الملخص المنشور)

بالإضافة الى دراسة (Handy et a (2019) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سلوك التحدي والإدراك الانفعالي والالكتيئيميا واستراتيجيات تنظيم العاطفة لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم بلغت (٩٦) ، و (٩٥) من مقدمي الرعاية لهم. وباستخدام استبيان الالكتيئيميا للأطفال واستبيان تنظيم العاطفة توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الالكتيئيميا واستراتيجيات التنظيم المعرفي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين قدرات التنظيم العاطفي وبين سلوك التحدي.

وجاءت دراسة سحر أحمد حسين (٢٠١٧) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الالكتيئيميا والتوافق النفسي لدى (١٨) تلميذاً من ذوي صعوبات التعلم تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، وباستخدام مقياس الالكتيئيميا، ومقياس التوافق النفسي توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالكتيئيميا والتوافق النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الالكتيئيميا في التوافق النفسي لصالح منخفضي الالكتيئيميا. ويعتبر التوافق النفسي من المتنبئات بالالكتيئيميا لدى ذوي صعوبات التعلم.

بالإضافة الى دراسة هشام محمد ، عبد النادي موسى (٢٠١٦) والتي هدفت إلى تنمية الحب الوالدي لأمهات الأطفال المعاقين بصرياً كمدخل لخفض الأكسيئيميا عند هؤلاء

الأبناء وذلك على عينة من أمهات الأطفال المعاقين بصريا ، وقد تراوحت أعمار الأمهات ما بين (٣٠ - ٤٦) عام ، ولتحقيق سعى الباحثان وهدفهما تم تصميم مقياس الحب الوالدي للأمهات ، ومقياس الالكثيتميا للأبناء ، إضافة إلى تصميم برنامج ارشادي للأمهات ، وقد عمل البرنامج على تنمية الحب الوالدي عند أمهات الأبناء المعاقين بصريا من خلال بعض الاستراتيجيات التي من شأنها أن تنمي الحب الوالدي لديهن ، وقد نجح البرنامج في تنمية الحب الوالدي عند أمهات الأطفال المعاقين بصريا ، كما نجح في خفض اعراض الالكثيتميا لدى أبنائهن المعاقين بصريا .

اما دراسة فؤاد محمد هدية؛ ومحمد رزق البحيري (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج كورت في تنمية مهارات الإدراك والتنظيم للتخفيف من الالكثيتميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة بلغت (٢٠) طفلاً وطفلة من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس الابتدائي تراوحت أعمارهم من (١٠-١٢) سنة.

وباستخدام مقياس تورنتو للألكسيثيميا، ومقياس صعوبات القراءة، ومقياس ستانفورد - بينيه، وبرنامج الكورت توصلت النتائج إلى فاعلية برنامج الكوت في تنمية مهارات التنظيم والإدراك في التخفيف من درجة الالكثيتميا لدى ذوي صعوبات تعلم القراءة.

و قد هدفت دراسة (Koulemarze & Amini (2013) إلى مقارنة الالكثيتميا والتحكم في المشاعر لدى عينة من أمهات طلاب عاديين وذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) أمهات طلاب عاديين ، (٥٠) أمهات طلاب ذوي صعوبات التعلم، وتتراوح أعمار الطلاب بين (٩ - ١٥) عاما، وتم حساب التجانس لعمر الأم والتعليم، وعدد الأطفال، وباستخدام مقياس الالكثيتميا والسيطرة العاطفية، أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين أمهات الطلاب العاديين، وأمهات الطلاب ذوي صعوبات التعلم على الالكثيتميا والسيطرة على المشاعر في اتجاه أمهات ذوي صعوبات التعلم، الأمر الذي ينعكس على أبنائهم ذوي صعوبات التعلم بالسلب، كما أظهرت مجموعة أمهات ذوي صعوبات التعلم مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب. استناداً لما سبق وفقا لما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة نجد أن ن الالكثيتميا مرتفعة لدى

ذوي صعوبات، فهم يواجهون صعوبات في التعبير عن مشاعرهم لفظياً، وصعوبات في وصف وتحديد مشاعرهم ومشاعر الآخرين، وتوصلت نتائج الدراسات السابقة إلى أن هناك عوامل منبئة بالالكثيتميا لدى ذوي صعوبات التعلم، منها: الضغوط والقلق والمناخ الأسري المضطرب، كما أن الأسر التي يعاني فيها الآباء من الالكثيتميا ينعكس ذلك بالسلب على أبنائهم من ذوي صعوبات التعلم، كل ذلك يؤثر على ذوي صعوبات التعلم وعلى مهاراتهم الاجتماعية وتقديرهم لذواتهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي وصحتهم النفسية. لذلك فإن الالكثيتميا من المتغيرات الهامة التي لابد من تناولها بالبحث والدراسة لدى فئة ذوي صعوبات التعلم لما لها من آثار نفسية واجتماعية سيئة عليهم.

دراسة (Bhan, Sujata; et al., 2013) وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الفهم الانفعالي العاطفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم اعتماداً على طريقة المجموعات المتكافئة للمجموعات القبلية والبعديّة حيث ركزت الدراسة على قدرة ذوي صعوبات التعلم على تحديد مشاعرهم اعتماداً على المواقف اللفظية والتصويرية ثم اتباعه بالتدريب لتعزي الفهم الانفعالي لديهم. وباختيار ست أنواع من الانفعالات (الغضب الإثارة - الجرح - الغيرة - الحب - القلق) لمدة ٣٠ طفاً من ذوي صعوبات التعلم تراوحت أعمارهم من ٩-١٢ سنة. وقد توصلت النتائج إلى أن الأطفال ذوو صعوبات التعلم يعانون صعوبة في تحديد الانفعالات وخاصة صعوبة التعبير عن مشاعرهم بطريقة مناسبة على المستوى الاجتماعي. كما أثبتت الدراسة فاعلية أسلوب التدريب المقدم في تحسين فهمهم العاطفي حيث تعلم الأطفال التعبير عن ستة انفعالات (الغضب، والإثارة، والجرح، والحب، والغيرة والقلق) وكذلك المفردات المرتبطة بها، وكذلك الطريقة المناسبة للتعبير عن هذه المشاعر ومراقبتها وتنظيمها ذاتياً.

اما دراسة (Davis, Brown, 2013) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من سلوك التحدي والإدراك الانفعالي واستراتيجيات تنظيم العاطفة لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم بلغت (٩٦) طفاً، إضافة إلى (٩٥) مفحوصاً من مقدمي الرعاية لهم. وباستخدام استبيان تنظيم العاطفة، وتقدير سلوك التحدي باستخدام أسلوب

تقدير المعلمين، ومقياس الالكثيتميا توصلت النتائج إلى القيمة التنبؤية لمتغيرات الإدراك الانفعالي وسلوك التحدي والتنظيم المعرفي في التنبؤ بدرجة الالكثيتميا لدى ذوي صعوبات التعلم. ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الالكثيتميا وبين استراتيجيات التنظيم المعرفي كما وجدت علاقة ارتباطية بين سلوك التحدي والالكثيتميا لدى ذوي صعوبات التعلم.

كما هدفت دراسة (Soleymani, et al., (2012 إلى مقارنة الالكثيتميا والمهارات الاجتماعية لدى عينة من الطلاب العاديين وذوي اضطرابات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالباً وطالبة من العاديين، (٣٦) طالباً وطالبة من ي اضطرابات التعلم، وتم حساب التجانس بين المجموعتين في العمر والمستوى التعليمي، ونسبة الذكاء، والمعاملة الوالدية. وباستخدام مقياس تورنتو للأكسيتميا، ومقياس ماتسون لتقييم المهارات الاجتماعية للشباب أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي اضطرابات التعلم يجدون صعوبة في وصف وتحديد المشاعر والتفكير الموجه خارجياً. كما أظهروا مستوى أقل في المهارات الاجتماعية، ومستويات أعلى في الغيرة، الاندفاع / الانسحاب، والثقة.

بالإضافة إلى دراسة (Laouris, Yiannis et al (2010) هدفت الدراسة إلى تقييم قدرات (١٨) طفلاً (٩) ذكور ، (٩) إناث من ذوي صعوبات التعلم البسيطة تراوحت أعمارهم من ٩-١٨ سنة بمتوسط عمري ١٣.٣ وانحراف معياري ٢.٦ على إنتاج سبعة تعبيرات أساسية بالوجه وهي (السعادة والحزن والغضب والخوف والاشمئزاز والثقة والمفاجأة). وقد استند مع تقييم أفراد عينة الدراسة على تقييم قدرة المفحوصين على التواصل انفعاليا بصورة سليمة . زملائهم. وقد توصلت النتائج إلى أن الأطفال ذوي صعوبات التعلم البسيطة يعنون تفاعلات اجتماعية أقل ويعانون صعوبة في إدراك العاطفة مما يؤثر على قدرتهم على إنتاج تعبيرات الوجه التي تتوافق مع العواطف.

وهدفت دراسة (Mellor & agnan (٢٠٠٥ إلى التعرف على دور العلاج المعرفي مع الأفراد ذوي صعوبات التعلم، طلب كل من (ميلور وداجنان) من (٤٠) شخصاً لديهم صعوبات تعلم خفيفة إلى معتدلة : تسمية مختلفة للكلمات العاطفية (سعيد ،حزين

غاضب خائف، قورن أداء هذه المجموعة لهذه المهمة مع قدرتهم على إعطاء أمثلة متعددة في ثلاث مفاهيم عاطفية وغير عاطفية (الحيوانات، الزهور، والألوان)، وأظهرت نتائج الدراسة أن (٢١) مشاركاً بنسبة (٥.٥١٪) لم يحددوا أي كلمات عاطفية أخرى، ومتوسط عدد الكلمات العاطفية التي تولدت من (١٩) مشاركاً قادراً على تسمية واحدة على الأقل بديلة هو (١.٨٪) وذلك مقارنة ب : (١٠٠٪) من المشاركين كانوا قادرين على إعطاء الكلمات البديلة في مهمة الكلمة غير العاطفية، وهذه النتائج تشير إلى أن الأشخاص ذوي صعوبات التعلم يواجهون صعوبات في التعبير عن مشاعرهم لفظياً.

تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الالكثيميا

من خلال المحور السابق يتضح ان صعوبة التعبير عن المشاعر (الالكثيميا) لدى ذوي الاحتياجات الخاصة تتميز بالندرة في الدراسات السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات، إلى التعرف على الإلكثيميا، وعلاقتها بالقلق، وإدراك صورة الجسم، لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية كدراسة أحمد فوزي جنيدي (٢٠٢٠)، ودراسة هدى محمد مطير (٢٠٠٩) والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن الألكثيميا وعلاقتها بالقلق لدى المكفوفين ، ودراسة دعاء محمد حسن خطاب (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الالكثيميا، وتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، ودراسة أسماء محمد رضوان منصور (٢٠١٩) والتي هدفت الى التحقق من فاعلية برنامج قائم على تحسين التجهيز الانفعالي في تخفيف مستوى الالكثيميا لدى التلاميذ ذوي العسر القرائي ، ودراسة (Koulemarze & Amini ٢٠١٣) إلي مقارنة الالكثيميا والتحكم في المشاعر لدى عينة من أمهات طلاب عاדיين وذوي صعوبات التعلم ، ودراسة (Soleymani, et al. ٢٠١٢) إلى هدفت الى مقارنة الالكثيميا، والمهارات الاجتماعية لدى عينة من الطلاب العاדיين وذوي اضطرابات التعلم، كما يتبين العينات ما بين المعاقين بصريا اطفال ومراهقين، وصعوبات تعلم وذوي العسر القرائي لدى طلاب المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث يتضح تباين هذه الدراسات في أهدافها ، ولكن لا توجد من بين الدراسات السابقة دراسة تناولت العلاقة بين متغيرات التسويق الأكاديمي واليقظة العقلية والالكتييميا معاً، كما لا توجد دراسة تناولت المتغيرات السابقة لدى المراهقين المعاقين بصرياً التي تتناولها الدراسة الحالية. وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، كما تتشابه الدراسة الحالية مع دراسات كل من بالكس وديورو (2009) Balkis&Duru، وسيد أحمد البهاص (٢٠١٠) ، وكابان (2010) Capan، (2010) Yong ، هيفاء جبار المطيري (٢٠١٦)، وسحر محمود عبدالله (٢٠١٩) في الكشف عن الفروق في التسويق الأكاديمي والتي قد تعزى لمتغيرات الجنس، أو الفرقة الدراسية، أو التخصص. يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة أن التركيز الأكبر على العينات كان على طلاب الجامعة، نظراً لعلاقة اليقظة العقلية، والتسويق، والالكتييميا بالعديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى طلاب الجامعة، وتعددت طرق قياس تلك المتغيرات مما أفاد الباحث في تحديد أداة مناسبة لقياس اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، والالكتييميا لدى المراهقين المعاقين بصرياً ، كما أن اليقظة العقلية تستخدم كمدخل لعلاج بعض حالات الاضطراب ولعلاج العديد من المتغيرات النفسية، ولقد اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة لعقلية، كما اختلفت نتائج تلك الدراسات واستفادت الباحث من ذلك التباين في تفسير النتائج، أو بالكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالتسويق الأكاديمي، وبالتالي يتضح موقع الدراسة الحالية وأهميتها من تلك الدراسات لعلها تساهم في فهم أعمق لتلك المتغيرات لدى المراهقين المعاقين بصرياً حيث تهدف الى معرفة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات السابق ذكرها لدى المراهقين المعاقين بصرياً.

فروض البحث: تلخصت فروض البحث في الآتي:

١- معرفة أي نمط تسويق أكثر انتشاراً لدى المراهقين المعاقين بصرياً؟

- ٢- "توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الإيجابي وكلا من اليقظة العقلية والالكثيميا لدى المراهقين المعاقين بصريا"
- ٣- "توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الإيجابي وكلا من اليقظة العقلية والالكثيميا لدى المراهقين المعاقين بصريا"
- ٤- "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات المراهقين المعاقين في الالكثيميا تعزى للنوع الاجتماعى"

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي، والذي يتوافق مع معالجة الفروض الخاصة بالبحث

مجتمع وعينة الدراسة:

أ) عينة الدراسة الاستطلاعية :

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٣٠)، طالب وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية والثانوية الذكور والاناث من اجل التحقق من ثبات وصدق الادوات.

ب) عينة الدراسة الاساسية:

بلغت عينة الدراسة الاساسية للتحقق من صدق الفروض (٤٥)، طالب وطالبة من طلاب وطالبات مدرسة النور للمكفوفين بمدينة اسبوط والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١) عينة الدراسة الاساسية

النوع	المرحلة الدراسة				المجموع
	ثالثة إعدادي	اولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي	
ذكور	٢	٨	٧	٩	٢٦
اناث	٤	٥	٥	٥	١٩

أدوات الدراسة:

أ) مقياس نمطى التسويف الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين بصرياً (ملحق ٢)

الهدف من المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس نمطى التسوييف الأكاديمي لدى المعاقين بصرياً، لقياس التسوييف النشط والسلبى لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً بمدارس النور للمكفوفين بمدينة أسيوط.

١- وصف المقياس وكيفية إعداده:

استخدم في هذا البحث مقياس نمطى التسوييف الأكاديمي ، أما من حيث بناء المقياس اعتمد الباحث على مجموعة من المقاييس الأجنبية، والتي ترجمت إلى اللغة العربية، وروجعت لغويّاً مراجعة دقيقة، وهذه المقاييس هي:

المقياس القطعي للتسوييف من إعداد (Mann, 1928)، مقياس التسوييف من إعداد (Rothblum & Solomon, 1984)، قائمة "آيتكن" للتسوييف" من إعداد (1982, 1982, Aitken) ، المقياس العام للتسوييف من إعداد "لاي" (Lay, 1986). قائمة التسوييف للكبار من إعداد (Mc cown & Johnson 1989) مقياس "توكمان" للتسوييف من إعداد (Tuckman, 1991) ومقياس (Yockey, 2016)، التسوييف النشط إعداد (Choi & Moran, 2005). -

تكون الاختبار بصورته الأولى من (٣١) بند، وتكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال أسلوب ثلاثي وفق (دائماً ، احيانا ، نادراً) ، وتكون من (١٦) عبارة للتسوييف السلبى و (١٥) عبارة للتسوييف النشط.

٢- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ) صدق المقياس:

- صدق المحكمين:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بعرضه على (٧) من المحكمين المختصين بعلم النفس التربوي والقياس والتقويم والصحة النفسية (ملحق ١)، وبناءً على آراء المحكمين تم حذف عبارة واحده في التسوييف السلبى والتي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠% وفقاً لآراء المحكمين وعددها (١) عبارة واحدة ، ليصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٣٠) بند (١٥) للتسوييف النشط (وتشمل العبارات من ١: ١٥ بالترتيب)، ١٥ للتسوييف السلبى (وتشمل العبارات من ١٦ - ٣٠ بالترتيب).، وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات

مركبة تحمل أكثر من معنى، علمًا بأن طريقة الإجابة على عبارات المقياس هي دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا.

(ب) ثبات المقياس:

١- باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل

الإحصائي للبيانات، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٢) قيمة ألفا كرونباخ لمقياس نمطى التسوييف الأكاديمي

البُعد	قيمة ألفا كرونباخ
التسوييف النشط	٠.٦٦٨
التسوييف السلبي	٠.٨٠٢
المقياس ككل	٠.٨٨٩

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ الخاصة بالأبعاد والمقياس ككل مرتفعة مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق المقياس مرة ثانية على عينة التقنين بعد مرور فترة زمنية قدرها أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في التطبيقين، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين لمقياس نمطى التسوييف الأكاديمي

البُعد	معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني
التسوييف النشط	**٠.٥٨٣
التسوييف السلبي	**٠.٧٠٠

ويتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد ونفسه في التطبيقين، دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(ج) الاتساق الداخلي للمقياس:

١- الاتساق الداخلي بين العبارات وأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء: جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

التسوية السلبية				التسوية الإيجابية (النشط)			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٣٣٣	٢٥	**٠.٤٠٠	١٦	**٠.٦٩٧	١٠	*٠.٣٢٧	١
**٠.٦٤٥	٢٦	**٠.٤٧٠	١٧	**٠.٨٢٩	١١	**٠.٥٩٨	٢
**٠.٤٥٦	٢٧	**٠.٥٠٤	١٨	**٠.٧٩٦	١٢	**٠.٥٣٦	٣
**٠.٥٦٩	٢٨	**٠.٥٩٨	١٩	**٠.٥٠٤	١٣	**٠.٤٢٩	٤
**٠.٦٢٤	٢٩	**٠.٣٨٠	٢٠	**٠.٤٩١	١٤	**٠.٧٣٨	٥
**٠.٤٥٧	٣٠	**٠.٦٥٨	٢١	**٠.٥٨٦	١٥	**٠.٤٠٠	٦
		**٠.٣٥٨	٢٢			٠.٣٥٨	٧
		**٠.٥٦٣	٢٣			٠.٤٥٨	٨
		*٠.٢٣٩	٢٤			٠.٥٨٨	٩

* مستوى الدلالة (٠.٠٥)

** مستوى الدلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين العبارات وأبعاد المقياس ومن ثم فإن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء: جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للمقياس

البُعد	معامل الارتباط
التسويق النشط	**٠.٨٠٦
التسويق السلبي	**٠.٧٧٤

ويتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق مقبول

ب) مقياس الأليكسيثيميا (Alexithymia): ملحق (٣)

الهدف من المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس الأليكسيثيميا؛ ليقاس الأليكسيثيميا لدي عينة من المراهقين المعاقين بصريًا بمدارس النور للمكفوفين بمدينة أسيوط.

خطوات إعداد مقياس الأليكسيثيميا:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتت من مقاييس سابقة من قبيل (Simonsson, Lundh, Torstad, Bagby, Taylor, Gaillard, & Zimmermann, Rossier, Meyer (2005)، ومقياس تورنتو للأليكسيثيميا لتايلور وباج بي وباركر تعريب وتقنين كفاي والدواش (2005)، ومقياس عفان بركات (2012)، ومقياس الأليكسيثيميا للمراهقين من إعداد عبد التواب وشعبان (2012) ومقياس للأليكسيثيميا (Lovko, Gelo & Karlovic, 2015)، واعتمادًا على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة (32) عبارة تقيس الأليكسيثيميا بأبعادها الخمسة وهي: صعوبة التعبير العاطفي، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية (التحديد)، والعاطفة، وندرة الخيال، والتحليل، وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ) صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تم تقدير صدق المحكمين، حيث قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على عدد من المحكمين (ملحق ١)، وعددهم احد عشر (٧) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية،

وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠% وفقاً لآراء المحكمين، وعددها (٤) عبارات، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٨) عبارة، علماً بأن طريقة الإجابة على عبارات المقياس هي دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً..

