



الإجراء الفعال لدى طالبات الجامعة وعلاقته بكل من: استراتيجيات المواجهة
الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية والتحصيل الدراسى

إعداد

د/ دينا أحمد حسن إسماعيل

مدرس علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة طنطا

المجلد (٧١) العدد (الثالث) الجزء (الثالث) (ب) يوليو/ ٢٠١٨ م

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإرجاء الفعال وكل من استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية، والتحصيل الدراسى، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالإرجاء الفعال من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية.

وتكونت عينة البحث من (٢١٥) طالبة بكلية التربية بطنطا، طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال (APS) Active Procrastination Scale (Choi & Moran, 2009) ترجمة الباحثة، ومقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS) Academic Coping Strategies Scale (Sullivan, 2010) ترجمة الباحثة، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى (Big Five Inventory (BFI) (John et al., 1991; 2008) ترجمة (أبوزيد سعيد الشويقى، ٢٠٠٨) لتقييم متغيرات البحث الحالى. وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، والتحليل العاى. وتوصل البحث إلى النتائج الآتية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجية الإقدام وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين استراتيجية التجنب والدعم الإجتماعى وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين عامل العصابية وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عوامل (يقظة الضمير، والانبساطية، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة) وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسى وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.
- أمكن التنبؤ بالإرجاء الفعال لدى عينة البحث من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب)، والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية (العصابية، ويقظة الضمير، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة).

Abstract

The current research aims at recognizing the relation between active procrastination and each of the academic coping strategies, The big five factors of personality and academic achievement, as well as examining how far the active procrastination can be predicted through the academic coping strategies and The big five factors of personality.

The research sample consists of (215) female students at faculty of education Tanta university. The research used the following tools: Active Procrastination Scale (APS) developed by (Choi & Moran, 2009) and translated into arabic by the researcher, Academic Coping Strategies Scale (ACSS) developed by (Sullivan, 2010) and translated into arabic by the researcher and Big Five Inventory (BFI) developed by (John et al., 1991; 2008) translated into arabic by (Abo-Zeid Al-Sheweiqy, 2008) to measure the current research variables. The current research used Pearson Correlation, Stepwise Multiple Regression Analysis, and Factor Analysis.

The results were as follows:

- There is a significant statistical positive correlation between approach strategy and each of the active procrastination dimensions (preference for pressure, Intentional decision to

procrastinate, Ability to meet deadlines, Outcome satisfactions) and the total score of active procrastination.

- There is a significant statistical negative correlation between (avoidance and social support) strategies and each of the active procrastination dimensions (preference for pressure, Intentional decision to procrastinate, Ability to meet deadlines, Outcome satisfactions) and the total score of active procrastination.
- There is a significant statistical negative correlation between the neuroticism factor and each of the active procrastination dimensions (preference for pressure, Intentional decision to procrastinate, Ability to meet deadlines, Outcome satisfactions) and the total score of active procrastination.
- There is a significant statistical positive correlation between the (conscientiousness, extraversion, agreeableness and openness to experience) factors and each of the active procrastination dimensions (preference for pressure, Intentional decision to procrastinate, Ability to meet deadlines, Outcome satisfactions) and the total score of active procrastination.
- There is a significant statistical positive correlation between the academic achievement and each of the active procrastination dimensions (preference for pressure, Intentional decision to procrastinate, Ability to meet deadlines, Outcome satisfactions) and the total score of active procrastination.

- It is possible to predict the active procrastination of the research sample through academic coping strategies (approach and avoidance) and The big five factors of personality (neuroticism, conscientiousness, extraversion, and openness to experience).

مقدمة:

يعد موضوع الإرجاء من الموضوعات التي جذبت انتباه الباحثين في العقود القليلة الماضية. وعلى الرغم من ارتباط الإرجاء بنتائج غير مرغوب فيها في معظم الدراسات مثل انخفاض الضبط الذاتي (Tice & Bratslavsky, 2000)، وانخفاض فعالية الذات وتقدير الذات (Harrison, 2014; Klassen, Krawchuk & Wolters, 2003; Rajani, 2008; Van Eerde, 2003; Wolters, 2003)، وضعف التنظيم الذاتي (Wäschle, Allgaier, Lachner, Fink & Nückles, 2014)، وانخفاض دافعية الإنجاز (Ross, Canada & Rausch, 2002)، إلا أن الباحثين توصلوا إلى أن سلوكيات الإرجاء ليست جميعها ضارة أو منذرة بعواقب سلبية، بل أن بعضها قد يكون له آثار إيجابية بالفعل (Steel, 2007). فعلى سبيل المثال، يذكر (Brinthaup & Shin, 2001) أن تأجيل العمل في بعض الأحيان قد يكون بمثابة استراتيجية محفزة للذات *Self-motivating strategy* أو استراتيجية دراسية فعالة في المجال الأكاديمي للطلاب الذين يحتاجون إلى مستويات مرتفعة من الدافعية لتنفيذ المهام المطلوبة منهم. كما يشير (Knaus, 2000) إلى أن قيام الفرد بالإرجاء في بعض الأوقات قد يكون بهدف جمع كم أكبر من المعلومات عن المهمة المطروحة لاتخاذ القرار المناسب، علاوة على أن كثيراً من الأفراد عندما يشعرون في العمل في اللحظات الأخيرة، يجدون أنفسهم يعملون بشكل أفضل وأسرع مما عهدوه في أنفسهم، بل ويمكنهم توليد المزيد من الأفكار الإبداعية تحت وطأة ضغط الوقت.

ومنذ أوائل التسعينات تناول الباحثون مدخلاً بديلاً لبحوث الإرجاء من خلال دراسة الآثار الايجابية والتكيفية المرتبطة بالإرجاء، ومن هذا المنطلق كانت محاولة فيراري Ferrari عام (١٩٩٢) للتمييز بين نوعين من الإرجاء، هما الإرجاء الوظيفي *Functional procrastination* والإرجاء غير الوظيفي *Dysfunctional procrastination*، حيث يشير الإرجاء الوظيفي إلى التأجيل المتعمد والمقصود من أجل تحقيق هدف ما، حيث يتأنى الفرد بهدف تجميع المعلومات اللازمة لاتخاذ القرار المناسب، والذي بدوره يزيد من احتمال النجاح في المهمة التي يؤديها. بينما يشير

الإجراء غير الوظيفي إلى رغبة أو ميل الفرد لتأجيل البدء في أو استكمال المهام عن عمد، مما ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المعوقة للأداء الجيد (Ferrari, 1992). وفي الأونة الأخيرة، قدم كل من تشو وتشوى (Chu and Choi, 2005) منظوراً بديلاً حاولوا من خلاله البحث عن الآثار الإيجابية للإجراء، واقترحوا شكلاً إيجابياً من أشكال الإجراء، أطلقوا عليه الإجراء الفعال Active Procrastination. وبخلاف ما هو شائع عن الإجراء، توصل الباحثان إلى أن الإجراء الفعال لا يرتبط بالنتائج السلبية التي تم العثور عليها في أبحاث الإجراء السابقة، بل إن المرشحين الفعالين يمتلكون خصائصاً سلوكية مرغوب فيها والتي تؤدي إلى نتائج إيجابية قصيرة المدى، مثل أداء أفضل وصحة أفضل وضغط أقل وما إلى ذلك (Chu & Choi, 2005).

وبناء على ذلك، ميز (Chu & Choi, 2005: 247) بين نوعين من الإجراء هما الإجراء الفعال Active Procrastination والإجراء غير الفعال Passive Procrastination. ويعرف ذوو الإجراء الفعال بأنهم "الأشخاص الذين يتخذون قرارات متعمدة Intentional decisions بالإجراء، وهم قادرين على استكمال المهام قبل المواعيد النهائية Deadlines وتحقيق نتائج مرضية Satisfactory outcomes معتمدين على دافعيتهم القوية الناتجة من العمل تحت وطأة ضغط الوقت". بينما يعرف ذوو الإجراء غير الفعال بأنهم "المرجئون التقليديون الذين يقومون بتأجيل المهام حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ القرار في الوقت المناسب".

ويفترض كل من تشو Chu وتشوى Choi أن الإجراء الفعال يتضمن جانباً معرفياً يتمثل في القرار المتعمد بالإجراء، وجانباً انفعالياً يتمثل في تفضيل العمل تحت وطأة ضغط الوقت، وجانباً سلوكياً وهو نتاج تفاعل الاستجابات المعرفية والانفعالية ويتمثل في القدرة على استكمال المهام في اللحظات الأخيرة وإنجاز المهام في موعدها وتحقيق نتائج مرضية (Chu & Choi, 2005: 247). ولذلك فإن الأشخاص ذوي الإجراء الفعال يستخدمون الإجراء كاستراتيجية إيجابية لتحقيق أهدافهم ولا يعانون من أى نتائج سلبية نتيجة لإجراءهم (Bendicho, Mora, Añorbe & Rivero-

(Rodriguez, 2017). ومن ثم يحدث الإرجاء الفعال بهدف الحصول على مكاسب استراتيجية وتحسين تدفق العمل وجودته (Kim & Seo, 2013; Zhou, 2018). ولقد أشارت نتائج أبحاث (Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005) إلى أن ذوى الإرجاء الفعال لديهم مهارات أفضل لإدارة الوقت، واستراتيجيات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، وفعالية ذات مرتفعة وأداء أكاديمي أفضل وتنظيم ذاتي مرتفع. وعلى مستوى الشخصية، فهم أكثر وعياً، فالضبط الذاتي لديهم أفضل، وتشتت الانتباه لديهم منخفض، بالإضافة إلى أنهم منظمون ولديهم القدرة على تنفيذ نواياهم بصورة أفضل.

كما توصلت بعض الدراسات إلى ارتباط الإرجاء الفعال إيجابياً مع الاستخدام الهادف للوقت والتحكم في الوقت المدرك (Taura, Abdullah, Roslan & Omar, 2014)، والرفاهة النفسية (Habelrih & Psychological-wellbeing, 2016) (Hicks, 2015; Ismail, 2016) وفعالية الذات (Chu & Choi, 2005; Gendron, 2011; Hensley, 2013; Kim & Seo, 2013; Wang, 2015). علاوة على ذلك، ارتبط الإرجاء الفعال سلبياً بالمعتقدات الدافعية غير التكيفية وإيجابياً بالأداء الأكاديمي وبعض استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم (Corkin, Yu & Lindth, 2011).

وعلى الرغم من أن الباحثين فى الأونة الأخيرة قاموا بدراسة خصائص ذوى الإرجاء الفعال، وركزوا على الفرق بين الإرجاء الفعال وغيره من أنماط الإرجاء الأخرى، إلا أن الدراسات التى تناولت هذا المفهوم قليلة جداً، ولذلك فهناك حاجة لفهم خصائص الإرجاء الفعال ودراسة كيفية ارتباطه مع غيره من المتغيرات الأخرى بالمزيد من البحث والدراسة.

وفى إطار العلاقة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى، كشفت نتائج العديد من الدراسات (Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005; Gendron, 2011; Hensley, 2013; Kim, Fernandez & Terrier, 2017; Kim & Seo, 2013; Purwanto & Natalya, 2018) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى، وإن تباينت طبيعة هذه العلاقة

بتباين أبعاد الإرجاء الفعال. ومن ناحيه أخرى، لم تتوصل دراسة (Wu, 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى وأعزت الدراسة ذلك إلى أن معظم المشاركين فى الدراسة كان نمط الإرجاء لديهم غير فعال، فى حين كان هناك عدد قليل منهم من ذوى الإرجاء الفعال.

ووفقاً لذلك، يتضح أن العلاقة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة. لذلك من الضرورى البحث فى الإرجاء الفعال وفهم طبيعة العلاقة بينة وبين التحصيل الدراسى.

وتعد الضغوط الأكاديمية من أبرز الضغوط التى يعانى منها الطلاب، وفى البيئة الأكاديمية هناك العديد من مصادر الضغوط التى تتنوع وتختلف من حيث تأثيرها، مثل الامتحانات والواجبات الدراسية وتوقعات الآباء والمعلمين والعلاقات مع الزملاء، والتى قد ينشأ عنها إذا لم يستطع الفرد التغلب عليها أو مواجهتها أو التكيف معها الكثير من الاضطرابات النفسية. كما أن بناء استراتيجيات للمواجهة هو أمر بالغ الأهمية للتوافق النفسى، فالأشخاص الذين لم يتعلموا استراتيجيات مناسبة للمواجهة هم أكثر عرضة لخطر محاولات الانتحار والاكتئاب واضطرابات السلوك وغيرها من الأمراض النفسية والصعوبات الانفعالية (Recklitis & Noam, 1999; Sadowski, Moore & Kelley, 1994).

وتعرف استراتيجيات المواجهة بأنها "جهود إرادية volitional واعية Conscious لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية والبيئية استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة" (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001: 89).

ولقد أشار الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التى يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط، على سبيل المثال، ميز (Lazarus & Folkman, 1984) بين نوعين رئيسيين من استراتيجيات المواجهة، هما المواجهة المتمركزة حول المشكلة Problem focused coping، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال Emotion focused coping.

ومن أشهر استراتيجيات المواجهة الأكثر ذكراً الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة Task-oriented strategies، والاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال Emotion-oriented strategies، والاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب Avoidance-oriented strategies (Endler & Parker, 1990, 1994; Kosic, 2004).

ولقد حددت (Sullivan, 2010) ثلاثة أنماط لاستراتيجيات المواجهة الأكاديمية

سوف تتبناها الباحثة في الدراسة الحالية، وهي:

١- الإقدام Approach: وتتشابه تلك الاستراتيجية مع استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة التي اقترحها لازاروس Lazarous وفولكمان Folkman عام (١٩٨٤). وتشير تلك الاستراتيجية إلى الاستجابات المباشرة والفعالة للضغوط في محاولة لتغييرها. وهي استراتيجيات إيجابية فمن خلالها يحاول الفرد مواجهة الضغوط الأكاديمية بشكل مباشر بهدف الحد من آثارها السلبية أو تخفيفها أو التخلص منها، وذلك من خلال البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وإعادة التقييم الإيجابي له، وكذلك التحليل المنطقي للموقف الضاغط بهدف فهمه.

٢- التجنب Avoidance: وهي استراتيجية سلبية تتضمن محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة أو التحرر منها، دون القيام بأى حل فعلى للمشكلة. ومن الاستراتيجيات التي تندرج ضمن هذه الفئة الإنكار Denial والتشتيت Distraction أو تعاطى المخدرات Substance use أو السلوكيات المدمرة للذات Self-destructive behaviors حيث يتركز اهتمام الفرد حول تجنب التفكير فى المشكلة.

٣- الدعم الاجتماعى Social Support: وتتعلق بالجهود التي يبذلها الفرد للحصول على مساعدة أو مساندة من الآخرين مثل المعلم والأسرة والأقران والآخرين ذوى العلاقات القوية به، وذلك بهدف مواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها أو التخفيف منها.

ولقد ركزت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والإجراء على دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء غير الفعال، فى حين توجد ندرة فى الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة

الضغوط والإرجاء الفعال (Active procrastination). فقد توصلت دراسة (Wu, 2018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال وغير الفعال وغير المرجئين في استراتيجيات المواجهة الفعالة (Active coping) لصالح ذوي الإرجاء الفعال، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في استراتيجيات المواجهة غير الفعالة (Passive coping). وكشفت نتائج دراسة (Chowdhury, 2016) عن ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً باستراتيجيات المواجهة الفعالة (Proactive coping strategies)، في حين ارتبط الإرجاء الفعال ارتباطاً سالباً غير دالاً مع استراتيجيات المواجهة التجنبية (Avoidance coping strategies) وارتباطاً موجباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة الانفعالية (Emotional support seeking) (البحث عن الدعم الانفعالي) (coping).

كما أسفرت نتائج دراسة (Chu & Choi, 2005) عن ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً باستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة (Task coping)، وارتباطاً سالباً دالاً إحصائياً باستراتيجيات المواجهة التجنبية (Avoidance coping)، في حين ارتبط الإرجاء الفعال ارتباطاً سالباً غير دال باستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الانفعال (Emotion coping strategies). علاوة على ذلك، أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة منبىء إيجابي دال إحصائياً بالإرجاء الفعال.

مما سبق يتضح أن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإرجاء الفعال، فلم تتوصل الباحثة إلى دراسات تناولت تلك العلاقة سوى الدراسات الثلاثة السابقة فقط، بالإضافة إلى عدم توافر معلومات كافية حول طبيعة العلاقة بينهما في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة. ولذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإرجاء الفعال والكشف عن طبيعة تلك العلاقة.

ويعتبر نموذج العوامل الخمسة للشخصية والذي غالباً ما يطلق عليها الخمسة الكبرى ("big five" John & Srivastava, 1992; Costa & McCrae, 1992)

(1999) من أكثر نماذج سمات الشخصية قبولاً وأكثرها أهمية وشيوعاً في أبحاث الشخصية المعاصرة والذي يتناول التصورات السائدة لبنية الشخصية في الدراسات الحالية، فضلاً عن أنه نموذج شامل يضم مجموعة كبيرة من السمات التي تصف الشخصية الإنسانية وصفاً دقيقاً، مما يوفر نسقاً ونظاماً متكاملًا وجيداً للبحث في الشخصية، ويتضمن نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية خمسة عوامل رئيسية، هي: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة، ويتألف كل عامل من عدة أوجه فرعية والتي تفسر نسبة كبيرة من التباين في مجال الشخصية (John, Naumann & Soto, 2008).

وقد كشفت نتائج معظم الدراسات (Choi & Moran, 2009; Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Purwanto & Natalya, 2018; Wu, 2018; Zhou, 2018) عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الإجراء الفعال والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. وعلى الرغم من أن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والإجراء الفعال قد تمت دراستها نظرياً واستكشافها تجريبياً في الدراسات السابقة، إلا أن هناك تبايناً واختلافاً في طبيعة هذه العلاقة بتباين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، فضلاً عن ندرة الدراسات العربية التي تناولت تلك العلاقة، مما دعى إلى دراسة ذلك.

ويتضح من خلال العرض السابق أن هناك ندرة في الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة- التي اهتمت بدراسة الإجراء الفعال وعلاقته بكل من استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والتحصيل الدراسي على الرغم من أن الدراسات السابقة أشارت إلى وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تلك المتغيرات مع بعضها البعض، علاوة على ندرة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم الإجراء الفعال في مجال علم النفس. لذا كان الإحساس بمشكلة البحث والحاجة إلى مخاطبة هذه الفجوة والتعرف على طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات، كما يسعى البحث الحالي إلى التعرف على الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية) في التنبؤ بالإجراء الفعال.

مشكلة البحث:

فى ضوء العرض السابق تتحدد مشكلة البحث الحالى فى الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإجراء الفعال وكل من استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب، والدعم الاجتماعى)؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإجراء الفعال والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة)؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإجراء الفعال والتحصيل الدراسى؟

- ٤- هل يمكن التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب، والدعم الاجتماعى) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى ما يلى:

- (١) التعرف على طبيعة العلاقة بين الإجراء الفعال وكل من استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الدراسى.
- (٢) تحديد الاسهام النسبى لكل من استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى التنبؤ بالإجراء الفعال.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالى أهميته من:

الأهمية النظرية:

- فتح المجال أمام الباحثين لتناول مفهوم الإجراء الفعال بالمزيد من البحث والدراسة، والذى يعد من المفاهيم التى لم يتم تناولها بالقدر الكافى والتى تستحق قدر أكبر من الدراسة والاهتمام.
- المساهمة فى فهم طبيعة العلاقة بين الإجراء الفعال من جهة وبعض المتغيرات النفسية من جهة أخرى، حيث توجد ندرة فى الدراسات العربية

والأجنبية التي اهتمت بدراسة الإرجاء الفعال وعلاقته بكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية. بالإضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لهذه المتغيرات في تفسير التباين في الإرجاء الفعال والكشف عن طبيعة تلك العلاقة.

- أظهرت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الإرجاء الفعال وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط تناقض واختلاف في وجهات النظر، ومن ذلك تتضح أهمية البحث الحالي في محاولة التصدي بالدراسة لما هو موضع تناقض وعدم اتفاق بين الدراسات السابقة، علاوة على ندرة الدراسات السابقة التي تناولت تلك العلاقة بالإضافة إلى عدم توافر معلومات كافية حول طبيعة تلك العلاقة في البيئة العربية.
- ترجمة أداة حديثة لقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وهي ((Academic Coping Strategies Scale (ACSS) ↓ (Sullivan, 2010)، وكذلك أداة لقياس الإرجاء الفعال (Active Procrastination Scale (APS) ↓ (Choi & Moran, 2009) وحساب الكفاءة السيكومترية لهما، وهو ما يمكن استخدامهما والاستعانة بهما في البحوث والدراسات المستقبلية المرتبطة بالبحث الحالي.

