صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا

زينب منصور محمد
معلمة اللغة العربية بمدرسة المنارة الخاصة
أ.م.د/أسماء فتحي أحمد
أستاذ الصحة النفسية المساعد ورئيس القسم
بكلية التربية– جامعة المنيا
أ.م.د/نهلة فرج علي الشافعي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
بكلية التربية– جامعة المنيا

مستخلص
هدف البحث الحالي إلى تعرف طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة، الفروق بين الذكور والاناث في صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة، مدى إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (648) طالبًا جامعياً ، تراوحت أعمارهم ما بين (19–24)عام ، من كليات جامعة المنيا ، في العام الدراسي 2019 / 2020 م ، واستخدمت في الدراسة الأدوات الآتية : مقياس صعوبات تنظيم الانفعال (إعداد الباحثة) ، مقياس التسويف الأكاديمي إعداد (معاوية أبو غزالة). توصل البحث إلى وجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من بعد صعوبة التوجه نحو الهدف وصعوبة استخدام الاستراتيجيات الايجابية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية لصعوبات تنظيم الانفعال لصالح الإناث، في حين إنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد كل من صعوبة المعالجة الانفعالية والانفلات الانفعالي والغموض الانفعالي ، إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية : تنظيم الانفعال، التسويف الأكاديمى ، طلاب الجامعة

Emotional Dysregulation as a Predictor of Academic Procrastination among Minia University Students

Zainab Mansour Mohamed

Arabic teacher at Al Manara Private School

Dr. Asmaa Fathy Ahmed

Assistant Professor of Mental Health and Head of Department Faculty of Education – Minia University

Dr. / Nahla Farag Ali El Shafei

Assistant Professor of Mental Health Faculty of Education – Minia University

Abstract

The study aimed to know the nature of the correlational relationship between emotional deregulation and academic procrastination among Minia University students, and differences between (males – females) in emotional deregulation, and it's extent contribution of a predictor academic procrastination. The sample contains of (648) students among Minia University. The scale of difficulty regulating emotion (the researcher's preparation) and the academic procrastination scale (By Maawya Abo ghazala 2010) were used (Muawiya Abu Ghazal 2010). The study found a statistically associative relationship between emotional deregulation and academic procrastination for the sample of study. The study found a statistically significant correlation between the average degrees (males – females) in each dimension of the difficulty of orientation towards the goal, the difficulty of using a positive strategies of emotional deregulation and total degree for females, while it's not found a statistically associative relationship between the average degrees (males – females) in each dimension of the difficulty of emotional processing, emotional breakdown and emotional ambiguity, contribution of a predictor academic procrastination for the sample of study.

Keys Words: Emotional Deregulation, Academic Procrastination, University students

أولاً: مقدمة البحث :

وُجِدَت الانفعالات والمشاعر مع الإنسان حين وُجِدَ على الأرض، فقد جُعلت لتساعد البشر على البقاء، حيث تعينهم وتهيؤهم للتأقلم مع مواقف الحياة المختلفة، لما لها من دورًا إيجابياً في القدرة على مواجهة المواقف والتفاعل معها ومساعدة الفرد ودفعه إلى العمل ، كما أن لها أيضًا جانب سلبي ،إذ يؤثر البعض منها سلباً على تفكير الفرد وعلى مواصلته بشكل سليم واتخاذ القرارات بطريقة صحيحة ؛ وبالأخص بالنسبة لطلاب الجامعة فهم بحاجة إلى التحكم وضبط وتنظيم انفعالاتهم، بشكل يحقق سلامتهم النفسية ويتماشى مع توافقهم النفسي والاجتماعي.

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، ودورًا حاسمًا في التأثير علي الصحة النفسية والجسمية للفرد ،وتحقيق الكفاءة في العمل، وتكوين العلاقات الاجتماعية، كما قد تتسبب الصعوبة في تنظيمها لعديد من اضطرابات الشخصية و الأمراض النفسية كاضطرابات المزاج والقلق (سحر علام ،2016 ،87).

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 أوضاعهم ، وتكوينهم لصورة سلبية عن ذواتهم . ; Bardeen, Fergus & Orcutt, 2012) Rosenstein, Ellison, Walsh, Chelminski, & Dalrymple, 2018؛هدى إبراهيم عبدالحميد،2019)

وقد اهتم بعض الباحثين بدراسة موضوع صعوبات التنظيم الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات النفسية منها: الصحة النفسية، والاكتئاب ، والقلق ، واضطرابات النفسية كاضطراب الشخصية الحدية، واضطرابات النوم، واليقظة العقلية ، وأنماط التعلق، وحل المشكلات ، والتسويف الأكاديمي، والرضا عن المهنة ، والتحكم النفسي الوالدي . (McDermott, Deniz,2009,Neumann,2010,Blossom,2016,Oram,2017

Roemer, Lee, Salters-؛Tull, Gratz, Daughters, & Lejuez,2009 Pedneault, Erisman, Orsillo, & Mennin, 2009؛ أبو زيد، 2017،أحمد جاد الرب،2017) ومن ثم يكون الأمر علي قدر من الأهمية، لدراسة ذلك الموضوع للوقوف علي أبعاده لدى فئة طلاب الجامعة .

ومن جانب آخر تعد مشكلة التسويف الأكاديمي من أكثر المشكلات السلوكية والتربوية خطورة لدى طلاب الجامعة، 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،132،2012)

وقد تكمن خطورة التسويف الأكاديمي أيضا في الآثار السلبية الناجمة عنه ، فقد يؤثرعلى جودة مخرجات التعليم ،حيث يعيق الخطط التربوية والتعليمية،ويعرقل تحقيق الأهداف الأكاديمية مما يتسبب في والقلق والارتباك ، وعدم الثبات الانفعالي ولوم الذات .(لينه أحمد الجندي ، ابتسام محمود عامر ،2015، 86؛ Hussain&Sultan,2010,1898)

ومن ثم تحاول الدراسة الحالية تحديد طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي ،والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

ثانيًا: مشكلة البحث :

تحددت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحثة لبعض طلاب الجامعة والقيام ببعض المقابلات الشخصية معهم فقد ظهر لديهم بعض المؤشرات التي تنم عن معاناتهم من صعوبات في التحكم في انفعالاتهم وتنظيمها، حيث انخفاض القدرة لديهم على فهم انفعالاتهم وتقبلها، وصعوبة ضبط سلوكياتهم الاندفاعية، وتصرفهم وفقاً لرغباتهم أثناء الانفعالات السلبية، وعدم قدرتهم علي استخدام الاستراتيجيات المناسبة لادارة انفعالاتهم ،الأمر الذي قد جعل هناك حاجة للتصدي لدراسة ذلك الموضوع والمتغيرات المرتبطة به .

فمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي يعد من المشكلات النفسية المهمة التي قد تؤثر على حياة الفرد النفسية والأكاديمية والاجتماعية ، فقد أشار(Oram, Ryan, Rogers,Heath,2017,1) إلى أن معاناة الفرد من صعوبات التنظيم الانفعالي قد تتسبب في إحداث المزيد من التصورات الذاتية السلبية، والاتجاهات السالبة نحو الدراسة.

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

كما يؤدي التسويف الأكاديمي إلى إثارة مشاعر الضيق والقلق الدائم والتوتر ، وذلك نتيجة ترك الفرد أداء المهام الحالية والتي تحدث كنتيجة لانخفاض التقدير الذاتي لدى الفرد. وفي الواقع للتسويف الأكاديمي تأثير عاطفي سلبي، والتسويف هو أحد خصائص الطالب غير الناجح، فالفرد الذي يؤجل متابعة دروسه يعاني باستمرار من الإحساس بتدني مستوى التحصيل الدراسي، وغالبًا ما يؤدي التسويف الأكاديمي إلى سوء التكيف الاجتماعي لديه. (محمد عبدالله ،٢٠١٢ ، ٦١).