٢- صدق المحك

حيث قام الباحث بإيجاد صدق المحك عن طريق معامل الارتباط بين درجات الافراد على مقياس الالكثيتميا، والذي تم أعداده من قبل الباحث، ومقياس تورنتو للالكثيتميا، Taylor, Ryan & Bagby(1994) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.785 وهو معامل ارتباط عال

(ب) ثبات المقياس:

١- باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٦) قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الأليكسيثيميا وأبعاده

البيد	قيمة ألفا كرونباخ
التعبير اللفظي عن الانفعالات	٠.٦٦٥
التخيل	٠.٧٨٢
التحديد	٠.٨٤٥
التحليل	٠.٥٦٩
العاطفة	٠.٧٥٥
المقياس ككل	٠.٦٨٩

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات ألفا كرونباخ الخاصة بالأبعاد والمقياس ككل تجعلنا نطمئن إلى استخدام هذا المقياس للقياس في هذه الدراسة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق المقياس مرة ثانية على عينة التقنين بعد مرور فترة زمنية قدرها أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في التطبيقين، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيقين لأبعاد مقياس الأليكسيثيميا والمقياس ككل

البُعد	معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني
التعبير اللفظي عن الانفعالات	**٠.٦٨٣
التخيل	**٠.٧٩١
التحديد	**٠.٦٥٨
التحليل	**٠.٧٥١
العاطفة	**٠.٦٦٢
المقياس ككل	**٠.٨٢٢

ويتضح من الجدول السابق، أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد ونفسه في التطبيقين، وكذلك المقياس ككل دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتجزئة كل بُعد من الأبعاد الخمسة المكونة للمقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن الجزء الأول مجموع درجات الطلاب في العبارات الفردية، ويتضمن الجزء الثاني مجموع درجات الطلاب في العبارات الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بينهما، ثم حساب معامل الثبات، ومعالجة اثر التجزئة بواسطة معادلة لسبيرمان براون وبلغ معامل الثبات ٠.٧٧٩ وهو معامل ثبات عالي ومقبول

ج) الاتساق الداخلي للمقياس:

١- الاتساق الداخلي بين العبارات وأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء: جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

التعبير اللفظي		التخيل		التحديد		العاطفة		التحليل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط



**٠.٥٥٨	٢٤	**٠.٤٩٨	١٩	*٠.٢٠٩	١٣	**٠.٤٩٧	٧	*٠.٣٢٧	١
**٠.٣٥٨	٢٥	**٠.٤٧١	٢٠	**٠.٦٢٤	١٤	**٠.٦٢٩	٨	**٠.٥٩٨	٢
**٠.٦٦٣	٢٦	**٠.٥٩٤	٢١	**٠.٣٣٠	١٥	**٠.٤٩٦	٩	**٠.٥٣٦	٣
*٠.٢٢٥	٢٧	**٠.٥٠٢	٢٢	**٠.٧٨٧	١٦	**٠.٥٠٤	١٠	**٠.٤٢٩	٤
*٠.٣٣٩	٢٨	**٠.٢٨٠	٢٣	**٠.٥٠٥	١٧	**٠.٣٩١	١١	**٠.٧٣٨	٥
				**٠.٣٧٢	١٨	**٠.٤٨٦	١٢	**٠.٤٠٠	٦

* مستوى الدلالة (٠.٠٥)

** مستوى الدلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين العبارات وأبعاد المقياس ومن ثم فإن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البُعد
**٠.٨٠٦	التعبير اللفظي عن الانفعالات
**٠.٧٧٤	التخيل
**٠.٥٧٨	التحديد
**٠.٧٠١	التحليل
**٠.٥٨٦	العاطفة

ويتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل

على وجود اتساق داخلي مرتفع لأبعاد المقياس. ومن ثم فإن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية للمراهقين المعاقين بصرياً: ملحق (٤)

الهدف من المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس اليقظة العقلية ؛ لقياس اليقظة العقلية لدي عينة من المراهقين المعاقين بصرياً بمدارس النور للمكفوفين بمدينة أسيوط.

خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية:

١- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية التي تناولت اليقظة العقلية، مثل دراسة رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١)، دراسة ماجدة محمد العديني (٢٠١٩)، دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، دراسة (Satchit et al., (2017), Maleva (2017) ، mTalathi & Mhaske, (2017)

٢- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين ذوى الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:- عدد العبارات التي يحتوى عليها المقياس. مدى ملائمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الثانوية. مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها . إبداء ما يرونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة. وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة. ٣. وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٤) مفردة وعلى يسار كل مفردة يوجد عدد (٣) اختيارات هي (تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (٢، ٣، ١) . ٤. أبعاد المقياس

أ- البعد الأول : الملاحظة

وهي مدى قدرة الفرد المعاق بصريا على ملاحظة الخبرات، والأحداث الخارجية المحيطة به، والتفاصيل الدقيقة التي تحدث له أثناء تواجده بالمدرسة او المنزل .

ب-البعد الثاني : التعامل بوعي في الوقت الحاضر

وهو قدرة الفرد المعاق بصريا على الإحساس بالخبرات والأحداث الحاضرة والتركيز عليها والانشغال بها أكثر من التفكير في الماضي أو المستقبل

ج البعد الثالث : الوصف

وهو قدرة الفرد المعاق بصريا على وصف ما يشعر به من أفكار ومشاعر وانفعالات داخلية وما لديه من قدرات ، وقدرته على تقييم أحاسيسه وقدراته وضبطها بدون مبالغة فيها .

د البعد الرابع : التمييز

وهو قدرة الفرد على تحديد أولوياته واستخدام طرق معينة في التفكير والتفريق بين الأشياء أو المواقف والخطأ والصواب والاستفادة من ذلك في بناء خبرات جديدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

(أ) صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تم تقدير صدق المحكمين، حيث قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على عدد من المحكمين ، وعددهم (٧) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠% وفقاً لآراء المحكمين وعددها (١) عبارة واحدة، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٣) عبارة

٢- صدق المحك

حيث قام الباحث بإيجاد صدق المحك عن طريق معامل الارتباط بين درجات الافراد على مقياس اليقظة العقلية للمراهقين المعاقين بصرياً، والذي اعده الباحث ، ومقياس Bear للعوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة/عبد الرقيب البحيري ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.668 وهو معامل ارتباط عال

(ب) ثبات المقياس:

١- باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات ،ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (١٠) قيمة ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية، وأبعاده

البُعد	قيمة ألفا كرونباخ
الوصف	٠.٥٥
الملاحظة	٠.٦٢
التعامل بوعي مع الوقت الحاضر	٠.٧٧
التمييز	٠.٥٩
المقياس ككل	٠.٧٢

ويتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ الخاصة بالأبعاد والمقياس ككل تجعلنا نطمئن إلى استخدام هذا المقياس للقياس في هذه الدراسة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق المقياس مرة ثانية على عينة التقنين بعد مرور فترة زمنية قدرها أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في التطبيقين، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين التطبيقين لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل

البُعد	معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني
الوصف	**٠.٧٠
الملاحظة	**٠.٦٩
التعامل بوعى مع الوقت الحاضر	**٠.٧٥
التمييز	**٠.٧١
المقياس ككل	**٠.٧٩

ويتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد ونفسه في التطبيقين، وكذلك المقياس ككل دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ج) الاتساق الداخلي للمقياس:

١- الاتساق الداخلي بين العبارات وأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء: جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

الوصف		الملاحظة		التعامل بوعى مع الحاضر		التمييز	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*٠.٣٣	٧	**٠.٩٧	١٣	**٠.٥٠	١٩	**٠.٣٩
٢	**٠.٥٩	٨	**٠.٦٩	١٤	*٠.٢٢	٢٠	**٠.٤٤

**٠.٥٩	٢١	**٠.٣٣	١٥	**٠.٤٦	٩	٠.١٣	٣
**٠.٦٥٠	٢٢	**٠.٧٠	١٦	**٠.٥٠	١٠	**٠.٥٢	٤
**٠.٨٨	٢٣	**٠.٥٠	١٧	**٠.٣٩	١١	**٠.٧٣	٥
		**٠.٤٧	١٨	**٠.٤٢	١٢	**٠.٤٧	٦

* مستوى الدلالة (٠.٠٥)

** مستوى الدلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ماعدا عبارة واحدة في بعد الوصف حيث بلغت قيمتها (٠.١٣) وهي غير دالة ولذلك تم استبعادها من المقياس مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين العبارات وأبعاد المقياس ومن ثم فإن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

البُعد	معامل الارتباط
الوصف	**٠.٦٠
الملاحظة	**٠.٤٧
التعامل بوعي مع الوقت الحاضر	**٠.٥٨
التمييز	**٠.٧٠

ويتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع لأبعاد المقياس. ومن ثم فإن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة

رابعاً: إجراءات البحث

١- قام الباحث بتطبيق مقياس الدراسة وهي (مقياس نمطى التسوية، مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الالكسثيميما) على الطلاب المكفوفين بالفئة العمرية (١٣-١٨) عام عددهم (٣٠)، كعينة استطلاعية لحساب كفاءة الادوات .

- ٢- قام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة وهي (مقياس نمطى التسوييف، مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الالكسثيثيميا) ،على العينة الاساسية عددهم(٤٥)، كعينة اساسية
- ٣- تم المعالجة لفروض الدراسة .

خامسا: الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات الإحصائية ولاختبار صحة الفروض وهي:

- معامل (ارتباط بيرسون) لقياس الاتساق الداخلي للمقاييس، والعلاقات الارتباطية.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات
- معامل الفاكرونباك.

فروض البحث، ومناقشتها:

الفرض الأول " لا يسود اى نمط التسوييف من انماط التسوييف لدى المراهقين المعاقين بصريا"

وللإجابة على هذا الافتراض تم حساب اختبار "ت" لدلالة فروق المتوسطات، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول(١٣) دلالة فروق المتوسطات بين الطلاب على نوعى التسوييف الاكاديمى

نوعى التسوييف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة	فرق المتوسطات	نسبة الانتشار
الإيجابي	٣٠.٩٩	١.٦٩	٨.٨٨	٤٤	٠.٠٠٠	٠.٩٩	٠.٦٨
السلبى	٣١.٠٤	١.٨٨	٩.٧٧	٤٤	٠.٠٠٠	١.٠٤	٠.٦٩

ويتضح من الجدول السابق ان قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يعنى عم تحقق الفرض الصفرى وقبول الفرض البديل "وهو سيادة انماط التسوييف بنوعية لدى المراهقين المعاقين بصريا"، مما يعنى سيادة نمطى التسوييف لديهم، وبالنظر الى نسبة الانتشار نلاحظ سيادة

التسويق السلبي لدى المراهقين المعاقين بصرياً أكثر من التسويق الإيجابي حيث بلغت (٠.٦٩).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان المراهقين المعاقين بصريا أكثر من غيرهم تعرضاً للضغوط الحياتية، والاكاديمية من الاطفال المبصرين؛ حيث ان الاعاقة البصرية قد تساهم في مشكلات اكااديمية كثيرة مثل عدم فهمهم للمواد الاكاديمية ؛ وخاصة مع ضعف امكانيات مدارس المكفوفين، ومهارتهم في التعامل مع المستحدثات التكنولوجية المتعددة، والتي قد تساهم في تعويض نقص البصر او فقده، بالإضافة الى ان المراهقة تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة، التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة تكمن في انها تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، والتي تتصاحب بالتغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية وخاصة مع وجود الاعاقة البصرية، فقد أشار (طاهر الدسوقي ، ٢٠٠٥ ، ٢٣٧) أن الفرد يكتسب ٨٠% تقريباً من معارفه من خلال حاسة البصر ، ومن ثم فان أي خلل في الجهاز البصري يؤثر على تطوره العقلي، والحسي ،والنفسي ؛ حيث ان بيئته تصبح محصورة بما يمكنه لمسه، أو سماعه، أو شمه ، وينعكس ذلك على النواحي الاجتماعية والمعرفية(التحصيلية)، والانفعالية للفرد المعاق بصرياً . وتؤثر الاعاقة البصرية على الكفاءة الادراكية "Perceptual Efficacy" للفرد وعلى مهاراته المختلفة العقلية والوجدانية "Skills Intellectual & Affective"، حيث يصبح إدراكه للأشياء ناقصاً ، كخصائص الشكل والتركييب Structure والحجم ، والموضع المكاني Spatial Position واللون والمسافة Distance والعمق Deep والفراغ والحركة ، وتحد من معرفته بمكونات بيئته ، وتؤثر على مهاراته العقلية ومهارات التفكير لديه (عبدالمطلب القريطى ، ٢٠٠٥ ، ٣٤٧) .

