



مجلة جامعة طبرق للعلوم الاجتماعية والإنسانية

"Tobruk University Journal of Social and Human Sciences"

تصدر نصف سنوية (يناير □ يوليو) عن جامعة طبرق

<https://jshs.tu.edu.ly/>

واتس: 0910162364

رقم الإيداع القانوني 57 / 2021

الرقم الدولي الموحد: 2789-5068 ISSN

العلاقة المتبادلة بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم و الخجل لدى طلاب جامعة عمر المختار (المُرحلين¹ و غير المُرحلين) دراسياً

The Reciprocal Relationship between Academic Procrastination, Sleep Procrastination, and Shyness among Omar Al-Mukhtar University Students (Academically Dismissed and Non-Dismissed)

د. هنية موسى المبروك طاهر

أستاذ علم النفس التنظيمي المشارك □ قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة عمر المختار

haniya.mousa@omu.edu.ly

الملخص:

هدفت الدراسة إلي التعرف على العلاقة المتبادلة بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم و الخجل لدى طلاب الجامعة المُرحلين و غير المُرحلين دراسياً. تكونت عينة الدراسة من (25) طالبا وطالبة من طلاب جامعة عمر المختار، تم اختيارها من ثلاث كليات (الآداب، الاقتصاد، القانون)، بلغ متوسط أعمار العينة (21.04) سنة، بانحراف معياري (1.40)، وقد طبق على العينة ثلاثة مقاييس، هي: "مقياس التسويف الأكاديمي، مقياس تسويف وقت النوم، مقياس مكونات الخجل" (وترجمة الباحثة المقاييس الثلاثة) ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم، بينما لم

العدد الخامس عشر / يوليو 2024 م



Knowledge World Co. For Digital Content عالم المعرفة للمحتوى الرقمي

Arab Online Database قاعدة البيانات العربية الرقمية

¹ الترحيل: يعني ينتقل الطالب للسنة التالية محمل بالمواد التي أخفق فيها وفي نهاية العام يدخل امتحان المحملين وإذا لم ينجح ينتقل بالمادة إلي السنة التالية وهكذا، وهناك عدد محدد من المواد مسموح بتحميله وإذا تجاوز هذا العدد يقوم الطالب بإعادة السنة

تكشف الدراسة عن وجود علاقة بين الخجل و كل من: التسويف الأكاديمي و تسويف النوم. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التسويف الأكاديمي وتسويف النوم والخجل، كان فيها متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور أي أنها لصالح الإناث. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار التدريجي المتعدد أن متغير التخصص الدراسي كان المتغير المنبئ الأقوى بالتسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم لدى العينة الكلية.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي ، تسويف وقت النوم ، الخجل.

Abstract:

The study aimed to explore the mutual relationship between academic procrastination, sleep procrastination, and shyness among university students (both undergraduate and postgraduate) in various disciplines. The study sample consisted of 25 students from Omar Al-Mukhtar University, chosen from three faculties (Arts, Economics, Law), with a mean age of 21.04 years and standard deviation of 1.40. Three measures were applied to the sample: academic procrastination, sleep procrastination, and shyness (researcher's translation). One of the key findings of the study was the presence of a statistically significant positive correlation between academic procrastination and sleep procrastination, while no relationship was found between shyness and either academic procrastination or sleep procrastination. Additionally, the results showed significant gender differences in academic procrastination, sleep procrastination, and shyness, with females having higher average scores than males, indicating a favoring of females. Moreover, the results of the multiple stepwise regression analysis revealed that academic discipline was the strongest predictor of academic procrastination and sleep procrastination in the total sample.

Keywords: Academic procrastination , Sleep procrastination , Shyness.

مقدمة:

إن التسويف في الأنشطة و المهام الأكاديمية أمر شائع بين الطلاب في جميع المراحل الدراسية إلا أنه منتشر بشكل خاص في التعليم العالي وفقاً لبعض الدراسات (Martín,et.al.2022)، فإن مثل هذا السلوك شائع بين 30٪ من الطلاب (Bäulke, Daumiller& Dresel 2021). سواء كان ذلك يتضمن تأجيل بدء المهمة، و/ أو التحقق من ذلك بمجرد بدء المهمة (Svardtal et al. 2020). التسويف يمكن تعريفه على أنه التأجيل الطوعي ولكن غير العقلاني للمهام أو الإجراءات إلى وقت لاحق عما هو مخطط له، مما له عواقب سلبية على الشخص المعني (Steel, 2007).

مثل: ضعف الأداء الأكاديمي (Cormack, Eagle, & Davies 2020; Hen & Goroshit 2020)، ومشاكل الاكتئاب والقلق (Fernie et al. 2017; Gil, De Besa, & Garzón-Umerenkova 2020; Paschke. Wartberg&, Thomasius,2021) (Li, et al. 2020). والتسويف هو "سلوك تأخير القيام بشيء ما في المجال الأكاديمي، يُعرف هذا السلوك باسم التسويف الأكاديمي"، ويميل الطلاب الذين لديهم هذا السلوك دائماً إلى تأخير أداء واجباتهم الجامعية، والعمل على مهام قريبة من المواعيد النهائية، وقضاء الوقت في أشياء أقل أهمية (Kurniawan.2024).

والتسويف الأكاديمي هو الميل دائماً إلى تأجيل العمل في الواجبات الأكاديمية، والشعور بالقلق المزعج المتعلق بالتسويف يؤثر سلباً على حياة الطالب في المجالات الأكاديمية والجسدية والاجتماعية ولذلك فمن الضروري تطبيق التثقيف النفسي لمنع التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، وخاصة أولئك الذين هم في المستوى المتقدم (Setiyono.etal,2023). والتسويف هو سلوك المماثلة في تنفيذ المهام إذا لم يكن لديهم وعي بالمهمة الموكلة إليهم، مثل "طبيعة المسؤولية"، فسوف يماطلون بشكل متزايد (Zaimi&Sukma.2023). وعليه، التسويف مشكلة واسعة الانتشار وهي شائعة جداً بين الجامعات ويرتبط بعواقب سلبية. حيث ترتبط جميع المتغيرات المذكورة أعلاه ارتباطاً وثيقاً باستراتيجيات تعلم الطلاب وترتبط استراتيجيات التعلم هذه بدورها بالخلفيات الثقافية للطلاب (Liem& Bernardo, 2013 ; Yip, 2017)