لذا تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف علي العلاقة بين صعوبات تنظيم الانفعال والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما سبق يمكن أن تثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية:

أ- ما طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟

ب-هل تختلف صعوبات تنظيم الانفعال طبقًا للنوع؟

ت-ما مدى إسهام صعوبات تنظيم الانفعال في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟

ثالثاً: أهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

أ- تعرف طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

ب-تعرف الفروق بين الذكور والاناث في صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

ت-تعرف مدى إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

رابعًا: أهمية البحث : تتمثل أهمية الدراسة الحالية في ضوء ما يلي :

أ – الأهمية النظرية:

1- أهمية متغير صعوبات التنظيم الانفعالي، لكونه من المتغيرات المهمة والمؤثرة في الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد.

2- أهمية متغير التسويف الأكاديمي، حيث زيادة نسبة انتشاره في الوسط الجامعي .

3- أهمية المرحلة العمرية، فطلاب الجامعة هم أكثر عرضة للضغوط متعددة المصادر؛ مما قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعى.

4- تعد الدراسة الحالية من الدراسات الأولى – في حدود إطلاع الباحثة – التي تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

ب – الأهمية التطبيقية:

1- إعداد أداة لقياس صعوبات تنظيم الانفعال يمكن الاستفادة منها في مجال الدراسات النفسية والتربوية.

2- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية لخفض صعوبات تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة مما قد يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية وتوافقهم بشكل عام.

3- الاستفادة من نتائج البحث في علاج التسويف الأكاديمي .

خامسًا: تحديد مصطلحات البحث :

أ- صعوبات التنظيم الانفعالي : Difficulties of Emotion Regulation

ويمكن تعريف صعوبة التنظيم الانفعالي بأنها: مفهوم يشير إلى غياب واحدة أو أكثر من القدرات الانفعالية الأتية: فهم الانفعالات والوعي بها ، تقبل الانفعالات ، القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقا للأهداف المرجوة عند مواجهة المشاعر السلبية ، القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي الواقعية بمرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية وفقاً للأهداف المطلوب ومتطلبات الموقف (Gratz & Roemer , 2004 ,-42-43)

وتعرف صعوبات التنظيم الانفعالي إجرائيا في الدراسة الحالية بإنها: عجز قدرة الطالب على فهم وإدراك انفعالاته ووصفها، وسيطرة الانفعالات السلبية عليه بالشكل الذي يعوق

استفادته من خبراته السابقة، مع عدم قدرته على التوجه نحو أهدافه عند مروره بالانفعالات السلبية بالإضافة إلى ضعف قدرته على الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعجزه عن التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد، وتقاس إجرائيًا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

ب- التسويف الأكاديمي : Academic Procrastination

هو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها لما ينتج عنه شعور بالتوتر الانفعالي (معاوية أبو غزال2012 ،134) وهذا التعريف ستتبناه الباحثة في الدراسة الحالية، ويحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

سادسًا – محددات البحث:

تحددت الدراسة الحالية موضوعيًّا بدراسة صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا، ومكانيًّا بكليات: بجامعة المنيا، وزمانيًّا بالفصل الدراسي الأول والثاني من العام الجامعي 2020/219م.

سابعًا: الإطار النظري :

أولاً : صعوبات التنظيم الانفعالي: Emotion Regulation Difficulties

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

ومن هنا يمكن القول أن متغير صعوبات تنظيم الانفعال من المفاهيم المهمة في علم النفس وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة به:

أ-مفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي :

يعرف" إنجرام ريك " صعوبات تنظيم الانفعال في موسوعة الاكتئاب بأنها تزاوج كل من الانفعالات السلبية والنتائج المرتفعة من الحساسية الانفعالية مع العودة البطيئة للحالة الانفعالية الأساسية.(Ingram ,2009,554)

كما يعرفها(Ronald &shipromoto, 2010,113) في موسوعة الصدمات واضطرابات ما بعد الصدمة بإنها مشكلات في تحمل وتعديل الوجدانات السالبة.

كما يؤكد (Tull,2006.17) على أن صعوبة التنظيم الانفعالي قد تتضمن صعوبة في الوعي والفهم الانفعالي أو قبول الانفعالات وعجزه أيضا عن التحكم في عواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد مع عدم إمكانية الاندماج في السلوكيات الموجه والهادفة واستخدام مهارات التنظيم الانفعالي، أو صعوبات في كل هذه الجوانب مجتمعه معًا.

ويصفها (Saxe & Ellis, 2007,113) بأنها صعوبة في التحكم في الحالة الانفعالية للفرد، ويظهر ذلك من خلال مجموعة من الانفعالات السلبية، مثل: الغضب، الحزن، الخوف، الخجل، كما أنها مرتبطة بالقدرة المحدودة للفرد علي تهدئة نفسه في ظل المتغيرات البيئية التي يحيا فيها.

كما يشير (Zvolensky , 2008 , 804 – 806) إلى إن صعوبات التنظيم الانفعالي تتضمن عددًا من الصعوبات في الوظائف الانفعالية والتنظيمية، بالإضافة إلي إنها تعكس صعوبات في تنظيم الذات للحالة الوجدانية وصعوبات في ضبط الذات والتي تؤدي إلى العديد من السلوكيات المضطربة.

ب- مظاهر صعوبات التنظيم الانفعالي:

تظهر صعوبات التنظيم الانفعالي في فقدان الفرد لقدرته على التحكم في العديد من الانفعالات، تلك التي تظهر في حركات الوجه المعقدة ، أو تظهر في السلوكيات الانفعالية غير المناسبة للموقف، وقد يرجع ذلك إلى نقص الفهم والوعي الانفعالي لديه، كما تظهر في زيادة الانفعالات السلبية، وتجنب الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية. (Rellini,2010,139).

كما تظهر أيضا صعوبات التنظيم الانفعالي في السلوكيات العدوانية والسلوكيات الخطيرة عندما يكون الفرد في مواقف ضاغطة كتدمير الذات، العدوان، اضطرابات الأكل، السلوكيات الجنسية المنحرفة ،المشكلات المدرسية، واضطراب العلاقات مع الآخرين. (Ellis& Saxe,2007,114).

ج – النماذج المفسرة لصعوبات التنظيم الانفعالي:

تتنوع الأساليب الخاصة لصعوبات التنظيم الانفعالي بناءً على النماذج النظرية التي تناولته، حيث اتفق كل من (Gross& fmunoz, 1995 ,153)؛ , Rivers (3, 2006) على أسلوبين يمكن للفرد من خلالهما تنظيم انفعالاته وهما أسلوب يركز على سوابق الانفعالات، وأسلوب آخر يركز على الاستجابة أو لواحق الانفعالات، حيث يهتم أسلوب التنظيم المعتمد على سوابق الانفعالات بالأشياء التي نفعلها- نحن والآخرين- قبل بداية الانفعال، والذي يؤثر على الانفعال إذا حدث، وهذا الشكل من التنظيم يتضمن تعديلًا في مدخلات التنظيم الانفعالي؛ وهذا يعني أنه تغيير في البيئة الداخلية والخارجية ، بينما الأسلوب الثاني الذي يركز على الاستجابة أو لواحق الانفعالات ، فيقوم الأفراد فيه بتنظيم ميولهم واستجاباتهم المتولدة، ويظهر ذلك واضحًا في أمثلة التنظيم الانفعالي الذي تركز على الاستجابة مثل الابتسامه غير المحسوبة في مواقف الحزن.

كما ركز نموذج أيزنبرج وفيبس (Eisenberg& Fabes, 1995)على ثلاثة أساليب لعملية التنظيم الانفعالي وهى: الأساليب المعرفية وتشمل إعادة البناء المعرفي للخبرة الانفعالية التي تم تعديلها من خلال فهم الموقف، وكذلك الأساليب السلوكية؛ والتي تعكس سلوكيات الأفراد في التعامل مع الخبرة الانفعالية لديهم ،كالدعم الاجتماعي، وأخيرًا الأساليب الموقفية: كالتحكم في الانتباه في الموقف الذي تم تعديله في اتجاه رد الفعل أثناء عملية الإثارة الداخلية للانفعالات (Livingston , . Harper,Gillander,2009,420)

ويعرض نموذج (Thompson,2007, 237) مجموعة أخرى من الأساليب الخاصة بالتنظيم الانفعالي وهي اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وتحويل الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة، وقد يعتبر البعض هذه الأساليب غير فعالة لواحد من السببين الآتيين: الأول أنه قد يعتقد أنها غير ناجحة؛ لتقليل الوجدانات غير المرغوب فيها، والسبب الآخر أنها مرتبطة بنتائج طويلة المدى.