وقد اختلفت نتائج الدراسات التي تناولت مستوى التسويق الأكاديمي لدى الطلبة فقد توصلت الدراسات التي قام بها كل من طارق عبد العال السلمي (٢٠١٥) ؛ وداد محمدالكفيري (٢٠١٦)؛ اجبار عبد تلاحمة (٢٠١٩)؛ (٢٠١٨) Akbarov & Aydogan، ؛ (٢٠٢٠) ، Saracaloglu & Saputra, Alizamar, Gökda & Afdal, (2016) إلى أن مستوى التسويق الأكاديمي لدى الطلبة متوسط، بينما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها كل من على

داوود سليمان، وسالم حميد عبيد (٢٠١٩) ؛ سميرة ميسون واسماء خويلد ورحيمة قبائلي (٢٠١٨) ؛ Zhang et al., (٢٠١٨) إلى أن مستوى التسويق الأكاديمي مرتفع، في حين توصلت الدراسة التي قام بها (Akdemier, 2019) ، أن التسويق الأكاديمي كان منخفضا لدى الطلبة. ولذلك يتضح أن مهمة المدرسة، لا تقتصر على إكساب الطلاب المعارف الأكاديمية، والمهارات التعليمية فقط، بل تسهم في بناء شخصياتهم بناءً متكاملًا متعدد الجوانب، كما يحتل طلاب المرحلة الثانوية مكانة مهمة في المجتمع، بما يمتلكونه من طاقات، وقدرات، وإمكانات تؤهلهم للتقدم مستقبلاً نحو المواقع المتقدمة في كافة المجالات، ولذلك يجب الاهتمام بدراسة مختلف المتغيرات التي قد تؤثر على هؤلاء الطلاب، ومن أهم هذه المتغيرات التسويق الأكاديمي وأن تضع حلولاً لها لما لها من آثار سلبية .

وقد أشار طارق عبد العال السلمي (٢٠١٥)، الى ان التسويق الأكاديمي يعد مشكلة بين الطلاب وخاصة طلاب المرحلة الاعدادية والثانوية، ويرتبط ببعض المتغيرات الشخصية والسلوكية كتقدير الذات ، والثقة بالنفس ، والكفاءة الذاتية وهذه السمات يعاني منها المراهقين المعاقين بصرياً؛ حيث ان فقدان البصر يؤثر على قدرة المعاق بصرياً على التعامل مع البيئة المحيطة بكفاءة حيث ان هناك الكثير من المثيرات والوظائف التي تتأثر بفقدان البصر ، وبالتالي هم أكثر تعرضاً للضغوط النفسية والحياتية من غيرهم من المبصرين ، كما ان التسويق السلبي مرتبط بالأرق، والاكتئاب والشعور بالدونية.

وينفق ذلك مع ما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة سامية محمد صابر (٢٠١٣)؛ على عبد الرحيم صالح، زينة على صالح (٢٠١٣)؛ وأبو غزال معاوية (٢٠١٢) ونجلاء محمد رسلان (٢٠١١)؛ وحسين بن علي الزهراني (٢٠١٠) ، وعطية أحمد (٢٠٠٨) ، إلى أن التسويق غير المبرر للواجبات الدراسية، أو غيرها من الواجبات والمهام له عواقب وخيمة، قد لا يشعر بها كل الطلاب بالدرجة نفسها من الخطورة؛ فالتسويق هو سلوك غير تكفي بسبب آثاره السلبية، "فهو يؤدي إلى انخفاض معدلات الطلاب في الاختبارات التحصيلية، والرسوب، والتسرب من الدراسة ، وليس أقل من ذلك، فهو يسبب ضغوطاً نفسية، ووجلاً وخوفاً لدى الافراد، وإحساساً بالدونية من خلال عمليات النقد الخارجي للمعلم، أو النقد الذاتي للشخص نفسه، فيؤدي إلى التشكك والخوف من الفشل المستمر" ، وكذلك الخوف من الرفض الاجتماعي في اوقات كثيرة، والشعور

بالذنب والاكنتاب، بل أكثر من ذلك انتقال هذا الأثر إلى حياتهم الشخصية مستقبلاً، وقد يتسبب في تدني الصحة النفسية للأفراد

كما أن التسويف يؤثر سلباً على العمل والعلاقات العامة للفرد، ويؤدي إلى انتشار بعض العادات والظواهر السيئة في المجتمع، مثل الكسل واللامبالاة بالأمر، وعدم الالتزام، وعدم تحمل المسؤولية، وأكثر ما يستعمل التسويف للوعد الذي لا إنجاز له، والهروب من الواقع، والتخلص من المواقف المحرجة، إثارة للراحة، وركوناً للكسل، أو مخافة الفشل، أو من باب

التحمس الزائد، وقلة الوعي بمتطلبات الامور، ويؤثر في كيفية تعاطى الدماغ ومعالجته لأمر الحياة الهامة، والضرورية (Ozer, 2011) .

الفرض الثاني " توجد علاقة ارتباطية بين التسويف الإيجابي، وكلا من الالكثيميا، واليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصرياً محل الدراسة"

تم ايجاد معاملات الارتباط بين كلا من التسويف الإيجابي وكلا من اليقظة العقلية والالكتيئيميا والجدول التالي يوضح ذلك
جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التسويف الإيجابي وكلا من اليقظة العقلية والالكتيئيميا
يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة داله احصائيا بين التسويف الإيجابي

الالكتيئيميا وابعادها الفرعية				
نقص التعبير اللفظي عن الانفعالات	ندرة التخيل	صعوبة التحديد	نقص التحليل	قصور العاطفة
-.٦٧٧	-٠.٥٢٩	٠.٥٦٦-***	٠.٥٩٦-***	*٠.٢٣٣-
اليقظة العقلية وابعادها الفرعية				
الوصف	الملاحظة	التعامل بوعي مع الوقت الحاضر	التمييز	
٠.٤٩٠	**٠.٥٦٦	**٠.٤٨٩	٠.٥٥٥	

واليقظة العقلية وابعادها الاربعة ؛ بمعنى انه كلما زادت اليقظة العقلية زاد التسويف الإيجابي ،
بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين التسويف الإيجابي والالكتيئيميا بأبعادها المختلفة
أي كلما زاد التسويف النشط قلت مستوى الالكتيئيميا.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان الارتباط الإيجابي الطردي بين التسويف الإيجابي واليقظة العقلية
إن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي للفرد،
وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم
الأكاديمي للواجبات، مع تنمية مهارة التسليم بأهمية تعديل الأهداف والتحكم في السلوك الذي
يساعد في تحقيق هذه الأهداف، وبالتالي تمكين الفرد من التقليل من التأجيل الغير مبرر له.
أن التأجيل الاستراتيجي أو المبرمج للواجبات والمهام من قبل الطلاب، قد يكون أمراً معقولاً بل
ومرغوباً فيه أحياناً، ويطلق عليه عطية أحمد (٢٠٠٨) على هذا النوع من التأجيل "بالتأجيل
الوظيفي او التسويف الايجابي" ؛ هذا إذا كان الشخص له نية مبررة ومعقولة لذلك التأجيل؛
كأن يكون مثلاً مجبراً على تأجيل هذه المهمة إلى اللحظة المناسبة، أو الفرصة المناسبة له،

خصوصاً عندما تحدث ظروف غير متوقعة تحتاج إلى عمل بعض التغيرات في خطط التي سبق اعدادها، واستراتيجية إنجاز المهمة، أما النوع الآخر من الأفراد الذين يؤجلون باستمرار إكمال مهماتهم دون سبب يذكر فقط رغبة منهم في التمتع بالراحة، والتكاسل، واتباع هوى النفس؛ الأمر الذي ربما يجعلهم يشعرون بالندم نتيجة لتبديدهم، وكذلك إهدارهم للوقت، وفقدانهم للفرص التي أتحت لهم، فهذا النوع من التأجيل يطلق عليه "التأجيل غير الوظيفي"، وفي المجال الأكاديمي فإن هذا التأجيل المستمر للواجبات والمهام وخاصة الأكاديمية منها دون سبب أو عذر مقنع يذكر؛ وإنما هو تأجيل لممارسة الحياة العشوائية وهروباً من تحديات الحياة التي يعيشها الشخص وهذا يعد أمر مشكل وخطير؛ ويسمى هذا النوع من السلوك بالتسويق الأكاديمي السلبي؛ فالجانب المهم في الحياة الاجتماعية عامة؛ وحياة الافراد المدرسية، هو النجاح أو الفشل في الساحة الأكاديمية؛ وذلك لأن النتائج التعليمية يمكن أن تؤثر في النجاح مستقبلاً في كثير من النواحي والمؤسسات الاجتماعية، فالتسويق هو عقبة شائكة للإنجاز الأكاديمي، ذلك أن التسويق يرتبط دائماً بسوء التوافق الإدراكي والعاطفي لدى الافراد، خلفاً نتائج سلبية على مستوى الإنجاز الأكاديمي للطلاب (Dewitt, S, & Schouwenburg, H., 2002).

ويتفق ذلك مع اراء(Chu and Cho,2005)، والتي أوضح فيها أنه "ليس كل سلوكيات المماثلة أو التسويق لها عواقب سيئة، أو سلبية" وذلك بسبب الاختلافات النوعية، ومكونات الشخصية بين المسوقين، فمنهم من يمارس التسويق عمداً لكي يحقق أعلى أداء، ويمارس إنجاز المهام الأكاديمية في ذروة الاستنفار الانفعالي، والعقلي، واليقظة، والانتباه تحت ضغوط الوقت، ويحقق نتائج مبهرة، فيشعر بالمتعة، وبالسعادة الذاتية في ظل تلك الظروف الضاغطة، التي هيأها لنفسه عمداً. وبهذا أعيدت صياغة مفهوم التسويق في اتجاهين، وتم التمييز بين نوعين مختلفين من التسويق: التسويق السلبي، التسويق النشط أو الإيجابي، وهو نوع يتسم بإيجابية المماثلة، فيحقق فيها المسوقون استخدام دوافع قوية تحت ضغط الوقت لاتخاذ قرار متعمد للمماثلة ليتمكن من إنجاز المهام قبل المواعيد النهائية، وتحقيق نتائج مرضية، وفي ضوء البحوث الأولية التي أجريت على التسويق التكميلي؛ يوصي الباحثون بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول منظومة التسويق، فأخذت الدراسات منعطفاً أو اتجاهاً آخر لدراسة التسويق،

وهو أنه ليس كل الطلاب المسوفين فاشلين دراسيا وليس كل الطلاب غير المسوفين متفوقين دراسيا، ومن هنا تبدلت النظرة إلى التسويف الأكاديمي، فظهرت دراسات تناولت مصطلحات جديدة، كمصطلح التسويف الإيجابي، أو التسويف النشط.

لذلك الارتباط الإيجابي بين التسويف النشط واليقظة العقلية امر جيد، فاليقظة العقلية كما اشار Van Dam, Shepard, Forsyth(2011, 125) تتيح للطلاب التركيز على أنفسهم، وتجاهل ما حولهم كما تساعد على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية، وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية، وغير الصحيحة التي اعتادوا عليها.

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع كلا من (أسهان يونس، ٢٠١٥، ٣٤؛ عاصم عمر، ٢٢٨، ٢٠١٨؛ Moor، ٢٠١٣؛ Shapiro et al., 2006) في ان المتعلم اليقظ عقليا، يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأن اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، كما أنه يستغل الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والإبداع، وبالتالي فهو لا يحصر ذاته في زاوية واحدة عند رؤيته وتفسيره للأمر، فالطالب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال ادراكه أوجه الشبه والاختلاف وبالتالي لا يلجا الى التسويف الغير مبرر له.