أظهر تحليل التسويف المقارن بين مجموعات من الطلاب ذوي مستويات مختلفة من الأداء الأكاديمي أن الطلاب ذوي المستوى المنخفض من التحصيل يميلون في كثير من الأحيان إلى المعاناة من التسويف، والكسل، والتسرع في اتخاذ القرار أثناء تحديد وقتهم الشخصي، والإحباط، والتوتر، والغضب. وأن التسويف الأكاديمي يعيق فعالية دراسة الطالب، ويؤثر على الأداء الأكاديمي (Kuftyak,2022). وبالعودة إلى الأدبيات السابقة لوحظ أن حجم التسويف الأكاديمي يرتبط سلباً بالأداء الأكاديمي بسبب ضعف الأداء في المهام الأكاديمية المختلفة (Michael & Olive.2022)، تناول البحث عن أسباب التسويف الأكاديمي من منظور متعدد العوامل الديموغرافية والاجتماعية والنفسية. فهذه ظاهرة معقدة تتضمن مكونات معرفية وانفعالية وسلوكية مختلفة. تشير نتائج الدراسات بأن التسويف ليس مجرد عجز في عادات الدراسة أو إدارة الوقت، ولكنه ينطوي على تفاعل معقد بين هذه المكونات أضافه إلى أبعاد سمات الشخصية (Solomon & Rothblum,1984;Watson, 2001 ;Fernández .et.al, 2024)، واستراتيجيات التعلم المعرفي (Rodarte - Luna& Sherry, 2008)، والإخفاق المعرفي (Tuckmon.2002:43)، والخوف من الفشل (Hagbin, McCaffrey & Pychyl,2012) وبعض السمات الشخصية مثل العصابية (Ocansey et al. 2022)، وأساليب تعلم الطلاب (Visser, & Schoonenboom,2018)، وأساليب التدريس (Valenzuela et al.2018). والتعلم عبر الإنترنت (Muhson, 2024) فضلاً عن أن التسويف الأكاديمي أحد مظاهر الاضطرابات السلوكية الأكاديمية، وتكرار هذا السلوك يُعد أمراً هازماً للذات، وظاهرة يمكن أن تُعد مشكلة شائعة بالنسبة للطلاب؛ لما لها من عواقب سلبية تتمثل في: لوم الذات، الندم، ضعف الإنجاز الأكاديمي، وفقدان الفرص (Burka, Yuen, 2008).

ركزت الأبحاث ومعالجة المشكلات المتعلقة بالعمل في المقام الأول على التسويف أي فعل تأجيل أو تأخير المهام حتى اللحظة الأخيرة أو تجاوز الموعد النهائي (Leichsenring,et.al. 2021). أشارت الدراسات الحديثة أن التسويف الأكاديمي مشكلة شائعة جداً ولها تأثير سلبي على الصحة العامة، مما يسبب الضيق والقلق والندم والتعاسة كما يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي ويؤثر سلباً على رضا الطلاب عن أنفسهم وحياتهم الأكاديمية (Aloulou,et.al,2023). ويظهر الإجماع الأكبر عند

تحديدها كمشكلة تتعلق بالتنظيم الذاتي للتعلم الذي يؤدي إلى صعوبات في إدارة الوقت (Garzón-Umerenkova, 2017)، والنفور من المهمة والخوف من الفشل (Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2018)، أو الكمالية (Osenk, Williamson & Wade, 2020). ومع ذلك، يبحث طلاب آخرون عن شكل من أشكال التحفيز الذاتي من خلال هذا السلوك من خلال استهداف تعزيز الإثارة (Fernie et al. 2017). أن الطلاب ذوي الدوافع الداخلية عادة ما يماطلون بشكل أقل من أقرانهم ذوي الدوافع الخارجية (Christopher.1998) كما أن الافتقار إلى دافعية التعلم يساهم في المزيد من سلوكيات التسويف (Senecal et. al., 1995). وأفاد "زارين" وآخرون (Zarrin et al. 2020) أن الخوف من الفشل يرتبط بشكل إيجابي بالتسويف، بينما التنظيم الذاتي يرتبط سلباً بالتسويف وبالتالي يؤثران على الأداء التعليمي والتحصيل الدراسي (Santya et al., 2020). يرى هذا المسار من البحث أن التسويف الأكاديمي هو مؤشر موثوق للأداء الأكاديمي الضعيف بسبب استراتيجيات التعلم (Goda, et. al., 2015). أن التوقعات العالية من الآخرين حافز قوي للطلاب في العديد من النواحي، بما في ذلك التعليم و الدراسة. أضافه إلى أن الاندفاعيين هم أكثر الأفراد ترجيحاً للتسويف وأنهم أكثر انشغالاً برغباتهم التي تحقق لهم إثابة و مكافأة فورية بدلاً من رغباتهم المتعلقة بالمستقبل (Salili et al 2001)

(Yip & Chung, 2022)؛ على وجه الخصوص يستمر اتجاه التسويف الأكاديمي باعتباره مصدر قلق كبير في القطاع التعليمي. (Holzer et al., 2021 ; Hong JC et al., 2021 ; Melgaard et. al., 2022) ، وجدت دراسات أن الكفاءة الذاتية، ودافعية التعلم، وتنظيم الجهد، والخوف من الفشل وإدارة الوقت وتسويف وقت النوم كلها خصائص تعكس التسويف الأكاديمي (Van Eerde, 2003; Howell & Watson, 2007; Klassen et. al., 2008; Rakes and Dunn, 2010; Closson & Boutilier, 2017; Wolters et al., 2017; Yip & Chung, 2022; kosem.etal,2024). يعد التسويف قبل النوم والتمرد على وقت النوم من المشكلات المهمة التي يواجهها الطلاب بشكل متكرر (kosem.etal,2024). ومن خلال مسح للأبحاث وجدت عدة دراسات أجنبية اهتمت بتسويف وقت النوم باعتباره ظاهرة منتشرة و إشكالية بين عامة السكان، أحدثها (Shukla & Andrade.2023; Kösem, Hazumi,2024). وبالمقابل لم تتوصل الباحثة إلى دراسة واحدة ليبية أو عربية في هذا الموضوع. مع العلم أظهرت الدراسات أن 70% من طلاب الجامعات الذين غالباً ما يسهرون لوقت متأخر هم في حالة صحية دون المستوى. وسلوك السهر شائع بين طلاب الجامعات (Yu-Wen Fang, 2022) لا يمكن تجاهل هذه المشكلة. ولم يتم إيلاء ولو القليل من الاهتمام لها. وفسرت دراسة (Alqo'idah,et.al,2023) ظاهرة التسويف الانتقامي قبل النوم"، بأنها تأخير النوم انتقاماً لعدم وجود وقت فراغ خلال النهار. وساهم علاج حب الذات في خفض سلوك التسويف الانتقامي قبل النوم بأن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة شهدتا انخفاضاً ملحوظاً. ففي دراسة "مياجاوا وآخرون" (Miyagawa,et.al,2023) الموسومة المتنبئون الديموغرافيون لتأجيل وقت النوم لدى السكان اليابانيين ، بحثت العلاقة بين ضغط الدم والسمات الديموغرافية (النوع والعمر والحالة الوظيفية) وطبقت مقياس تسويف وقت النوم على مجموعة ذات نطاق واسع من التركيبة السكانية فكانت درجات مقياس تسويف وقت النوم أعلى بشكل معتدل بالنسبة