ومما سبق تبيّن أنه من خلال العرض المبسط لبعض النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي أن جميعها اتفقت على أن التنظيم الانفعالي يعتمد في الأساس على الخبرة الانفعالية السابقة والتي كونت بناءًا معرفياً كان له الدور الأمثل في التنظيم الانفعالي، ويمكن للفرد تنظيم انفعالاته عن طريق تعديلًا في مدخلات التنظيم الانفعالي، كما تساعد

فكرة تقديم الدعم الاجتماعي والأساليب الموقفية في تعديل تنظيم الانفعالات. وفي كلتا الحالتين فإن البحث الحالي قد تبنى فكرة وسيطة بين تلك النماذج ليشمل جوانب التحليل النفسي للخبرة الانفعالية بالإضافة إلي مراعاة الجوانب السلوكية في المواقف المختلفة.

ثانيًا: التسويف الأكاديمي:Academic Procrastination :

تعد ظاهرة التسويف من الظواهر واسعة الانتشار في الحياة اليومية، فقد أصبحت لا تقتصر على فئة بعينها، بل أصبحت شائعه لدى الذكور والإناث، والصغار والكبار، والمتعلمين وغير المتعلمين، في مختلف جوانب حياتهم، و بالأخص لدى طلاب الجامعة الذين قد يميلون إلى تأجيل الكثير من المهام الأكاديمية إلى وقت لاحق، ويعرف هذا النوع من التسويف بالتسويف الأكاديمي،وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة به:

أ- مفهوم التسويف الأكاديمي :

يُعرف (Ellis &Knaus , 2002 , 25) التسويف الأكاديمي بأنه سلوك تجنبي يتصف بالرغبة في تجنب النشاط أو المهمة المطلوب إنجازها واستخدام الأعذار لخلق تبريرات للتأخير، ولتجنب اللوم.

في حين يعرفه فريح عويد العنزي،محمد دغيم الدغيم (2003 ،108) بأنه تأخير مقصود في بدء أو إنجاز المهام أو الواجبات الدراسية، فهو نزعة لتأجيل الأشياء التي يجب أن تنفذ اليوم إلى وقت آخر.

ويضيف السيد عبدالدايم سكران(2010، 4) بأن التسويف الأكاديمي يعد عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية وتتبلور نتائجها في ميل الطالب إلى ترك المهام الأكاديمية جانبًا أو تجنب إكمالها، أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض عليه أداؤها فيه وبدون أي أسباب قهرية.

ويراه أيضاً نصر محمود صبري، وهانم أحمد سالم (2015، 159) بأنه تأجيل للأعمال أو المهام الأكاديمية إلى وقت لاحق مع الشعور بعدم الارتياح النفسي.

ب-أسباب التسويف الأكاديمي:

يذكر شيرمان (٢٠١٠، ٣٢) أن من المسببات الرئيسية للتسويف الأكاديمي مجموعة من الانفعالات السلبية كالارتباك، وانعدام ترتيب الأولويات، وانعدام المسؤولية، والخوف من المخاطرة، والتهرب من المهمات غير الممتعة و القلق والاكتئاب وسلوك

الوسواس القهري و الرتابة أو السأم والإرهاق و فقدان القدرة التحليلية و النسيان و الاعتماد على الأخرين و التلاعب على الأخرين و العجز الجسدي.

ج- الآثار المترتبة على للتسويف الأكاديمي

يؤدي التسويف الأكاديمي إلى عديد من التأثيرات السلبية، منها : انخفاض جودة أداء الطالب، وإعاقة التعلم، والوقوع في أخطاء عديدة في كتابة الواجبات، وعدم الالتزام بالموعد النهائي لتسليم الواجبات، وعدم إتمام بعض التكليفات،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(Mohamadi,2012, 331؛ Hussain &Sultan,2010,1898 ; Yesil,2012, 260)

كما أن للتسويف 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 بالاكتئاب وانخفاض تقدير الذات لدى الشخص، وأن التسويف سلوك غير تكيفي في حياة الفرد، ومن جهة أخرى يرتبط التسويف بانخفاض الثقة بالنفس، وأن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف من الفشل، مما يؤدي إلى التأخير في القيام بالمهمات من أجل تجنب الأداء الضعيف الذي لا يرتقي إلى توقعات الآخرين (محمد عبدالله ،٢٠١٢ ، ٦١).

ثامنًا: دراسات سابقة

دراسات تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي:

دراسة (Deniz et al,2009)

Title: An Investigation of Academi procrastination ,Locus of control, and Emotional Intelligence . Educational sciences

هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير الذكاء الوجداني على كل من سلوك التسويف الأكاديمي ومركز الضبط، وذلك لدى عينة قوامها(435) طالبًا جامعيًا ، تراوحت أعمارهم ما بين (17-29)عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني لبار- أون Bar-on ، ومقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس مركز الضبط ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج :إمكانية

التنبؤ بالتسويف الأكاديمى من بعدي الذكاء الوجدانى (القدره على التكيف، ومواجهه الضغوط).

دراسة(Grant,2009)

Title: The Relationship between procrastination and intrapersonal intelligence in college student, PHD,university of North Dakota.

هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين التسويف الأكاديمى والذكاء البينشخصى (أحد أبعاده الذكاء الوجدانى لدى طلاب الجامعة)،وتكونت العينه من (135) طالباً جامعياً، واستخدمت الدراسة مقياس للذكاء البينشخصى ، ومقياس آخر للتسويف الأكاديمى ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج:وجود علاقة بين الذكاء البينشخصى والتسويف الأكاديمى ،كما اتضح أن الطلاب مرتفعي الذكاء البين شخصي أكثر تسويفا أكاديمياً مقارنة بالطلاب منخفضي الذكاء البين شخصي.

دراسة نصر محمود صبري وهانم أحمد سالم (2015):

وعنوانها: التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الذكاء الانفعالي والرضا عن المهنة .

هدف الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من كل من الذكاء الوجداني ، والرضا عن المهنة ، والتعرف على الفروق التي ترجع لنوع التخصص الدراسي في هذه متغيرات ، وذلك لدى عينه قوامها (340) طالبًا بكلية التربية ، واستخدمت مقياس التسويف الأكاديمي لتوكمان1990، ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحثين)،ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج :إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الوعي الانفعالي وإدارة الانفعالات.

دراسة (Jobaneh, Mousavi, Zanipoor, & seddigh, 2017)

Title: The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي ، وذلك لدى عينة قوامها (335) طالبًا جامعيًا، واستخدمت مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس التنظيم الانفعالي ،و مما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود علاقة سلبية بين التنظيم الانفعالي و التسويف الأكاديمي ،وكذلك إسهام اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي بشكل سلبي.

تعقيب علي الدراسات السابقة :

من خلال استقراء الدراسات السابقة اتضح ندرة في الدراسات التي حاولت الربط بين صعوبة التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي ، حيث لم تجد الباحثة – في حدود اطلاعها – سوى دراسة (Jobaneh, Mousavi, Zanipoor, & seddigh, 2017) التي تناولتهما ، كما أكدت باقي الدراسات علي وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كلًا من الذكاء الوجداني ، والذكاء البينشخصي وبين التسويف الأكاديمي ، مع إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلالهما، وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة ونتائجها في صياغة فروض الدراسة ، وكذلك الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بصعوبات التنظيم الانفعالي ، مما أمد الباحثة بخلفية نظرية واضحة وجيدة عن هذا المتغير.