الأهمية التطبيقية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال النتائج التي يمكن التوصل إليها والتي يمكنها الإسهام بشكل أو بآخر في إلقاء الضوء على العوامل التي تنبئ بالإرجاء الفعال لدى طالبات الجامعة، مما يمكن التربويين من فهم خصائص ذوى الإرجاء الفعال والتعرف على العوامل والمتغيرات ذات العلاقة بالإرجاء الفعال، الأمر الذي يتيح لأصحاب القرار والمسئولين وضع تصورات وخطط تربوية تساعد على تدعيم الإرجاء الفعال.
- توجيه أنظار التربويين والقائمين على العملية التعليمية لأهمية دراسة الإرجاء الفعال لما لذلك المفهوم من علاقة بالعديد من الجوانب الإيجابية للفرد مثل ارتفاع

الأداء الأكاديمي وزيادة الشعور بالرفاهة النفسية وارتفاع فعالية الذات والتنظيم الذاتي للتعلم الأمر الذي أيدته العديد من البحوث التربوية.

مصطلحات البحث :

الإجراء الفعال Active procrastination

يعرف الإجراء الفعال بأنه "قرار متعمد Intentional decision من قبل الفرد بالإجراء، يوظف فيه الفرد دافعيته القوية التي تتولد من العمل تحت وطأة ضغط الوقت Time pressure ليصبح قادراً على استكمال المهام Complete tasks قبل الموعد النهائي Deadlines، وتحقيق نتائج مرضية Satisfactory outcomes" (Choi & Moran, 2009: 196). وتعرفه الباحثة إجرائياً بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في أبعاد مقياس الإجراء الفعال Active Procrastination Scale (Choi & Moran, 2009) لـ ترجمة الباحثة، والذي يقيس أربعة أبعاد هي:

١. **تفضيل الضغط Preference for pressure:** ويشير إلى أن الأشخاص ذوي الإجراء الفعال قادرون على التعامل بفاعلية مع ضغط اللحظة الأخيرة، فهم يميلون إلى انجاز المهام في اللحظة الأخيرة ليشعروا بالتحدى، هذا الشعور بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل ويحصنهم ضد المعاناه الشائعة لدى المرجئين غير الفعالين.

٢. **القرار المتعمد بالإجراء Intentional decision to procrastinate:** ويشير إلى أن الأشخاص ذوي الإجراء الفعال لا يلتزمون بجدول زمني صارم لإنجاز مهامهم، ولكنهم يقررون عن عمد تأجيل ما خططوا له من أعمال وتركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً أو أكثر أهمية وذلك استجابة للمتطلبات الخارجية المتغيرة.

٣. **القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية Ability to meet deadlines:** ويشير إلى أن الأشخاص ذوي الإجراء الفعال قادرون على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنجاز المهام بدقة، ودفع أنفسهم للمضي قدماً وبكفاءة نحو تحقيق الهدف حتى مع اقتراب اللحظات الأخيرة في المهمة وما تحمله من ضغط، وهذا

بدوره يؤدي إلى نجاحهم في إكمال المهام والانتهاء منها في الوقت المحدد، وبالتالي يمكنهم الوفاء بالمواعيد النهائية لأي مهمة دون مواجهة أى مشكلة في إدارة الوقت.

٤. **الرضا عن النتائج Outcome satisfaction** : ويشير إلى أن الأشخاص ذوى الإجراء الفعال عادةً ما يحصلون على نتائج نهائية مرضية بإنجاز أعمالهم بنجاح في موعدها والوفاء بالمواعيد النهائية وذلك لأنهم قادرون على دفع ذواتهم للعمل في ظل الظروف الضاغطة، فضلاً عن قدرتهم على تحديد أولوياتهم بتأجيل بعض المهام عن عمد دون الأخرى وفقاً للمتطلبات الخارجية المتغيرة، بالإضافة إلى قدرتهم على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنجاز المهام بدقة في الموعد المحدد. (Choi & Moran, 2009: 197-198)

استراتيجيات المواجهة الأكاديمية Academic Coping Strategies

تعرف استراتيجيات المواجهة بأنها "جهود إرادية Volitional واعية Conscious لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية والبيئية استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة" (Compas et al., 89: 2001)، وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية Academic Coping Strategies Scale (ACSS) (Sullivan, 2010) ترجمة الباحثة، والذي يقيس ثلاثة أبعاد هي:

١- **الإقدام Approach**: وتشير تلك الاستراتيجية إلى الاستجابات المباشرة والفعالة للضغوط في محاولة لتغييرها.

٢- **التجنب Avoidance**: وتشير تلك الاستراتيجية إلى محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة أو التحرر disengage منها، دون القيام بأى حل فعلى للمشكلة.

٣- **الدعم الاجتماعى Social Support** : وتشير تلك الاستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد للحصول على مساندة أو مساعدة من الآخرين مثل المعلم والأسرة

والأقران والآخرين ذوى العلاقة القوية به عند التعامل مع الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها. (Sullivan, 2010: 114)

The Big Five Factors of الشخصية فى الكبرى Personality

يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية هو أحد أهم النماذج التي تفسر الشخصية الإنسانية، وتتألف الشخصية وفقاً لهذا النموذج من خمسة عوامل هي: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة (John et al., 2008).

١- **الانبساطية (E) Extraversion**: وتشير إلى النشاط والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويعكس هذا العامل الميل نحو المشاركة الاجتماعية والتفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها. والسمات المميزة لهؤلاء الأشخاص هي: الدفء، والنزعة الاجتماعية، والحزم، والنشاط، والبحث عن الإثارة والانفعالات الإيجابية.

٢- **المقبولية (A) Agreeableness**: ويعكس هذا العامل التحمس لمساعدة الآخرين وإرضائهم والتعاطف معهم. والسمات المميزة لهؤلاء الأشخاص هي الثقة، والاستقامة والإيثار، والإذعان، والتواضع، واعتدال الرأى.

٣- **يقظة الضمير (C) Conscientiousness**: ويعكس هذا العامل الميل إلى تحمل المسؤولية والتخطيط والتنظيم والمثابرة لتحقيق الأهداف المرجوة، والتفكير قبل القيام بأى شئ، وضبط الذات. والسمات المميزة لهؤلاء الأشخاص هي: الكفاءة، والالتزام بالواجبات، والسعى للإنجاز، والتروى، وضبط الذات، والنظام.

٤- **العصابية (N) Neuroticism**: وتشير إلى عدم الاستقرار (أو الثبات) الانفعالى أو عدم التوافق، ويعكس هذا العامل الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة. والسمات المميزة لهؤلاء الأشخاص هي: القلق، والغضب، والاكتئاب، والشعور بالذنب والاندفاع، وعدم القدرة على تحمل الضغوط.

٥- **الانفتاح على الخبرة (O) Openness to Experience**: ويشير إلى النضج العقلى والاهتمام بالثقافة، ويعكس هذا العامل حب الاستطلاع وطلاقة الفكر

والاستقلالية فى إصدار الأحكام والحساسية للجمال وطرح الأفكار غير المألوفة والتصورات الخيالية الفعالة. والسمات المميزة لهؤلاء الأشخاص هى: الخيال والجماليات، والمشاعر، والأفعال، والأفكار، والقيم.

(Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008: 120)

وتعرف الباحثة العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية إجرائياً بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة على عوامل قائمة العوامل الخمسة الكبرى Big Five Inventory (BFI) لـ (John, Donahue & Kentle, 1991; John et al., 2008) ترجمة (أبوزيد سعيد الشويقى، ٢٠٠٨)، والذى يتضمن خمسة عوامل هى (الانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة).

التحصيل الدراسى Academic Achievement

ويعرف التحصيل الدراسى بأنه مقدار استيعاب الطلاب لما تعلموه فى المقررات الدراسية من معلومات ومهارات ومعارف وحقائق ومفاهيم. ويقاس فى البحث الحالى من خلال مجموع الدرجات التى حصلت عليها الطالبات فى نهاية الفصل الدراسى الأول، وقد تم تحويل الدرجات إلى نسب مئوية لعدم تساوى النهايات العظمى عبر الشعب الدراسية المختلفة، والتعامل معها باعتبارها تشير إلى درجة الطالبة الكلية.

الإطار النظرى للبحث:

أولاً: الإرجاء الفعال Active Procrastination

لقد جذب موضوع الإرجاء انتباه الباحثين فى العقود القليلة الماضية، ويأتى مصطلح إرجاء من الفعل اللاتينى "Procrastinus" حيث تعنى كلمة "Pro" التأجيل أو لصالح، وتعنى كلمة "Crastinus" الغد، أى "التأجيل للغد" (Klein, 1971 as cited in Chowdhury, 2016). وتشير الدراسات (Kim & Seo, 2015; Onwuegbuzie, 2004; Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013) إلى انتشار ظاهرة الإرجاء بشكل متزايد فى قطاعات كبيرة من المجتمع، وخاصةً لدى الراشدين والطلاب الجامعيين.

ولقد تعددت وتنوعت تعريفات الإرجاء بتعدد المنظور، فوفقاً لـ (Steel, 2007) (66) يعرف الإرجاء بأنه "تأخير متعمد لمسار العمل المقصود على الرغم من توقع أن يكون الوضع أسوأ نتيجة للتأخير". ويصفه (Schouwenburg, 2004) بأنه أداء نشاط بديل للنشاط المقصود، وهو ليس مرادفاً للكسل، في حين يصفه (Klingsieck, 2013) بأنه الميل إلى التأجيل المستمر للقرارات. ويرى (Park & Sperling, 2012) أن الإرجاء سلوك غير تكيفي ناجم عن مشاكل في التنظيم الذاتي وفي تنفيذ أنشطة غرضية مرتبطة ببدء أو إكمال نشاط ما.

ويعتبر الإرجاء سلوك غير فعال أو تأخير غير منطقي للسلوك يرتبط بقوة بمجموعة من النتائج السلبية مثل انخفاض الضبط الذاتي (Tice & Bratslavsky, 2000)، وانخفاض فعالية الذات وتقدير الذات (Harrison, 2014; Klassen et al., 2008; Van Eerde, 2003; Wolters, 2003)، وضعف التنظيم الذاتي (Wäschle et al., 2014)، وانخفاض دافعية الإنجاز (Ross et al., 2002)، والضغط والعزلة وانخفاض الأداء (Zacharis, 2009)، بالإضافة إلى العواقب الوخيمة على الصحة والرفاهة العقلية (Sirois, Melia – Gordon & Pychyl, 2003).

كما يرتبط الإرجاء بالخوف والقلق والإكتئاب والإجهاد وانخفاض المثابرة (Tibbett & Ferrari, 2015)، علاوة على ذلك يرتبط الإرجاء بضعف مهارات إدارة الوقت والانضباط، وعدم القدرة على العمل بشكل منهجي (Ferrari & Diaz, 2014)، وانخفاض الرضا عن الحياة (Klingsieck, Fries, Horz & Hoferd, 2012). وحديثاً، توصلت الدراسات إلى ارتباط الإرجاء بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية (Sirois, 2015).

وعلى الرغم من ارتباط الإرجاء بنتائج غير مرغوب فيها في معظم الدراسات كما سبق وأشرنا، إلا أن الباحثين توصلوا إلى أن سلوكيات الإرجاء ليست جميعها ضارة أو منذرة بعواقب سلبية، بل أن بعضها قد يكون له آثار إيجابية بالفعل (Steel, 2007). فقد يكون تأجيل العمل في بعض الأحيان بمثابة استراتيجية محفزة للذات أو

استراتيجية دراسية فعالة في المجال الأكاديمي للطلاب الذين يحتاجون إلى مستويات مرتفعة من الدافعية لتنفيذ المهام المطلوبة منهم (Brinthaupt & Shin, 2001). ومنذ أوائل التسعينات تناول الباحثون مدخلاً بديلاً لبحوث الإرجاء من خلال دراسة الآثار الإيجابية والتكيفية المرتبطة بالإرجاء، ومن هذا المنطلق كانت محاولة فيراري Ferrari عام (١٩٩٢) للتمييز بين نوعين من الإرجاء، هما الإرجاء الوظيفي والإرجاء غير الوظيفي، حيث يشير الإرجاء الوظيفي إلى التأجيل المتعمد والمقصود من أجل تحقيق هدف ما، حيث يتأني الفرد بهدف تجميع المعلومات اللازمة لاتخاذ القرار المناسب والذي بدوره يزيد من احتمال النجاح في المهمة التي يؤديها. بينما يشير الإرجاء غير الوظيفي إلى رغبة أو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهام أو استكمالها عن عمد مما ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المعوقة للأداء الجيد (Ferrari, 1992).

وفي الأونة الأخيرة، قدم كل من تشو وتشوى (Chu and Choi, 2005) منظوراً بديلاً حاولوا من خلاله البحث عن الآثار الإيجابية للإرجاء، واقتراحاً شكلاً إيجابياً من أشكال الإرجاء، أطلقوا عليه الإرجاء الفعال Active Procrastination. وبخلاف ما هو شائع عن الإرجاء، توصل الباحثان تشو Chu وتشوى Choi إلى أن الإرجاء الفعال لا يرتبط بالنتائج السلبية التي تم العثور عليها في أبحاث الإرجاء السابقة، بل إن المرشحين الفعالين يمتلكون خصائصاً سلوكية مرغوب فيها والتي تؤدي إلى نتائج إيجابية قصيرة المدى، مثل أداء أفضل وصحة أفضل وضغط أقل وما إلى ذلك (Chu & Choi, 2005).

وبناءً على ذلك، ميز (Chu & Choi, 2005: 247) بين نوعين من الإرجاء هما الإرجاء الفعال Active procrastination والإرجاء غير الفعال Passive procrastination. ويعرف ذوو الإرجاء الفعال بأنهم "الأشخاص الذين يتخذون قرارات متعمدة بالإرجاء، وهم قادرين على استكمال المهام قبل المواعيد النهائية وتحقيق نتائج مرضية معتمدين على دافعيتهم القوية الناتجة من العمل تحت وطأة ضغط الوقت". بينما يعرف ذوو الإرجاء غير الفعال بأنهم "المرجئون التقليديون الذين

يقومون بتأجيل المهام حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ القرار في الوقت المناسب".

وتبنى فكرة الإرجاء الفعال على أنه ليس كل إرجاء هو إرجاء سيء ولكن في بعض الأحيان يقوم الفرد بالإرجاء لاكتساب ميزة ما في مهمة أو تجميع كم أكبر من المعلومات عن المهمة المطروحة، حيث يؤجل الفرد المهام عن عمد وفي نفس الوقت يحصل على نتائج مرضية (Chowdhury & Pychyl, 2018; Kim et al., 2017). ووفقاً لهذا المنظور أشار (Choi & Moran, 2009: 197-198) إلى أن الإرجاء الفعال هو مفهوم متعدد الأبعاد Multidimensional والذي يتضمن أربعة أبعاد هي:

١- تفضيل الضغط Preference for pressure

يفضل الأشخاص ذوو الإرجاء الفعال إكمال مهامهم في اللحظة الأخيرة قرب الموعد النهائي ليشعروا بالتحدي المتمثل في ضغط الوقت، حيث يعتبرون أن الموعد النهائي هو بمثابة تحدي لهم، هذا الشعور يحصنهم ضد المعاناه الشائعة لدى المرشحين السلبيين والذي بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل. فعند مواجهة ضغط الوقت في اللحظة الأخيرة، يعمل ضغط الوقت كعامل محفز لهم لاستكمال المهام قبل الموعد المحدد. أي أن ذوي الإرجاء الفعال قادرين على التعامل بفاعلية مع ضغط اللحظة الأخيرة، بالإضافة إلى أنهم يميلون إلى العمل بشكل أفضل وأسرع ويمكنهم توليد المزيد من الأفكار الابداعية تحت وطأه ضغط الوقت، ومن ثم فهم مدفوعون بقوتين: الأولى تتمثل في الحاجة الداخلية Intrinsic need للتعامل مع التحديات، والثانية تتمثل في المتطلبات الخارجية التي تدفعهم لاستكمال المهمة في الوقت المحدد.

٢- القرار المتعمد بالإرجاء Intentional decision to procrastinate

يتصف الأشخاص ذوو الإرجاء الفعال بأن لديهم مرونة في إدارة الوقت، فهم لا يلتزمون بجدول زمني صارم، ولكن بدلاً من ذلك يقومون بتغيير جداولهم عند الحاجة بسرعة وكفاءة لتواكب التغيرات الحادثة في المتطلبات الخارجية في بيئتهم. فإذا ظهر شيء ما بشكل غير متوقع يقومون بتغيير أنشطتهم وإعادة تنظيم مهامهم والانخراط في أداء مهام جديدة يرون أنها أكثر أهمية. فضلاً عن أنهم قد يتخذون قرارات عن عمد

(أو قصد) بتأجيل ما خططوا له من أعمال وذلك بهدف تركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً أو ربما تكون أكثر أهمية. بناءً على ذلك، فإن المرجئين الفعالين أكثر حساسية للمتطلبات الخارجية المتغيرة في بيئتهم، ولديهم بنية زمنية أكثر مرونة.

٣- القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية Ability to meet deadlines

إن السبب الرئيسي الذي يقف وراء اعتبار الإرجاء سلوكاً معوقاً لأداء الفرد، هو أن المرجئين عادة ما يفشلون في إكمال المهام في الوقت المحدد لها، مما يؤدي إلى شعورهم بخيبة أمل. ويرجع ذلك إلى أن المرجئين غير الفعالين يميلون للاستخفاف بتقدير الوقت اللازم لإنجاز المهمة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يغالون في تقدير الشعور بالضغط المصاحب للحظات الأخيرة لتنفيذ المهمة. وعلى النقيض من ذلك، نجد أن المرجئين الفعالين قادرين على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنهاء المهمة بدقة، ودفع أنفسهم للمضي قدماً وبكفاءة نحو تحقيق الهدف حتى مع اقتراب اللحظات الأخيرة في المهمة وما تحمله من ضغط. وهذا بدوره يؤدي إلى نجاحهم في إكمال المهام والإنتهاء منها في الوقت المحدد، وبالتالي يمكنهم الوفاء بالمواعيد النهائية لأي مهمة دون مواجهة أي مشكلة في إدارة الوقت. هذا الاختلاف ناجم عن اختلاف الطرق التي يتم التعامل بها مع المواقف الضاغطة. فعلى عكس المرجئين السلبيين الذين يعتمدون إلى حد كبير على استراتيجيات المواجهة الانفعالية Avoidance coping strategies والتجنينية Emotional coping strategies والتجنينية ، نجد أن المرجئين الفعالين يستخدمون استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة Task-oriented coping strategies وذلك لمواجهة الضغوط .

٤- الرضا عن النتائج Outcome Satisfactions

نظراً لأن المرجئين الفعالين قادرين على دفع ذواتهم للعمل في ظل الظروف الضاغطة Pressing conditions، فضلاً عن قدرتهم على تحديد أولوياتهم بتأجيل بعض المهام عن عمد دون الأخرى وفقاً للمتطلبات الخارجية المتغيرة، بالإضافة إلى قدرتهم على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنجاز المهام بدقة في الموعد المحدد، فإنهم عادةً ما يحصلون على نتائج مرضية بإنجاز أعمالهم بنجاح في موعدها والوفاء بالمواعيد النهائية .

وفى ضوء ما سبق، يفترض كل من تشو Chu وتشوى Choi أن الإجراء الفعال يتضمن جانباً معرفياً يتمثل فى القرار المتعمد بالإجراء، وجانباً انفعالياً يتمثل فى تفضيل العمل تحت وطأة ضغط الوقت، وجانباً سلوكياً وهو نتاج تفاعل الاستجابات المعرفية والانفعالية ويتمثل فى القدرة على استكمال المهام فى اللحظات الأخيرة وإنجاز المهام فى موعدها وتحقيق نتائج مرضية (Chu & Choi, 2005: 247). ولذلك فإن الأشخاص ذوى الإجراء الفعال يستخدمون الإجراء كإستراتيجية ايجابية لتحقيق أهدافهم ولا يعانون من أى نتائج سلبية نتيجة لإرجائهم (Bendicho et al., 2017). ومن ثم يحدث الإجراء الفعال بهدف الحصول على مكاسب إستراتيجية وتحسين تدفق العمل وجودته (Kim & Seo, 2013; Zhou, 2018). ولقد أشارت نتائج أبحاث (Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005) إلى أن ذوى الإجراء الفعال لديهم مهارات أفضل لإدارة الوقت، واستراتيجيات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، وفعالية ذات مرتفعة وأداء أكاديمى أفضل وتنظيم ذاتى مرتفع. وعلى مستوى الشخصية، فهم أكثر وعياً، فالضبط الذاتى لديهم أفضل، وتشتت الانتباه لديهم منخفض، بالإضافة إلى أنهم منظمون ولديهم القدرة على تنفيذ نواياهم بصورة أفضل.