للمشاركين الأصغر سنًا مقارنة بمن هم في الأربعينيات من العمر وما فوق، وأعلى قليلاً بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور، ولا تختلف بشكل ملحوظ بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 عامًا وما فوق. وفي نفس إطار (تسويف وقت النوم) وصف "قاموس كامبريدج" مصطلح (FOMO): إنه شعور بالخوف، من تفويت الأحداث المثيرة التي يشارك فيها الآخرون. "هذه الأحداث يتم إنشاؤها وتوزيعها بواسطة المنشورات على القنوات ووسائل التواصل الاجتماعي. "الكلمة الشائعة فومو تسمى جومو. جومو تعني (المتعة والسعادة) يفتقد شيئًا ما. تشير الإحصائيات إلى أن حوالي 56% من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي قد عانوا منه وبأن حوالي 59% من المستخدمين يعانون من هذه الظاهرة حتى بشكل يومي. يتنبأ "الفومو" بتسويق وقت النوم وضعف جودة النوم (Flores,et.al,2023). وبالتالي الشعور "بالفومو" يتنبأ بالتسويف الأكاديمي حيث يعد مستوى التركيز أحد الأشياء المهمة في عملية التعلم لأنه يمكن أن يحدد ما إذا كان الطلاب يفهمون المادة التعليمية التي يتم تدريسها أم لا وكانت دراسة (Delimasari,et.al.2023) أحدث الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع كانت معنونة Classroom's Environment and FOMO : Students' Perspectives (2023). ومثل العديد من الظواهر النفسية، تمت دراسة التسويف في علم النفس من قبل الباحثين من مختلف الجوانب بما في ذلك: الشخصية، والنفسية الداخلية/الديناميكية، والإدراكية، والسلوكية، والسريرية والطب النفسي، بالإضافة إلى كتابات التطوير الذاتي، أول من درس وكتب عن بناء عقلي للتسويف وأدخل التسويف في المجالين التربوي والنفسي عام 1971 هو العالم النفسي "كناوس Knaus" إذ نشر أول كتاب عن التسويف بواسطة (Knaus & Ellis, 1977). في الإطار الديناميكي النفسي، تم الافتراض بأن التسويف قد يُنظر إليه على أنه تمرد غير واعٍ ضد الآباء ذوي الطموحات المبالغ فيها، والذين يعتمد حبهم على الإنجاز. عندما لا يبدو أداء الأبناء جيدًا بما فيه الكفاية للوالدين، فإن غضب الأبْن اللاواعي على الوالدين يدفعه إلى التباطؤ وتأخير المهام. كشخص بالغ، من المفترض أن يؤدي نفس السلوك إلى الاستقلال عن مطالبة "الآباء" بالإضافة إلى المواعيد النهائية وربما حتى الوقت بشكل عام. ومن المثير للاهتمام أن الأبحاث التجريبية التي تستخدم المهام الإسقاطية أظهرت أن الطلاب المماطلين ينتجون موضوعات تتعلق بالموت في كثير من الأحيان أكثر من الطلاب المنضبطين. وهكذا يستنتج أن المماطلة قد تكون مرتبطة بالخوف اللاواعي من الموت، والذي يتم التعامل معه داخليًا من خلال إنكار المواعيد النهائية والتقويمات والوقت (Leichsenring,et.al. 2021). وعند النظر في مجموعة المصادر التي استُفسرت منها، فإن فهم الشخص العادي لكلمة (التسويف) يتضمن تأخيرًا غير مبرر لشيء يجب فعله، وأنّ هذا التأخير يحمل الدلالة الأخلاقية السلبية لكونه إهمالاً أو كسلًا. أما لغويًا، إن مصطلح "التسويف" له أصل لاتيني "prōcrāstinātus"، التسويف حرفياً يعني "تأجيل الأمور إلى الغد" (Farran, 2004:1). وقد قامت العديد من "القواميس" بتفريق التسويف عن التأخير واعتباره نوعًا من التأخير أو التأجيل مع دلالات سلبية. على سبيل المثال، يعرف "قاموس التراث الأمريكي" Procrastinate "لغة الإنجليزية، Procrastinate (Procrastinate, 2014a). التسويف على النحو التالي: "تأجيل القيام بشيء ما، خاصةً بسبب الإهمال العرضي أو الكسل"، أو "تأجيل أو تأخير بدون داعٍ". وتعريف مصطلح التسويف وفقًا لقاموس ويبستر "Webster's" "هو" تأجيل القيام بشيء يجب فعله بشكل متعمد (Procrastinate, 2014b). تم تبني المصطلح أول مرة عام (Procrastinate, 1828) تقريباً حيث يشير إلى معاني كثيرة منها: التأجيل، التأخير، التسويف في تنفيذ