تاسعًا: فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

2- لا توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

3- لا تسهم صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

عاشراً :إجراءات الدراسة :

أ- عينة الدراسة :

1- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (200) طالبًا من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكليات (الفنون الجميلة – الآداب- الزراعة-الصيدلة) جامعة المنيا،وقد تم استبعاد (22) استمارة لعدم اكتمال الإجابة عليها، لتصبح العينة (178)طالبًا ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين(20-23) عامًا،بمتوسط عمري قدره(21,38) ، وانحراف معياري قدره (0,6) وذلك في الفصل الدراسى الأول للعام الدراسي (2020/2019م)

2- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (648) طالبًا من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكليات (التربية – الهندسة – الحقوق- التربية الرياضية – الصيدلة- الزراعة) جامعة المنيا ، وتراوحت أعمارهم من (19-24)عام، بمتوسط عمري قدره (21,25)، وانحراف معياري قدره (0,87)، وطبقت أدوات الدراسة الحالية عليهم ، في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2019 /2020م).

ب- أدوات الدراسة: تكونت أدوات الدراسة الحالية من:

1- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة):

أعدت الباحثة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية لتناسب أهداف الدراسة وعينتها ، هذا من ناحية ،ومن ناحية أخرى ندرة وجود مقاييس مصرية أو عربية –في حدود علم الباحثة – في هذا الموضوع ،وذلك يعكس بعد آخر مهما لدواعي إعداد هذا المقياس نظرًا لأهمية المشكلة التي يقيسها ، وقد مر إعداده بعدة خطوات ،كما يلي:

(أ)الإطلاع علي الدراسات والبحوث التي تناولت صعوبات تنظيم الانفعال،وذلك لتحديد أهم أبعاد صعوبات تنظيم الانفعال ،مثل : Adrian et al (2000) ;Wolly et al. (2004) ;Fainsilber et al (2007) ;Ellis&Saxe (2007) ; Living stone et al (2009) ; Rellini et al (2010).

(ب)الإطلاع علي المقاييس التي استخدمت لقياس صعوبات تنظيم الانفعال ، وهي:

Mcmain&Korman(2001);Wolly(2004);Romer&gratz(2004);Richard&Gross(2005);Cicchetti&Cohen (2006);Eills&Saxe(2007); Palttner et al. (2007);Mersee monica (2008) ;Hollander (2008);Suvey et al(2009);Spence et al(2009);Zvolensky (2009); Koh delphn (2010) .

(ج)صيغت مجموعة من الأسئلة المفتوحة للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس ، طبقت علي عينة قوامها (63) من طلاب جامعة المنيا ، وتتضمن الأسئلة ما يلي :

(1) بماذا تشعر عند المرور بموقف انفعالي سلبي ؟

(2) كيف تتصرف إذا واجهت موقف انفعالي سلبي ؟

(د) بناء علي ما سبق من خطوات ،صيغت مجموعة من البنود عددها (52) بنداً تعبر عن صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، تندرج تحت خمسة أبعاد هي :(صعوبة التوجه نحو الهدف – صعوبة المعالجة الانفعالية – الانفلات الانفعالي – الغموض الانفعالي – صعوبة استخدام الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم الانفعالي).

(هـ) عُرض المقياس في صورته الأولية علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية، وتم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة اتفاق أقل من (100%) ،كما تم تعديل صياغة بعض العبارات.

(و) وضعت خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس ،وهي دائماً(5)– غالبًا(4) – أحيانًا(3)– نادرًا(2)– أبدًا(1)، وتُعكس للعبارات السالبة .

(ز) طبق المقياس في صورته الأولية علي عينة من الطلاب بجامعة المنيا ، بلغ عددهم (178) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة المنيا كعينة استطلاعية ، ثم صحح المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره.

(ح)الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق وذلك بحساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جداول(1)،(2) هذه الارتباطات.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 178)

التوجه نحو الهدف	المعالجة الانفعالية	الانفلات الانفعالي	الغموض الانفعالي	ضعف الاستراتيجيات

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0,54**8	2	705**,0	3	**0,583	4	**0,575	5	*0,637*
6	0,69**0	7	0,72**4	8	**0,651	9	0 ,371	10	669**0,
11	0,63**4	12	0,63**9	13	0,204	14	**0,504	15	0,442
16	0,419	17	0,275	18	**0,521	19	**0,527	20	*0,769*
21	0,28	22	0,79**3	23	**0,605	24	0,379	25	**615
27	707**,0	28	0,65**0	26	**0,434	30	*0,395	31	635**,0
32	0,71**2	37	0,71**7	29	**0,378	33	**,0 512	34	,667**0
36	615**,0	45	0,73**7	35	0,275	39	454**,0	40	*0,687*
41	0,52**1			38	**0,544	47	0 ,351	43	0,401
44	0,50**1			42	**0,524			48	558**,0
49	0,53**3			46	**0,684			51	*,0 484
				50	**0,537			52	605**,0

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

وقد تم حذف العبارات(43،47،35،24،21،17،15،13،9) لعدم دلالتها الإحصائية ،وبذلك أصبح المقياس يحتوي علي (43) عبارة .

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 178)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	صعوبة التوجه نحو الهدف	0 853,**
2	صعوبة المعالجة الانفعالية	0 852,**
3	الانفلات الانفعالي	0 860,**
4	الغموض الانفعالي	0 653,**
5	صعوبة استخدام الاستراتيجيات الإيجابية	0,918**

*جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي دلالة (0.01)

(ط) صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بطريقتين:

(1)صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته المبدئية علي مجموعة من أساتذة الصحة النفسية (11) محكمًا لإبداء آرائهم نحو انتماء العبارة للمقياس، ومايقيسه وتعديل أوإضافة ما يرونه مناسبًا من عبارات ، وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات .

(2) الصدق المرتبط بالمحك:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة قوامها (62) طالبًا وطالبة علي المقياس الجديد ودرجاتهم علي مقياس صعوبات تنظيم الانفعال المقنن لـ بجوريبيرج وآخرون ، تقنين عادل سيد عبادي، نبيل صالح سفيان،عبدالناصر عبدالحليم أمين(2019) ،وكان معامل الارتباط مساويًا (0,789) ،وهذا المعامل ذو دلالة إحصائية عند مستوي (0,01) ،وهذا يشير إلي تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

(ي) ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك لأبعاد المقياس الخمسة كل على حده وللمقياس ككل ، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين(0,547: 847 ,0) ، وهي معاملات دالة إحصائية مما تشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، ويوضح جدول (3) معاملات الثبات لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده.

جدول (3)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (ن = 178)

الابعاد	معامل ثبات ألفا لكرونباخ
البعد الأول (صعوبة التوجه نحو الهدف)	0,788**
البعد الثاني (صعوبة المعالجة الانفعالية)	0,846**
البعد الثالث (الانفلات الانفعالي)	0,756**
البعد الرابع (الغموض الانفعالي)	0,547**
البعد الخامس (صعوبة استخدام الاستراتيجيات الايجابية)	0,847**
الدرجة الكلية	0,941**

*جميع معاملات الثبات دالة عند مستوي (0,01)

(ك) الصورة النهائية للمقياس :

أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (43) عبارة تندرج تحت خمسة أبعاد لقياس صعوبات تنظيم الانفعال لدي طلاب جامعة المنيا ، وجدول (4) يوضح هذه الأبعاد ،وأرقام العبارات التي تعبر عن كل بعد وعددها .

جدول (4)

أبعاد مقياس صعوبات تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة ،وأرقام العبارات التي تعبر عن كل بعد وعددها

أبعاد صعوبات تنظيم الانفعال	أرقام العبارات في كل بعد	عدد العبارات
البعد الأول (صعوبة التوجه نحو الهدف)	1،6،11،16،27،32،36،41،44،49	10
البعد الثاني (صعوبة المعالجة الانفعالية)	2،7،12،22،28،37،45	7
البعد الثالث (الانفلات الانفعالي)	3،8،18،23،26،29،38،42،46،50	10
البعد الرابع (الغموض الانفعالي)	4،14،19،30،33،39	6
البعد الخامس (صعوبة استخدام الاستراتيجيات الايجابية)	5،10،20،25،31،34،40،48،51،52	10
المجموع	43	43

2- مقياس التسويف الأكاديمي(إعداد/ معاوية أبوغزالة ،2012)

قام معاوية أبو غزالة (2012) بإعداد وتقنين مقياس التسويف الأكاديمي ، ويتكون من (21) عبارة تقيس التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ،كما قام معد المقياس بحساب ثباته علي عينه تبلغ (228) طالب جامعي عن طريق حساب ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الارتباط من (0,36)إلى(0,73).