كما توصلت بعض الدراسات إلى ارتباط الإجراء الفعال ايجابياً مع الاستخدام الهادف للوقت والتحكم فى الوقت المدرك (Taura et al., 2014)، والرفاهة النفسية (Habelrih & Hicks, 2015; Ismail, 2016)، وفعالية الذات (Chu & Choi, 2005; Gendron, 2011; Hensley, 2013; Kim & Seo, 2013; Wang et al., 2015). علاوة على ذلك، ارتبط الإجراء الفعال سلبياً بالمعتقدات الدافعية غير التكيفية وإيجابياً بالأداء الأكاديمى وبعض استراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم (Corkin et al., 2011).

وعلى الرغم من أن الباحثين فى الأونة الأخيرة قاموا بدراسة خصائص ذوى الإجراء الفعال، وركزوا على الفرق بين الإجراء الفعال وغيره من أنماط الإجراء الأخرى، إلا أن الدراسات التى تناولت هذا المفهوم قليلة جداً، ولذلك فهناك حاجة لفهم

خصائص الإرجاء الفعال ودراسة كيفية ارتباطه مع غيره من المتغيرات الأخرى بالمزيد من البحث والدراسة.

الإرجاء الفعال وعلاقته بالتحصيل الدراسي:

وفى إطار العلاقة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي، توصلت دراستنا (Gendron, 2011; Purwanto & Natalya, 2018) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التحصيل الدراسي وكل من الإرجاء الفعال ككل، وبعديه الفرعيين (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية). كما كشفت نتائج دراسة (Kim et al., 2017) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وبعدي (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وبعد (القرار المتعمد بالإرجاء). وأشارت الدراسة إلى أن الطلاب الذين فضلوا العمل تحت وطأة ضغط الوقت واستطاعوا الالتزام بالموعد المحدد، ارتفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الإرجاء الفعال كان منبئاً إيجابياً دالاً بالتحصيل الدراسي.

وفى الدراسات التي أجراها (Cao, 2012; Wang et al., 2015) أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي فى الإرجاء الفعال لصالح مرتفعي التحصيل. كما توصلت دراسة (Kim & Seo, 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وكل من الإرجاء الفعال ككل وبعديه الفرعيين (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، بلغت قيمتها (٠,١٢، ٠,٢٥، ٠,١٣) على التوالي. ومن خلال تحليل الانحدار، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة تنبؤية دالة بين أبعاد الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي، حيث فسرت الأبعاد الأربعة للإرجاء الفعال ١,٦٪ من التباين الكلى فى التحصيل الدراسي، وكان بعد (الرضا عن النتائج) منبئاً إيجابياً دالاً إحصائياً بالتحصيل الدراسي.

وفى الدراسة التي قام بها (Hensley, 2013) والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين الأداء الأكاديمي وكل من الإرجاء الفعال وغير الفعال لدى طلاب الجامعة، كشفت

نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأداء الأكاديمي وبعدي الإرجاء الفعال (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج في ظل الضغط)، في حين ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) والأداء الأكاديمي. كما أسفرت نتائج تحليل المسار في دراسة (سوسن إبراهيم أبو العلا، ٢٠١١) عن وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للإرجاء الفعال على التحصيل الدراسي. وكشفت نتائج دراسة (Choi & Moran, 2009) عن ارتباط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بالتحصيل الدراسي.

وأشارت دراسة (Chu & Choi, 2005) والتي توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي، إلى أن الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال لديهم مهارة في إدارة الوقت، فهم يستخدمون الوقت بصورة فعالة ويتحكمون فيه بشكل أفضل مقارنة بذوي الإرجاء غير الفعال، وهذا بدوره يقلل لديهم الضغوط والاكنتاب مما يؤدي إلى الرضا عن الحياة وارتفاع الأداء الأكاديمي لديهم.

علاوة على ذلك، ذكرت الدراسة أن ارتفاع الأداء الأكاديمي لدى الطلاب ذوي الإرجاء الفعال يعود إلى ارتفاع فعالية الذات لديهم ودافعيتهم العالية، بالإضافة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعتمدون عليها لمواجهة المواقف الضاغطة، فهم يوجهون انتباههم وأداءهم نحو المشكلات الملحة ويعطون لأنفسهم فرصة أكبر لحلها. وأضافت دراسة (Chu & Choi, 2005) أن الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال لديهم ثقة أكبر في قدراتهم على التغلب على العقبات، وهذا كله بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

ومن ناحيه أخرى، لم تتوصل دراسة (Wu, 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي وأعزت الدراسة ذلك إلى أن معظم المشاركين في الدراسة كان نمط الإرجاء لديهم غير فعال، في حين كان هناك عدد قليل منهم من ذوي الإرجاء الفعال.

ووفقاً لذلك، يتضح أن العلاقة بين الإجراء الفعال والتحصيل الدراسي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة. لذلك من الضروري البحث في الإجراء الفعال وفهم طبيعة العلاقة بينة وبين التحصيل الدراسي.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة الأكاديمية **Academic Coping Strategies**

تعتبر الضغوط الأكاديمية من أبرز الضغوط التي يعاني منها الطلاب، وفي البيئة الأكاديمية هناك العديد من مصادر الضغوط التي تتنوع وتختلف من حيث تأثيرها، مثل الامتحانات والواجبات الدراسية وتوقعات الأباء والمعلمين والعلاقات مع الزملاء، والتي قد ينشأ عنها إذا لم يستطع الفرد التغلب عليها أو مواجهتها أو التكيف معها الكثير من الاضطرابات النفسية. ولقد أشارت الدراسات (Recklitis & Noam, 1994; Sadowski et al., 1999) إلى أن بناء استراتيجيات للمواجهة هو أمر بالغ الأهمية للتوافق النفسي، وأن الأشخاص الذين لم يتعلموا استراتيجيات مناسبة للمواجهة هم أكثر عرضة لخطر محاولات الانتحار والاكتئاب واضطرابات السلوك وغيرها من الأمراض النفسية والصعوبات الانفعالية.

وتعرف استراتيجيات المواجهة بأنها "جهود إرادية واعية لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية والبيئية استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة" (Compas et al., 2001: 89). ووفقاً لـ (Lazarus & Folkman, 1984) تعرف استراتيجيات المواجهة على أنها "الجهود أو المحاولات السلوكية والمعرفية المستمرة التي يبذلها الفرد ليفي بالمطالب الداخلية والخارجية التي تفوق قدراته وإمكاناته".

وتهدف المواجهة إلى خفض القلق وعدم الأمان الناجم عن الضغوط، بالإضافة إلى تحقيق التوافق النفسي وإعادة التوازن لتفادي النتائج الضارة المحتملة الناجمة عن الضغوط (Sirois & Kitner, 2015). وعند التعامل مع الضغوط يحاول الأفراد التخلص من التهديد الناتج عن هذه الضغوط أو التخفيف من الانزعاج الناجم عنها. ولقد أشار الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط، على سبيل المثال، ميز (Lazarus & Folkman, 1984) بين نوعين رئيسيين من استراتيجيات المواجهة، هما المواجهة المتمركزة حول المشكلة

Emotion، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال Problem focused coping، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال Emotion focused coping.

ومن أشهر استراتيجيات المواجهة الأكثر ذكراً الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة Task-oriented strategies، والاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال Emotion-oriented strategies، والاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب Avoidance-oriented strategies (Endler & Parker, 1990, 1994; Koscic, 2004).

وتهدف استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة أو الموجهة نحو المهمة إلى التخفيف من الضغوط من خلال التركيز على المشكلات بصورة مباشرة وتبنى الفرد طرق فعالة للتعامل مع المشكلات مثل التخطيط وإدارة الوقت بفاعلية وتحديد الأولويات واختيار الطريقة المناسبة لحل المشكلة، بينما نجد أن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أو الموجهة نحو الانفعال تتضمن خفض الأثر الانفعالي للضغط (Wu, 2018). أما الاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب فتشير إلى أن الفرد لا يفعل أي شيء لتقليل أو معالجة مصدر الضغط، بل يتجاهل المشكلة ويحاول صرف انتباهه عنها عن طريق الانسحاب Withdrawal أو العزلة الإجتماعية Social isolation أو الإنكار (Ashkar & Kenny, 2007).

وعلى الرغم من أن معظم الضغوط تثير مزيجاً من استراتيجيات المواجهة، إلا أن الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة تظهر عندما يشعر الفرد أن بإمكانه القيام بفعل شيء بناءً فيما يتعلق بالموقف، بينما تظهر الاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب والانفعال عندما يشعر الفرد أنه لا يمتلك سيطرة كبيرة على الضغوط (Lazarus & Folkman, 1984).

ولقد حددت (Sullivan, 2010) ثلاثة أنماط لاستراتيجيات المواجهة الأكاديمية:

١- الإقدام Approach: وتتشابه تلك الاستراتيجية مع استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة التي اقترحها لازاروس Lazarus وفولكمان Folkman عام (١٩٨٤). وتشير تلك الاستراتيجية إلى الاستجابات المباشرة والفعالة للضغوط في محاولة لتغييرها. وهي استراتيجية إيجابية فمن خلالها يحاول الفرد مواجهة الضغوط

الأكاديمية بشكل مباشر بهدف الحد من آثارها السلبية أو تخفيفها أو التخلص منها، وذلك من خلال البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وإعادة التقييم الإيجابي له، وكذلك التحليل المنطقي للموقف الضاغط بهدف فهمه.

٢- **التجنب Avoidance**: وهي استراتيجية سلبية تتضمن محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة أو التحرر منها، دون القيام بأى حل فعلى للمشكلة. ومن الاستراتيجيات التى تتدرج ضمن هذه الفئة الإنكار والتشيت أو تعاطى المخدرات أو السلوكيات المدمرة للذات حيث يتركز اهتمام الفرد حول تجنب التفكير فى المشكلة.

٣- **الدعم الاجتماعى Social support**: وتتعلق بالجهود التى يبذلها الفرد للحصول على مساعدة أو مساندة من الآخرين مثل المعلم والأسرة والأقران والآخرين ذوى العلاقات القوية به، وذلك بهدف مواجهة الضغوط الأكاديمية التى يتعرض لها أو التخفيف منها.

ولمعرفة استراتيجيات المواجهة التى يستخدمها طلاب الجامعة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية، ابتكرت (Sullivan, 2010) أداة وهى مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS) Academic Coping Strategies Scale، ويحدد هذا المقياس ميكانيزمات (آليات) المواجهة التى يستخدمها الطلاب لمواجهة الفشل فى الدراسة، وذلك من خلال عرض موقف أكاديمى محدد على الطلاب (مثل: افترض أنك حصلت على درجات منخفضة بشكل ملحوظ فى أحد الاختبارات بخلاف ما أنت معتاد عليه)، ثم بعد ذلك يطلب من الطلاب تحديد ما سيفعلونه فى مثل هذا الموقف الأكاديمى الضاغط وذلك من خلال الاستجابة على عبارات المقياس، حيث تشير كل عبارة إلى استراتيجية معرفية أو سلوكية محددة.

ويذكر (Kirikkanat & Soyer, 2016) أن مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS) هو أداة فعالة لفحص استراتيجيات المواجهة التى يستخدمها الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية، وهو يقيس ثلاث استراتيجيات هى (الإقدام Approach، والتجنب Avoidance، والدعم الاجتماعى Social support)، حيث يقيس المقياس الفرعى الأول (الإقدام) ميل الطالب إلى بذل جهود متنوعة للوصول

إلى حل للمشكلات التي تواجهه بشكل مباشر. فهو يقيم رغبة الفرد في القيام بحلول جازمة للمشكلة التي تواجهه. في حين يقيس المقياس الفرعي الثاني (التجنب) استعداد الفرد للهروب من الموقف الضاغط فهو يفحص سلوكيات الهروب المحتملة التي يمكن أدائها في مثل هذا الموقف دون القيام بأى حل فعلى. أما المقياس الفرعي الثالث (الدعم الاجتماعى) فهو يفحص ما إذا كان الفرد يفضل مساعدة الآخرين في مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة أم لا، حيث يقيم أفعاله المرتبطة برغبته في البحث عن مساعدة الآخرين للتعامل مع هذه المشكلات.

وقد توصلت دراسة (Sullivan, 2010) إلى أن استراتيجية (الإقدام) تستخدم أكثر من قبل الأشخاص الذين لديهم مصدر الضبط داخلى وفعالية الذات الأكاديمية مرتفعة وتنظيم ذاتى عالى وقلق امتحان منخفض وضبط ذاتى وثبات عاليين. وعلى العكس من ذلك، يستخدم الأشخاص الذين لديهم مصدر الضبط خارجى وفعالية الذات الأكاديمية منخفضة وتنظيم ذاتى منخفض وقلق امتحان عالى استراتيجية (التجنب)، أما استراتيجية (الدعم الاجتماعى)، فتستخدم أكثر من قبل الأشخاص الذين لديهم تنظيم ذاتى عالى وقلق امتحان منخفض وثبات عالى.

علاوة على ذلك، أشارت نتائج دراسة (Sullivan, 2010) إلى ارتباط استراتيجية (الإقدام) إيجابياً بتوجهات أهداف الإنجاز (الإتقان، والأداء/الإقدام)، وسلبياً بتوجه هدف (الأداء/الإحجام)، وكذلك ارتباط استراتيجية (التجنب) إيجابياً بتوجه هدف (الأداء/الإحجام)، وسلبياً بتوجهات أهداف الإنجاز (الإتقان، والأداء/الإقدام)، فى حين ارتبطت استراتيجية (الدعم الاجتماعى) إيجابياً بتوجهات أهداف الإنجاز (الإتقان، والأداء/الإقدام).

الإجراء الفعال وعلاقته باستراتيجيات المواجهة الأكاديمية:

عندما يواجه الشخص ظروفاً فى بيئته أو عمله لا تتلائم مع قدراته الحالية فإنه يعانى من عدم التوازن وصراعات داخلية تسمى ضغوط (Pour, Mohaddes, 2016). وفى الحياة الأكاديمية هناك العديد من مصادر الضغوط والتي تعد بمثابة تحدى للطلاب ويجب إنجازها فى فترة زمنية محددة، ومن أجل

مواجهة هذه الضغوط الأكاديمية يقوم الطلاب بالإجراء لتجنب مواجهة النتائج الضارة المحتملة الناجمة عن هذه الضغوط (Kandemir, 2014).

ومن أولى النظريات التي تفسر سبب حدوث الإجراء نظرية التحليل النفسي، ووفقاً لهذه النظرية عندما تتعرض الأنا Ego للتهديد، يحدث سلوك الإجراء كنوع من الحماية الذاتية، حيث يستخدم الفرد استراتيجيات التجنب والإجراء للتخلص من هذا التهديد (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). ويذكر كل من (Sirois & Pychyl, 2002; Tice & Baumeister, 1997) أن الإجراء يجعلنا نتجنب مصادر الضغوط بشكل مؤقت مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء ولكن لفترة قصيرة، إلا أنه بعد ذلك يمكن أن يتحول إلى مصدر ضغط آخر في الوقت المناسب نتيجة زيادة الضغوط الناتجة عن الإجراء. مما يعنى أن الإجراء يمكن اعتباره وسيلة فعالة للتعامل مع الضغوط أو سلوك تجنبي Avoidance behavior يعتمد عليه الفرد للتعامل مع المهام غير المرغوب فيها (Blunt & Pychyl, 2000)، والذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على المدى الطويل مما يسهم في سوء الحالة الصحية للفرد (Sirois & Kitner, 2015).

ولقد ركزت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والإجراء على دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء غير الفعال، في حين توجد ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء الفعال Active procrastination. فقد توصلت دراسة (Wu, 2018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإجراء الفعال وغير الفعال وغير المرجئين في استراتيجيات المواجهة الفعالة Active coping لصالح ذوي الإجراء الفعال، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في استراتيجيات المواجهة غير الفعالة Passive coping.

وكشفت نتائج دراسة (Chowdhury, 2016) عن ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً باستراتيجيات المواجهة الفعالة Proactive coping strategies بلغت قيمته (٠,٢٢)، في حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سالباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة التجنبية Avoidance coping strategies وارتباطاً موجباً غير دال مع

استراتيجيات المواجهة الانفعالية (البحث عن الدعم الانفعالي) Emotional support seeking coping.

كما أسفرت نتائج دراسة (Chu & Choi, 2005) عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإجراء الفعال واستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة Task coping بلغت قيمته (٠,٢٧)، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة التجنبية Avoidance coping والإجراء الفعال بلغت قيمته (-٠,٢٢)، في حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سالباً غير دال بإستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الانفعال Emotion coping strategies. علاوة على ذلك، أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة منبىء إيجابي دال إحصائياً بالإجراء الفعال.

ولقد أشارت دراسة (Chu & Choi, 2005) إلى أن الأشخاص ذوى الإجراء الفعال يستخدمون استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة وذلك لأن مستوى فعالية الذات لديهم مرتفع، مما يجعلهم يعتقدون أن لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب على الظروف الصعبة التي تواجههم، ونتيجة لذلك يختارون العمل على حل المشكلات المطروحة لتخفيف الضغوط بدلاً من الانخراط فى مهام غير ذات صلة أو سلوكيات معوقة. أما ذوو الإجراء غير الفعال فمعتقدات فعالية الذات لديهم منخفضة بالإضافة إلى أنهم أكثر إهتماماً وتركيزاً على صورتهم الذاتية الضعيفة، مما يجعلهم يشعرون بالعجز ويتسبب فى تجنبهم المواقف السلبية، ونتيجة لذلك فإنهم قد يكون أو يشكون للتعبير عن إحباطهم ومخاوفهم أو قد يشاركون فى مهام تافهة وغير ذات صلة لتشتيت انتباههم أو قد يتجاهلون المهام تماماً. ولذلك فإنهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التجنبية أو الانفعالية.

مما سبق يتضح أن هناك ندرة فى الدراسات السابقة التى تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء الفعال، بالإضافة إلى أن هناك نقص فى الدراسات-فى البيئة العربية-التي اهتمت بالكشف عن طبيعة تلك العلاقة، ولذلك يسعى البحث الحالى إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء الفعال. وحيث أن الدراسات السابقة أشارت إلى أنه عند التعامل مع الضغوط يستخدم

الفرد إما استراتيجيات المواجهة الفعالة (مثل: الإقدام) أو استراتيجيات المواجهة غير الفعالة (مثل: التجنب، أو الدعم الإجتماعى)، وفى ضوء نتائج الدراسات السابقة التى تناولت العلاقة بين الإجراء الفعال واستراتيجيات مواجهة الضغوط، نتوقع أن يرتبط الإجراء الفعال إيجابياً باستراتيجية المواجهة (الإقدام)، وسلبياً باستراتيجيتى (التجنب والدعم الاجتماعى).

ثالثاً: العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية

The Big Five Factors of Personality

يعتبر موضوع الشخصية من الموضوعات الهامة فى مجال علم النفس، والتى حظيت بإهتمام عدد كبير من الباحثين. وقد اعتبرت السمات هى الوحدة الأساسية فى بناء الشخصية فى كثير من النظريات مثل نظرية جيلفورد Guilford، ونظرية ايزنك Eysenck، ونظرية كاتل Cattell. وخلال العقدين الماضيين أيد كثير من الباحثين أن نموذج العوامل الخمسة للشخصية والذى غالباً ما يطلق عليها الخمسة الكبرى "big five" (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999) يعد من أكثر نماذج سمات الشخصية قبولاً وأكثرها أهمية وشيوعاً فى أبحاث الشخصية المعاصرة والذى يتناول التصورات السائدة لبنية الشخصية فى الدراسات الحالية، فضلاً عن أنه نموذج شامل يضم مجموعة كبيرة من السمات التى تصف الشخصية الإنسانية وصفاً دقيقاً، مما يوفر نسقاً ونظاماً متكاملًا وجيداً للبحث فى الشخصية، ويتضمن نموذج العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية خمسة عوامل رئيسية، هى: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة، ويتألف كل عامل من عدة أوجه فرعية والتى تفسر نسبة كبيرة من التباين فى مجال الشخصية (John et al., 2008). وفيما يلى هذه العوامل بشئ من التفصيل:

١- الانبساطية (E) Extraversion

ويعكس هذا العامل الميل نحو المشاركة الاجتماعية والتفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها. ويتسم الشخص المنبسط بأنه أكثر موضوعية واجتماعى دائم الحركة والنشاط، يحب الاختلاط وله العديد من الأصدقاء، يسعى وراء الإثارة

والمغامرة، يميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابي ويتمتع بالحزم والتفائل (John et al., 2008; John & Srivastava, 1999; Karatas, 2015).