كما تتفق مع (Kim&Seo,2013) ان التسويف النشط متناقض مع خصائص التسويف، وعلاوة على ذلك، فقد اظهرت بعض الدراسات ان المسوف النشط أقرب الى غير المسوف في كثير من الصفات الايجابية مثل الكفاءة الذاتية وغيرها من السمات الايجابية.

وكما ترى نسيمه داود (٢٠١٦)، أن الانفعالات من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية للأشخاص، ومن الصعب على الفرد التكيف نفسيا واجتماعيا دون وجود علاقات مع الآخرين؛ فالتواصل مع الآخرين، وفهم مشاعرهم يسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي معهم، والقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية، وضبطها كما أن الانفعالات حلقة وصل بين المكون المعرفي، والمكون السلوكي؛ فهي تُنظم السلوك الإنساني وتوجهه وتضبطه وتكبحه، كما أنها تلعب دورًا مهمًا في التكيف والتواصل بين الأشخاص .

كما ان التسوية الإيجابي يرتبط سلبيًا بالمتغيرات السلبية، لذلك يرتبط التسوية الإيجابي سلبيًا بنقص التعبير عن المشاعر، ويعد التنظيم الانفعالي تحدٍ وحاجة وفق جولمان Goleman ، كما يعد ضرورة ملحة في المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق والانحرافات السلوكية المتعددة ، وكذلك الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الأفراد أثناء الحياة الأكاديمية، ويرى العديد من الباحثين بأن التنظيم الانفعالي، وعلى الرغم من كونه حاجة ملحة لصيانة الصحة النفسية للفرد، وتوجيهه نحو ضبط حدة الانفعالات، بما يسهم في تخفيف المشكلات النفسية؛ إلا أنه يعتبر في الوقت نفسه تحدٍ من حيث قدرة الفرد على اختيار أفضل الأساليب المناسبة لتطبيقه، مما يساعد في التخفيف من المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق. ويعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الجوهرية وجزءاً مهماً لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة، فكل فرد له المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم، وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه، ويتضمن تنظيم الانفعال بعض التغيرات المتعلقة بالانفعالات زيادة أو نقصان والتي تستخدم وعياً أو لا وعياً لإحداث التكيف أمام الوضعيات الضاغطة بدءاً بالوعي بالانفعال إلى مراقبته واحداث تغيير في شدته ومقداره (وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ١٨٥).

حيث تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل التي تمر بالإنسان بل وأخطرها حيث ينتقل الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، والرشد، وتتفرد تلك المرحلة عن غيرها من المراحل بتغيرات جمة سواء على المستوى العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي، مما يعرض المراهق وخاصة المعاق بصرياً للعيش في كثير من الصراعات سواء كانت صراعات داخلية أو صراعات خارجية وهذه الصراعات تنعكس على حياته الأكاديمية، كما تتميز هذه مرحلة بالكثير من العواصف وخاصة في الجانب الانفعالي حيث أن في هذا الجانب يشهد توترات وصراعات وثورات نتيجة تعرضهم لمواقف مختلفة، وضغوط نفسية كثيرة ذلك إلى حدوث خلل في التنظيم الانفعالي لديهم، فالمراهق نتيجة لتعرضه للكثير من المواقف الضاغطة ، فيؤدي ذلك إلى انخفاض الاتزان الانفعالي وانعدام الوعي الانفعالي لديه، وقد يصل به الأمر إلى ضعف القدرة على فهمه لذاته ووعيه بردود أفعال الآخرين، وبالتالي احتمالية التسوية لمهمة الحياتية المختلفة (رحاب أحمد، ٢٠٢٠، ١٠٧)

وتؤثر عملية تنظيم الطلاب لانفعالاتهم في تفاعلاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، وما يواجهونه من مشكلات وضغوط حياتية، ويختلف الطالب في قدراتهم على تنظيم انفعالاتهم؛ حيث ينجح

بعضهم في اختيار استراتيجيات ملائمة لمواجهة المشكلات والضغوط الحياتية والأكاديمية بينما يخفق البعض الآخر في ذلك، ومن هنا أصبح من الضروري الاهتمام بانفعالاتهم، كما أنها تساهم بشكل مباشر في أدائهم الأكاديمي (سحر علام، ٢٠١٦، ٩٥).

كما أن وعى المراهق المعاق بصريا بالانفعالات والمشاعر دليل على الكفاءة الوجدانية الاجتماعية والمهنية له، والتعبير عن الانفعالات هو أحد أشكال السلوك المميز للإنسان الذي يمكن من خلاله الحكم على شخصيته، وقدرته على التواصل مع من حوله، والتأثير بالآخرين، وجذب انتباههم، والتعاطف معهم.

وعلى هذا الأساس، فإن صعوبة التعرف إلى المشاعر تعد عامل خطورة للاضطرابات الانفعالية؛ فمعالجة وضبط العمليات الانفعالية يترافق مع مجموعة واسعة من المشكلات النفسية والعقلية، إذ تعد صعوبة التعرف إلى المشاعر أو ما يعرف بالأكسثيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تقتصر إلى الوعي بالانفعالات، تتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها، والتعبير عنها لفظياً لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة، إضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات، وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفاصيل الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (Gilbert et al., 2014).

والشخص الذي يعاني من الاكسثيميا لا يجد صعوبة في تحديد ووصف مشاعره الشخصية فحسب؛ بل يجد صعوبة في تحديد الحالة الانفعالية للآخرين، وتبعاً لذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص لديهم قصور في القدرة على التعاطف مع الآخرين الذي يُعد مكوناً أساسياً لبناء العلاقات الاجتماعية (Ohnishi & Moriguchi, Decety, 2007).

الفرض الثالث "توجد علاقة ارتباطية بين التسوية السلبية، وكلا من الاكسثيميا،

واليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصرياً محل الدراسة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم ايجاد معاملات الارتباط بين التسوية السلبية وكلا من اليقظة العقلية والاكسثيميا والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين التسوية السلبية وكلا من اليقظة العقلية والاكسثيميا

الالكثيميا وابعاده الفرعية				
نقص التعبير اللفظي عن الانفعالات	ندرة التخيل	صعوبة التحديد	نقص التحليل	قصور العاطفة
٠.٥٧٧**	**٠.٦٢٩	**٠.٤٠٦	**٠.٤٩٦	**٠.٤٣٣

اليقظة العقلية وابعادها الفرعية			
الوصف	الملاحظة	التعامل بوعي مع الوقت الحاضر	التمييز
-**٠.٣٩٠	**٠.٦٦٦	-**٠.٥٨٩	-**٠.٣٥٧

التسويق
السلبى

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة داله احصائيا بين التسويق السلبى والالكثيميا بأبعادها المختلفة، بمعنى انه كلما زادت الالكثيميا زاد التسويق السلبى ، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة داله بين التسويق السلبى واليقظة العقلية بأبعادها المختلفة .

حيث ان انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة، وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح كما اوضح (Akyurek, Et al.,2018)، فالليقظة العقلية دوراً مهماً في تعزيز الهدوء الداخلي للعقل، كما أنها تساعد الأفراد على الإقرار والقبول بجميع جوانب الحياة، والليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالأداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الأبواب أمام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تتصف بالرتابة، فالليقظة العقلية تساهم في رفع مستوى الوعي للفرد لانثناء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، كما تزيد الفرص لتعلم الجديد وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة، فنجد أن الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدور حوله يعمل على تنمية قدرته على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجهه وخاصة الصعوبات الاكاديمية للمواد الدراسية، بالإضافة إلى الدور المهم لليقظة العقلية في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية في العمليات العقلية (كالتذكر والإدراك والتفكير والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، لذلك فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التسويق الأكاديمي لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في الكثير من الأخطاء سواء في عملية التفكير أو في السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أداء الطالب وينخفض تحصيله الأكاديمي

Gautam, Mattson & (Brown& Ryan2003,22). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Polizzi,2019)، ومع دراسة (Jayaraja, Aun, & Ramasamy ,2017)، ودراسة (Kian, Joanne, Mousavi, Zanipoor,Seddigh,2016)، وكذلك دراسة (Shahi, Fathi, Rostami & Fakour ,2020)، والتي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسوية الأكاديمي(خاصة التسوية السلبية) التي أكدت على أن هناك علاقة الارتباطية سالبة بينهما.

كما أن اليقظة العقلية تزيد من انتباه الطلاب ووعيهم بحالتهم الداخلية مما يدفعهم إلى التعامل مع الضغوط والمتطلبات التي تقع على عاتقهم بطرق فعالة خاصة لدى المراهقين، ويمكنهم من مواجهة الانفعالات من خلال السماح بقبول الانفعالات التي تسبب الضغوط بطرق ايجابية والتعامل معها أكثر من تجنبها أو الهروب منها،

كما يرتبط التسوية السلبية كسمة شخصية بمجموعة من السمات الأخرى وبالأحرى ارتباطا ايجابيا بالكثير من السمات السلبية، وبالأخص الالكثييميا (صعوبة التعبير عن المشاعر)، والذي يعد في الاساس عجز عن ادارة وتنظيم التنظيم الانفعال: فهو يعبر عن قدرة الطلاب في المرحلة الثانوية على الانتباه واليقظة بالانفعالات وفهمها بوضوح ووعيهم بها، وقدرتهم على التحدث حول مشاعرهم والتعبير عنها بسهولة ووضوح وإظهار المشاعر الإيجابية بطريقة ملائمة والمراهقين المعاقين بصريا يجدون صعوبة في ذلك بسبب ضعف البصر او فقدانه، مع مراجعة أفكارهم ومعتقداتهم عن طريق إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والنظر للمواقف التي يمرون بطرق مختلفة تساعدهم في التفكير بشكل ملائم في المواقف الضاغطة مع القدرة على ضبط الذات والتحكم والسيطرة عليها أثناء المواقف الضاغطة، ويعتبر الالكثييميا فشل في التنظيم الانفعالي للأفراد ، الأمر الذي يقود الطالب إلى مشاعر القلق والتوتر ولوم الذات والتسوية الأكاديمي، وبالتالي الاخفاق المدرسي في اغلب الاحيان، وترجع درجة ونوع أسباب التسوية الأكاديمي؛ إلى درجة اختلاف الأفراد في هذه السمات، ويتوقف تحديد ذلك على المرحلة العمرية، أو الأكاديمية للفرد، وعلى المهام المكلف بها، والبيئة الأكاديمية، والظروف النفسية، والاجتماعية للأفراد (كوثر العبيدانيه، ٢٠١٨، ٣).