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس علي عينة استطلاعية تبلغ(178) طالب جامعي ، وذلك بطريقة ألفا كرونباخ ، كان ثبات المقياس ككل (0.776) ، هي دالة عند مستوى (0.01) .

رابعًا :الأساليب الإحصائية المستخدمة لاختبار صحة الفروض:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لاختبار صحة فروض الدراسة والمتمثلة في معاملات الارتباط لبيرسون للتعرف علي العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة ،كما تم استخدام اختبار T-Test لاختبار الفروق بين أفراد العينة ،كما تم استخدام تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال صعوبات التنظيم الانفعالي.

عاشرًا: نتائج الدراسة وتفسيرها :

أ- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ونصه "لا يوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صعوبات تنظيم الانفعال والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا فقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة علي مقياس صعوبات تنظيم الانفعال وأبعاده ودرجاتهم علي مقياس التسويف الأكاديمي، ويوضح جدول (5) هذه الارتباطات .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة (ن=178)

صعوبات تنظيم الانفعال	صعوبة التوجة نحو الهدف	صعوبةالمعالجة الانفعالية	الانفلات الانفعالي	الغموض الانفعالي	صعوبة استخدام استراتيجيات الإيجابية	الدرجة الكلية

الدرجة الكلية التسويف الأكاديمي	426 **0,	**0 ,399	402 **0,	**0 ,330	410 **0,	476 **0,

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا موجبة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة وبذلك لم يتحقق صحة الفرض . ويمكن تفسير تلك النتائج كما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي(0,01) بين البعد الأول (صعوبة التوجه نحو الهدف) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي ، ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الطالب علي وضع الأهداف يحسن من أدائه ، ويجعله أكثر وعيًا وقدرة على تحريك جهوده وتوجيهها نحو تحقيق تلك الأهداف ، كما تساعده على تطوير استراتيجياته التي يتبعها لتحقيق أهدافه في المواقف المختلفة والضاغطة ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Woolfolk , Winne& Perry,2006)، بينما حدوث خلل في قدرة الفرد على تحديد أهدافه،قد يجعله يؤجل أداء مهامه أو يجد صعوبه في إتمامها في موعدها المحدد ، حيث أن صعوبة التوجه نحو الهدف تتمثل في صعوبات في التركيز وإنهاء المهام عند المرور بالانفعالات السلبية المختلفة .(Gratz & Roemer ,2004,43)

وقد ترجع تلك النتيجة أيضًا إلى أن متطلبات العصر الحالي التي تفرض علي الطالب الجامعي النجاح في مجالات عديدة بخلاف تعدد مواده الدراسية المطلوب منه إنجاز مهامها ، وحيث أن الطالب ذوي صعوبات تنظيم الانفعال يعاني من تشتت في قدرته للتوجه نحو هدفه ، الأمر الذي قد يتسبب في صعوبة تركيزه على المهام المطلوبه منه ،ومن ثم يلجأ إلى التسويف الأكاديمي ، كما يمكن إرجاع ذلك أيضا إلى أن طلاب الجامعة بطبيعة مرحلتهم العمرية يتميزون بالطموح وهذا قد يجعلهم يضعون أهداف أكبر من قدراتهم الانفعالية ، فيعانون من تشتت في تحديد أهدافهم ، مما قد يتسبب في صعوبات تنظيم الانفعال لديهم ،مما يؤثر علي أدائهم للمهام الأكاديمية المطلوبة.

- ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي (0,01) بين البعد الثاني (صعوبة المعالجة الانفعالية) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي، بأن امتلاك الطالب الجامعي للمعالجة الأنفعالية في المواقف الضاغطة قد تسهم في توجيه المعلومات الانفعالية التي تُسهل الأنشطة المعرفية الآخرى ،كاتخاذ القرارات وحل المشكلات وانتاج الحلول الابتكارية ، بينما صعوبة المعالجة الانفعالية للموقف قد تحدث تشويش أو تعطيل للنظام المعرفي ،فقد أشار نتائج دراسة (Rachman, 2001, 169) إلى إن تلك الصعوبة في معالجة الانفعالات السلبية تجعل الطالب يعيش بمستوي مرتفع من الاستثارة يصعب معه التركيز علي المهام المطلوبه منه،كماأكدت نتائجدراسة Gratz&Roemer,2004,41; Hilt, Hanson&Pollak,2011,160، إلي أن ذلك يجعله أيضًا يعطي أولوية لأمور أخرى غير المهام الأكاديمية،ومن ثم يلجأ إلى تسويف هذه المهام .
- ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي(0,01)بين البعد الثالث (الانفلات الانفعالي) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي إلى أن تعرض الطالب الجامعي في هذا العصر لمجموعة من الضغوط الحياتية، وتنوع المواد الدراسية التي يتلقاها وسرعة أحداث الحياة من حوله ،قد تجعله يصدر أحكامًا انفعالية غير ملائمة للموقف الأكاديمي المعرض له ، فعندما يتطلب منه إنجاز الأبحاث أو غيرها من المهام الأكاديمية فإنه يلجأ إلى انفعالات غير ملائمة تجعله يؤجل أو يؤخر تسليم هذه المهام في موعدها ، وهذا ما يسمى بالانفلات الانفعالي ، فصعوبة التنظيم الانفعالي تتعارض مع قدرة الطالب على تهدئة ذاته عند مواجهة الضغوط، مما يؤدي إلى اندفاع السلوك، فلا يستطيع التحكم في انفعالاته بشكل يُمكنه من تخطي المهام الملقاه عليه بشكل ملائم ، فيندفع في سلوك التسويف الأكاديمي دون مراعاة لما يحدث من آثار سلبية ناتجه عن هذا التسويف.
- ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي (0,01) بين البعد الرابع (الغموض الانفعالي) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي في ضوء

أن فهم الطالب لانفعالاته يمكنه من التعبير بشكل جيد عن أفكاره ويساعده علي استعمال المنطق في تفكيره ويجعله يركز فيما يخطط ، ويتابع تنفيذ خططه ، مما قد يساعده لأن يكون أكثر تفوقا و كفاءةً .

كما أن فهم الطالب لانفعالاته أيضاً قد يؤثر في قدرته علي توجهه نحو هدف ما ، وكذلك في تحديد مستوى قدراته، فيحدد الأسلوب الذي يمكنه من تخطي المواقف الضاغطة، فعناصر الفهم الانفعالي هي متطلبات أساسية وملحة في التربية التعليم، إذ أن الأفراد ذوي القدرات المرتفعة في الفهم الانفعالي، هم أكثر صحة ونجاحاً، ويستطيعون تأسيس علاقات شخصية قوية، ولديهم مهارات قيادية فعالة، وقدرة علي النجاح المهني بعيدًا عن القلق والتوتر، ولديهم القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، مقارنة بنظائرهم ذوي صعوبات تنظيم الانفعال، كما أن الفهم الانفعالي يسهل القدرة على اكتساب المهارات الاجتماعية التي بدورها تمكن الفرد من القدرة على التعامل مع الظروف، والمواقف المحيطة بكفاءة، حيث القدرة على الاستجابة بشكل ملائم لكل المواقف الاجتماعية الطارئة.(Mayer Salove, 1997,13) ، بينما معانته من الغموض الانفعالي قد يتسبب في إحداث تشتت لأفكاره ، ومن ثم تسويفه للمهام الأكاديمية .