المطلوب. ولقد شهد مصطلح "التسويف" تاريخاً طويلاً من الاستخدام بكلتا الدلالة الإيجابية والسلبية، إلا أن الدلالة الأولية واستخدام الكلمة يحملان دلالة سلبية وفقاً للمراجع الغربية. رغم وجود إجماع على الدلالة السلبية لكلمة التسويف (Blunt & Pychyl, 2005; Schouwenburg, 2004)، وقد قام بعض الباحثين اقترح أن التسويف يمكن أن يكون إيجابياً أيضاً (Chu & Choi, 2005). وبالمثل، هذا البحث على المعنى "السلي للتسويف". فإن الاستخدام التاريخي السائد والمعنى القاموسي لمصطلح التسويف "سلي"، بناءً على مراجعة التعاريف والعناصر السريرية والتجريبية، وتؤكد التعريفات القاموسية والنفسية لمصطلح التسويف على المستوى المفاهيمي أن التسويف هو نوع محدد من التأخير بدلاً من التأخير بشكل عام. التأخير لا يجب أن يعتبر كنوع من التسويف وفقاً لغالبية الباحثين في هذا المجال، مثل (Schouwenburg et al., 2004; Steel 2007)، بل يجب اعتباره تأخيراً حكيماً و/أو إيجابياً. على الرغم من وجود توافق مفهومي يشير إلى أن التسويف مختلف عن أنواع أخرى من التأخير، إلا أن غالبية القياسات لا تعكس هذا الاختلاف. وللتمييز بين التسويف (الموقفى و المرضي) فإن الطلبة يميلون إلى التسويف للهروب من المهام التي يجدون أنها غير سارة وممتعة وهذا يسمى تسويفاً (موقفياً)، أما التسويف (المرضي) يميل الأفراد فيه بشكل مستمر في التسويف محاولة لإتمام مهمة ما، إذ أن هذا من أجل حماية صورة الذات (Brobst.2011:20) وبناءً على ما سبق يمكن تلخيص أنواع التسويف في الآتي:

-**التسويف الأكاديمي** : هو تسويف سلوكي، ويتحدد هذا النوع من خلال تأجيل الطلاب للواجبات الأكاديمية حتى آخر دقيقة ممكنة.

-**التسويف العام** : ويتمثل في أنشطة الحياة اليومية فهو شكل سلوكي آخر للتسويف يتضمن صعوبة جدولة وإتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة.

-**التسويف في اتخاذ القرار** : ويتمثل في عدم القدرة على اتخاذ قرار في وقته سواء للمواقف أو الموضوعات الأساسية أو الثانوية. أن التسويف يحدث في اتخاذ قرار إذا كان هناك صراع بين الأهداف قصيرة المدى والأهداف طويلة المدى ولأن الدعم للأهداف قصيرة المدى يكون أقوى يسبب إهمال للأهداف طويلة المدى.

-**التسويف القهري**: وهذا النوع أصعب الأنواع الأربعة، وهو يظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حينما يعاني الفرد من تأثير كلا من التسويف في اتخاذ القرار، والتسويف السلوكي في نفس الوقت، وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية مما يؤدي إلى عواقب وخيمة كفقد وظيفته. علاوة على أن هناك أنماطاً من الشخصية تلجأ للتسويف أكثر من غيرها (Reasinger, 2001)

أشارت معظم الأدوات التشخيصية لتقييم المشكلات المتعلقة بالعمل إلى التسويف على سبيل المثال "مقياس التسويف العام، مقياس التسويف القراري، مقياس التسويف غير العقلاني، مقياس التسويف الخالص" (Leichsenring, et.al. 2021).

من وجهة نظر "فيراري" (Ferrari, 2000) هناك ثلاث أنماط من المسوفين وهم (المسوف الاستشاري) وهو الذي يحصل على الإثارة بتغلبه على المواعيد الأخيرة، (المسوف المتجنب) وهي الذي يؤجل إنجاز الأشياء التي ربما تجعل الآخرين يفكرون به بطريقة سلبية، و (المسوف القراري) وهو الذي يؤجل اتخاذ قرارات معينة.

أن "المماطلون السلبيون" هم المماطلون التقليديون الذين يؤجلون المهام حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم القدرة على اتخاذ قرار في الوقت المناسب. في المقابل، فإن "المماطلين النشطين" يتخذون قرارات متعمدة التسويف، وذلك باستخدام دوافعهم القوية تحت ضغط الوقت، وهم قادرون على ذلك إكمال المهام قبل المواعيد النهائية وتحقيق نتائج مرضية. المشكلة الرئيسية في هذا التعريف هي أنه يساوي بين "التسويف" و"التأخير". المعنى أن "المسويفين النشطين" يتخذون قرارات متعمدة"، حيث يتخذ بعض الأفراد قرارات متعمدة تأخير. لا شك أن تأجيل مهمة ما إلى اللحظة الأخيرة ليس بالضرورة أمراً سلبياً أن الأشخاص الذين يؤجلون مهامهم لسبب وجيه لا ينبغي اعتبارهم كذلك تأخير أو تسويف. وهنا يجب التمييز بين "التأخير المتعمد" و"الحكيم" والتسويف

(Schouwenburg، 2007، Blunt & Pychyl، 2004؛ Steel، 2007).

ودعم "شوينبرج (Schouwenburg، 2004:4-5) ذلك، بأنه لا ينبغي اعتبار كل التأجيل بمثابة سلوك تسويف، وقد يكون من الحكمة تأجيل القيام به شيء ما. على سبيل المثال، بالنسبة للعديد من الطلاب في الجامعة، سيكون من الحكمة القيام بذلك تأجيل التحضير للامتحان.

وعليه، هناك توافق قوي بين الباحثين، على الأقل على المستوى المفهومي، بأن تعريف التسويف هو تأخير مهمة مقصودة. وأستخدم الباحثون عناصر عقلية و/ أو انفعالية مختلفة لتحديد السمة المكونة للتسويف (Hagbin، 2015). فمن العناصر المشتركة بين هؤلاء الباحثون هي رفضهم الفكرة التاريخية و الشائعة بأن التسويف هو نوع من الكسل (إليس و كناوس، 1977؛ سيلفر، 1974؛ أيتكن، 1982). وهذا واضح في تعريفات كل من: "إيرد" (Eerde، 2003) بأن التسويف سلوك تجنبي ويمكن أن ينظر إليه على أنه تجنب إتمام أو إنجاز عمل مطلوب، وهذا العمل هام بالنسبة للفرد (من الناحية المعرفية)، ولكن الفرد يتفاداه لكونه غير ذات جاذبية (من الناحية الانفعالية) مما ينتج عنه صراع أقدام – أحجام".