وتضم الانبساطية ستة أوجه، هي: الدفء، والنزعة الاجتماعية، والحزم والنشاط والبحث عن الإثارة والإنفعالات الإيجابية (Costa & McCrae, 1992).

٢- المقبولية (A) Agreeableness

يتسم أصحاب هذا النمط بالكفاءة الذاتية والثقة والرغبة في مساعدة الآخرين وإرضائهم والتعاطف معهم. بالإضافة إلى أن لديهم نظرة متفائلة تجاه الآخرين، وفي المقابل يتوقع هؤلاء الأشخاص أن يساعدهم الآخرون (John & Srivastava, 1999; John et al., 2008).

ويضم عامل المقبولية ستة أوجه، هي: الثقة والاستقامة والإيثار والإذعان والتواضع واعتدال الرأي (Costa & McCrae, 1992).

٣- يقظة الضمير Conscientiousness

يتسم أصحاب هذا النمط بأنهم محل ثقة ومسئولية وأكفاء، كما أنهم يضعون أهدافاً عالية لأنفسهم ويكافحون لتحقيقها، ويتصرفون بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة (Karatas, 2015). علاوة على ذلك، يتصف الأشخاص ذوو يقظة الضمير المرتفعة بالتروى والمثابرة وضبط الذات والميل إلى التخطيط والتنظيم والتفكير قبل القيام بأى شئ والإحساس بالمسئولية والالتزام بالواجبات وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم وإعطاء الأولوية لإنجاز المهمات (John & Srivastava, 1999; John et al., 2008).

ويضم عامل يقظة الضمير ستة أوجه هي: الكفاءة والالتزام بالواجبات والسعى للإنجاز والتروى وضبط الذات والنظام (Costa & McCrae, 1992).

٤- العصائية (N) Neuroticism

وتشير إلى عدم الثبات (أو الاستقرار) الانفعالي أو عدم التوافق، ويعكس هذا العامل الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة. ويتسم أصحاب هذا النمط بعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة وضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم القدرة على مساعدة الآخرين وانخفاض تقدير الذات. كما يتصف

الأشخاص العصائبيون بأنهم أقل قدرة على التعامل مع الضغوط، حيث ترتبط العصابية إيجابياً بالضغوط والمشاعر السلبية مثل الغضب والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب والخجل (John et al., 2008).

وتضم العصابية ستة أوجه، هي: القلق والغضب والاكتئاب والشعور بالذنب والانفعال وعدم القدرة على تحمل الضغوط (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999).

٥- الانفتاح على الخبرة (O) Openness to Experience

ويتصف أصحاب هذا النمط بالخيال وحب الاستطلاع والاكتشاف وطلاقة الفكر والنضج العقلي والاهتمام بالثقافة، وتقبلهم لأفكار الآخرين وآرائهم، وتتنوع الاهتمامات والقدرة على ربط الأمور ببعضها البعض. كما يشير عامل الانفتاح على الخبرة إلى كيفية تغيير الأشخاص لأفكارهم وفقاً لمتطلبات الموقف الجديدة والأفكار الجديدة (Digman, 1990; John et al., 2008).

ويضم عامل الانفتاح على الخبرة ستة أوجه، هي: الخيال والجماليات والمشاعر والأفعال والأفكار والقيم (Costa & McCrae, 1992).

الإجراء الفعال وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية:

فيما يتعلق بدراسة العلاقة بين الإجراء الفعال والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، توصلت دراسة (Zhou, 2018) إلى ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً سالباً دالاً إحصائياً بكل من (العصابية، والمقبولية)، في حين لم تظهر علاقة ارتباطية دالة بين الإجراء الفعال وكل من (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير). كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن المقبولية والعصابية كانت منبئات سالبة دالة إحصائياً بالإجراء الفعال لدى العينة ككل، حيث كانت المقبولية من أقوى المنبئات السالبة الدالة بالإجراء الفعال لدى الذكور ويليها العصابية، في حين كانت العصابية من أقوى المنبئات السالبة الدالة بالإجراء الفعال لدى الإناث ويليها المقبولية. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج الدراسة أن الانبساطية منبىء ايجابي دال احصائياً بالإجراء الفعال لدى الذكور.

وكشفت نتائج دراسة (Wu, 2018) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى الإرجاء الفعال وغير الفعال وغير المرجئين فى كل من (الانبساطية، وبقظة الضمير) لصالح ذوى الإرجاء الفعال، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فى سمة العصابية لصالح ذوى الإرجاء غير الفعال. كما أشارت الدراسة إلى أن الانبساطيين هم أشخاص نشطون وحازمون، يتحملون المسؤولية، ويستمتعون بالمشاركة فى العديد من الأنشطة، ولذلك لا يعد الانبساطيون مرجئين غير فعالين، إلا أنهم قد يرجئون عمداً إذا كان هدفهم أن يكون أداؤهم أكثر كفاءة. وكذلك الأشخاص الذين لديهم مستوى يقظة الضمير على أقل عرضة للإرجاء غير الفعال لأنهم يميلون لأن يكونوا فعالين ومنظمين، إلا أنهم قد يقومون بتأجيل مهامهم عن عمد وذلك من أجل تحقيق هدف محدد.

علاوة على ذلك، أشارت الدراسة إلى أن سوء التنظيم الانفعالى يؤدي إلى تأخير المهام. فعندما يكون الأشخاص غير قادرين على التحكم بشكل أفضل فى انفعالاتهم، فإنهم يميلون للشك فى قدراتهم وتفسير المواقف بشكل سلبى، ونتيجة لذلك يميل هؤلاء الأشخاص إلى إعاقة أنفسهم وبالتالي الإرجاء بشكل غير منطقي.

وفى الدراسة التى أجراها (Purwanto & Natalya, 2018) كشفت نتائجها عن ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بالانفتاح على الخبرة وارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، وكذلك ارتباط بعدى (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، وارتباطاً موجباً دالاً بكل من (الانبساطية، والمقبولية). بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج الدراسة ارتباط بعدى (الرضا عن النتائج، والقرار المتعمد بالإرجاء) ارتباطاً سالباً دالاً بيقظة الضمير، فى حين ارتبط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بيقظة الضمير. كما ارتبطت جميع أبعاد الإرجاء الفعال فيما عدا بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) ارتباطاً موجباً دالاً بالانفتاح على الخبرة.

وأسفرت نتائج الدراسة التى قام بها (Kim et al., 2017) عن ارتباط الإرجاء الفعال وبعديه الفرعيين (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، وتفضيل الضغط) ارتباطاً موجباً دالاً بالانبساطية، وكذلك ارتباطهما ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية.

فالطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في العصابية لا يقومون بتأجيل أى نشاط عن عمد، لأن هذا قد يؤدي إلى مستوى عالٍ من التوتر لديهم. كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بيقظة الضمير. مما يعنى أن الطلاب المرتفعين في يقظة الضمير يقومون بتأجيل المهام عن عمد أملاً في تحقيق أهدافهم، ذلك لأنهم أشخاص يعتمد عليهم كما يضعون لأنفسهم أهدافاً محددة ويكافحون لتحقيقها وإنجازها. علاوة على ذلك، كشفت نتائج الدراسة عن ارتباط بعد (القرار المتعمد بالإجراء) ارتباطاً سالباً دالاً بالمقبولية، وارتباط بعد (الرضا عن النتائج) ارتباطاً سالباً دالاً بيقظة الضمير، في حين لم تظهر علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سواء بين الانفتاح على الخبرة والإجراء الفعال ككل، أو بين الأبعاد الفرعية للإجراء الفعال والانفتاح على الخبرة.

وذكر (Balkis & Duru, 2016) أن الأشخاص المرتفعين في يقظة الضمير ينجحون في جوانب مختلفة في حياتهم، ذلك لأنهم أشخاص يتحملون المسؤولية التي تساعدهم على الضبط الذاتى والتخطيط الفعال وتنظيم وإنجاز المهام بدقة، لذلك ترتبط يقظة الضمير ارتباطاً موجباً بالإجراء الفعال.

وكشفت نتائج دراسة (Chowdhury, 2016) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الإجراء الفعال و يقظة الضمير، بلغت قيمتها (٠,٢٣)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الإجراء الفعال والعصابية، بلغت قيمتها (-٠,٣٩). وذكرت الدراسة أن ذوى الإجراء الفعال يشبهون إلى حد كبير ذوى الإجراء الهادف Purposeful delayers، لذلك نجد أن الأشخاص ذوى الإجراء الفعال منظمون ومنضبطون ولديهم قدرة عالية على الضبط الذاتى مما يمكنهم من وضع الخطط وتنفيذها. وعندما يواجه هؤلاء الأشخاص مواقف غير مرغوب فيها يتخذوا قرارات عقلانية بتأخير عملهم بشكل استراتيجى ربما حتى اللحظة الأخيرة وذلك بهدف إنجاز جميع المهام فى المواعيد المحددة.

وفى ذات السياق أكدت دراسة (Choi & Moran, 2009) على ارتباط الإجراء الفعال وبعديه الفرعيين (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص ذوى الإجراء الفعال هم أفراد

مستقرون انفعالياً ولديهم ثبات انفعالي مرتفع، مما يسمح لهم بالعمل في اللحظة الأخيرة وتحقيق النجاح. بالإضافة إلى أنهم غير قلقين بشأن تأخير المهام لأن التأخير مخطط له، كما أنهم قادرون على التزام الهدوء عندما يقومون بتنظيم وترتيب أولويات أداء بعض المهام دون غيرها والتي يجب إكمالها في اللحظة الأخيرة ذلك لأنهم اختاروا القيام بذلك أو أن الوضع يتطلب ذلك.

كما كشفت نتائج دراسة (Choi & Moran, 2009) عن ارتباط الإجراء الفعال وبعده الفرعي (القرار المتعمد بالإجراء) ارتباطاً موجباً دالاً بالانبساطية، وكذلك ارتباط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بيقظة الضمير. فالأشخاص ذوو الإجراء الفعال عندما يقومون بالإجراء فإنهم يقومون بذلك عمداً بهدف أن يكونوا أكثر كفاءة. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإجراء الفعال وكل من (المقبولية، والانفتاح على الخبرة).

وعلى الرغم من أن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والإجراء الفعال قد تمت دراستها نظرياً واستكشافها تجريبياً في الدراسات السابقة، إلا أن هناك تباين واختلاف في طبيعة هذه العلاقة بتباين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، فضلاً عن ندرة الدراسات العربية التي تناولت تلك العلاقة، مما دعى إلى دراسة ذلك.

دراسات سابقة:

تقدم الباحثة فيما يلي عرضاً للدراسات السابقة التي تناولت الإجراء الفعال وعلاقته بمتغيرات البحث الحالي (استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، والتحصيل الدراسي) يليها تعليق عام عليها.

اهتم (Chu & Choi, 2005) ببحث العلاقة بين الإجراء الفعال وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط (الموجهة نحو المهمة، والموجهة نحو الانفعال، والتجنبية)، والتحصيل الدراسي، وفعالية الذات، والدافعية الخارجية والداخلية، والضغوط والاكتئاب والرضا عن الحياة، لدى عينة قوامها (٢٣٠) طالب وطالبة (١٦٦ إناث، ٦٤ ذكور) من طلاب الجامعة، بمتوسط عمر (٢١,٤٩) عاماً وانحراف معياري مقداره (٢,٢٣)، وجمعت بيانات الدراسة باستخدام مقياس الإجراء

الفعال من إعداد الباحثين، كما قام الباحثان بإعداد أداة لقياس استراتيجيات المواجهة فى ضوء مقياس Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999)، كما تم الاعتماد على المعدل التراكمى للطلاب GPA كمؤشر للتحصيل الدراسى. وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها تلك الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإجراء الفعال واستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة بلغت قيمته (٠,٢٧)، وارتباط سالب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة التجنبية والإجراء الفعال بلغت قيمته (-٠,٢٢)، فى حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سلباً غير دال إحصائياً باستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الانفعال. بالإضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالتحصيل الدراسى وفعالية الذات والرضا عن الحياة، فى حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سلباً دالاً إحصائياً بالضغط والاكنتاب والدافعية الخارجية. كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة منبىء إيجابى دال إحصائياً بالإجراء الفعال.

وهدفت دراسة (Choi & Moran, 2009) إلى فحص العلاقة بين الإجراء الفعال وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الدراسى والإجراء غير الفعال وإدراك الوقت. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٣) طالب وطالبة (٦٨ ذكور، ١١٥ إناث) من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس الإجراء الفعال Active Procrastination Scale (APS) من إعداد الباحثين، اللذين قاما بإعداده فى ضوء مقياس (Chu & Choi, 2005)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية Big Five Personality Scale (Goldberg, 1992)، وتم الاعتماد على المعدل التراكمى GPA كمؤشر للتحصيل الدراسى. وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها تلك الدراسة ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بالانبساطية وارتباطاً سلباً دالاً بالعصابية، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين بعدى (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) والعصابية، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين بعد (القرار المتعمد بالإجراء) والانبساطية. علاوة على ذلك، ارتبط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً

موجباً دالاً ببيقطة الضمير، فى حين ارتبط بعد (القرار المتعمد بالإجراء) ارتباطاً سالباً دالاً ببيقطة الضمير. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين (المقبولية، والانفتاح على الخبرة) والإجراء الفعال. بالإضافة إلى ذلك، كشفت نتائج الدراسة عن ارتباط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بالتحصيل الدراسى، وارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بكل من الرضا عن الحياة وضبط الوقت.

ودرس (Gendron, 2011) العلاقة بين الإجراء الفعال وكل من التنظيم الذاتى للتعلم والتحصيل الدراسى، وذلك لدى عينة مكونة من (١٠٨) طالب وطالبة (٣٨ ذكور، ٧٠ إناث) من طلاب السنة الأولى والثانية بالجامعة، طبق عليهم مقياس الإجراء الفعال (APS) (Choi & Moran, ٢٠٠٩) Active Procrastination Scale (APS) (Choi & Moran, ٢٠٠٩) واستبيان الاستراتيجيات المحفزة للتعلم (Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) (Pintrich et al., 1991)، وتم الاعتماد على المعدل التراكمى للطلاب GPA كمؤشر للتحصيل الدراسى. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الإجراء الفعال والتحصيل الدراسى بلغت قيمته (٠,٢٣).
 - وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التحصيل الدراسى وبعدى (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية)، بلغت قيمته على التوالى (٠,٣١، ٠,٢٣).
- كما توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط فعالية الذات واستراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم المعرفية وما وراء المعرفية إيجابياً ببعدها (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على التوالى (٠,٢٨، ٠,٢٦). وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) تم التنبؤ به بشكل إيجابى من قبل فعالية الذات واستراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم والتي فسرت ١٨٪ من التباين فى هذا البعد.

واستهدفت دراسة (سوسن ابراهيم أبو العلا، ٢٠١١) الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الإجراء الفعال وغير الفعال وتوجهات الهدف

والمعتقدات المعرفية على التحصيل الدراسي. وقد أجريت الدراسة على (٣٠٣) طالبة من طالبات الجامعة، بمتوسط عمر (١٩,٨) عاماً وانحراف معياري (١,٢٥). طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال (Active Procrastination Scale (APS) (Choi & Moran, 2009)، واستبيان المعتقدات المعرفية من إعداد الباحثة، واستبيان توجهات الهدف (Achievement Orientation Questionnaire (Elliot & McGregor, 2001)، ومقياس الإرجاء غير الفعال من إعداد الباحثة، كما تم الاعتماد على المجموع التراكمي للطالبات كمؤشر للتحصيل الدراسي. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للإرجاء الفعال على التحصيل الدراسي.

وقام (Hensley, 2013) بدراسة الإرجاء الفعال وغيرالفعال لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بفعالية الذات والأداء الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالب وطالبة (٢٥٠) إناث، (٧٠) ذكور من طلاب السنة الأولى والثانية بالجامعة، حيث قام الباحثان (Hensley & Burgoon, 2013) بإعداد أداة لقياس الإرجاء الفعال في ضوء مقياس الإرجاء الفعال (Active Procrastination Scale (APS) (Choi & Moran, 2009)، وكذلك إعداد أداة لقياس الإرجاء غير الفعال في ضوء مقياس توكمان (Tuckman, 1991)، كما استخدمت الدراسة مقياس فعالية الذات Self-efficacy أحد المقاييس الفرعية من استبيان الإستراتيجيات المحفزة للتعلم (Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) (Pintrich et al., 1991)، وتم الاعتماد على درجات الطلاب آخر العام كمؤشر للأداء الأكاديمي. وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين بعدى (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج في ظل الضغط) وكل من الأداء الأكاديمي وفعالية الذات.
- وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) وكل من الأداء الأكاديمي وفعالية الذات.
- وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين الإرجاء غير الفعال وكل من الأداء الأكاديمي وفعالية الذات.

كما أشارت نتائج تحليل الإنحدار إلى أن أبعاد الإرجاء الفعال (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج في ظل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء) تم التنبؤ بها بشكل إيجابي من قبل فعالية الذات.

وهدفت دراسة (Kim & Seo, 2013) إلى استكشاف العلاقة بين الإرجاء الفعال وكل من التدفق والتنظيم الذاتي للتعلم والتحصيل الدراسي. وقد أجريت الدراسة على (٢٧٨) طالب وطالبة (٨٠ ذكور، ١٩٨ إناث) من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال (APS) (Choi & Moran, 2009) ومقياس تدفق التعلم (Learning Flow Scale) (Kim et al., 2010)، واستبيان الإستراتيجيات المحفزة للتعلم (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) (MSLQ) (Pintrich et al., 1991)، كما تم الاعتماد على المعدل التراكمي GPA كمؤشر للتحصيل الدراسي. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التحصيل الدراسي وكل من الإرجاء الفعال كدرجة كلية وبعديه الفرعيين (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، بلغت قيمته (٠,٢٢، ٠,٢٥، ٠,١٣) على التوالي.

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإرجاء الفعال وكل من فعالية الذات واستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم المعرفية، بلغت قيمته (٠,٢٥، ٠,١٦) على التوالي.

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين فعالية الذات وبعدي (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، بلغت قيمته (٠,٢٣، ٠,١٢) على التوالي. كما أشارت نتائج تحليل الإنحدار إلى أن بعد (الرضا عن النتائج) كان منبئاً إيجابياً دالاً بالتحصيل الدراسي.

واستهدفت دراسة (Wang et al., 2015) فحص العلاقة بين الإرجاء الفعال وكل من التحصيل الدراسي والتنظيم الذاتي للتعلم، وذلك لدى (٥٤) طالباً وطالبة (٢٣ ذكور، ٣١ إناث) من طلاب الجامعة طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال (APS) (Choi & Moran, 2009)، واستبيان

الإستراتيجيات المحفزة للتعلم Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) ↓ (Pintrich et al., 1991)، كما تم الإعتماد على المعدل التراكمي للطلاب GPA كمؤشر للتحصيل الدراسي. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في الإجراء الفعال لصالح مرتفعي التحصيل.
- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإجراء الفعال وفعالية الذات، بلغت قيمته (٠,٣٨).

وقام (Chowdhury, 2016) بدراسة العلاقة بين الإجراء الفعال وكل من سمات الشخصية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط والإجراء غير الفعال والتنظيم الذاتي، وفعالية الذات، والضغوط المدركة، والإكتئاب، وذلك لدى عينة مكونة من (٣٠٢) رجل وامرأة (٩٦ ذكور، ٢٠٦ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ٤٨) عاماً، بمتوسط عمر (١٩,٨) عاماً وانحراف معياري (٣,٢٧). وقد استخدمت الدراسة عدة مقاييس منها مقياس الإجراء الفعال Active Procrastination Scale (APS) ↓ (Choi & Moran, 2009)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (John & Srivastava, 1999; ↓ Big Five Personality Inventory (BFI) Proactive Coping Inventory John et al., 2008)، واستبيان المواجهة (PCI) ↓ (Greenglass et al., 1999). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها:

- ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً مع كل من استراتيجيات المواجهة الفعالة وبقطة الضمير وفعالية الذات والتنظيم الذاتي، بلغت قيمته (٠,٢٢، ٠,٢٣، ٠,٢١، ٠,٣٥) على التوالي.
- وارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، بلغت قيمته (-٠,٣٩)، في حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سالباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة التجنبية وارتباطاً موجباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة الانفعالية (البحث عن الدعم الانفعالي).