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي (0,01) بين البعد الخامس (صعوبة استخدام استراتيجيات إيجابية للتنظيم الانفعالي) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي، وبه يصعب على الطالب الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الايجابي، كما يعكس اعتقاد طالب الجامعة بأن هناك القليل الذي يمكن القيام به لتنظيم انفعالاته بشكل فعال حيث يجد الفرد صعوبه في ايجاد طريقة لحل مشاكلة الانفعالية ويشعر بفقدان الأمل والتزمر عند تعرضه لأى ضغوط مع سيطرة التفكير السلبي عليه في معظم أمور حياته.
- ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي يستخدم لتنظيم انفعالاته عدد من الاستراتيجيات التي تختلف آثارها على حل المشكلة التي تواجهه ، فكلما كانت الاستراتيجية مناسبة ،

تمكن المراهق من التحكم بانفعالاته ، وساعده ذلك على حل المشكلة . تشير الأدبيات النظرية إلى استراتيجيات ذات آثار إيجابية على حل المشكلات ، كإعادة الكتب واعادة التركيز الإيجابي ، واستراتيجيات غير مناسبة ذات آثار سلبية ، كالكارثية ، والاجترار . تعد استراتيجي التركيز الايجابي ، وإعادة التقييم من الاستراتيجيات ذات الآثار الايجابية على حل هاتين الاستراتيجيين من قدرة على إثارة الانفعالات الإيجابية ، فإن ظهور أي خلل في استخدام هذه الاستراتيجيات (استراتيجيات التنظيم الانفعالي) بشكل مرن في المواقف السلبية يفقده القدرة على تنظيم انفعالاته في المواقف الضاغطة، وخاصةً ما يتعرض له من ضغوط أكاديمية مثل : كثرة المهام الأكاديمية ،كرة الأعباء ،كثرة الأبحاث ، الأمر الذي يجعله قد يلجأ إلي التسويف الأكاديمي كنوع من الهروب من أداء تلك المهام أو خوفاً من الفشل بها.

- ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (0,01) بين الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Jobaneh, Mousavi, Zanipoor, & seddigh, 2017) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويف الأكاديمي ،كما تتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة(نصر محمود صبري وهانم أحمد سالم،2015) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدارة الانفعالات والوعي الانفعالي والتسويف الأكاديمي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التأثير المتعاظم لصعوبات التنظيم الانفعالي على طلاب المرحلة الجامعية حيث يدخلون بيئات اجتماعية وأكاديمية مختلفة عن سابقتها، تتطلب مهارات معينة؛ فوجود صعوبات في تنظيمهم لانفعالاتهم قد تقف حاجزًا أمامهم وتثبط دافعيتهم تجاه التعلم قد تنشأ عديد من المشكلات، ومنها: المشكلات الأكاديمية ، والتي قد تدفعهم إلى التسويف الأكاديمي .

كما يمكن إرجاع هذه إلي ما تتسببه صعوبة التنظيم الانفعالي من آثار سلبية حيث تكوين اتجاهات سلبية نحو الدراسة والذات ، فضعف قدرة الطالب الجامعي على تنظيمه

انفعالاته و قدرته التعبير عنها بطريقة منهجية وعدم ثقتهه بنفسه في ما يمتلكونه من قدرات يستطيعون من خلالها إنجاز واجباتهم ومهامهم الدراسية على أكمل وجه.

ب- نتائج الفرض الثاني :ونصه "لا توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على كل بعد من أبعاد مقياس صعوبات تنظيم الانفعال والدرجة الكلية للمقياس ،ويوضح جدول (6) هذه النتائج .

جدول (6)

قيم (ت) ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في صعوبات تنظيم الانفعال وأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=648)

المقياس	الذكور		الآناث		درجة الحرية	قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
صعوبة التوجه نحو الهداف	30,3827	6.28097	32,3851	6.42577	646	-4.005	01,0
صعوبة المعالجة الانفعالية	19,3951	5.55006	19,9938	5.69612	646	-1.355	غير دال
الانفلات الانفعالي	30,9136	6.17936	30.9938	7.18012	646	-.152	غير دال
الغموض الانفعالي	16,5556	3.42093	16,6883	3.89551	646	-.461	غير دال
صعوبة استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية	29,0895	7.535	30,364	7.64965	646	-2.137	05,0
الدرجة الكلية	126,336	24.28	130,30	26.2028	646	-1.995	05,0

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من بعد صعوبة التوجه نحو الهدف وصعوبة استخدام

الاستراتيجيات الايجابية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية لصعوبات تنظيم الانفعال لصالح الإناث، في حين إنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد كل من صعوبة المعالجة الانفعالية والانفلات الانفعالي والغموض الانفعالي.

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلي :

أ- بالنسبة للبعد الأول (صعوبة التوجه نحو الهدف) من أبعاد صعوبات تنظيم الانفعال فقد وجودت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في صعوبة التوجه نحو الهدف لصالح الإناث، وقد اتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Neumann,van Lier, Gratz&Koot,2010; ودراسة مرام فهمي محاميد (2017) ؛عادل سيد عبادي ونبيل صالح سفيان وعبدالناصر عبدالحليم أمين(2019) ، كما اختلفت تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Ruganci&Gencoz(2010 والتي توصلت إلى عدم وجود فروق داله احصائياً بين الذكور والإناث في صعوبة التوجه نحو الهدف، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراسة وطبيعة الظروف الاجتماعية والبيئية والجوانب النفسية التي طبقت فيها الدراسة ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء إن الإناث في عصرنا الحالي يعانون من تشتت للأهداف في حياتهن اليومية ، نظرًا لمتطلبات العصر الحالي حيث ضرورة نجاحهن في كثير من المجالات داخل الحياة الدراسية واليومية ، الأمر الذي يترتب عليه معانتهن من صعوبة في تحديد الأهداف و تنظيم انفعالاتهن السلبية مقارنة بالذكور .

ب-وبالنسبة للبعد الثاني والثالث والرابع (صعوبة المعالجة الانفعالية،الانفلات الانفعالي، الغموض الانفعالي) فقد أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في تلك الأبعاد، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتيجة دراسة(Ruganci&Gencoz,2010).،كما اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة(Else-Quest,Hyde,Goldsmith,&Van Hulle,2006) Anderson,Reilly,Gorrell&Schaumberg,2016، ودراسة (عادل سيد ،نبيل

صالح ، عبدالناصر عبدالحليم ،2019) ، والتي توصلتا إلى وجود فروق دالة احصائياً لصالح الإناث في صعوبة المعالجة الانفعالية،الانفلات الانفعالي، الغموض الانفعالي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مكونات تنظيم الانفعال الثلاث، وهي: مكون الخبرة، والمكون السلوكي، والمكون الفسيولوجي؛ فعينة الدراسة من الذكور والإناث على حد سواء بحكم مرحلتهم العمرية أصبحوا أكثر وعيًا بمشاعرهم الذاتية وأكثر خبرة في الحياة (مكون الخبرة)، كما أن استجاباتهم السلوكية تجاه المواقف تغيرت عن ذي قبل وأصبحت تتسم بالعقلانية والنضج(المكون السلوكي)، كما أنهم أصبحوا أكثر قدرة على التحكم في استجاباتهم الفسيولوجية. (Gross& John, 2005) ،كما أن طبيعة المرحلة الجامعية جعلتهم ذكورًا وإناثًا يتميزون باتساع معارفهم وقدراتهم العقلية التي تتيح لهم فرصًا متساوية تقريبا للقيام بعمليات الاقتراب من أو الابتعاد عن الموقف الانفعالي (اختيار الموقف)، وتعديل البيئة الطبيعية المحيطة بالموقف (التعديل الموقف) لتغيير أثره الانفعالي، وإعادة توجيه انتباههم بعيدًا عن أي موقف انفعالي مؤلم ، وكذلك القدرة علي تغيير تقييمهم لذلك الموقف (التغيير المعرفي) .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء ما أشارة إليه نتائج دراسة (أصلان المساعيد ، 2009) بأن كلاً من الذكور والأناث من طلاب الجامعة لديهم إمكانية في التحكم في الاستجابات السلوكية غير الملائمة نظراً لتميز تلك المرحلة بالنضج الانفعالي ،كما أن توقعات المجتمع من هؤلاء الطلاب تدفعهم للحرص علي محاولة التعامل الرزين والمتعاطف في المواقف المختلفة وتقديم العون والمساعده.