عرفه "ستيل" (Steel، 2007:66) هو تأجيل الواجبات الدراسية التي تتعب الذهن والانصراف إلى أنشطة أكثر تشويق ومتعة. واستناداً إلى تعريف "ستيل" Steel "التسويف هي تأخير مسار العمل المقصود طوعاً على الرغم من توقع أن يكون أسوأ قبالة للتأخير". في هذا التعريف، أحد العناصر الرئيسية للتسويف هو عدم العقلانية حيث أن الشخص يتأخر "رغم توقعه أنه لن يؤدي إلى تعظيم المنافع، أي أنه المصالح أو التفضيلات أو الأهداف المادية (مثل المال) والنفسية (مثل: السعادة). ووصف "ستيل" Steel "في نظريته (التحفيز الوقي) أن الفرد يلجأ إلى التسويف كلما أصبح الموعد النهائي لانجاز المهام اطول، وكلما اقترب الفرد من نيل المكافأة قل احتمال التأجيل. يرتبط التسويف بشكل كبير باتجاه الفرد نحو المهام (Steel، 2007:95-64).

وفي تعريف آخر للتسويف، هو "استجابة أو حالة عندما يشعر الفرد بأن المهمة غير ضرورية أو غير منصفة وهذا يؤدي إلى التمرد وبالتالي تكون الاستجابة مبرراً لحدوث التسويف وبخاصة في وجود الدافعية المنخفضة" (Onwuegbuzie، 2000: 103-109)

ركزت أعمال هؤلاء الباحثين الرئيسية على أسباب وعلاج التسويف كمشكلة نفسية. وبالتالي، في محاولتهم لتعريفه تم بتسليط الضوء على العوامل الدافعة أو العمليات الداخلية مثل (التوتر والشعور بالذنب والعدوانية والسلبية) كعناصر متكاملة لحدوث التسويف. حيث قدم "سيلفر" (Silver، 1974:49) أحد التحاليل المفاهيمية الواسعة لتحديد التسويف. من وجهة نظره أعتبر التسويف شكلاً من أشكال السلوك الذي يحدث

في معظم الأحيان في حالات المواعيد النهائية بحسب "سيلفر" Silver " يجب جدولة كل مرحلة بالنسبة للمراحل الأخرى والموعد النهائي والأنشطة الأخرى في حياة الشخص. وبالتالي، قد يحدث التسويف في كل من هذه المراحل أو الأنشطة المترابطة حيث يمكن أن يشعر الشخص بالتوتر عند التحول بين هذه التسلسلات يشبه التوتر المرتبط بالمهمة أو المرحلة المحددة للمهمة . وبالإطلاع على أبحاث أيتكن "Aitken,1982" ، وسولومون وروثبلام "Solomon & Rothblum,1984" وهافين "Hagbhin,2015" وغيرهم من الباحثين الذين وضعوا (قياساً للتسويف) اختار الباحثون الإشارة إلى التسويف بشكل مختلف. فمنهم من يعتبره "سلوكاً"، وآخرون نتائج متغيرة وبعضهم الآخر "سمة". على سبيل المثال، لوحظ أن تصور "سولومون و روثبلام" Solomon & Rothblum " يقيس "سلوك التسويف الأكاديمي"، في حين يقيس تصور "أيتكن Aitken" سمة التسويف الأكاديمي. وهناك باحثون يعتبرون التسويف " حالة " وقسموا التسويف إلى محورين هما: التسويف كسمة شخصية و التسويف كحالة انفعالية . أما التسويف باعتباره (سمة) شخصية ينطلق أنصار هذا النهج من فكرة أن التسويف أمر فطري في كل فرد فكل منا لديه ميل إلى الشعور بالتسويف في مختلف جوانب الحياة. أما بالنسبة للتسويف ك(حالة) انفعالية فهو على عكس الأدبيات السائدة التي قدمت التسويف باعتباره سمة شخصية، لقد تم الدفاع عن الحالة الانفعالية على نطاق واسع في الأدبيات العلمية منذ عام 2010؛ حيث تناقضت أعمال " فالمان Fahlman " وزملاؤه في عام 2013، لأول مرة مع أحد مسببات التسويف وهو الملل " كسمة شخصية و كحالة انفعالية". ووفقاً لهم، فإن الملل هو رد فعل على البيئة. وبالتالي فإن الجوانب الخارجية البيئية تفسح المجال للتسويف (Mouloungui & Ilouga, Ambassa,2023:40) وبذلك توصل الباحثون إلى أسباب مختلفة تعزى لحدوث التسويف منها تأخير وقت النوم (Yip & Chung,2022)، والنفور من المهمة، وصعوبة اتخاذ القرارات (Brownlow & Reasinger, 2000)، الذكاء الوجداني والاتجاهات الشخصية الإنسانية (Williams, Shannon, Stark & Foster, 2008)، علاوة على المستويات التعليمية المختلفة فالطلبة الأكبر سناً يسوفون أكثر من الطلبة الأصغر سناً (Özer, Demir & Ferrari, 2009) ، والنوع أن الذكور يسوفون أكثر من الإناث، والأكبر سناً يسوفون أكثر من الأصغر سناً (Yong, 2010). والنضج الانفعالي (Özer & Ferrari, 2011)، والحوافز الأكاديمية وضبط الذات (Erkan, 2011)، وإدراك الوقت الامتحانات والتحصيل الدراسي (Balkis, Duru & Bulus, 2013)، والضجر الأكاديمي وقلق المستقبل المهني (ناصيف، 2018؛ الشافعي، 2016)، ويعزى سبب لجوء الطلبة إلى التسويف هو الخوف الفشل فيختارون المهام التي يثقون في قدرتهم على إنجازها ويتجنبون المهام التي يشعرون بعدم كفاءتهم على إنجازها (Miller,2007 ; young,2010).. أن التسويف مرتبط بالمتغيرات النفسية (القلق، والاكتئاب)، ومتغيرات الشخصية (الضمير و القبول)، وإدارة الوقت (التنظيم، المتابعة وإتمام المهمة) (Fernández.etal , 2024). وهناك علاقة متبادلة بين التسويف الأكاديمي والقلق والأمل (Gadosey,2023).