واهتم (Kim et al., 2017) ببحث العلاقة بين الإرجاء الفعال وغير الفعال وكل من سمات الشخصية والتحصيل الدراسي. وقد أجريت الدراسة على (١٧٨) طالب وطالبة (١١٠ إناث، ٦٨ ذكور) من طلاب الجامعة، بمتوسط عمر (٢٢,٦٢) عاماً وانحراف معياري مقداره (١,٥٩). طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال Active Procrastination Scale (APS) (Choi & Moran, 2009)، ومقياس الإرجاء لـ (Tuckman, 1991)، ومقياس الشخصية (IPIP - 300) لقياس International Personality Item Pool (Goldberg, 1999) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما تم الاعتماد على المعدل التراكمي للطلاب GPA كمؤشر للتحصيل الدراسي. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بالانبساطية، وارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية.

- ارتباط بعدى (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بالانبساطية وارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية.

- ارتباط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بكل من المقبولية وبقظة الضمير.

- ارتباط بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) ارتباطاً سالباً دالاً بالمقبولية.

- ارتباط بعد (الرضا عن النتائج) ارتباطاً سالباً دالاً ببقظة الضمير.

علاوة على ذلك، ارتبط التحصيل الدراسي ارتباطاً موجباً دالاً ببعدي (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية)، وارتباطاً سالباً دالاً ببعدي (القرار المتعمد بالإرجاء). كما أشارت نتائج تحليل الإنحدار إلى أن الإرجاء الفعال كان منبئاً إيجابياً دالاً بالتحصيل الدراسي، في حين أن الإرجاء غير الفعال كان منبئاً سلبياً دالاً بالتحصيل الدراسي. بالإضافة إلى ذلك أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة سواء بين الانفتاح على الخبرة والإرجاء الفعال ككل، أو بين الانفتاح على الخبرة وأبعاد الإرجاء الفعال.

واستهدفت دراسة (Purwanto & Natalya, 2018) فحص الخصائص

السيكومترية للنسخة الأندونيسية لمقياس الإرجاء الفعال Active Procrastination

(Choi & Moran, 2009) لـ Scale (APS) ودراسة العلاقة بين أبعاد المقياس وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الدراسي والإرجاء غير الفعال والدافعية الداخلية والخارجية. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) طالب وطالبة (١٧٦ إناث، ٣٦ ذكور) من طلاب الفرقة الثانية بالجامعة من شعبة علم النفس، طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال لـ (Choi & Moran, 2009)، ومقياس الإرجاء غير الفعال لـ Pure Procrastination Scale (PPS) (Steel, 2010) لمقياس الإرجاء غير الفعال، ومقياس International Personality Item Pool (IPIP) (Goldberg, 1981) لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الدافعية الأكاديمية (AMS) (Vallerand et al., 1992) لـ Academic Motivation Scale (AMS) (Vallerand et al., 1992)، كما تم الاعتماد على المعدل التراكمي للطلاب GPA كمؤشر للتحصيل الدراسي. وقد أظهرت نتائج الدراسة تمتع المقياس ببنية عاملية جيدة داعمة لنموذج العوامل الأربعة وذلك بعد حذف العبارة ذات المؤشرات السيكومترية غير الجيدة، وتمثلت العوامل الأربعة في (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالتأجيل، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، وتراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة ما بين (٠,٦٩٦، ٠,٨٥٣). كما كشفت نتائج الدراسة عن:

- ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بالانفتاح على الخبرة، وارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية.
- ارتباط بعدى (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، وارتباطاً موجباً دالاً بكل من الانبساطية والمقبولية .
- ارتباط بعدى (الرضا عن النتائج، والقرار المتعمد بالإرجاء) ارتباطاً سالباً دالاً بيقظة الضمير، في حين ارتبط بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ارتباطاً موجباً دالاً بيقظة الضمير.
- ارتبطت جميع أبعاد الإرجاء الفعال فيما عدا بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) ارتباطاً موجباً دالاً بالانفتاح على الخبرة.
- علاوة على ذلك، ارتبط التحصيل الدراسي ارتباطاً موجباً دالاً ببعدي (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) والإرجاء الفعال ككل.

ودرس (Wu, 2018) العلاقة بين الإرجاء الفعال وغير الفعال وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط وسمات الشخصية والضغوط المدركة والتحصيل الدراسي، وذلك لدى عينة مكونة من (٤٢) طالباً وطالبة (٤٠ إناث، ٢ ذكور) من طلاب الجامعة، بمتوسط عمر (١٩,٧٥) عاماً وانحراف معياري مقداره (٤,٠٦)، طبق عليهم مقياس الإرجاء الفعال (Active Procrastination Scale (APS) (Choi & Moran, 2009) ومقياس الإرجاء Procrastination Scale (Tuckman, 1991) لقياس الإرجاء غير الفعال، ومقياس Brief Cope Inventory (Carver, 1997) لقياس استراتيجيات المواجهة الفعالة وغير الفعالة، والنسخة المعدلة من مقياس - Interpersonal Adjective Scale Revised (Trapnell & Wiggling, 1990) لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما تم الاعتماد على المعدل التراكمي GPA كمؤشر للتحصيل الدراسي. وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً سالباً دالاً بالعصابية، وارتباطاً موجباً دالاً بكل من الانبساطية ويقظة الضمير. بالإضافة إلى ذلك، توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوى الإرجاء الفعال وغير الفعال وغير المرجئين فى استراتيجيات المواجهة الفعالة لصالح ذوى الإرجاء الفعال، فى حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فى استراتيجيات المواجهة غير الفعالة.

كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فى (الانبساطية، ويقظة الضمير) لصالح ذوى الإرجاء الفعال، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فى سمة العصابية لصالح ذوى الإرجاء غير الفعال. علاوة على ذلك، لم يرتبط التحصيل الدراسى ارتباطاً دالاً سواء بالإرجاء الفعال أو غير الفعال.

وهدفت دراسة (Zhou, 2018) إلى بحث العلاقة بين سمات الشخصية وكل من الإرجاء الفعال وغير الفعال، ودراسة تأثير متغير النوع الاجتماعى على تلك العلاقة. وقد أجريت الدراسة على (٣٠٧) طالب وطالبة (١٤٠ ذكور، ١٦٧ إناث) من طلاب الجامعة، بمتوسط عمر (٢٠,١٩) عاماً وانحراف معياري (١,٥١). طبق عليهم

مقياس الإرجاء الفعال (APS) (Choi & Lay, 2009) و Procrastination Inventory (Lay, 1988) ومقياس Personality Traits (Zhou, 2015). وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة:

- ارتباط العصابية والمقبولية ارتباطاً سالباً دالاً بالإرجاء الفعال.
 - ارتباط الانبساطية وبقطة الضمير ارتباطاً سالباً غير دال بالإرجاء الفعال، كما ارتبط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً غير دال بالانفتاح على الخبرة.
- كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن المقبولية والعصابية كانت منبئات سالبة دالة بالإرجاء الفعال لدى العينة الكلية، حيث كانت المقبولية من أقوى المنبئات السالبة الدالة بالإرجاء الفعال لدى الذكور ويليها العصابية، في حين كانت العصابية من أقوى المنبئات السالبة الدالة بالإرجاء الفعال لدى الإناث ويليها المقبولية. علاوة على ذلك، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الانبساطية منبئ إيجابي دال بالإرجاء الفعال لدى الذكور.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة ما يلي:

١. أن الدراسات السابقة التي تناولت الإرجاء الفعال وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية أجريت في بيئات أجنبية، فلم تتوصل الباحثة إلى دراسات أجريت في البيئة العربية، ولذا فإن البيئة العربية في حاجة إلى إجراء مزيد من هذه البحوث.
٢. تباين حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين عينات صغيرة الحجم كما في دراسة (Wu, 2018) حيث بلغ حجم العينة (٤٢) طالباً وطالبة، وعينات كبيرة الحجم كما في دراسة (Hensley, 2013) حيث بلغ حجم العينة (٣٢٠) طالب وطالبة.
٣. أجريت معظم الدراسات على طلاب الجامعة والبالغين كما في دراسات (Chowdhury, 2016; Zhou, 2018).

٤. فيما يخص الأدوات، اعتمدت كل الدراسات السابقة على استخدام مقياس الإرجاء الفعال (Choi & Moran, ٢٠٠٩) Active Procrastination Scale (APS) (Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Wu, 2009)، كما في دراسات (Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Wu, 2009)، وقد اعتمدت عليه الباحثة في الدراسة الحالية لقياس الإرجاء الفعال.

٥. بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة تبين ما يأتي:

أ- ظهر اتفاق في نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الإرجاء الفعال واستراتيجيات المواجهة الفعالة أو الموجهة نحو المهمة، حيث توصلت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بينهما كما في دراسات (Chu & Choi, 2005; Chowdhury, 2016; Wu, 2018)، بينما ظهر تناقض في نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الإرجاء الفعال واستراتيجيات المواجهة التجنبية والانفعالية، فبينما توصلت دراسة (Chu & Choi, 2005) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإرجاء الفعال واستراتيجيات المواجهة التجنبية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الانفعالية والإرجاء الفعال، توصلت دراسة (Chowdhury, 2016) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإرجاء الفعال واستراتيجيات المواجهة التجنبية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الانفعالية والإرجاء الفعال.

ب- كشفت نتائج العديد من الدراسات السابقة كما في دراسات (Choi & Moran, 2009; Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Purwanto & Natalya, 2018; Wu, 2018; Zhou, 2018) عن ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالإرجاء الفعال، إلا أن نتائج البحوث قد تباينت في طبيعة هذه العلاقة بتباين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى.

ت- وجود تناقض في نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي، حيث توصلت دراسة (Wu, 2018) إلى عدم دلالة العلاقة الارتباطية بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسي، في حين توصلت

باقى الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التحصيل الدراسى وكل من الإجراء الفعال ككل، وأبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، وإن اختلفت طبيعة هذه العلاقة باختلاف أبعاد الإجراء الفعال كما فى دراسات (Gendron, 2011; Kim & Seo, 2013; Purwanto & Natalya, 2018) ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين التحصيل الدراسى وبعد (القرار المتعمد بالإجراء) كما فى دراسات (Hensley, 2013; Kim et al., 2017).
ث- معظم الدراسات السابقة قد توصلت إلى وجود ارتباط دال بين الإجراء الفعال وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما فى دراسات (Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Wu, 2018; Zhou, 2018)، إلا أن نتائج البحوث قد تباينت فيما يخص أى من هذه المتغيرات أكثر تأثيراً فى الإجراء الفعال.

فروض البحث:

- فى ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث الآتية:
- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإجراء الفعال واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب، والدعم الاجتماعى) لدى أفراد عينة البحث.
 - ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإجراء الفعال والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانسيابية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والإفتاح على الخبرة) لدى أفراد عينة البحث.
 - ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإجراء الفعال والتحصيل الدراسى لدى أفراد عينة البحث.
 - ٤- يمكن التنبؤ بالإجراء الفعال لدى أفراد عينة البحث من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

عينة البحث: وتنقسم إلى:

عينة الكفاءة السيكومترية: الهدف منها حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات البحث. وتكونت عينة الكفاءة السيكومترية من عينة

قوامها (١٢٣) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة طنطا، بمتوسط عمري (٢٠,٨٢) عاماً، وانحراف معياري مقداره (٠,٦٨).

عينة البحث الأساسية: وتكونت من (٢١٥) طالبة*، منهم (٩٣) من شعبة الرياضيات، ٦٩ من شعبة الكيمياء، و٥٣ من شعبة الفيزياء)، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة طنطا، بمتوسط عمري (٢٠,٥٢) عاماً، وانحراف معياري مقداره (٠,٦٥).

أدوات البحث:

أولاً : مقياس الإرجاء الفعال ملحق (١)

Active Procrastination Scale (APS)

(إعداد: Choi & Moran, 2009) (ترجمة: الباحثة)

▪ الهدف من المقياس :

يهدف هذا المقياس إلى قياس الإرجاء الفعال لدى طلاب الجامعة.

▪ وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٦) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد كما يلي:

١- **تفضيل الضغط:** ويقاس هذا البعد إلى مدى يفضل الأشخاص العمل تحت وطأة ضغط الوقت، وإنجاز المهام في اللحظة الأخيرة. ويقاس من خلال أربع عبارات هي (١، ٩، ٥، ١٣).

٢- **القرار المتعمد بالإرجاء:** ويقاس هذا البعد إلى مدى يميل الأشخاص إلى تأجيل عن عمد ما خططوا له من أعمال وتركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً أو أكثر أهمية وذلك استجابة للمتطلبات الخارجية المتغيرة. ويقاس من خلال أربع عبارات هي (٢، ٦، ١٠، ١٤).

٣- **القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية:** ويقاس هذا البعد إلى مدى يمكن للأشخاص تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنجاز المهام بدقة والانتهاج منها في الوقت المحدد، وبالتالي الوفاء بالمواعيد النهائية لأي مهمة دون مواجهة أي مشكلة في إدارة الوقت. ويقاس من خلال أربع عبارات هي (٣، ٧، ١١، ١٥).

* تم اختيار العينة من طالبات الشعب العلمية لضبط نوع الجنس والتخصص.

٤- الرضا عن النتائج: ويقاس هذا البعد إلى أى مدى يحصل الأشخاص على نتائج نهائية مرضية بإنجاز أعمالهم بنجاح فى موعدها والوفاء بالمواعيد النهائية. ويقاس من خلال أربع عبارات هى (٤، ٨، ١٢، ١٦).

▪ طريقة تقدير الدرجة:

يعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتى، يجيب عليه المفحوص من خلال تدرج خماسي (أوافق بشدة- أوافق- محايد- لا أوافق- لا أوافق بشدة)، ويأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب، باستثناء العبارات السلبية التى تأخذ عكس هذا التدرج وهى العبارات (١، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦)، وبذلك تكون الدرجة الدنيا لكل بعد هى أربع درجات، والدرجة القصوى للبعد هى عشرون درجة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الإرجاء الفعال:

الصدق:

قام معدو المقياس بالتحقق من الصدق العاملى للمقياس من خلال التحليل العاملى الاستكشافى والذى أسفرت نتائجه عن وجود أربعة عوامل والتى تمثلت فى: تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، و الرضا عن النتائج كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على أبعاد المقياس ودرجاتهم على عدد من المقاييس المرتبطة بالإرجاء الفعال مثل الإستخدام الهادف للوقت، وإدراك قيمة الوقت، وفعالية الذات، والرضا عن الحياة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً. وفى الدراسة الحالية، قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على المتخصصين فى اللغة الإنجليزية للتأكد من دقة وصحة الترجمة، بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين فى علم النفس للتأكد من سلامة صياغة العبارات وملائمتها للبيئة العربية، وفى ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المطلوبة، كما تم عرض المقياس على مجموعة من الطلاب للتأكد من مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها. وبهذا تأكدت الباحثة من صدق وصلاحيّة

المقياس من حيث اللغة ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

الصدق العاملي:

تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس بإستخدام طريقة المكونات الأساسية لـ هوتننج Hottelling والتدوير المتعامد بطريقة فاريماكس varimax لدى أفراد عينة الكفاءة السيكومترية، وقد تم استخدام محك كايزر (قيمة Eigen Value لا تقل عن الواحد الصحيح)، ومحك جيلفورد (قيم التشعب أكبر من أو تساوي ٠,٣) لتحديد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي أن المقياس ينتسب بأربعة عوامل، تشعب كل عامل بأربع عبارات. ويبين جدول (١) نتائج التحليل العاملي للمقياس بعد التدوير.

جدول (١)

نتائج التحليل العاملي لمقياس الإرجاء الفعال بعد التدوير

العامل الرابع		العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول		
التشعب	العبرة	التشعب	العبرة	التشعب	العبرة	التشعب	العبرة	
٠,٥٢٤	٤	٠,٧٩٧	٣	٠,٧٥٥	٢	٠,٦٦١	١	
٠,٦٥٢	٨	٠,٦٣٨	٧	٠,٦٥٠	٦	٠,٦٨٧	٥	
٠,٦١٥	١٢	٠,٧٤٦	١١	٠,٨٣٢	١٠	٠,٦٦٣	٩	
٠,٨٦٦	١٦	٠,٦٧٨	١٥	٠,٧٥٩	١٤	٠,٧٣٩	١٣	
٢,١٨٢		٢,٢٥٢		٢,٤٠٣		٢,٤٩٨		الجذر الكامن
١٣,٦٣٨		١٤,٠٧٤		١٥,٠١٨		١٥,٦١٥		نسبة التباين العاملي

ويبين من جدول (١) أن مقياس الإرجاء الفعال تشعب بأربعة عوامل: العامل الأول (تفضيل الضغط) جذره الكامن ٢,٤٩٨، وقد فسر ١٥,٦١٥٪ من التباين الكلي للمقياس، وتشعبت به (٤) عبارات، إمتدت تشعباتها من (٠,٦٦١) إلى (٠,٧٣٩). العامل الثاني (القرار المتعمد بالإرجاء) جذره الكامن ٢,٤٠٣، وقد فسر ١٥,٠١٨٪ من التباين الكلي للمقياس وتشعبت به (٤) عبارات، إمتدت تشعباتها من (٠,٦٥٠)

إلى (٠,٨٣٢). العامل الثالث (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) جذره الكامن ٢,٢٥٢، وقد فسر ١٤,٠٧٤٪ من التباين الكلي للمقياس، وتشبعت به (٤) عبارات، إمتدت تشبعاتها من (٠,٦٣٨) إلى (٠,٧٩٧). العامل الرابع (الرضا عن النتائج) جذره الكامن ٢,١٨٢، وقد فسر ١٣,٦٣٨٪ من التباين الكلي للمقياس، وتشبعت به (٤) عبارات، إمتدت تشبعاتها من (٠,٥٢٤) إلى (٠,٨٦٦). ولقد فسرت العوامل الأربعة المستخلصة من التحليل العاملي تباين مقداره (٥٨,٣٤٥٪) من التباين الكلي للمصفوفة.

الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس كما يلي:
 أ- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، فتراوحت معاملات الارتباط على بعد (تفضيل الضغط) ما بين (٠,٦٨٥، ٠,٨١١)، وعلى بعد (القرار المتعمد بالإرجاء) ما بين (٠,٦٨١، ٠,٨٣٥)، وعلى بعد (القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية) ما بين (٠,٦٨٨، ٠,٧٩٧)، وعلى بعد (الرضا عن النتائج) ما بين (٠,٦٧٣، ٠,٨٠٨)، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ب- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس (تفضيل الضغط، القرار المتعمد بالإرجاء، القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، الرضا عن النتائج) بالدرجة الكلية للمقياس، فجاءت على التوالي (٠,٧٩٢، ٠,٦٥٣، ٠,٦١٥، ٠,٧١٨) وجميعها مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الثبات:

قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس في صورته الأجنبية من خلال حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة للمقياس والتي تراوحت ما بين (٠,٧٠، ٠,٨٣).

وفي البحث الحالي، قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (تفضيل الضغط، القرار المتعمد بالإرجاء، القدرة على

الوفاء بالمواعيد النهائية، الرضا عن النتائج) والمقياس ككل، فكانت على التوالي (٠,٧٣٩، ٠,٧٦٥، ٠,٧١٨، ٠,٧٤٣، ٠,٨٢١، ٠) وهي قيم عالية ومقبولة. ويتضح مما سبق أن مقياس الإرجاء الفعال صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه في البيئة المصرية.

ثانياً: مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية ملحق (٢)

Academic Coping Strategies Scale (ACSS)

(إعداد: Sullivan, 2010) (ترجمة: الباحثة)

▪ الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى معرفة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طلاب الجامعة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية.