ويفسر الباحث ذلك من خلال التراث السيكلوجي بأن الطالب من ذوي الإعاقة البصرية يعاني من عدم إشباع حاجاته الأساسية في بعض الاحيان، وعدم القدرة على التعبير عن

مشاعره ووصفها، ولذلك فهو يتعرض للقلق، والإحباط، وخيبة الأمل، مما يؤدي إلى هدم أهدافه في اغلب الاحيان، وآماله وطموحاته وتأجيل مهامه الاكاديمية، فهو في الغالب لا يستطيع أن يحقق ما يسعى إليه، ولهذا فقد يكون لديه دافع ضعيف في الحياة، وأن الأطفال مصابي الاكثيتميا أكثر عرضة للإصابة بالقلق المزمن والاختفاق في الحياة الاكاديمية، وذلك يرجع إلى الفشل في تحديد الانفعالات والأكثر من ذلك عدم القدرة على اتخاذ قرارات سريعة بناءً على المشاعر، مما يخلق شعوراً بالقلق الكبير نحو الاختبارات الشخصية، كما ينتشر اضطراب القلق لدى مصابي الاكثيتميا ، فداًماً ما يخبرون عن اضطرابات معقدة في الحياة، التي بالطبع تؤدي إلى أفكار سلبية، وقد تؤدي إلى إصابة الفرد بحالة قلق وتوتر. ولهذا فلن يكون لديه رضا عن حياته بصورة عامة وحياته الاكاديمية بصورة خاصة؛ لأنه لم يشترك في بناء أي جزء منها. وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع البحوث والدراسات السابقة التي أكدت على ذلك مثل دراسة مصطفى خليل محمود (٢٠١٣)، ودراسة هدى سلمى مطير (٢٠١٥)، والتي هدفت إلى فهم طبيعة علاقة الاكثيتميا لدى المعاقين بصريا .

ويتفق ذلك مع سحر علام (٢٠١٦، ٩٥)، وكذلك (Luminet, et al., 2007, 642-643)، والتي ترى ان الافراد مرتفعي الاكثيتميا تؤثر على تنظيم الطلاب لانفعالاتهم في تفاعلاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، وما يواجهونه من مشكلات وضغوط حياتية، ويختلف الطالب في قدراتهم على تنظيم انفعالاتهم؛ حيث ينجح بعضهم في اختيار استراتيجيات ملائمة لمواجهة المشكلات والضغوط الحياتية والأكاديمية، بينما يخفق البعض الآخر في ذلك، ومن هنا أصبح من الضروري الاهتمام بانفعالاتهم، كما أنها تساهم بشكل مباشر في أدائهم الأكاديمي.

الفرض الرابع " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث

على مقياس الأليكسيتميا وأبعاده لدى المراهقين المعاقين بصرياً وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة (Independent Sample T Test) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الأليكسيتميا وأبعاده عن طريق برنامج (SPSS 18) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الأليكسيتميا وأبعاده

الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	مقياس الأليكسيثيميا
غير دالة	٠.٩٧	٤٣	١.٨٥٣	١٤.٢٤	٢٦	ذكور	التعبير اللفظي عن الانفعالات
			١.٢٧٩	١٣.٧٦	١٩	إناث	
غير دالة	١.٢٣	٤٣	٢.٩٢٩	١٣.٨٩	٢٦	ذكور	التخيل
			٢.٧٩٦	١٢.٨٢	١٩	إناث	
غير دالة	٠.٣٨	٤٣	٢.٩٣٥	١٤.٤٧	٢٦	ذكور	التحديد
			٢.٧٥٥	١٤.١٤	١٩	إناث	
غير دالة	٠.٧٤	٤٣	٢.٦٦٦	١٢.٨٨	٢٦	ذكور	التحليل
			٢.٢٥٤	١٣.٤٤	١٩	إناث	
غير دالة	١.٣٦	٤٣	٢.٤٠١	١٤.٥٧	٢٦	ذكور	العاطفة
			١.٢٩٩	١٥.٤٠	١٩	إناث	
غير دالة	٠.٢٥	٤٣	٥.٥٨٠	٧٠.٠٥	٢٦	ذكور	المقياس كلل
			٧.٦٨٨	٦٩.٥٦	١٩	إناث	

ومن الجدول نلاحظ أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والمقياس ككل ، ويفسر الباحث ذلك على المراهقين المعاقين بصريا الذكور والاناث يتعرضون لنفس الظروف ويقابلون نفس الصعوبات الناتجة عن فقد البصر ويرجع ذلك - في رأي الباحث - إلى أن الأفراد المعاقين بصريا ذوي الأليكسيثيميا لديهم صعوبة في إدراك مشاعرهم وانفعالاتهم وفهمها والتعبير عنها لفظياً وغير لفظي، وكذلك إدراك مشاعر الآخرين سواء زملائهم المعاقين بصريا او العاديين اثناء التفاعل معهم في الحياة الطبيعية، فضلاً عن القصور الشديد في الكلمات التي تصف تلك المشاعر والانفعالات كما أن لديهم صعوبة في التمييز بين المشاعر المختلفة السارة وغير السارة، والتوجه الخارجي بدلاً من الداخلي، والافتقار إلى الخيال وأحلام اليقظة، فهم لا يفتقرون إلى المشاعر كلية بقدر ما يعانونه من غياب القدرة على التعبير عن مشاعرهم

وانفعالاتهم بكلاً الطريقتين (لفظياً وغير لفظية). وبالتالي فإنهم يحاولون بشكل غير توافقي التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وتنظيمها بتجاهلها أو قمعها. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Kupferberg, 2002)، (Joukamaa et al., 2007)، ودراسة (Scott, 2009)، وكذلك دراسة (Karukivi et al., 2010)، (Tahir et al., 2012) و (Laloyaux et al., 2015)، ودراسة (Arıcak & Ozbay, 2016)، والتي أكدت عدم وجود فروق بين الجنسين في الأليكسيثيميا، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Mason et al., 2005)، وصلاح الدين عراقي (٢٠٠٦)، والتي أسفرت عن وجود فروق بين الجنسين في الأليكسيثيميا في اتجاه الإناث، وكذلك تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Larsenab et al, 2005) و (Elzinga et al., 2005)؛ (Levant et al., 2009)، وسامية صابر (٢٠١٢)، وهيام شاهين (٢٠١٣)، (Zaidi et al., 2015) والتي أظهرت وجود فروق بين الجنسين في الأليكسيثيميا في اتجاه الذكور.

توصيات الدراسة:

علي ضوء النتائج السابقة قدم الباحث بعض التوصيات الآتية:

- ١- ضرورة إلقاء محاضرات وعقد ندوات من خلال المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي بالمدارس والجامعات، وفيها يتم تناول أهمية تعبير الطلاب عن انفعالاتهم، وتوضيح الآثار السلبية علي الفرد والأسرة والمجتمع، وبيان كيفية التخلص من القصور في التنظيم الانفعالي والأليكسيثيميا. ،
- ٢- القيام بإعداد برامج إرشادية ودورات نفسية للطلاب ذوي الأليكسيثيميا المرتفعة.
- ٣- عمل دورات تثقيفية وندوات للآباء والأمهات؛ لتوعيتهم بأهمية دورهم في تنظيم الانفعال لدى الأبناء وضرورة اعطاء الأبناء حرية التعبير عن انفعالاتهم.
- ٤- اجراء دراسات حول متغيرات اخرى ترتبط بالأليكسيثيميا مثل نمط الشخصية والاكتئاب، والعلاقات الاجتماعية للطالب المعاق بصريا مع المدرسين والرفاق

٥- توعية العاملين مع المراهقين المعاقين بصريا باهمية دور الالكسثيثيميا فى علاقات الطالب الاجتماعية وعلاقتة بالآخرين وتكيفه معهم.

علي ضوء النتائج السابقة قدم الباحث بعض البحوث والمقترحات الآتية:

- ١- دراسة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال والالكسثيثيميا والتسويق الاكاديمى بين العاديين و المعاقين بصريا
- ٢- استخدام التدخلات الإرشادية والعلاجية المختلفة لتخفيف الأليكسثيثيميا.
- ٣- المقارنة بين فعالية علاجات نفسية مختلفة في التخفيف من الالكسثيثيميا لدى ذوى الاحتياجات البصرية الخاصة.
- ٤- دراسة كLINIKية لذوي الأليكسثيثيميا باستخدام أدوات كLINIKية أخرى مثل: الرورشاخ عند ذوى الاعاقة البصرية.
- ٥- دراسة مقارنة لفعالية اختبار تفهم الموضوع واختبار الرورشاخ في الكشف عن ديناميات شخصية ذوى الأليكسثيثيميا لدى المراهقين والمعاقين بصريا.

المراجع العربية والاجنبية:

- إجماره عبد تلاحمه (٢٠١٩). التسويق الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة الخليل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٠ (٢٨)، ٥٠-٩٨.
- أحمد رفعت عبد الواحد (٢٠١٣). طبيعة العلاقة بين الالكثيثيميا والشكاوي الجسمية والرضا عن الحياة. مجلة كلية الآداب- جامعة أسيوط، ٤٦، ٩-٧٠.
- أحمد سمير صديق (٢٠١٩). نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والالكثيثيميا واضطرابات الأكل لدى المراهقات. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ١ (٥٨)، ٦١-١٢٢.

-
- أحمد فوزى جنيدى (٢٠٢٠). الاكثيتميا وعلاقتها بالقلق وادراك صورة الجسم لدى عينة من الاطفال ذوى الاعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية ، مجلة العلوم التربوية، ٥(٢)، ٨٩-١٢٥.
 - أسمان عباس يونس (٢٠١٥) . اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير ، جامعة واسط، كلية التربية، العراق.
 - أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، مجلة كلية الآداب بجامعة بنها، ٣٤(٦)، ٤٣-١١٥.
 - أماني محمد فتحي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي دراسة مقارنة بين "التعليم العام والتعليم الفني". مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٩(١١٤)، ٨٩-١٢٢.
 - جابر عبد الحميد، وسهاد محمد إبراهيم، وأسماء توفيق (٢٠١٣). دراسة الفروق في مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعياً تبعاً لمتغيرات الجنس، درجة الإعاقة، المرحلة التعليمية، مجلة العلوم التربوية. ٢١(٣)، ٦٥-١٠٠.
 - جابر عبد الحميد، وسهاد محمد إبراهيم، وأسماء توفيق (٢٠١٤). فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعياً. مجلة العلوم التربوية، ٢٢(٢)، ٢٣-٩٨.
 - حسين بن على الزهراني(٢٠١٠).التفكير اللاعقلاني وعلاقته بإدارة الوقت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى.
 - حلمي الفيل (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
 - حيدر معن (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. العراق، بغداد: دار كلكماش للطباعة والنشر.

- دعاء محمد خطاب (٢٠١٩). الالكثيميا وعلاقتها بتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، مجلة الطفولة والتربية ، ٣٨(١١)، ٤٨١-٥٤٢.
- سالي نبيل عطا (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديمغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٦)، ١٠٩-٥٥.
- سامية صابر (٢٠١٢). الألكسيزيميا وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٢ (٢)، ٢٦٩ - ٣٠٢.
- سحر أحمد حسين (٢٠١٧) . الالكثيميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل . ٦(٢١)١٢٢-١٨٦.
- سحر علام (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طالب الجامعة، دراسات نفسية : رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٢٦(١)، ٢٢-٦٥.
- سميرة ميسون ، رحيمة قبائلي ؛ وأسماء خويلد (٢٠١٨). التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح.
- سناء مجول فيصل، وعلي عبد الرحيم صالح (٢٠١٦). أنماط التسويق وعلاقته بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا . أماراباك ، ٧(٢٢)، ١٥١-١٧٤.
- سوسن رشوان عزب (٢٠١٩). الفروق في الالكثيميا والعدوان لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣٠(١١٧). ٥٦٩-٦٠٢.
- صادق المخلافي، وعبد الصنعاني، وأحمد الزقار (٢٠٢٠). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالمناخ الجامعي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في بعض الجامعات اليمنية. مجلة الآداب للدراسات التربوية والنفسية، ٥٢(٢).