وضمن السياق التنظيمي يمكن أن يؤدي التسويف إلى انخفاض فعالية القوى العاملة وبالتالي انخفاض الإنتاجية التنظيمية مع التركيز على السلوكيات المرتبطة بالتسويف في بيئة العمل والتي يمكن تصنيفها إلى فئتين رئيسيتين: (الأولى)، تنطوي على ممارسة أنشطة غير العمل أثناء ساعات العمل مثل المناقشات الطويلة، فترات الراحة الطويلة أو تنظيف مساحة العمل . والفئة (الثانية)، من التسويف والتي تشير إلى الاستخدام المكثف للتكنولوجيا، وخاصة الإنترنت والأجهزة المحمولة، والمعروفة باسم "التباطؤ الإلكتروني"

(RUS,M.et.al,2024). استنادا إلى هذه الأدبيات، فإن "التسويف المزمن" هو المصطلح الذي يستخدم لتحديد المماطلون الذين يعانون من مشكلة التسويف "سمة التسويف"، تعتمد شدة مشكلة التسويف على تكرار التأخير المهام اليومية أو المعدل المتوسط للميل إلى التباطؤ غير الضروري. واحدة من أهم أسباب التسويف المشاعر المرتبطة به وهي الخوف من الفشل. فهذا البناء الانفعالي يتم تفسيره من خلال نظريات الإنجاز والأهداف المختلفة (على سبيل المثال: نظرية اتكنسون، ونظرية لازاروس، وموراى؛ ماكلياند). وفي هذا الإطار قدم "أتكنسون" نموذجاً في المخاطرة (وهي عكس التسويف)، القائم على افتراض أن الأفراد ذوي الدافع لتحقيق النجاح يميلون إلى الأعمال متوسطة الصعوبة، التي تتضمن درجة متوسطة من المخاطرة، بينما يميل الأفراد ذوي الدافع لتحاكي الفشل إلى اختيار درجات متطرفة من المخاطرة (أعلى - أقل) مخاطرة (Atkinson, 1964). وتوسع "وينر weiner" في تفسيره للتسويف الأكاديمي إذ يعزو أسباب النجاح والفشل لعوامل داخلية أو خارجية سواء كانت ثابتة أو متغيرة، فإذا عزا فشله إلى عوامل داخلية مثل ضعف القدرة وعمم ذلك على مختلف المواقف الضاغطة فهذا عامل منبئ بسلوك التسويف، إما إذا عزا فشله لصعوبة المهمة وعدم كفاية الجهد المبذول فهو تحصين ضد سلوك التسويف (Weiner.1972). وبالمقارنة وجدت أن نظرية "ستيل" تتفق مع نظرية "العزو السببي" بأن التسويف الأكاديمي يتحدد بعوامل داخلية وخارجية. ويتفق "إليس و باندورا" اللذان يقتصران على عوامل داخلية تتعلق بالفرد وتقديره لذاته. كما يتفق "فرويد مع باندورا" بأن لدى الفرد مدركات عقلية وأنماط من السلوك المعقد وخصائص من الشخصية والقدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والانفعالية تكون معايير لتحديد سلوك التسويف. تتكون القوى الشخصية من عوامل داخلية تتمثل (القدرة، والذكاء، والانفعالات، والاستعدادات)، أما القوى البيئية من عوامل خارجية وتتمثل في (صعوبة المهمة، والحظ) فإذا كانت إحدى القوى الشخصية البيئية ضعيفة يحدث سلوك التسويف بحسب تفسير "هايدر" أول عالم تعزو له نظرية في عزو حدوث السلوك (See: petri & Govern.2004:35). وهكذا تنوعت التأثيرات الناتجة عن سلوكيات التسويف، وبحسب عدد كبير من الدراسات السابقة، يمكن أن يكون له عواقب سلبية على طلاب الجامعة والتي يمكن أن تؤثر عليهم على المدى القصير والمتوسط والطويل. تتراوح هذه العواقب من الجانب الأكاديمي، مثل قلة الاهتمام والتركيز في القاعة الدراسية (Ying & Lv, 2012)، وانخفاض التحصيل الأكاديمي والتسرب من الجامعة، إلى عواقب سلبية في سوق العمل المستقبلي، مثل عدم الاستقرار الوظيفي، وانخفاض الأداء، وزيادة احتمالية حدوث البطالة. إضافة إلى تداعيات وعواقب نفسية وزيادة القلق والتوتر الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وغيره من أشكال تدهور الصحة العقلية فالأسباب النفسية للتسويف عموماً تتعلق بالقلق وتدني الشعور بالذات والهزيمة النفسية والتوتر والخوف والاندفاعية والاكتئاب وقصور الانتباه والصراع النفسي والإحباط (Schrw&Oafson,2007:20; park & Sperling,2012:22). بل أن "فرويد" اعتبر التسويف "سلوك مضطرب" له أسباب كامنة ترجع إلى الطفولة المبكرة وبخاصة الصدمة منها، وإن هذه الخبرات هي التي تشكل العمليات العقلية للبالغين (Sadeghi. 2011,281). ومن خلال البحث في الجذور الفسيولوجية للتسويف نجد معظمها تتمركز في القشرة الأمامية من المخ وهذا الجزء من المخ يقوم بدور مهم في التقليل من التشتت الحاصل بسبب المحفزات التي لا يتم فلترتها وذلك يقود إلى سوء التنظيم وفقدان التركيز وزيادة التسويف (Burk,2008:17).

والتسويف كغيره من العديد من الظواهر النفسية لم يحظ بإجماع العلماء على تعريفه ، إذ أشار الباحثون أن المكون الحاسم للتسويف هو التأجيل أو التأخير. وأن القلق الذي يؤدي إلي هذا التأجيل هو المكون الأساسي للتسويف وقد أظهر البحث في مجال التأجيل أن الخوف من الفشل وتجنب المهمة كانت العقبات الرئيسة التي تواجه المؤجل في إكمال المهمة المنوطة به (Solomon & Rothblum, 1984; Aitken, 1982; Steel, 2007)

وأن أساتذة الجامعات لهم دور كبير في معالجة هذه المشكلة بكل تعقيداتها من خلال تصميم الأنشطة وبرامج تركز على إدارة الوقت(O'Connor & Paunonen, 2007; Nadinloyi et al.2013) وأشارت دراسة(Maksymchuk,et al. 2024) إلى مراعاة نتائج التشخيص النفسي للوقاية النفسية العصبية من التسويف. مع الأخذ في الاعتبار المعرفي وما وراء المعرفي، الجوانب السلوكية والتحفيزية (Ertem & Ari, 2022; Garzón-Umerenkova & GilFlores, 2017a).

كما أشارت الدراسات إلى أن الطلاب القادرين على ضبط النفس في متابعة الأهداف طويلة المدى لديهم مستويات أقل من التسويف (Ertem & Ari, 2022). لقد حاولت العديد من الدراسات وصف صورة التسويف لدى الطلبة وربطه بالمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والنفسية، والأكاديمية والفسولوجية و سمات شخصية معينة، مثل تلك التي تم وصفها على نطاق واسع نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، العصبية، يظهر أيضاً الانبساط والانفتاح والقبول والضمير (Rammstedt & John, 2007) تكون مرتبطة بميول التسويف(Ferrari & Pychyl, 2012; Karatas, 2015). وبالمثل، رُبطت السمات النفسية الأخرى مثل الذاكرة أو الإبداع أو ضبط النفس أو احترام الذات بعادات التسويف (Ertem & Ari, 2022; Macan et al,2010).