▪ وصف المقياس:

يحدد هذا المقياس ميكانيزمات (آليات) المواجهة التي يستخدمها الطلاب لمواجهة الفشل في الدراسة، وذلك من خلال عرض موقف أكاديمي محدد على الطلاب (مثل: افتراض أنك حصلت على درجات منخفضة بشكل ملحوظ في أحد الاختبارات بخلاف ما أنت معتاد عليه)، ثم بعد ذلك يطلب من الطلاب تحديد ما سيفعلونه في مثل هذا الموقف الأكاديمي الضاغط وذلك من خلال الاستجابة على عبارات المقياس، حيث تشير كل عبارة إلى استراتيجية محددة. ويتكون المقياس من (٣٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كما يلي:

١- الإقدام: ويقاس هذا البعد ما إذا كان الطالب يميل إلى بذل جهود متنوعة للوصول إلى حل للمشكلات التي تواجهه بشكل مباشر. فهو يقيم رغبة الفرد في القيام بحلول جازمة للمشكلة التي تواجهه. ويقاس من خلال خمس عشرة عبارة هي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤)

٢- التجنب: ويقاس هذا البعد ما إذا كان الطالب يميل للهروب من الموقف الضاغط فهو يفحص سلوكيات الهروب المحتملة التي يمكن أداؤها في مثل هذا الموقف دون القيام بأي حل فعلى. ويقاس من خلال إحدى عشر عبارة هي (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٨، ٣٠)

٣- **الدعم الاجتماعي:** يفحص هذا البعد ما إذا كان الطالب يفضل مساعدة الآخرين في مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة أم لا ، حيث يقيم أفعاله المرتبطة برغبته في البحث عن مساعدة الآخرين للتعامل مع هذه المشكلات. ويقاس من خلال ثمان عبارات هي (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤)

▪ **طريقة تقدير الدرجة:**

يعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتي، يجيب عليه المفحوص من خلال تدرج خماسي (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- مطلقاً)، ويأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية للبعد الأول الإقدام المكون من خمس عشرة عبارة ما بين (١٥-٧٥) درجة، في حين تتراوح الدرجة الكلية للبعد الثاني **التجنب** المكون من إحدى عشر عبارة ما بين (١١ - ٥٥) درجة، كما تتراوح الدرجة الكلية للبعد الثالث **الدعم الاجتماعي** المكون من ثمان عبارات ما بين (٨ - ٤٠) درجة.

▪ **الكفاءة السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS):**

الصدق:

أعدت سوليفانا (Sullivan, 2010) مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS) في صورته الأولية المكونة من (٥٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: بعد الإقدام Approach، وبعد التجنب Avoidance، وبعد الدعم الاجتماعي Social Support، وفي محاولة لتحسين المقياس، قامت (Sullivan, 2010) باختبار البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وبعد حذف بعض العبارات ذات المؤشرات السيكومترية غير الجيدة، أشارت النتائج إلى تمتع المقياس في صورته النهائية المكونة من (٣٤) عبارة ببنية عاملية جيدة داعمة لنموذج العوامل الثلاثة، والتي تمثلت في بعد (الإقدام)، وبعد (التجنب)، وبعد (الدعم الاجتماعي)، كما أظهر مؤشرات حسن مطابقة أفضل من المؤشرات الخاصة بالصورة المكونة من (٥٦) عبارة. كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على أبعاد المقياس ودرجاتهم على مقاييس التنظيم الذاتي والتحكم الشخصي وفعالية الذات الأكاديمية وقلق الامتحان، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً.

وفى الدراسة الحالية، قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على المتخصصين فى اللغة الإنجليزية للتأكد من صحة ودقة الترجمة، بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين فى علم النفس للتأكد من سلامة صياغة العبارات وملائمتها للبيئة العربية، وفى ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المطلوبة، كما تم عرض المقياس على مجموعة من الطلاب للتأكد من مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها. وبهذا تأكدت الباحثة من صدق وصلاحيه المقياس من حيث اللغة ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

الصدق العاملى:

تم التحقق من الصدق العاملى للمقياس بإستخدام طريقة المكونات الأساسية ل هونتلج Hottelling والتدوير المتعامد بطريقة فاريماكس varimax لدى أفراد عينة الكفاءة السيكمترية، وقد تم استخدام محك كايزر (قيمة Eigen Value لا تقل عن الواحد الصحيح)، ومحك جيلفورد (قيم التشعب أكبر من أو تساوى ٠,٣) لتحديد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملى أن المقياس تشعب بثلاثة عوامل، تشعب العامل الأول بخمس عشرة عبارة، والثانى بإحدى عشرة عبارة، والثالث بثمان عبارات. ويبين جدول (٢) نتائج التحليل العاملى للمقياس بعد التدوير.

جدول (٢)

نتائج التحليل العاملى لمقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية بعد التدوير

العامل الثالث		العامل الثانى				العامل الأول			
التشعب	العبارة	التشعب	العبارة	التشعب	العبارة	التشعب	العبارة	التشعب	العبارة
٠,٧٥١	٣	٠,٥٥٢	٢٦	٠,٥٧٤	٢	٠,٦٠٥	٢٥	٠,٥٢٤	١
٠,٦٧١	٦	٠,٥٧٣	٢٨	٠,٤٧٤	٥	٠,٦٨٤	٢٧	٠,٥٣٢	٤
٠,٧٩٨	٩	٠,٤٤٩	٣٠	٠,٦٧١	٨	٠,٥٩٢	٢٩	٠,٤١٦	٧
٠,٥٠٠	١٢			٠,٧٢٥	١١	٠,٥٦٧	٣١	٠,٤٩٥	١٠
٠,٨١٣	١٥			٠,٤٨٤	١٤	٠,٥٥٩	٣٢	٠,٥١٠	١٣
٠,٤٦٥	١٨			٠,٧٣٧	١٧	٠,٥٨١	٣٣	٠,٥٠٩	١٦
٠,٤٧٤	٢١			٠,٤٩٨	٢٠	٠,٤٧٥	٣٤	٠,٤٦٩	١٩
٠,٦٨٣	٢٤			٠,٥٥٤	٢٣			٠,٥٥٣	٢٢
٣,٧٨٠		٤,١٠٣		٤,٧٣٦					الجزر الكامن
١١,١١٩		١٢,٠٦٧		١٣,٩٢٨					نسبة التباين العاملى

ويتبين من جدول (٢) أن مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية تشبع بثلاثة عوامل: العامل الأول (الإقدام) جذره الكامن ٤,٧٣٦، وقد فسر ١٣,٩٢٨٪ من التباين الكلي للمقياس، وتشبعت به (١٥) عبارة، إمتدت تشبعاتها من (٠,٤١٦) إلى (٠,٦٨٤). العامل الثانى (التجنب) جذره الكامن ٤,١٠٣، وقد فسر ١٢,٠٦٧٪ من التباين الكلي للمقياس وتشبعت به (١١) عبارة، إمتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٩) إلى (٠,٧٣٧). العامل الثالث (الدعم الاجتماعى) جذره الكامن ٣,٧٨٠، وقد فسر ١١,١١٩٪ من التباين الكلي للمقياس، وتشبعت به (٨) عبارات، إمتدت تشبعاتها من (٠,٤٦٥) إلى (٠,٨١٣). ولقد فسرت العوامل الثلاثة المستخلصة من التحليل العاملى تباين مقداره (٣٧,١١٤٪) من التباين الكلي للمصفوفة.

الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس بحساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، فتراوحت معاملات الارتباط على بعد (الإقدام) ما بين (٠,٥١٤ ، ٠,٦١٧)، وعلى بعد (التجنب) ما بين (٠,٤٨٨ ، ٠,٧٦٣)، وعلى بعد (الدعم الاجتماعى) ما بين (٠,٥٠٣ ، ٠,٨٢٠)، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الثبات:

قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس فى صورته الأجنبية من خلال حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة للمقياس (الإقدام، والتجنب، والدعم الاجتماعى)، فكانت على التوالى (٠,٩١ ، ٠,٨٢ ، ٠,٨١).

وفى البحث الحالى، قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (الإقدام، والتجنب، والدعم الاجتماعى)، فكانت على التوالى (٠,٨٣٨ ، ٠,٨٠٢ ، ٠,٨١٠) وهى قيم عالية ومقبولة.

ويتضح مما سبق أن مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (ACSS) صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه فى البيئة المصرية.

ثالثاً: قائمة العوامل الخمسة الكبرى ملحق (٣)

Big Five Inventory (BFI)

(إعداد: 2008; John et al., 1991) (ترجمة: أبو زيد سعيد الشويقي، ٢٠٠٨)

▪ الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى قياس سمات الشخصية وفق نموذج العوامل الخمسة الكبرى.

▪ وصف القائمة:

تتكون القائمة من (٤٤) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد كما يلي:

١- الانبساطية: ويقاس هذا البعد الميل نحو المشاركة الاجتماعية والتفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها. ويقاس من خلال ثمان عبارات.

٢- المقبولية: ويقاس هذا البعد التحمس لمساعدة الآخرين وإرضائهم والتعاطف معهم. ويقاس من خلال تسع عبارات.

٣- يقظة الضمير: ويقاس هذا البعد الميل إلى تحمل المسؤولية والتخطيط والتنظيم والمثابرة لتحقيق الأهداف المرجوة، والتفكير قبل القيام بأى شئ، وضبط الذات. ويقاس من خلال تسع عبارات.

٤- العصابية: ويقاس هذا البعد عدم الاستقرار (أو الثبات) الانفعالي أو عدم التوافق، والميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة. ويقاس من خلال ثمان عبارات.

٥- الانفتاح على الخبرة: ويقاس هذا البعد النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، وحب الاستطلاع وطلاقة الفكر والاستقلالية فى إصدار الأحكام والحساسية للجمال وطرح الأفكار غير المألوفة والتصورات الخيالية الفعالة. ويقاس من خلال عشر عبارات

▪ طريقة تقدير الدرجة:

تعد هذه القائمة من نوع التقرير الذاتى، يجيب عليه المفحوص من خلال تدرج خماسى (أوافق بشدة- أوافق قليلاً- لا أدرى- لا أوافق قليلاً- لا أوافق بشدة)، ويأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب فى حالة العبارات الموجبة والعكس فى حالة العبارات السالبة. ويوضح جدول (٣) توزيع هذه العبارات:

جدول (٣)

توزيع عبارات قائمة العوامل الخمسة الكبرى

العوامل	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الانبساطية	٣٦-٢٦-١٦-١١-١	٣١-٢١-٦
المقبولية	٤٢-٣٢-٢٢-١٧-٧	٣٧-٢٧-١٢-٢
يقظة الضمير	٣٨-٣٣-٢٨-١٣-٣	٤٣-٢٣-١٨-٨
العصابية	٣٩-٢٩-١٩-١٤-٤	٣٤-٢٤-٩
الانفتاح على الخبرة	٤٤-٤٠-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥	٤١-٣٥

■ الكفاءة السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى (BFI):

الصدق:

تم التحقق من صدق القائمة في صورتها الأجنبية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على القائمة ودرجاتهم على كل من مقياس العوامل الخمسة الكبرى الذي أعده جولدبرج Goldberg عام ١٩٩٢، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى الذي أعده كوستا وماكري Costa & McCrae عام ١٩٩٢، وكانت معاملات الارتباط ٠,٩٥، ٠,٩٢ على التوالي وجميعها دالة إحصائياً. وقام مترجم القائمة بحساب الصدق من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على القائمة ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة الكبرى لبيوتشانان Buchanan ترجمة عبد المنعم الدردير (٢٠٠٤)، وكان معامل الارتباط ٠,٧٥٦ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالتحقق من صدق القائمة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على أبعاد القائمة ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة الكبرى لكوستا وماكري Costa & McCrae ترجمة (بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٧)، وكانت معاملات الارتباط لأبعاد القائمة (الانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) على الترتيب (٠,٧٠٦، ٠,٦٩٩، ٠,٧٢٦، ٠,٦٨٩، ٠,٧١٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وهذا يدل على صدق القائمة.

الثبات:

قام معدو القائمة بالتحقق من ثبات القائمة في صورتها الأجنبية من خلال حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد القائمة والتي تراوحت ما بين (٠,٧٥، ٠,٩٠) بمتوسط يزيد عن ٠,٨٠، وكذلك من خلال إعادة التطبيق بعد ثلاثة أشهر فتراوحت

معاملات الثبات ما بين (٠,٨٠ ، ٠,٩٠) بمتوسط مقداره ٠,٨٥. كما قام مترجم القائمة بالتحقق من ثبات القائمة في صورتها العربية من خلال حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد القائمة (الانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة)، فكانت (٠,٦٢ ، ٠,٧٦ ، ٠,٧٨ ، ٠,٦٥ ، ٠,٧٥) على التوالي. وفي البحث الحالي، قامت الباحثة بالتحقق من ثبات القائمة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد القائمة (الانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) فكانت (٠,٧٣١ ، ٠,٧١٤ ، ٠,٧٤١ ، ٠,٧٩٠ ، ٠,٧٦٣) على التوالي وهي قيم مقبولة.

ويتضح مما سبق أن قائمة العوامل الخمسة الكبرى (BFI) صادقة وثابتة ويمكن الوثوق بنتائجها في البيئة المصرية.

▪ خطوات إجراء البحث:

- ١) ترجمة وتطبيق أدوات البحث على عينة الكفاءة السيكومترية (١٢٣ طالبة)، للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.
- ٢) تطبيق أدوات البحث بعد التحقق من صدقها وثباتها على عينة البحث الأساسية التي تكونت من (٢١٥ طالبة) من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة طنطا.
- ٣) رصد الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في امتحانات الفصل الدراسي الأول.
- ٤) تحليل البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، والتحليل العاملي، ومعامل ارتباط بيرسون لاختبار صحة فروض البحث وتفسير النتائج.
- ٥) عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء أدب البحث، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإرجاء الفعال واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب، والدعم

الإجتماعى) لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الطالبات على مقياس الإجراء الفعال، ودرجاتهن على مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، وذلك كما هو موضح فى جدول (٤)

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس الإجراء الفعال، ودرجاتهن على مقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى، ودرجات التحصيل الدراسى لديهن

الإجراء الفعال					المتغير التابع	
الدرجة الكلية	الرضا عن النتائج	القدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية	القرار المتعمد بالإجراء	تفضيل الضغط	المتغيرات المستقلة	
٠,٥٤١**	٠,٢٥٣**	٠,٤٧٠**	٠,٤٧٦**	٠,٢٦٨**	الإقدام	استراتيجيات المواجهة الأكاديمية
٠,٤٦١**	٠,٢٢٨**	٠,٤٠٩**	٠,٢٢٤**	٠,٣٨١**	التجنب	
٠,٤٣٩**	٠,٢٥٥**	٠,٤١٣**	٠,٢١١**	٠,٣٠٨**	الدعم الإجتماعى	
٠,٥٢٥**	٠,٣٦٥**	٠,٣٦٨**	٠,٢٨٠**	٠,٤٠٣**	العصابية	العوامل الخمسة الكبرى
٠,٤٤٤**	٠,٣٢١**	٠,٢٤٢**	٠,٣٠٣**	٠,٣٣٤**	يقظة الضمير	
٠,٤٣١**	٠,٣٢٢**	٠,٢٧٠**	٠,١٤٤*	٠,٤٢١**	الإنبساطية	
٠,٣٤٥**	٠,٢٢٤**	٠,٢٣٩**	٠,٢٥٤**	٠,٢١٧**	المقبولية	
٠,٤٤٧**	٠,٢٩١**	٠,٢٩٤**	٠,٢٦١**	٠,٣٥٩**	الانفتاح على الخبرة	
٠,٦٠٣	٠,٣٦٧	٠,٤٩٨	٠,٣٥٦	٠,٤٠٩	التحصيل الدراسى	

* مستوى دلالة (٠,٠٥)

** مستوى دلالة (٠,٠١)

تفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٤) ما يأتى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجية (الإقدام) وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجية (التجنب) وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار

المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجية (الدعم الإجتماعي) وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية. وفي ضوء هذه النتائج يتم قبول الفرض الأول.

وتتسق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث الذي يشير إلى أن الأفراد ذوي الإجراء الفعال لديهم استراتيجيات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، فهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتقليل من الآثار السلبية المرتبطة بها، حيث يوجهون انتباههم وأدائهم نحو المشكلات الملحة ويعطون لأنفسهم فرصة أكبر لحلها، كما ينظرون إلى المواقف الضاغطة على أنها بمثابة تحدي لهم أكثر من كونها مصدر للقلق أو التهديد، هذا الشعور يحصنهم ضد المعاناة الشائعة لدى المرجئين السلبيين، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل وانجاز المهام في موعدها المحدد، ويجعلهم يتعاملون معها بدون قلق أو توتر (Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Wu, 2018) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإجراء الفعال وغير الفعال وغير المرجئين في استراتيجيات المواجهة الفعالة Active Coping لصالح ذوي الإجراء الفعال، وأيضاً تتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراستي (Chowdhury, 2016; Chu & Choi, 2005) حيث توصلت دراسة (Chu & Choi, 2005) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإجراء الفعال واستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة Task Coping، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة التجنبية Avoidance Coping والإجراء الفعال، في حين ارتبط الإجراء الفعال ارتباطاً سلباً غير دالاً باستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الانفعال Emotion Coping Strategies. وكذلك توصلت دراسة (Chowdhury, 2016)

إلى ارتباط الإرجاء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً بإستراتيجيات المواجهة الفعالة Proactive Coping Strategies، فى حين ارتبط الإرجاء الفعال ارتباطاً سالباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة التجنبية، وارتباطاً موجباً غير دال مع استراتيجيات المواجهة الانفعالية (البحث عن الدعم الانفعالى) Emotional Support Seeking Coping.

وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى الخصائص التى يتميز بها الأشخاص ذوو الإرجاء الفعال، والتى تتمثل فى أن الأشخاص ذوى الإرجاء الفعال مستوى فعالية الذات لديهم مرتفع، مما يجعلهم يعتقدون أن لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب على الظروف الصعبة التى تواجههم، فضلاً عن قدرتهم على تحديد أولوياتهم بتأجيل بعض المهام عن عمد دون الأخرى بهدف تجميع كم أكبر من المعلومات عن المهمة المطروحة أو تركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً، بالإضافة إلى أنهم قادرين على دفع ذواتهم للعمل فى ظل الظروف الضاغطة، فهم أكثر وعياً، والضببط الذاتى لديهم أفضل، وتشنت الانتباه لديهم منخفض، علاوة على أنهم إلى أنهم منظمين وقادرين على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنجاز المهام بدقة وفى موعدها المحدد فلديهم مهارات أفضل لإدارة الوقت، ولديهم القدرة على تنفيذ نواياهم بصورة أفضل، ونتيجة لذلك يختارون العمل على حل المشكلات المطروحة لتخفيف الضغوط والحد من الآثار السلبية لها بدلاً من الانخراط فى مهام غير ذات صلة أو سلوكيات معوقة. وهذا يفسر العلاقة الارتباطية الموجبة الدالة إحصائياً بين استراتيجيات (الإقدام) وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

وعلى عكس الأشخاص ذوى الإرجاء الفعال، نجد أن الأشخاص ذوى الإرجاء غير الفعال معتقدات فعالية الذات لديهم منخفضة بالإضافة إلى أنهم أكثر إهتماماً وتركيزاً على صورتهم الذاتية الضعيفة، مما يجعلهم يشعرون بالعجز ويتسبب فى تجنبهم المواقف السلبية، ونتيجة لذلك فإنهم قد يبكون أو يشكون

للتعبير عن إحباطهم ومخاوفهم أو قد يشاركون فى مهام تافهة وغير ذات صلة لتشتيت انتباههم أو قد يتجاهلون المهام تماماً. ولذلك فإنهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التجنبية أو الانفعالية. علاوة على أن استراتيجية (التجنب) تتضمن محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة بتجاهلها أو الانصراف عنها أو التحرر منها أو تجنب التفكير فيها دون القيام بأى حل فعلى للمشكلة، بالإضافة إلى أن استراتيجية (الدعم الإجتماعى) تتعلق بالجهود التى يبذلها الفرد للحصول على مساعدة أو مساندة من الآخرين بهدف مواجهة الضغوط الأكاديمية التى يتعرض لها أو التخفيف منها، وهى ملامح لا تتفق وطبيعة الأشخاص ذوى الإرجاء الفعال الذين يفضلون العمل تحت وطأة ضغط الوقت، بل ويمكنهم توليد المزيد من الأفكار الإبداعية فى ظل الظروف الضاغطة حيث يعمل ضغط الوقت كعامل محفز لهم لاستكمال المهام قبل الموعد المحدد والذى بدوره يؤدى زيادة دافعيتهم للعمل، بالإضافة إلى أنهم قادرون على دفع أنفسهم للمضى قدماً وبكفاءة نحو تحقيق الهدف حتى مع اقتراب اللحظات الأخيرة فى المهمة وما تحمله من ضغط، فهم لا يحتاجون إلى مساعدة أو مساندة من الآخرين لمواجهة الضغوط الأكاديمية التى يتعرضون لها. وهذا يفسر العلاقة الارتباطية السالبة الدالة إحصائياً بين استراتيجيتى (التجنب والدعم الإجتماعى) وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (Lazarus & Folkman, 1984) بأن الاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب والانفعال تظهر عندما يشعر الفرد أنه لا يمتلك سيطرة كبيرة على الضغوط. كما يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Sullivan, 2010) أن استراتيجية (الإقدام) تستخدم أكثر من قبل الأشخاص الذين لديهم مصدر الضبط داخلى وفعالية الذات مرتفعة وتنظيم ذاتى عالى وضبط ذاتى وثبات عالىين. وعلى

العكس من ذلك، يستخدم الأشخاص الذين لديهم مصدر الضبط خارجي وفعالية الذات منخفضة وتنظيم ذاتي منخفض استراتيجيات (التجنب).