- صلاح الدين عراقي (٢٠٠٦). دراسة العلاقة بين عجز/ نقص كلمات التعبير عن المشاعر (الأليكسيزيميا) والتعلق الوالدي لدى الراشدين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩(٥٤)، ١٩٣-٢٤٤.
- طارق عبد العال السلمي (٢٠١٥). مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلبة كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٦(٢)، ٦٤١-٦٦٤.
- عاصم محمد عمر (٢٠١٨). فاعلية تدريس مقرر الأحياء باستخدام استراتيجية محطات التعلم في تنمية اليقظة للذهنية والاستيعاب المفاهيمي لدى طلاب الطف الأول الثانوي، مجلة الدراسات الانسانية، ٤٣ (٢)، ٩٨-١٢٥.
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٥). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم . ط٣ . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عطية أحمد(٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة علم النفس المعاصر، ٥(٢)
- علي داود سليمان وسالم حميد عبيد (٢٠١٩). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية مجلة دراسات تربوية، ٤٦(٦)، 289-310.
- علي عبد الرحيم صالح ، زينه على صالح (٢٠١٣). التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP) ، ٢(٣٨)، ٢٤٣ - ٢٦٨.
- فتحي الضبع (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، ٣٤ (٢٢)، ١-٧٥.
- الفرجاني السيد محمود (٢٠١٧) . اليقظة العقلية كمنبئ للعوامل الدافعية والتحصيل ، كلية تربية جامعة عين شمس ٦، (١١) ، ١٢-١٢٥.

- فؤاد محمد علي هدية؛ ومحمد رزق أحمد البحيري (٢٠١٥) . فاعلية برنامج كورت لتخفيف الاكتئاب لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٦(٤)، ٣٦-٨٩.
- فيصل الربيع، عمر شواشرة ، تغريد حجازي(٢٠١٣).التسويق الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الاردن، مجلة منارة للبحوث والدراسات، ٢٠(١)، ١٩٩- ٢٣٥
- كوثر شعبان العبيدات(٢٠١٨). فاعلية برنامج انتقائي فى خفض مستوى التسويق الأكاديمي لدى طالبات مابعد التعليم الاساسى بمحافظة ظفار، مجلة كلية التربية، ١٥(١٢)، ٨٧-١٥٤.
- لينة أحمد الجنادى، ابتسام محمود عامر(٢٠١٥).التسويق الأكاديمي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية والبيئة الصفية لدى طالبات جامعة القصيم ، مجلة كلية التربية ،جامعة بنها، ٢٩(١٠)، ٧٩-١٢٢.
- محمد السيد عبدالرحمن (٢٠١٧) . اليقظة العقلية والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة الدراسات النفسية ، ١٨(٢) ، ٥-٤٠.
- محمد عبد الله قاسم(٢٠١٢).سـيكولوجية التسويق(ب)،مجلة المعرفة،سوريا، ٥(٥٨٩)، ٥٦-٦٨.
- محمد عبود .(٢٠١٦) العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٣٠(٣)، ٦٤١-٦٦٢.
- مصطفى علي مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٢(٩)، ١٤٣-٢١٢.

- مفتاح محمد ابو جناح (٢٠١٥). نمط التسوييف الاكاديمي وأسبابه لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب ، مجلة التربوي ، جامعة المرقب، ١٧(٣)، ٣٠١-٣٣٧.
- معاوية محمود أبو غزال (٢٠١٢). التسوييف الأكاديمي : انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، ٨ (٢) ، ١٤٩ - ١٣١
- مي السيد عبد الشافي (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديمي وتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين سمعياً. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٩)، ٨٩-١٥٦
- ميرفت حسن عبد الحميد(٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٠(١٨)، ٥٦-١٠٠ .
- نسمة داوود(٢٠١٦).العلاقة بين الاكثيثيميا وانماط التنشئة الاجتماعية والوضع الاقتصادي والاجتماعي وحجم الاسرة والجنس ، المجاة الاردنية للعلوم التربوية ، ١٢(٤)، ٤٣٤-٤١٥.
- هاشم ابراهيم الغوييري ، وآلاء عبد الكريم أرشيد (٢٠١٨). الاكثيثيميا، وعلاقتها بالسمنة لدى عينة من الإناث في الأردن. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الانسانية، ٣٢(١)، ١٩٧-٢٢٠.
- هانم أحمد سالم . (٢٠١٩). الإسهام النسبي للذكاء الاجتماعي والرضا الوظيفي في التنبؤ بالتسوييف الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا بكلية التربية دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ١٠٦(١٨)، ١٣٠-١٨٦
- هدى ابراهيم عبد الحميد(٢٠١٩).الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين ادراك الاساءة فى الطفولة، وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الاحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، ٧(٢)، ٢٠٧-٢٦٥.

-
- هدى سلمى مطير (٢٠٠٩). الالكثيثيميا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من المراهقين ذوى الاعاقة البصرية، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
 - هشام محمد كامل ، عبد النادى موسى على (٢٠١٦). تنمية الحب الوالدى كمدخل لخفض اعراض الالكثيثيميا لدى عينة من الاطفال المعاقين بصرياً، مجلة كلية الاداب ،جامعة المنيا، ٥(٨). ١٣-٤٥.
 - هيام شاهين (٢٠١٣). الالكثيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٤ (٩٦)، ٨١-١١٢.
 - وداد محمد الكفيرى (٢٠١٦). التسويق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٠ (٢)، ٢٩٠-٢٩٩.
 - وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد (٢٠١٧) . استراتيجيات تنظيم الانفعالات، فكر وإبداع: رابطة الأدب الحديث، مجلد ١١١ .
 - يوسف القريوتى ، عبد العزيز السرطاوي ، وجميل الحمادي (١٩٩٥). المدخل الى التربية الخاصة ، دبی ، دار القلم للنشر والتوزيع
 - Akyurek, K., Kars, S. & Bumin, G.(2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness. *Journal of Education and Learning, 7(3), 242- 250*
 - Howell, A. & Buro, K. (2001). Relations among mindfulness, of achievement-related self-regulation, *Journal and achievement emotions 8(12), 12-25.*
 - Akdemir, O. (2019). Academic Procrastination Behaviors of Preservice Teachers in Turkish Context. *World Journal of Education. 9(2). 13-21.*

-
- Akyurek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness and well-being. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 242-250.
 - Aricak, O. T., & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55(5), 278-285.
 - Aydođan, H., & Akbarov, A. (2018). A Case Study on Academic Procrastination in Efl Settings in Turkey. *Acta Didactica Napocensia*, 11(3-4), 79-87.
 - Babadogan, C.(2010). The impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic achievements, *Procedia Social and Behavioral Sciences*,5(8), 3263-3269.
 - Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J & ٤. Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire [Database record]. Retrieved from PsycTESTS.
 - Bedel, E.F. (2017). The role of mindfulness and metacognitive awareness in predicting academic procrastination .*Journal of Higher Education and Science*, 7 (3), 504-514.
 - Bendicho, P. F., Mora, C. E., Añorbe -Díaz, B., & Rivero-Rodríguez, P. (2017). Effect on academic procrastination after introducing augmented reality. *Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(2),54-122



- Bermond, B., Clayton, K., Liberova, A., Luminet, O., Maruszewski, T., Bitti, P., Rime, B., Vorst, H., Wagner, H., & Wicherts, J. (2007). A cognitive and an affective dimension of alexithymia in six languages and seven populations. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1125–1136.
- Bhan, Sujata; and Farooqui, Zainab (2013). Social skills of children with learning disabilities. *WWW. Dcidj. Org.* 24(2), 55–63.
- Borhani, K., Borgomaneri, S., Lådavas, E., & Bertini, C. (2016). The effect of alexithymia on early visual processing of emotional body postures. *Biological Psychology*, 115(2), 1–8.
- Brinthaup, T. M., & Shin, C. M. (2001). *The relationship of cramming to academic flow. College Student Journal*, 35(5), 457–472.
- Brown, K. & Ryan, R.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848
- Can, S., & Zeren, Ş. G. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012–1040.
- Cavusoglu, C. & Karatas, H. (2015). Academic Procrastination of Undergraduates: Self-determination *Theory and Academic Motivation Anthropologist*, 20(3), 735–743.
- Cavusoglu, C. & Karatas, H. (2015): Academic Procrastination of Undergraduates: Self-determination Theory and Academic



- Motivation, *Anthropologist, Journal of Social Psychology*, 20(3), 735-743.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale, *Journal of Social Psychology*, 149, 195-211 .
 - Chu, A, & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145 (3), 245-264.
 - Crewell , D., & Lindsay, E. (2014). How does mindfulness training affect health? mindfulness-stress -buffering account . 1177 / 096372144547415cdps. sage pub.com.
 - Davis , D , Hayes , A ,(2011) . What are the benefits of mindfulness ? apractice review of hothearapy -related research psychotherapy ,48(2) ,pp198-208 .
 - Davis, Brown (2013). Emotional Perception and regulation and their relationship with hallenging behavior in people with learning disabilities. Clinpsy thesis,Cardiff University.
 - De Vries, A.,Forni, V., Voellinger, R., & Stiefel, F.(2012). Alexithymia in Cancer Patients: Review of The Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81(3), 79 -86.
 - Deniz, M., Tras, Z., & Aydogan, D. (2009). An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Educational Sciences Theory and Practice*, 9(2), 623-632.



- Dewitt, S, & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in Procrastinators and the punctual. *European Journal of personality, 16(9), 469-489.*
- Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality, 14, 121-140.*
- Dhiman, S. (2009). Mindfulness in life and Leadership: An exploratory Survey. *Interbeing, 3(1), 55-80.*
- Dionne, Gagnon, Carbonneau, Hallis, Grégoire, Balbinotti (2016). Using acceptance and mindfulness to reduce procrastination among university students: Results from a pilot study. *Revista Prâksis, 1(6), 8-20.*
- Driscoll, O., Laing, J., & Mason, G. (2014). Cognitive Emotion Regulation Strategies: alexithymia and Dissociation in Schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34(8), 482-495.*
- Drysdale, M. & Mcbeath, M. (2014). Exploring hope, self-efficacy procrastination and study skills, *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education, 15(1) 69-79.*
- Dusmez, I. & Barut, Y. 2016: Rational Emotive Behavior Based on Academic Procrastination Prevention Training Programme of Effectiveness, *Participatory Educational Research (PER), 3(1), 1-13.*
- Ellis, A & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination.* New York. Rational living.



-
- Elzinga, B., Bermond, B., & Dyck, R. (2002). Alexithymia. *The European Journal of Psychiatry*, (1)30, 5-11.
 - Eom, J., & Shin, M. (2016). Relation of Alexithymia, Anger and Binge Eating Behavior. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 8(2), 63-70.
 - Ergin, A., Coskun, Y.D. & Mutlu, E. (2019). Are academic procrastination behaviors of engineering students related to their mindfulness levels? *International Journal of Educational Researchers*, 10(4), 1-19.
 - Fuertes et al. (2019). The moderating effects of information overload and academic procrastination on the information avoidance behavior among Filipino undergraduate thesis writers. *Journal of Librarianship and Information Science*. 1-19 .
 - Gargari, R. ; Sabouri, H.; Norzad, F. (2011). Academic Procrastination The Relationship Between Causal Attribution Styles and Behavioral Postponement, *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 5, (2), 76-82.
 - Gargari, R. ; Sabouri, H.; Norzad, F.(2011). Academic Procrastination The Relationship Between Causal Attribution Styles and Behavioral Postponement, *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 5,(2), 76-82.
 - Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of Mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314
 - Gautam, A., Polizzi, C. P., & Mattson, R. E. (2019). Mindfulness, procrastination, and anxiety: Assessing their interrelationships.



- Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. Advance online publication in Malaysia. *Journal Psikologi Malaysia*, 31(2)29–36.
- Gautam,A. (2017). Examination of The Associations Among Anxiety, Procrastination, And Mindfulness (MasterThesis) Binghamton University, State University of New York.
 - Ghaletaki, N. M., Ghamarani, A. & Barmak, M. A. (2014). Comparison of procrastination students physical – motor handicapped, deaf and blind considering their gender roles. *Journal of Exceptional Education* 1393,3(125),22–30.
 - Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R. & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample *British Journal of Clinical Psychology*, 53(5), 228 – 244.
 - Handy, Amy; Beamish, wendi; and Bryer, Fiona (2019). A formative study on teacher practice for studentswith emotional behaviorproblems.GriffithUniversity, school of cognition language and specialeducation.
 - Hasker, M.(2010) Evaluation of the mindfulness–acceptance–commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. unpublished Doctoral Dissertation,Indiana University Of Pennsylvania.
 - Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3(5), 160–169.



- Ho, N. P., Wong, M. C., & Lee, T. C. (2016). Neural connectivity of alexithymia: Specific association with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 193(43)*, 362–372.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences, 43(1)*, 167–178.
- Jaradat, A. (2004). Test anxiety in Jordanian students: measurement ,correlates and treatment. Doctoral dissertation, Phillips. University of Marburg, Germany.
- Jayaraja, A., Aun, T. & Ramasamy, P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Journal Psikologi Malaysia, 31 (2)*, 29
- Jobaneh, R., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Hoseini Seddigh M. A. (2016). The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *Education Strategies in Medical Sciences, 9(2)*, 134–141.
- Joukamaa, M., Taanila, A., Miettunen, J., Karvonen, J., Koskinen, M., & Veijola, J. (2007). Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research, 63*, 373–376.
- Kabat –Zinn ,I. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress ,pain and illness ,New York Dell publishing.
- Kandemir, M. (2014).Reasons of academic procrastination: self regulation,academic self-efficacy, life satisfaction and demographics



- variables, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2(152) , 188–193.
- Karbasdehi, E., Abolghasemi, A., & Karbasdehi, F. (2018). Alexithymia and Personality Factors Among Students With and Without Autism Spectrum Disorder. *Iranian Rehabilitation Journal*,16(1), 77–82.
 - Karlsson, J. S. (1998). Self–reports of psychological distress in connection with various degrees of visual impairment. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 92(7), 483–490
 - Karukivi, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo–Pesu, K., Liuksila, P., Joukamaa, M., & Saarijärvi, S. (2010). Alexithymia is associated with anxiety among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 125(1–3), 383–387.
 - Kettler, M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in College students. Retrieved January 5, .
 - Kian, A., Shahi, V., Fathi, .M, Rostami, B., &, Fakour (2020). Evaluation of the relationship between components of mindfulness and educational procrastination with the mediating role of academic self–concept in medical students J. *Med Educ Dev*, 12 (36),31–40
 - Kim,E.,&Seo,E.(2013). The relationship of Flow and self–regulated Learning to Active Procrastination.social Behavior and personality :*An international Journal*,41(8),1009 –1114
 - Kirt, S. ,& Gallagher, J ., & Anastasiow, N. (2003). Educating Exceptional Children, Tenth Edition , Houghton Mifflin Company, Boston, New York.



-
- Klassen ,R. ; Krawchuk ,L.; Rajani ,S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self–efficacy to self–regulate predicts higher levels of procrastination, *Contemporary Educational Psychology*, 33(8), 915–931.
 - Koulemarze, D. & Amini, E. (2013). A comparative study of alexithymia and emotion control in mothers of students with and without learning disabilities,2(2),6–24.
 - Kupferberg, S. (2002). The Relation between Alexithymia and Aggression in A Nonclinical Sample. Unpublished Ph. D. Thesis, College of arts and Science, Georgia State University.
 - Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O., & Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. *Journal Of Nervous And Mental Disease*, 203(9), 709–717.
 - Lambert, J., (2015). Mindfulness experience of children who have autistic spectrum disorder and anxiety– An Exploratory study. A thesis submitted in partial Fulfilment of the requirements of the school of psychology, for the degree of professional Doctorate in Educational and child Psychology, university of East London.
 - Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindfulness. In *Advances in experimental social psychology* ,22(6),137–173. Academic Press.
 - Laouris, Yiannis; and El Hadad, Christiane (2010). Ability of children with mild learning disabilities to encode emotions through facial expressions. Conference Paper January 2010.



-
- Larsenab, J., Strienab, T., Eisingac, R., Rutger, E(2005) . Gender differences in association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research* ,60 (3), 237-243.
 - Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203.
 - Litvinova, A., Kokurin, A., Ekimova, V., Koteneva, A., & Pozdnyakov, V. (2020). Procrastination as a Threat to the Psychological Security of the Educational Environment. *Behavioral Sciences*, 10(1), 1-10.
 - Marchetti, D., Verrocchio, M., & Porcelli, P.(2019). Gambling Problems and Alexithymia: A systematic Review. *Brain sciences*, 9(191), 1-17.
 - Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Academic procrastination among students of online courses. Validation of a questionnaire. *Magazine of Educational Innovation*, 11 (2), 122-137.
 - Mason, O., Tyson, M., Jones, C. & Potts, S. (2005). Alexithymia: Its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and , Practice* 78(6).113-125.
 - Mason, O., Tyson, M., Jones, C., & Potts, S. (2005). Alexithymia: Its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 78(1), 113-125.



-
- Mellor, B. & Dagnan, A. (2002). Exploring the concept of alexithymia in the lives of people with learning disabilities, *Journal of Intellect Disability*, 9(3):229-39.
 - Moor, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self compassion or other - compassion? Doctor of clinical psychology, University of East Anglia
 - Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M) .(2010) .Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*,1(17)-,138-149.
 - Özer, B.U. & Ferrari, J.(2011). Gender orientation and academic- procrastination : Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, . 9 (1), 33-40.
 - Özkan, Evren (2020). Academic Procrastination, School Attachment, and Life Satisfaction: A Mediation Model, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*,12 (38)225-242.
 - Puri, P.,& Agarwal, P.(2016). Relationship of Alexithymia with Mindfulness among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(76), 187-194.
 - Rahman, I. (2020). The Development of E-Counseling Gestalt Prophetic to Help Students Cope with Academic Procrastination Indonesian Islamic Higher Education. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(1),46 -53.
 - Rebecca Y. M. Cheunga, Melody C.Y. Ngb (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between



mindfulness and procrastination, *Personality and Individual Differences*, 141(9), 123 –198.

- Rosenstein, L. K., Ellison, W. D., Walsh, E., Chelminski, I., Dalrymple, K., & Zimmerman, M. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the connection between childhood emotional abuse and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(6), 590.
- Saputra, H. R., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling. *Journal Neo Konseling*, 2(1).1-10.
- Schraw, Gregory; Wadkins, Theresa; Olafson, Lori (2007). "Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination". *Journal of Educational Psychology*, 99(8),12-25.
- Schutte, N. S., & de Bolger, A. D. P. (2020). Greater Mindfulness is Linked to Less Procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-12.
- Scott, J. (2009). Exploring sex differences in alexithymia: Does sex moderate the relationship between alexithymia and impulsivity?. Ph. D . Dissertation, Long Island University, the Brooklyn Center.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.



- Shah, P., Hall, R., Catmur, C., & Bird, G.(2016). Alexithymia, not autism, is associated with impaired interoception. *Cortex*, 81(4), 215–220.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness, *Journal of Clinical psychology*, 62(8), 373– 386.
- Sharon, R., & Padmakumari, P. (2014). Recent Trends in Alexithymia. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 4(3), 106–111.
- Shin, E. J, & Goh, J. K. (2011). The relations between active–passive procrastination behaviour and self–regulated learning strategies .*Korean Journal of Educational Science*, 42(8), 25–47.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well–being. *Journal of Rational–Emotive&Cognitive–Behavior Therapy*, 4(5), 237–248
- Soleymani, Esmail; Habibi, Mojtaba; and Monajemi, Mani (2015). Assessing efficacy of emotional regulation techniques on alexithymia among students who suffer from dyscalculia. *The International Journal of India Psychology*, 3,(1), 2349– 3429.
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39(6), 5–10.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta–analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1),65–94.



-
- Suslow, T., Kugel, H., Rufer, M., Redlich, R., Dohm, K., Grotegerd, D., Zaremba, D., & ... Dannlowski, U. (2016). Alexithymia is associated with attenuated automatic brain response to facial emotion in clinical depression. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 65(33), 194-200.
 - Suveg, C., Sood, E., Comer, J. S., & Kendall, P. C. (2009). - Changes in emotion regulation following cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(3), 390-401.
 - Tahir, I., Ghayas, S., & Tahir, W. (2012). Personality traits and family size as the predictors of Alexithymia among university undergraduates. *Journal of Behavioral Sciences*, 22(3), 104-119.
 - Takahashi, J., Hirano, T., & Gyoba, J. (2015). Effects of facial expressions on visual short-term memory in relation to alexithymia traits. *Personality and Individual Differences*, 83(5), 128-135.
 - Taylor, G., Bagby, R., Kushner, S., Benoit, D., & Atkinson, L. (2014). Alexithymia and Adult Attachment Representations: Associations with the Five-Factor Model of Personality and Perceived Relationship Adjustment. *Comprehensive Psychiatry*, 55(5), 1258-1268.
 - Tuckman, B. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally, Paper Presented at the Annual Meeting of

- the American Psychological Association, (Boston, MA, April 16–20).
- Vacha, E. F., & McBride, M. J. (1993). Cramming: A barrier to student success, a way to beat the system, or an effective learning strategy?, *College Student Journal*, 27(8), 2–11.
 - Van Dam, N.; Sheppard, S.; Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(9), 123–130.
 - van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(18), 1401–1418.
 - Ware, J., & Vicary, S. (2020). The impact of brief , digital mindfulness meditation training on executive function, In K. Andrews, f. A. Papps, V. Mancini. L. Clarkson , K. N. Perry, G. Senior & E.Brymer (Eds), *Innovations in a changing world* (171–181).
 - Watson, D. C. (2001). *Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. Personality and Individual Differences*, 30(3), 149–158.
 - Yadav , M. K. & Kumar, P. (2018), Academic Procrastination in Students with Visual Disabilities. *Journal of Disability Management and Rehabilitation*, 4(1), 34–38.
 - Yousef, A. M. I. (2020). *Future Time Perspective in its Relationship to Academic Tasks Procrastination for Secondary*



.....
Stage Students. Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology, 6(1), 81-113.

- Zaidi, S. M. I. R., Yaqoob, N, & Malik, M. A. (2015). Gender distinction in alexithymia among graduation students of Pakistan. *European .Journal of Research in Social Sciences 3(4),14-18.*
- zar ,F. (2013) . Self-efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance, *China Education Review, 3,(11), 847-857.*
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice, 23(4), 817-830.*