وبالمثل، حاولت الدراسة الحالية وصف صورة التسويف وربطه بالخجل والتجنب الاجتماعي، بعد الاطلاع على كتاب الخجل في علم النفس الاجتماعي وصف تشيك(Cheek,2007) الخجل بأنه انفعال وسمة شخصية تؤثر في السلوك. فالخجل المؤدي إلي الإحراج الاجتماعي، يعيق التفاعل أو التواصل الاجتماعي واستمراره بشكل طبيعي، فعلى الرغم من وجود ارتباطات قوية بين الخجل و الإحراج، فإن هناك ما يدل على تمايز المفهومين، إذ يبدو أن الخجل أكثر ارتباطاً بإحساس الفرد بعدم الكفاءة الذاتية. أما تركيز الفرد في حالة الإحراج فيكون منصبا على صعوبة التصرف وفقاً لما يتطلبه الموقف أو المهمة، كما تم التوصل إلي أن الخجل ليس مجرد انخفاض في القدرة الاجتماعية(Crozier,2009; Cheek&Buss,1981). وهنا وجب التمييز بين (الخجل، والحياء) وباستعراض أدبيات الخجل أشار "جوزنز وتشيك وبريجز" إلي احتمالية شعور أغلب الناس بالحياء في مواقف مختلفة من حياتهم، مما يبرز أهميته في حياة الأفراد في كافة المجتمعات (Jones,Cheek & Briggs,1986). ببساطة الخجل(مرض) أما (الحياء) فخلق محمود. وللخجل مكونات سلوكية وفسولوجية وعقلية وانفعالية،فعلى سبيل المثال: للخجل أنواع في مرحلة المراهقة والبلوغ،وهي " الخجل والخوف الشديد و الرهاب الاجتماعي"(Cheek, & Krasnoperova,. 1999,224-250). وصف نموذج المكونات الثلاثة للخجل بأنه سمة شخصية ولها آثار على العلاقات وأساليب التعامل مع الآخرين(Cheek&Tyson,2009). وأشارت نتائج الدراسات إلي أن الخجل عائق من عوائق التفاعل والتجنب الاجتماعي للراشدين، والخجل الذي

تتم المعاناة منه مع بداية البلوغ من (سن 18 حتى أواخر العشرينات) وهم طلبة الجامعة . وهذا ربما يشكل عائقاً أمام المراحل النمائية التي يمر بها الطالب مثل تكوين الهوية وإقامة العلاقات والتحصيل التعليمي والنجاح في الحياة الوظيفية (Arnett,2000). وتحليل دراسات الخجل أظهر بأن له علاقة بعدة مفاهيم، وهي: الشعور بالذنب و الخزي، و الانطواء، القلق الاجتماعي، الرهاب الاجتماعي وأضطرب الشخصية التجنبية (Chavira, Stein, & Malcarne,2002). وأظهرت دراسة الشافعي (2010) بأن هناك علاقة بين رهاب الكلام والقلق الاجتماعي، والرهاب الاجتماعي، والعصابية، والانبساط . وهناك اتفاق بين عدد من الباحثين على أن الخجل يتضمن القلق والارتباك إثناء التفاعلات الاجتماعية وتجنب المشاركة الاجتماعية والتردد والخوف من التقدير السلبي والانشغال بالذات والتقييم الذاتي المزمن والشعور بالنقص والانزواء والحذر و التعلم والتشتت (Eggum, 2009; Koydemir & Demir, 2008). وكل هذه الأعراض تؤدي إلى عدم التكيف نفسياً واجتماعياً، وبالتالي إلى التسويف وصعوبات دراسية وسلوكية في الجامعة (Souma, URA (2008; Lsohe, Hasegawa & Morita, 2008). فشدة الخجل تسبب مرض (التوحد) الذي يعيق التفاعل الاجتماعي ويترتب عليه ظهور العديد من مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. ويظهر ذلك في صورة الحذر والقلق التي يعانيها الأفراد أثناء تفاعلهم الاجتماعي، حيث يفضلون العزلة والأنطواء الأمر الذي ينجم عنه عدم الاستقرار النفسي داخل محيطهم الاجتماعي، وبالتالي أخفاق الأفراد في تحقيق التوافق (Chung, 2009; Coplan & Weeks, 2009) وركزت "أبحاث الخجل" على الأفراد المنسحبين اجتماعياً حيث تعد ذلك مؤشراً غير سوي لما سوف يكون عليه في سنوات عمرية لاحقة، فقد انتهت نتائج عدة دراسات على أن الشباب الخجولين كانوا أكثر احتمالية من أقرانهم في تأخير أو تسويف الزواج والأبوة والأمومة والحصول على وظائف مستقرة، ولديهم ضعف في المهارات الاجتماعية . وضمن السياق فان خريجي الجامعة الذين يتسمون بالخجل يظهرون رغبة اقل في بدء الحوار، والتحدث اقل من أقرانهم غير المتسمين بالخجل بشكل عام، واحد التفسيرات الخاصة أن الأفراد الخجولين يعانون من توتر عال خاصة عند المحادثة (Nelson, et al., 2008). وقد يلجأ الأفراد المتسمون بالخجل إلى الصمت أو قلة الحديث مع غيرهم على أساس انه سلوك يحقق لهم شعوراً بالأمن النفسي (Zhao, 2006). أن الخوف من التقييم الذاتي السلبي يرتبط بوضوح بالخجل (Koydmir, 2008) (& Demir, 2008).