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإرجاء الفعال والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الطالبات على مقياس الإرجاء الفعال، ودرجاتهن على قائمة العوامل الخمسة الكبرى، وذلك كما هو موضح في جدول (٤).

تفسير نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٤) ما يأتي :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين العصابية وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين يقظة الضمير وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) بين الانبساطية وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين المقبولية وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد

بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج) والدرجة الكلية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الانفتاح على الخبرة وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع نتائج دراسات (Choi & Moran, 2009; Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Purwanto & Natalya, 2018; Wu, 2018; Zhou, 2018)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من أبعاد الإجراء الفعال والإجراء الككل، وإن اختلفت طبيعة هذه العلاقة باختلاف أبعاد الإجراء الفعال.

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء السمات التي يستوعبها كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فبالنسبة لعامل العصابية أشارت نتائج الفرض الثانى إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين العصابية وكل من: أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية. وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى أن العصابية تعكس سوء التنظيم الانفعالي، حيث يتسم أصحاب هذا النمط بعدم الثبات (أو الاستقرار) الانفعالي وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة. كما يتصف الأشخاص العصابيون بانخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس، علاوة على أنهم أقل قدرة على التعامل مع الضغوط، حيث ترتبط العصابية إيجابياً بالضغوط والمشاعر السلبية مثل الغضب والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب والحجل، ونتيجة لذلك يميل هؤلاء الأشخاص إلى إعاقة أنفسهم بتأجيل المهام للهروب من الضغوط وبالتالي الإجراء بشكل غير منطقي (الإجراء غير الفعال). فعندما يكون الأشخاص غير قادرين على التحكم بشكل أفضل في انفعالاتهم، فإنهم يميلون للشك في قدراتهم وتفسير المواقف بشكل سلبي. وعلى النقيض من ذلك، نجد أن الأشخاص ذوي

الإجراء الفعال وفقاً لما أشارت إليه دراسة (Choi & Moran, 2009) هم أفراد مستقرون انفعالياً ولديهم ثبات انفعالي مرتفع، مما يسمح لهم بالعمل في اللحظة الأخيرة وتحقيق النجاح. بالإضافة إلى أنهم غير قلقين بشأن تأخير المهام لأن التأخير مخطط له، كما أنهم قادرون على التزام الهدوء عندما يقومون بتنظيم وترتيب أولويات أداء بعض المهام دون غيرها والتي يجب اكتمالها في اللحظة الأخيرة ذلك لأنهم اختاروا القيام بذلك أو أن الوضع يتطلب ذلك. ولذلك جاءت العلاقة الارتباطية سالبة بين العصابية وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

أما بالنسبة لعامل يقظة الضمير أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين يقظة الضمير وكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية. وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى أن الأشخاص المرتفعين في يقظة الضمير هم أشخاص يعتمد عليهم ومحل ثقة، بالإضافة إلى أنهم أشخاص أكفاء ويتحملون المسؤولية، والتي تساعدهم على الضبط الذاتي والتخطيط الفعال وتنظيم وإنجاز المهام بدقة والتفكير قبل القيام بأي شيء. كما أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً محددة ويكافحون لتحقيقها وإنجازها، ويتصرفون بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة.

علاوة على ذلك، يتصف الأشخاص ذوو يقظة الضمير المرتفعة بالتروى والمثابرة وضبط الذات والميل إلى التخطيط والتنظيم والإحساس بالمسؤولية والالتزام بالواجبات وفقاً لما تمليه عليهم ضمائرهم وإعطاء الأولوية لإنجاز المهمات، ولذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص لا يقومون بتأجيل أو إرجاء المهام بشكل غير منطقي، إلا أنهم قد يقومون بتأجيل بعض المهام عن عمد أماً في تحقيق أهدافهم. ولذلك ارتبطت يقظة الضمير ارتباطاً موجباً دالاً بكل من أبعاد الإجراء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإجراء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات (Kim et al., 2017; Wu, 2018) أن الأشخاص الذين لديهم مستوى يقظة الضمير مرتفع أقل عرضة للإجراء

غير الفعال لأنهم يميلون لأن يكونوا فعالين ومنظمين، إلا أنهم قد يقومون بتأجيل بعض مهامهم عن عمد وذلك من أجل تحقيق هدف محدد.

كما تتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث والذي أشار إلى أن الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال منظمين ومنضبطين ولديهم قدرة عالية على الضبط الذاتي مما يمكنهم من وضع الخطط وتنفيذها. وعندما يواجه هؤلاء الأشخاص مواقف غير مرغوب فيها يتخذون قرارات عقلانية بتأخير عملهم بشكل استراتيجي ربما حتى اللحظة الأخيرة وذلك بهدف إنجاز جميع المهام في المواعيد المحددة (Chowdhury, 2016).

أما بالنسبة لعامل الانبساطية أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الانبساطية وكل من: أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية. وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى أن الأشخاص الانبساطيين هم أشخاص نشطون وحازمون، ويتحملون المسؤولية، ويستمتعون بالمشاركة في العديد من الأنشطة، ولذلك لا يعد الانبساطيون مرجئين غير فعالين، إلا أنهم قد يرجئون عمداً إذا كان هدفهم أن يكون أدائهم أكثر كفاءة. كما يتسم الأشخاص الذين لديهم مقبولية وانفتاح على الخبرة بالكفاءة الذاتية وطلاقة الفكر والنضج العقلي والاهتمام بالثقافة، وتقبلهم لأفكار الآخرين وآرائهم، وتتنوع الاهتمامات والقدرة على ربط الأمور ببعضها البعض، علاوة على قدرتهم على تغيير أفكارهم وفقاً لمتطلبات الموقف الجديدة والأفكار الجديدة، وكلها صفات إيجابية ترتبط بالأشخاص ذوي الإرجاء الفعال، حيث يتصف الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال بأن لديهم مرونة في إدارة الوقت، فهم لا يلتزمون بجدول زمني صارم، ولكن بدلاً من ذلك يقومون بتغيير جداولهم عند الحاجة بسرعة وكفاءة لتواكب التغيرات الحادثة في المتطلبات الخارجية في بيئتهم. فإذا ظهر شيء ما بشكل غير متوقع يقومون بتغيير أنشطتهم وإعادة تنظيم مهامهم والانخراط في أداء مهام جديدة يرون أنها أكثر أهمية.

علاوة على ذلك، نجد أن المرجئين الفعالين قادرين على تقدير الحد الأدنى من الوقت اللازم لإنهاء المهمة بدقة، ودفع أنفسهم للمضي قدماً وكفاءة نحو تحقيق الهدف حتى

مع اقتراب اللحظات الأخيرة فى المهمة وما تحمله من ضغط. وهذا بدوره يؤدى إلى نجاحهم فى إكمال المهام والإنتهاء منها فى الوقت المحدد، وبالتالي يمكنهم الوفاء بالمواعيد النهائية لأى مهمة دون مواجهة أى مشكلة فى إدارة الوقت، بالإضافة إلى أنهم قادرون على دفع ذواتهم للعمل فى ظل الظروف الضاغطة، فضلاً عن قدرتهم على تحديد أولوياتهم بتأجيل بعض المهام عن عمد دون الأخرى وفقاً للمتطلبات الخارجية المتغيرة، لذلك فإنهم عادةً ما يحصلون على نتائج مرضية بإنجاز أعمالهم بنجاح فى موعدها والوفاء بالمواعيد النهائية، وبالتالي يحققون نوعاً من المرغوبية الاجتماعية والاستحسان الاجتماعى، ويحافظون على صورتهم الذاتية أمام الآخرين. ولذلك ارتبطت المقبولية والانفتاح على الخبرة ارتباطاً موجباً دالاً بكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى لدى أفراد عينة البحث. " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الطالبات على مقياس الإرجاء الفعال، ودرجات التحصيل الدراسى لديهن، وذلك كما هو موضح فى جدول (٤).

تفسير نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين التحصيل الدراسى وكل من أبعاد الإرجاء الفعال (تفضيل الضغط، والقرار المتعمد بالإرجاء، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية، والرضا عن النتائج)، والدرجة الكلية.

وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى الخصائص التى يتميز بها الأشخاص ذوو الإرجاء الفعال، والتى تتمثل فى أن الأشخاص ذوى الإرجاء الفعال لديهم مهارة فى إدارة الوقت، فهم يستخدمون الوقت بصورة فعالة ويتحكمون فيه بشكل أفضل مقارنة بذوى الإرجاء غير الفعال. حيث نجد أن المرجئين الفعالين قادرون على تقدير الحد

الأدنى من الوقت اللازم لإنهاء المهام بدقة وفي موعدها المحدد، بالإضافة إلى أنهم قادرون على دفع أنفسهم للمضي قدماً وبكفاءة نحو تحقيق الهدف حتى مع اقتراب اللحظات الأخيرة في المهمة وما تحمله من ضغط. وهذا بدوره يؤدي إلى نجاحهم في إكمال المهام والإنتهاء منها في الوقت المحدد، وبالتالي يمكنهم الوفاء بالمواعيد النهائية لأي مهمة دون مواجهة أى مشكلة في إدارة الوقت.

كما يتصف الأشخاص ذوو الإرجاء الفعال بأن لديهم مرونة في إدارة الوقت، فهم لا يلتزمون بجدول زمني صارم، ولكن بدلاً من ذلك يقومون بتغيير جداولهم عند الحاجة بسرعة وكفاءة لتواكب التغيرات الحادثة في المتطلبات الخارجية في بيئتهم. فإذا ظهر شئ ما بشكل غير متوقع يقومون بتغيير أنشطتهم وإعادة تنظيم مهامهم والانخراط في أداء مهام جديدة يرون أنها أكثر أهمية. فضلاً عن أنهم قد يتخذون قرارات عن عمد (أو قصد) بتأجيل ما خططوا له من أعمال وذلك بهدف تركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً أو ربما تكون أكثر أهمية. بناءً على ذلك، فإن المرجئين الفعالين أكثر حساسية للمتطلبات الخارجية المتغيرة في بيئتهم، ولديهم بنية زمنية أكثر مرونة.

علاوة على ذلك، نجد أن المرجئين الفعالين قادرون على دفع ذواتهم للعمل في ظل الظروف الضاغطة، فعند مواجهة ضغط الوقت في اللحظة الأخيرة، يعمل ضغط الوقت كعامل محفز لهم لاستكمال المهام قبل الموعد المحدد، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل. أى أن ذوى الإرجاء الفعال قادرون على التعامل بفاعلية مع ضغط اللحظة الأخيرة، بالإضافة إلى أنهم يميلون إلى العمل بشكل أفضل وأسرع ويمكنهم توليد المزيد من الأفكار الابداعية تحت وطأه ضغط الوقت، فهم مدفوعين بقوتين: الأولى تتمثل في الحاجة الداخلية *Intrinsic need* للتعامل مع التحديات، والثانية تتمثل في المتطلبات الخارجية التي تدفعهم لاستكمال المهمة في الوقت المحدد. وهذا كله بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الدراسى لديهم.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Chu & Choi, 2005) والتي توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإرجاء الفعال والتحصيل الدراسى، حيث ذكرت الدراسة أن ارتفاع الأداء الأكاديمى لدى الطلاب ذوى الإرجاء

الفعال يعود إلى ارتفاع فعالية الذات لديهم ودافعيتهم العالية، بالإضافة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعتمدون عليها لمواجهة المواقف الضاغطة، فهم يواجهون انتباههم وأداءهم نحو المشكلات الملحة ويعطون لأنفسهم فرصة أكبر لحلها. وأضافت دراسة (Chu & Choi, 2005) أن الأشخاص ذوي الإجراء الفعال لديهم مهارة في إدارة الوقت وثقة أكبر في قدراتهم على التغلب على العقبات، وهذا كله بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Choi & Moran, 2009; Gendron, 2011; Hensley, 2013; Kim et al., 2017; Purwanto & Natalya, 2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وأبعاد الإجراء الفعال، وكذلك مع نتائج دراسة (Kim & Seo, 2013) والتي توصلت إلى أن أبعاد الإجراء الفعال كانت منبئاً إيجابياً دالاً بالتحصيل الدراسي، كما تتفق مع نتائج دراسة (سوسن إبراهيم أبو العلا، ٢٠١١) والتي خلصت نتائجها عن وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للإجراء الفعال على التحصيل الدراسي، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Wu, 2018) والتي لم تتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإجراء الفعال والتحصيل الدراسي وقد أعزت الدراسة ذلك إلى أن معظم المشاركين في الدراسة كان نمط الإجراء لديهم غير فعال، في حين كان هناك عدد قليل منهم من ذوي الإجراء الفعال.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ بالإجراء الفعال لدى أفراد عينة البحث من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الإنحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، وذلك كما هو موضح في الجدولين (٥) (٦).

جدول (٥)

تحليل تباين الانحدار لتأثير استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل الخمسة

الكبرى للشخصية على الإجراء الفعال

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الأول	الانحدار	٤١٤٦,٥٤٤	١	٤١٤٦,٥٤٤	٨٨,١٧٩*
	البواقي	١٠٠١٦,١٨١	٢١٣	٤٧,٠٢٤	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		
الثاني	الانحدار	٦٣٣٩,٧٩٨	٢	٣١٦٩,٨٩٩	٨٥,٩٠٤*
	البواقي	٧٨٢٢,٩٢٧	٢١٢	٣٦,٩٠١	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		
الثالث	الانحدار	٨٠٦٢,٢٥١	٣	٢٦٨٧,٤١٧	٩٢,٩٥١*
	البواقي	٦١٠٠,٤٧٤	٢١١	٢٨,٩١٢	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		
الرابع	الانحدار	٩٠٥٦,٨٦٨	٤	٢٢٦٤,٢١٧	٩٣,١٢٦*
	البواقي	٥١٠٥,٨٥٧	٢١٠	٢٤,٣١٤	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		
الخامس	الانحدار	٩٦٢٧,٢٩٢	٥	١٩٢٥,٤٥٨	٨٨,٧٢٨*
	البواقي	٤٥٣٥,٤٣٤	٢٠٩	٢١,٧٠١	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		
السادس	الانحدار	٩٨١٩,٨٢٦	٦	١٦٣٦,٦٣٨	٧٨,٣٨٦*
	البواقي	٤٣٤٢,٩٠٠	٢٠٨	٢٠,٨٧٩	
	الدرجة الكلية	١٤١٦٢,٧٢٦	٢١٤		

* مستوى دلالة (٠,٠٠١)

جدول (٦)

تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والعوامل

الخمسة الكبرى للشخصية) على المتغير التابع (الإجراء الفعال)

النموذج	المتغيرات المستقلة	بيتا Beta	قيمة ثابت ومعامل الانحدار (B)	قيمة (ت)	معامل التفسير R ²
الأول	الثابت استراتيجية الإقدام	٠,٥٤١	١٨,٠٣٣ ٠,٤٦٥	٦,٦٢٤* ٩,٣٩٠*-	٠,٢٩٣
الثاني	الثابت استراتيجية الإقدام العصابية	٠,٤٣١ ٠,٤٠٩ -	٣٧,٥٢٣ ٠,٣٧٠ ٠,٥٥٩ -	١٠,٧٤٠* ٨,١٣٦* ٧,٧١٠*-	٠,٤٤٨
الثالث	الثابت استراتيجية الإقدام العصابية الانبساطية	٠,٤١٢ ٠,٣٧٢ - ٠,٣٥٢	٢٠,٨٢٨ ٠,٣٥٤ ٠,٥٠٩ - ٠,٥٩١	٥,٥١٩* ٨,٧٦٠* ٧,٨٨٥ -* ٧,٧١٩*	٠,٥٦٩
الرابع	الثابت استراتيجية الإقدام العصابية الانبساطية	٠,٣٧٠ ٠,٣٤٠ - ٠,٣١٠	٣٢,٥٥٣ ٠,٣١٨ ٠,٤٦٦ - ٠,٥٢٠	٨,٣١٢* ٨,٤٩٤* ٧,٨٢٢ -* ٧,٣٢٥*	٠,٦٣٩

	٦,٣٩٦*	٠,٣٤٦-	٠,٢٧٦-	استراتيجية التجنب	
	٦,٢٨٠*	٢٥,٠٠٦	٠,٣١٦	الثابت	
	٧,٤٢٢*	٠,٢٧١	٠,٣٤٠-	استراتيجية الإقدام	
٠,٦٨٠	٨,٢٦١*	٠,٤٦٥-	٠,٢٩٠	العصابية	الخامس
	٧,٢٣١*	٠,٤٨٨	٠,٢٣٩-	الانبساطية	
	٥,٧٨٢*	٠,٣٠٠-	٠,٢١٥	استراتيجية التجنب	
	٥,١٢٧*	٠,٣١١		يقظة الضمير	
	٥,٢١٢*	٢١,٣١٩		الثابت	
	٦,٤٤٩*	٠,٢٤٠	٠,٢٨٠	استراتيجية الإقدام	
٠,٦٩٣	٨,١٠١*	٠,٤٤٩-	٠,٣٢٨-	العصابية	السادس
	٦,٧١٦*	٠,٤٥١	٠,٢٦٩	الانبساطية	
	٥,٥١٠*	٠,٢٨٢-	٠,٢٢٥-	استراتيجية التجنب	
	٥,٠٥٥*	٠,٣٠٢	٠,٢٠٨	يقظة الضمير	
	٣,٠٣٧*	٠,١٦٧	٠,١٢٩	الانفتاح على الخبرة	

*مستوى دلالة (٠,٠٠١)

تفسير نتائج الفرض الرابع :

أسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للإجراء الفعال عن إدراج متغير (استراتيجية الإقدام) في معادلة الانحدار المتعدد وذلك في الخطوة الأولى باعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في المتغير التابع (الإجراء الفعال)، وفي الخطوة الثانية تم إدراج (العصابية) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها ثاني أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الإجراء الفعال، وفي الخطوة الثالثة تم إدراج (الانبساطية) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها ثالث أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الإجراء الفعال، وفي الخطوة الرابعة تم إدراج (استراتيجية التجنب) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها رابع أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الإجراء الفعال، وفي الخطوة الخامسة تم إدراج (يقظة الضمير) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها خامس أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الإجراء الفعال، وفي الخطوة السادسة تم إدراج (الانفتاح على الخبرة) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها سادس أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الإجراء الفعال. ويشير الجدولان (٥) (٦) إلى نتائج الانحدار المتعدد المتدرج الخاصة بهذا الفرض، ويتضح من هذين الجدولين ما يلي:

- بالنسبة للنموذج الأول: الذي تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٣,٢٩٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٨٨,١٧٩) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية

استراتيجية الإقدام فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = 18,033 + 0,465 (\text{استراتيجية الإقدام}).$$

- بالنسبة للنموذج الثانى: الذى تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٤٤,٨٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٨٥,٩٠٤) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية استراتيجية الإقدام والعصابية فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = 37,523 + 0,370 (\text{استراتيجية الإقدام}) - 0,559 (\text{العصابية}).$$

- بالنسبة للنموذج الثالث: الذى تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٥٦,٩٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٩٢,٩٥١) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = 20,828 + 0,354 (\text{استراتيجية الإقدام}) - 0,509 (\text{العصابية}) + 0,591 (\text{الانبساطية}).$$

- بالنسبة للنموذج الرابع: الذى تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٦٣,٩٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٩٣,١٢٦) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = 32,553 + 0,318 (\text{استراتيجية الإقدام}) - 0,466 (\text{العصابية}) + 0,520 (\text{الانبساطية}) - 0,346 (\text{استراتيجية التجنب}).$$

- بالنسبة للنموذج الخامس: الذى تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٦٨٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٨٨,٧٢٨) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = ٢٥,٠٠٦ + ٠,٢٧١ (\text{استراتيجية الإقدام}) - ٠,٤٦٥ (\text{العصابية}) + ٠,٤٨٨ (\text{الانبساطية}) - ٠,٣٠٠ (\text{استراتيجية التجنب}) + ٠,٣١١ (\text{يقظة الضمير}).$$

- بالنسبة للنموذج السادس: الذى تم التنبؤ فيه بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، يتبين أن نسبة التباين المفسر (٦٩,٣٪)، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار (٧٨,٣٨٦) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تبين أهمية استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة فى التنبؤ بالإجراء الفعال، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام والعصابية والانبساطية واستراتيجية التجنب ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة على النحو التالى:

$$\text{الإجراء الفعال} = ٢١,٣١٩ + ٠,٢٤٠ (\text{استراتيجية الإقدام}) - ٠,٤٤٩ (\text{العصابية}) + ٠,٤٥١ (\text{الانبساطية}) - ٠,٢٨٢ (\text{استراتيجية التجنب}) + ٠,٣٠٢ (\text{يقظة الضمير}) + ٠,١٦٧ (\text{الانفتاح على الخبرة}).$$

يتضح مما سبق أن استراتيجية الإقدام تعد أكثر المتغيرات المستقلة أهمية فى التنبؤ بالإجراء الفعال، يليها العصابية، ثم الانبساطية، ثم استراتيجية التجنب، ثم يقظة الضمير، ثم الانفتاح على الخبرة. أى أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على استراتيجية (الإقدام) وسمات (الانبساطية، و يقظة الضمير، و الانفتاح على الخبرة)، وانخفضت درجاتهم على استراتيجية (التجنب) وسمة العصابية، كانوا أكثر ميلاً للإجراء الفعال. وفى ضوء هذه النتائج يتم قبول الفرض الرابع.