ج- بالنسبة للبعد الخامس (صعوبة استخدام الاستراتيجيات الايجابية) من أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في صعوبة استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لصالح الإناث، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة(Yttredahl & Hampel, petemann, 2006)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (Urry,2009) والتي توصلت لوجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الذكور ،وكذلك نتائج دراسة (فتحي الضبع، ويوسف شلبي ،2015) ، ودراسة (ليث عياش، وصبا فائق ،2016) التي توصلتا إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في صعوبة استخدام

استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراسة وطبيعة الظروف الاجتماعية والبيئية والجوانب النفسية التي طبقت فيها الدراسة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأناث يركزن علي خبراتهم الانفعالية السلبية ، كما يغلب عليهن الجانب الوجداني، ويلجأن إلى استخدام الاستراتيجيات الانسحابيه عند مواجهة المواقف الضاغطة مقارنة بالذكور ،فقد اشار نتائج دراسة (Nolen-Hoeksema & Core,2014) إلى أن الأناث يكن أكثر تركيزًا علي الانفعالات السلبية في المواقف المحزنة ،بينما يكون الذكور أكثر تركيزاً على المشكلة وكيفية حلها .

د- بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي :

أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس صعوبات تنظيم الانفعال لصالح الاناث ، أي أن الاناث تعانين من صعوبات في التنظيم الانفعالي أكثر من الذكور ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات ، مثل دراسة Neumann,vanLier,Gratz&Koot,2010Anderson,Reilly,Gorrell&Schaumberg,2016؛

،والتي توصلتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير النوع في صعوبات تنظيم الانفعال ،كما تختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة(Yi-Ching,2012) ، ونتائج دراسة(Goodwill, Khoury, Metcalfe, Fitzpatrick & Kuo,2015)التي أسفرت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلي ما تتعرض له طالبات الجامعة من ضغوط ناتجة عن كثرة المهام الملقاة عليهن في المنزل إلي جانب المهام الأكاديمية، والتي تعرضهن لضغوط تجنب الانتقاد، التي تسيطر على المجتمعات الشرقية بصفة عامة، والتي تجانب الصواب في إسناد كل ما يخص الأعباء المنزلية إلي الطالبات، فتارة لمساعدة أمهاتهن، وتارة أخرى للتدريب على مهام تحمل أعباء الزواج في المستقبل، فتكون الطالبات في تلك الفترة بين الضغوط المنزلية والأعباء الأكاديمية، مما يترتب عليه صعوبة في التنظيم الانفعالي.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة أيضا إلى أن ثقافة المجتمع تتيح للذكور فرصة التعبير عن انفعالاتهم بعكس الاناث التي تمنعها تلك الثقافة عن ذلك، فالذكور أكثر قمعا للتعبير عن انفعالاتهم ،واستنادا لنظرية التنشئة الاجتماعية بين الجنسين ، فإن الأولاد الذكور يكونون أقل تعبيرا عن انفعالاتهم من الإناث ، بسبب ردود الفعل التي يقدمها الوالدان أو المحيطون عندما يظهرون المودة أو العاطفة (Eisenberg,Cumberland,Spinrad,1998).

ج–نتائج الفرض الثالث: ونصه " لا تسهم صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا، تم استخدام تحليل الانحدار البسيط للكشف عن مدى إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي، على اعتبار صعوبات التنظيم الانفعالي تمثل المتغير المستقل والتسويف الأكاديمي يمثل المتغير التابع ،ويوضح الجدول التالي هذه النتائج :

جدول (7)

إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال درجات الطلاب علي مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة(ن=648)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الوزن الانحداري B	قيمة معامل الانحدار المعياري Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت	قيمة الثابت
صعوبات التنظيم الانفعالي	التسويف الأكاديمى	0,48	0,23	0,26	0,48	**188,48	**13,72	31,6

**جميع قيم (ف) و (ت) دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من جدول (7) أن المتغير المستقل (صعوبات التنظيم الانفعالي)أسهم في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة، فقد بلغت قيمة الارتباط المتعدد بين المتغيرين(0,48) واحدثت تباين مقداره (0,23) ،وذلك بنسبة (23%) من تباين

المتغير التابع (التسويف الأكاديمي) وبذلك لم تتحقق صحة الفرض الثالث ، وبناء علي ما سبق يمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة علي التنبؤ كالآتي:

التسويف الأكاديمي = (0,26) صعوبات التنظيم الانفعالي+ 31,6

وهذا يوضح أن صعوبات التنظيم الانفعالي تسهم إسهامًا دالًا في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة ،وعليه يمكن التنبؤ بدرجات التسويف الأكاديمي من خلال درجات صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

وتتفق هذ النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة(نصر محمود صبري وهانم أحمد سالم،2015) في إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال إدارة الانفعالات والوعي الانفعالي ، ويمكن تفسيره تلك النتيجة في ضوء أن صعوبات التنظيم الانفعالي تتمثل في صعوبات في التحكم في الانفعالات وتنظيمها، حيث انخفاض القدرة الطالب على فهم انفعالاته وتقبلها، وصعوبة ضبط سلوكياته الاندفاعية، وتصرفه وفقاً لرغباته أثناء الانفعالات السلبية، وعدم قدرته علي استخدام الاستراتيجيات المناسبة لادارة انفعالاتهم ،الأمر الذي قد يجعله يلجأ إلى تسويف مهامه الأكاديمية المطلوبة منه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه (نصر محمود صبري، هانم أحمد سالم ،2015، 153) على أن تنظيم الانفعالات سمة ضرورية تساعد على فهم أسباب التسويف الأكاديمي وتقديم الاستراتيجية المناسبة لوقف ظاهرة التسويف الأكاديمي ، حيث يعتبر تنظيم السلوك الانفعالي هو المفتاح لإنهاء أي مهمة، وفي حالة فشل الشخص في تنظيم انفعالاته وسلوكياته وتنظيم ذاته أثناء أداء مهمة ما فإنه يلجأ إلى التسويف الأكاديمي.

توصيات البحث :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :

1- عمل برامج إرشادية للتخفيف من صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعات.
2- أن تقوم مراكز الإرشاد بالجامعات بعقد ندوات ولقاءات لزيادة وعي الطلاب بالآثار السلبية للتسويف الأكاديمي .
3- إقامة مؤتمرات وندوات للأباء والمعلمين تحثهم على كيفية استثارة مشاعر الطالب تجاه مسؤولياته وأولوياته الأكاديمية.

4- استخدام برامج إرشادية وقائية وعلاجية مضادة للتسويف الأكاديمي لضمان إبقاء دافعية الطلبة في حدودها القصوى.

5- تضمين المناهج الدراسية بأنشطة تدريبية تعمل على تحفيز التنظيم الانفعالي، لا سيما وأن نتائج الدراسة كشفت عن مستوى من صعوبات تنظيم الانفعال لدى الطلاب في الجامعة.

6- ضرورة تصميم برامج تدريبية للطلبة المعروفين تهدف إلى إكسابهم مهارات تنظيم الانفعال، وخصوصاً لدى الطالبات الإناث ،لاسيما وأن نتائج الدراسة كشفت عن مستوي عالي من صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات .

7- تدريب الطلبة المسوفين على مهارات التوجه نحو الهدف، واستخدام استراتيجيات الايجابية لتنظيم الانفعالات، والتحكم في الانفعالات السالبة.

المراجع :

إبراهيم بن عبدالله العثمان، إبراهيم عبدالفتاح الغنيمى(2014). التأجيل الأكاديمى وعلاقته بتصور الوقت لدى طلاب التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الملك سعود. *مجلة التربية الخاصة*، جامعة الزقازيق، (8)، 34-100.

أحمد علي طلب (2017). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة . *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، 27(2)، 205- 253.