وترجع الباحثة امكانية التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجيات المواجهة الأكاديمية (الإقدام، والتجنب) إلى الخصائص التي يتميز بها الأفراد ذوو المستوى المرتفع في استراتيجية الإقدام، وكذلك الأفراد ذوي المستوى المنخفض في استراتيجية التجنب. فالخصائص السلوكية لاستراتيجية الإقدام والتي تتمثل في التفكير بشكل ايجابي حول المشكلات المطروحة وذلك من خلال تجميع كم أكبر من المعلومات عنها، وإعادة التقييم الايجابي لها، وكذلك التحليل المنطقي لها بهدف فهمها، بالإضافة إلى البحث عن الأخطاء المرتكبة والاستفادة من الخبرات السابقة وبذل المزيد من الجهد للوصول إلى حل للمشكلات المطروحة، فكل هذه الخصائص تتفق مع طبيعة الأشخاص ذوي الإجراء الفعال الذين يتخذون قرارات متعمدة بتأجيل ما خطوا له من أعمال بهدف تجميع كم أكبر من المعلومات عن المهمة المطروحة، أو اكتساب ميزة ما في مهمة، أو بهدف تركيز انتباههم على مهام أخرى أكثر إلحاحاً وأهمية.

كما يمكن فهم امكانية التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال استراتيجية الإقدام في ضوء الرغبة والحماس الشديدين لدى الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في استراتيجية الإقدام في مواجهة المشكلات المطروحة والاصرار على الوصول إلى حلول جازمة لها، وهي ملامح تتفق مع طبيعة الأشخاص ذوي الإجراء الفعال، فهم قادرين على دفع ذواتهم للعمل في ظل الظروف الضاغطة، حيث يعمل ضغط الوقت كعامل محفز لهم والذي بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل على حل المشكلات المطروحة واستكمال المهام قبل الموعد المحدد.

ولذلك نجد أن استراتيجية الإقدام قد أسهمت ايجابياً في التنبؤ بالإجراء الفعال. وفي المقابل، نجد أن استراتيجية التجنب تتضمن محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة بتجاهلها أو الانصراف عنها أو التحرر منها أو تجنب التفكير فيها دون القيام بأي حل فعلي للمشكلة، وهي ملامح لا تتفق وطبيعة الأشخاص ذوي الإجراء الفعال الذين يفضلون العمل تحت وطأة ضغط الوقت، بل ويمكنهم توليد المزيد من الأفكار الإبداعية في ظل الظروف الضاغطة، والذين يتسمون بارتفاع مستوى فعالية الذات لديهم مما يجعلهم يعتقدون أن لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب على الظروف الصعبة التي تواجههم، ولذلك يختارون العمل

على حل المشكلات المطروحة لتخفيف الضغوط بدلاً من الانخراط في مهام غير ذات صلة أو سلوكيات معوقة. ونتيجة لذلك نجد أن استراتيجيات التجنب قد أسهمت سلبياً في التنبؤ بالإجراء الفعال.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أكده (Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009) بأن الأفراد ذوي الإجراء الفعال لديهم استراتيجيات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، فهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتقليل من الآثار السلبية المرتبطة بها، حيث يوجهون انتباههم وأداءهم نحو المشكلات الملحة ويعطون لأنفسهم فرصة أكبر لحلها، كما ينظرون إلى المواقف الضاغطة على أنها بمثابة تحدى لهم أكثر من كونها مصدر للقلق أو التهديد، هذا الشعور يحصنهم ضد المعاناة الشائعة لدى المرشحين السلبيين، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للعمل وانجاز المهام في موعدها المحدد، ويجعلهم يتعاملون معها بدون قلق أو توتر.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Wu, 2018) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإجراء الفعال وغير الفعال وغير المرشحين في استراتيجيات المواجهة الفعالة Active Coping لصالح ذوي الإجراء الفعال، وكذلك مع نتائج دراسة (Chowdhury, 2016) والتي توصلت إلى ارتباط الإجراء الفعال ارتباطاً موجباً دالاً باستراتيجيات المواجهة الفعالة، وأيضاً مع نتائج دراسة (Chu & Choi, 2005) والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإجراء الفعال واستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة التجنبية والإجراء الفعال، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة منبئ إيجابي دال بالإجراء الفعال.

كما أظهرت المعادلات التنبؤية إسهام العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (العصابية، والانبساطية، وبقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة) في التنبؤ بالإجراء الفعال. وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع نتائج دراسات (Choi & Moran, 2009; Chowdhury, 2016; Kim et al., 2017; Purwanto & Natalya, 2018; Wu, 2018; Zhou, 2018)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل

الخمسة الكبرى للشخصية والإجراء الفعال. وكذلك مع نتائج دراسة (Zhou, 2018) والتي أشارت نتائجها إلى أن العصابية كانت منبئاً سلبياً دالاً بالإجراء الفعال. وترجع الباحثة إمكانية التنبؤ بالإجراء الفعال من خلال العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية (العصابية، والانبساطية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة) إلى السمات التى يستوعبها كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فبالنسبة لعامل العصابية يعكس سوء التنظيم الانفعالى، حيث يتسم أصحاب هذا النمط بعدم الثبات (أو الاستقرار) الانفعالى وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة. كما يتصف الأشخاص العصابيون بانخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس، علاوة على أنهم أقل قدرة على التعامل مع الضغوط، حيث ترتبط العصابية إيجابياً بالضغوط والمشاعر السلبية مثل الغضب والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب والخجل، ونتيجة لذلك يميل هؤلاء الأشخاص إلى إعاقة أنفسهم بتأجيل المهام للهروب من الضغوط وبالتالي الإجراء بشكل غير منطقي (الإجراء غير الفعال)، وكلها صفات سلبية لا تتفق وخصائص الأشخاص ذوى الإجراء الفعال الذين يتسمون بأنهم أفراد مستقرون انفعالياً ولديهم ثبات انفعالى مرتفع، مما يسمح لهم بالعمل فى اللحظة الأخيرة وتحقيق النجاح. بالإضافة إلى أنهم غير قلقين بشأن تأخير المهام لأن التأخير مخطط له، كما أنهم قادرون على التزام الهدوء عندما يقومون بتنظيم وترتيب أولويات أداء بعض المهام دون غيرها والتي يجب اكمالها فى اللحظة الأخيرة ذلك لأنهم اختاروا القيام بذلك أو أن الوضع يتطلب ذلك. ولذلك نجد أن العصابية قد أسهمت سلبياً فى التنبؤ بالإجراء الفعال.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Zhou, 2018) والتي أشارت نتائجها إلى أن العصابية كانت منبئاً سلبياً دالاً بالإجراء الفعال. وفى المقابل نجد أن الأشخاص المرتفعين فى يقظة الضمير هم أشخاص يعتمد عليهم ومحل ثقة، بالإضافة إلى أنهم أشخاص أكفاء ويتحملون المسؤولية، والتي تساعدهم على الضبط الذاتى والتخطيط الفعال وتنظيم وانجاز المهام بدقة والتفكير قبل القيام بأى شىء. كما أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً محددة ويكافحون لتحقيقها وانجازها، ويتصرفون بحكمة فى المواقف الحياتية المختلفة.

علاوة على ذلك، يتصف الأشخاص ذو يقظه الضمير المرتفعة بالتروي والمثابرة وضبط الذات والميل إلى التخطيط والتنظيم والإحساس بالمسؤولية والالتزام بالواجبات وفقاً لما تمليه عليهم ضمائرهم وإعطاء الأولوية لإنجاز المهمات، ولذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص لا يقومون بتأجيل أو إرجاء المهام بشكل غير منطقي، إلا أنهم قد يقومون بتأجيل بعض المهام عن عمد أملاً في تحقيق أهدافهم.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات (Kim et al., 2017; Wu, 2018) أن الأشخاص الذين لديهم مستوى يقظة الضمير مرتفع أقل عرضة للإرجاء غير الفعال لأنهم يميلون لأن يكونوا فعالين ومنظمين، إلا أنهم قد يقومون بتأجيل بعض مهامهم عن عمد وذلك من أجل تحقيق هدف محدد.

كما تتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث والذي أشار إلى أن الأشخاص ذوي الإرجاء الفعال منظمين ومنضبطين ولديهم قدرة عالية على الضبط الذاتي مما يمكنهم من وضع الخطط وتنفيذها. وعندما يواجه هؤلاء الأشخاص مواقف غير مرغوب فيها يتخذون قرارات عقلانية بتأخير عملهم بشكل استراتيجي ربما حتى اللحظة الأخيرة وذلك بهدف انجاز جميع المهام في المواعيد المحددة (Chowdhury, 2016).

أما بالنسبة لعامل الانبساطية فيتسم الأشخاص الانبساطيون بأنهم أشخاص نشطون وحازمون ويتحملون المسؤولية، ويستمتعون بالمشاركة في العديد من الأنشطة، ولذلك لا يعد الانبساطيون مرجئين غير فعالين، إلا أنهم قد يرجئون عمداً إذا كان هدفهم أن يكون أداؤهم أكثر كفاءة. كما يتسم الأشخاص الذين لديهم انفتاح على الخبرة بطلاقة الفكر والنضج العقلي والاهتمام بالثقافة، وتقبلهم لأفكار الآخرين وآرائهم، وتنوع الاهتمامات والقدرة على ربط الأمور ببعضها البعض، علاوة على قدرتهم على تغيير أفكارهم وفقاً لمتطلبات الموقف الجديدة والأفكار الجديدة، وكلها صفات إيجابية ترتبط بالأشخاص ذوي الإرجاء الفعال. ولذلك نجد أن سمات (الانبساطية ويقظه الضمير والانفتاح على الخبرة) قد أسهمت إيجابياً في التنبؤ بالإرجاء الفعال.

الخلاصة والتوصيات:

(١) أظهرت نتائج البحث الحالي ارتباط الإرجاء الفعال إيجابياً بالتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة البحث، لذا توصي الباحثة بما يلي:

أ- تهيئة المواقف التدريسية التي تتيح للطلاب ممارسة الإرجاء الفعال عن طريق المشاركة فى مواقف افتراضية يوضع فيها الطالب لما لها من أثر إيجابى على نتائج التعلم المستقبلية.

ب- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية التي تركز على مفهوم الإرجاء الفعال، وذلك لارتباط هذا المفهوم بالعديد من الجوانب الإيجابية لدى الطلاب مثل ارتفاع الأداء الأكاديمى وارتفاع فعالية الذات والتنظيم الذاتى للتعلم، وتبسيط نتائج تلك البحوث حتى يتمكن المعلمون من توظيفها داخل البيئة الصفية لصالح طلابهم

ت- تقديم البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلاب لفهم خصائص الإرجاء الفعال والتمييز بينه وبين الإرجاء غير الفعال.

٢) الاهتمام بتصميم أدوات وحساب الكفاءة السيكمترية لها لقياس الإرجاء الفعال، واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية.

٣) توصلت نتائج البحث إلى أن استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وسمات الشخصية تعد منبئات جيدة بالإرجاء الفعال، لذا توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بتدريب الطلاب المعلمين على استخدام استراتيجيات المواجهة المناسبة وذلك من خلال ورش عمل أو ندوات للطلاب بهدف تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، وتجنبيهم الوقوع تحت الضغوط المختلفة والذى بدوره يكون له مردود ايجابى على حياتهم المستقبلية.

٤) توصى الباحثة بإجراء مزيد من البحوث المتعلقة بما يلى:

أ- الكشف عن طبيعة الفروق بين الجنسين فى أبعاد الإرجاء الفعال عبر التخصصات المختلفة.

ب- علاقة أبعاد الإرجاء الفعال بكل من: استراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم، والرفاهة النفسية، وسلوك إدراك الوقت.

ت- نمذجة العلاقات السببية بين الإرجاء الفعال وفعالية الذات واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية.

ث- الإسهام النسبى لأبعاد الإرجاء الفعال فى جودة الحياة.

المراجع العربية والأجنبية

- ١- أبوزيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). الابتكارية الانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة، وعلاقتها بكل من الالكثيميا والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨ (٦١)، ص ص ٤٣-٨٤.
- ٢- بدر محمد الأنصاري (١٩٩٧). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية*، ٧ (٢)، ص ص ٢٧٧-٣١٠.
- ٣- سوسن إبراهيم أبو العلا (٢٠١١). نمذجة العلاقات السببية بين توجهات الهدف والمعتقدات المعرفية والإجراء الدراسي "الفعال / غير الفعال" والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة. *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية ٧، الرسالة ٥، ١-١١٤*.
- 4- Ashkar, P., & Kenny, D. (2007). Views from the inside. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 52 (5), 584-597.
- 5- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and effective well-being: Under regulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31 (3), 439-459.
- 6- Bendicho, P. F., Mora, C. E., Añorbe, B., & Rivero-Rodriguez, P. (2017). Effects of academic procrastination after introducing augmented. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13 (2), 319-330.
- 7- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 27 (6), 837-846.
- 8- Brinthaupt, T. M., & Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35 (3), 457-472.
- 9- Cao, L. (2012). Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of The Scholarship of Teaching and Learning*, 12 (2), 39-64.
- 10- Choi, J. N., & Moran, S. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 195-211.
- 11- Chowdhury, S. (2016). *The construct validity of active procrastination: Is it procrastination or purposeful delay?* (Master's thesis). Carleton University, Ottawa, Ontario.
- 12- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12.

- 13- Chu, A. H. C., & 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.
- 14- Compas, B. E., Connor – Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127* (1), 87-127.
- 15- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences, 21* (5), 602-606.
- 16- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five factor (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- 17- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology, 41*, 417-440.
- 18- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58* (5), 844-854.
- 19- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment, 6* (1), 50-60.
- 20- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality, 26* (1), 75-84.
- 21- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research, 12* (1), 8-11.
- 22- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- 23- Gendron, A. L. (2011). *Active procrastination, self-regulated learning and academic achievement in university undergraduates* (Master's thesis, The University of Alberta). Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.864>
- 24- Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies, 7* (3), 25-34.
- 25- Harrison, J. (2014). *Academic procrastination: The roles of self-efficacy, perfectionism, motivation, performance, age and gender*. BA (Hons) in Psychology, Dublin Business School, School of Arts, Dublin. Retrieved from <https://esource.dbs.ie/handle/10788/2130>

- 26- Hensley, L. C. (2013). *The fine points of working under pressure: Active and passive procrastination among college students* (Doctoral dissertation, The Ohio state University). Retrieved from http://etd.ohiolink.edu/!etdc.send_file?accession=osu1385154414.
- 27- Ismail, Z. (2016). Psychological well-being and its relationship with active and passive procrastination: A study on students of a business university in Karachi. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 5 (3), 87-94.
- 28- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big five inventory – versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- 29- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY, US: The Guilford Press.
- 30- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). New York, NY, US: Guilford Press.
- 31- Kandemir, M. (2014). Predictors of academic procrastination: Coping with stress, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32 (5), 930-938.
- 32- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20 (1, 2), 243-255.
- 33- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157.
- 34- Kim, E., & Seo, E. H. (2013). The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41, 1099-1114.
- 35- Kim, K., & Seo, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
- 36- Kirikkanat, B., & Soyer, M. K. (2016). Adaptation of the academic coping strategies scale in Turkey: A study with undergraduates. *International Journal of Teaching and Education*. IV (1), 26-44.
- 37- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-

- regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33 (4), 915-931.
- 38- Klingsieck, K. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18 (1), 24-34.
- 39- Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hoferd, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. *Distance Education*, 33 (3), 295-310.
- 40- Knaus, W. J.(2000). Procrastination, blam, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 153-166.
- 41- Kosic, A. (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45 (4), 269-278.
- 42- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- 43- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistic anxiety. *Journal of Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 65-74.
- 44- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23.
- 45- Pour, E. S., Mohaddes, G. P., Pour, F. R., & Talebi, G. (2016). The relationship between coping styles with stress and positive and negative affects with academic procrastination in students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1851-1864.
- 46- Purwanto, C. V., & Natalya, L. (2018). Tomorrow will always come, i am a last minute person: Validation of the active procrastination Scale-Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*.doi.org/10.7454/hubs.asia.1130118.
- 47- Recklitis, C. J., & Noam, G. G. (1999). Clinical and developmental perspectives on adolescent coping. *Child Psychiatry and Human Development*, 30 (2), 87-101.
- 48- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32 (7), 1173-1184.
- 49- Sadowski, C., Moore, L. A., & Kelley, M. L. (1994). Psychometric properties of the Social Problem Solving Inventory (SPSI) with normal and emotionally disturbed adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22 (4), 487-500.
- 50- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC, US: American Psychological Association.

- 51- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model. *Journal of Behavioral Medicine, 38* (3), 578-589.
- 52- Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? Ameta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality, 29* (1), 433-444.
- 53- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences, 35* (5), 1167-1184.
- 54- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2002). Academic procrastination: Costs to health and well-being. In J.R. Ferrari & T.A. Pychyl (Chairs), *Academic procrastination: A common event that's not commonly understood*. Paper presented at the 10th annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, Illinois, 22-25 August.
- 55- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133* (1), 65-94.
- 56- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality, 27*, 51-58.
- 57- Sullivan, J. R. (2010). Preliminary psychometric data for the academic coping strategies scale. *Assessment for Effective Intervention, 35* (2), 114-127.
- 58- Taura, A. A., Abdullah, M. C, Roslan, S., & Omar, Z. (2014). Self-regulation as a mediator in the relationship between self-efficacy, task value and active procrastination. *International Journal of Humanities and Social Science, 4* (9), 293-301.
- 59- Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2015). The Portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences, 82*, 175-184.
- 60- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8* (6), 454-458.
- 61- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11* (3), 149-159.
- 62- Van Eerde, W. (2003). Ameta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35* (6), 1401-1418.
- 63- Wang, J., Sperling, R. A., & Haspel, P. (2015). Patterns of procrastination, motivation, and strategy use across class

- contexts and students' abilities. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3 (2), 61-73.
- 64- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self regulated learning. *Learning and Instruction*, 29 (1), 103-114.
- 65- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 179-187.
- 66- Wu, Y. (2018). *Procrastination: Exploring the role of coping strategy* (Brescia Psychology Undergraduate Honours Theses, Brescia University College, London, Ontario, Canada). Retrieved from http://ir.lib.uwo.ca/brescia_psych_uht/12.
- 67- Zacharis, N. Z. (2009). Fostering students' participation in online environments: Focus on interaction, communication and problem solving. *Journal of College Teaching and Learning*, 6 (2), 25-34.
- 68- Zhou, M. (2018). Effects of personality on procrastination: Does it vary by gender? *International Journal of Management and Applied Science*, 4 (4), 54-60.