أصلان المساعيد (2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من التحصيل الأكاديمي ودافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة الشارقة، 3(6)،111- 138.

السيد عبدالدايم سكران(2010). البناء العاملى لسلوك الإرجاء للمهام الأكاديمية ونسبة انتشاره ومبرراته وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمى لدى تلاميذ المرحلتين الثانوية والمتوسطة، *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، جامعة قناة السويس، (16)، 1-70.

حسن علام(2008). محددات التسويف الأكاديمى وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة أسيوط، 24(2)، 255-306.

سحر علام (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والرحمة بالذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ،26(1) 85-158

شيرمان، جيمس (٢٠١٠). *دع التسويف وابدأ العمل* (ترجمة محمد طه على)، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

عادل سيد عبادي، عبد الناصر عبدالحليم أمين، نبيل صالح سفيان (2019). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي " بيوريبيرج وآخرون " على طلبة الجامعة. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، (21)، 176-199.

عبدالحليم محمود السيد، طريف شوقي فرج، جمعة سيد يوسف، عبداللطيف محمد خليفة، عبدالمنعم شحاته محمود (2009).*الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر*. القاهرة: دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

فتحي الضبع، شلبي يوسف (2015). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 25(3)، 231-305.

فريج عويد العنزى، محمد دغيم الدغيم(2003). سلوك التسويف الدراسى وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة المنصورة، (52)، ج2، 102-137.

ليث محمد عياش،صبا فائق (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية*، الجامعة المستنصرية، (95)، 613-638.

لينة أحمد الجنادى، ابتسام محمود عامر(2015). التسويف الأكاديمى وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية والبيئة الصفية لدى طالبات جامعة القصيم، *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة بنها، 26(101)، ج2، 79-122.

مرام فهمي محاميد (2017). أنماط التعلق وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المتنمرين. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب والعلوم ، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

معاوية محمود أبوغزال (2012). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمى، جامعة اليرموك، 8(2) ،131-149.

منتصرصلاح أحمد(2019).صعوبات التنظيم الانفعالي في علاقته باضطرابات النوم واليقظة لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، 7(3)، 439-486.

محمد قاسم عبدالله (٢٠١٢)(ب). سيكولوجية التسويف. *مجلة المعرفة*، سوريا ، (٥٨٩) ، ٥٦ – ٦٨ .

نصر محمود صبرى، هانم أحمد سالم(2015). التنبؤ بالتسويف الأكاديمى من الذكاء الوجدانى والرضا عن المهنة لدى طلاب الدبلومة العامة بكلية التربية. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (89)، 149-246.

هدى إبراهيم عبدالحميد (2019). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين ، 7(2) 207-265.

Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. Personality and Individual Differences, 92, 87-91.

Bianchi, R., & Laurent, E. (2015). Emotional information processing in depression and burnout: an eye-tracking study. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 265(1), 27-34.

Cho, Y., & Hong, S. (2013). The new factor structure of the Korean version of the difficulties in emotion regulation scale (K-DERS) incorporating method factor. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 46(3), 192-201.

Chow, H. P. (2011). Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. Alberta Journal of Educational Research, 57(2), 234-240.

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of" active" procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of social psychology, 145(3), 245-264.

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.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination (New York, Institute for Rational Living).

Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: a meta-analysis. Psychological bulletin, 132(1), 33.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26(1), 41-54.

Gross.g & Fmunoz,R (1995). emotional regulation and mental health. Clinical Psychology , 2 (2) , 151- 164.

Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. Journal of adolescent health, 38(4), 409-415.

Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. Encyclopedia of Adolescence, 3,

160-169. doi: 10.1016. B978-0-12-373915-5.00112-1.

Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43(1), 167-178.

Hussain, I & Sultan, S.(2010). Analysis of procrastination among university students . Procedia Social and Behavioral Sciences , 5,1897-1904.

Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 1897-1904.

Ingram ,R.(2009).The international encyclopedia of depression ,USA;Springer publishing company.

Koh, D. (2010). Fear of emotion in adolescents: the Modified Affective Control Scale for Adolescents-Revised (Doctoral dissertation, Murdoch University).

Kuo, J. R., Khoury, J. E., Metcalfe, R., Fitzpatrick, S., & Goodwill, A. (2015). An examination of the relationship between childhood emotional abuse and borderline personality disorder features: The role of difficulties with emotion regulation. Child abuse & neglect, 39, 147-155.

Marsee, M. A. (2008). Reactive aggression and posttraumatic stress in adolescents affected by Hurricane Katrina. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37(3), 519-529.

Mayer , J. & Salovey , P. (1997):What is Emotional Intelligence in salovey &sluyter,(DeD) Emotional development & emotional intelligence education implication, New York, basic barks .

McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. Journal of Clinical Psychology, 57(2), 183-196.

Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z. (2012). Individual factors antecedents of academic procrastination: The role of perfectionism components and motivational beliefs in predicting of students procrastination. European Journal of Social Sciences, 30(2), 330-338.

Mohamadi,F.,Faraghadani,A.,&Shahnohamadi,Z.(2012). Individual factors antecedents of academic procrastination : The role of perfectionism compontents and motivational beliefs in predicting of students procrastination , European Journal of Social Science ,30(2),330-338

Neumann, A., & Koot, H. M. (2010). Emotion regulation difficulties in adolescents: Associations with parenting and mother-adolescent relationship quality. AFFECT DYSREGULATION AND ADOLESCENT PSYCHOPATHOLOGY IN THE FAMILY CONTEXT, 61.

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, 17(1), 138-149.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. Personality and individual differences, 51(6), 704-708.

Oram, R., Ryan, J., Rogers, M., & Heath, N. (2017). Emotion regulation and academic perceptions in adolescence. Emotional and Behavioural Difficulties, 22(2), 162-173.

Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor structure and association with nonsuicidal self-injury in adolescent inpatients. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34(3), 393-404.

Rachman, S. (2001). Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder. International Review of Psychiatry, 13(3), 164-171.

Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2010). Emotional dysregulation: Concurrent relation to sexual problems among trauma-exposed adult cigarette smokers. Journal of Sex & Marital Therapy, 36(2), 137-153.

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. Journal of Happiness Studies, 8(3), 393-427.

Ronald M., &shipromoto,F. (2010). The Encyclopedia of trauma and traumatic stress disorders. USA: New York.

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.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Clinical Psychology, 66(4), 442-455.

Saxe, G, Ellis, H & Kaplow.J . (2007). Collaborative treatment of traumatized children and teens (the trauma systems therapy approach). The Guilford press, New York.

Spence, S. H., De Young, A., Toon, C., & Bond, S. (2009). Longitudinal examination of the associations between emotional dysregulation, coping responses to peer provocation, and victimisation in children. Australian Journal of Psychology, 61(3), 145-155.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood.

Personality and individual differences, 30(1), 95-106.

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.

Tull, M. T. (2006). Extending an anxiety sensitivity model of uncued panic attack frequency and symptom severity: The role of emotion dysregulation. Cognitive Therapy and Research, 30(2), 177-184.

Urry, H. L. (2009). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: Goals and timing matter. Emotion, 9(6), 782.

Woolfolk Hoy, A., & Murphy, P. K. (2001). Teaching educational psychology to the implicit mind.

Woolley, J. D., Gorno-Tempini, M. L., Werner, K., Rankin, K. P., Ekman, P., Levenson, R. W., & Miller, B. L. (2004). The autonomic and behavioral profile of emotional dysregulation. Neurology, 63(9), 1740-1743.

Yeşil, R. (2012). Validity and reliability studies on the scale of the reasons for academic procrastination. Education, 133(2), 259-274.

Yesil,R .(2012). Validity and reliability studies of the scale of the reasons for academic procrastination . Education .133(2), 259-275.

Yttredahl, A. A., McRobert, E., Sheler, B., Mickey, B. J., Love, T. M., Langenecker, S. A., … & Hsu, D. T. (2018). Abnormal emotional and neural responses to romantic rejection and acceptance in depressed women. Journal of affective disorders, 234, 231-238.

Zvolensky, M. J., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (Eds.). (2011). *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.