والخجل من وجهة نظر "أيزنك" Eysenk "ثمة نوعين من الخجل الاجتماعي لا علاقة بينهما، فهناك "المنطوي السوي" الذي لا يقيم وزناً كبيراً للمشاركة الاجتماعية ويفضل البقاء وحيداً، مع انه يستطيع أن يندمج في النشاط الاجتماعي بدرجة كاملة، أما الخجل الاجتماعي "العصبي" فمختلف تماماً ؛ فلدى الشخص هنا رغبة وميل إلى الاندماج في النشاط الاجتماعي، ولكن الخوف والقلق يمنعه من أن يفعل ذلك، وهو غير قادر على أن يكون أكثر كفاءة في علاقاته بالآخرين ، ولكن يبدو أن الانفعالية عنده تتدخل في توافقه الاجتماعي، بذلك يتضح أن للخجل نوعان: الخجل الانطوائي والخجل العصبي (See: Abbott, 2001). هناك علاقات متزامنة وطولية بين الخجل و الانفعالات السلبية التي تظهر على الوجه (Strand, Cerna & Downs, 2008). كما بينت النتائج عن إمكانية أن يؤثر الخجل سلباً على صحة الفرد النفسية من خلال الخلل الذي يسببه في الشخصية، على سبيل المثال: يؤدي الخجل في بعض الأحيان إلى الاكتئاب (Lorant, Henderson &

(Laurent, 2004 ;Rubin & Coplan,2004 ، والشعور بالوحدة النفسية Zimbarido,2000) ,Gazelle,Putallaz,Li,Grimes,Kupersmidt & Coie,2005)

من سمات الخجولين أنهم يقضون وقتاً أطول بكثير في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالأشخاص غير الخجولين؛ لأنه يوفر لهم فرصاً للتفاعل الاجتماعي غير المباشر، وشعوراً أقل بالقلق عند التفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت، وذلك لأنه لا ينطوي على التفاعل وجها لوجه والذي يسبب لهم المتاعب (Saunders,2009) chester,2008; orr, sisisc,ross,simmering,arseneauit,& orr,2009). أن الخجولين يميلون للحفاظ على العلاقات الاجتماعية على الإنترنت (See: Ebeling-Witte, Frank, & Lester, 2007). قد أدى ذلك إلى وجود معضلة الاعتماد على الإنترنت (إدمان الإنترنت) مما يؤدي إلى انخفاض كفاءتهم، وقلة الاهتمام والحافز، وتأجيل المهام والوظائف الأكاديمية المهمة، والتسبب في التأخر الدراسي (Lin ,et .al . 2021), فضلاً عما يسببه الخجل من ضعف الصحة الجسمية ؛ فالخجل أقل نشاطاً بديناً نتيجة لاضطراب التغذية مقارنة بغير الخجل، وما يترتب على الخجل من انخفاض كفاءة التفاعل الاجتماعي؛ حيث تشير النتائج إلى أن الخجولين يجدون صعوبة في المبادرة والدخول في تفاعلات اجتماعية، ويشعرون بالانزعاج وعدم الراحة في وجود الآخرين، ويتصرفون بطريقة مكبوتة وبتحفظ شديد في المواقف الاجتماعية. وليس بالضرورة أن يكون هؤلاء الأشخاص منطوين ، بمعنى أنهم غالباً ما يرغبون في أن يتواجدوا مع الآخرين، وان يكون منفتحين على الآخرين، ولكنهم تنقصهم غالباً الثقة بالنفس أو القدرة على التصرف بطرق أكثر انفتاحاً (durkin,conti-ramsdén,2007;durkin,2009).

من الملاحظ أن هناك عدة نقاط مشتركة بين التسويف و الخجل كانت المبرر الأساسي لربط التسويف بالخجل في الدراسة الحالية، فكما للتسويف علاقة بالعصبية وتقدير الذات، فالخجل كذلك له ارتباط بالعصبية وتقدير الذات. وتتفق أسباب التسويف مع أسباب الخجل التي ظهرت في انخفاض الفاعلية الذاتية والوعي الذاتي وتوقعات الفاعلية الذاتية المنخفضة التي أدت إلى فشل في أظهر المهارات الاجتماعية. ولأهمية دراسة الخجل هناك عيادة "بالو ألتو" للخجل في ستانفورد كان التركيز فيها على الصحة النفسية الانفعالية مع تعزيز تقنيات التفاعل الاجتماعي؛ لأنها تعتبر مؤشراً مهماً للتحكم في الخجل (Henderson,2006;Henderson&zimbardo,2008)، وترجع مشكلة تعريف الخجل جزئياً إلى أن الخجل كان في الأصل كلمة عامية دخلت في علم النفس المهني عام 2004. يُعرف الخجل على أنه عدم الراحة والكبت الذي يحدث أثناء السلوك الاجتماعي المتوقع عادة في وجود الغرباء أو المعارف الجدد. يشعر الأفراد الخجولون بعدم الأمان والقلق بشأن تقييمهم أو رفضهم من قبل الآخرين أثناء التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه (Ebeling-Witte et al., 2007, Ryan and Xenos, 2011).

تتضح أهمية الدراسة: في أن هناك حاجة إلى مزيد من التعمق في دراسة هذه المتغيرات مجتمعه لكي تساعدنا في توصيف المماثل الأكاديمي، وأنماط التسويف في الجامعة ، والتمييز بين ملامح التسويف المنخفضة و العالية، وتقييم الاختلافات في العوامل الديموغرافية والنفسية والاجتماعية . ففي ظل هذا التأييد وعدمه ، فإن هذه الدراسة ستكون محاولة جادة لفحص طبيعة العلاقة بين المتغيرات . فعلى الرغم من هذه التوافقات، لا تزال بعض التناقضات جديرة بالملاحظة. في أرقام نتائج بعض الدراسات المتعلقة بنسب طلاب الجامعة مع

الميل إلى التسويف يمكن تفسير هذا التباين في النتائج من خلال الدرجة التي وصلت إليها التي تتجلى في الطالب، أو توقيت التقييم، أو الأداة المستخدمة، أو طريقة اختيار العينة Garzón-Umerenkova et al., (2020)

وعليه قامت الباحثة بمسح الأدبيات الأجنبية للتسويف التي فاقت (100) مرجع لتبين مدى أهميته في التأثير السلبي على مسار التعليم والعمل والحياة عامة لدرجة أن هناك باحثون درسوا نفس الموضوع على مدار عدة سنوات. ومع ذلك، ففي البيئة الليبية توصلت الباحثة إلى دراستان فقط رغم انتشار التسويف في البيئة العربية أكثر من البيئة الأجنبية.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة متبادلة بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم والخجل في ضوء المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والنفسية لدى طلبة الجامعة في ليبيا ؟

هدفت الدراسة: إلى تحديد العلاقة بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم والخجل لدى طلاب الجامعة (المُرحلين وغير مُرحلين) دراسياً في ضوء العوامل الاجتماعية والديموغرافية والنفسية .

فرضيات الدراسة : - تتباين اتجاه العلاقة وشدها بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم والخجل لدى طلاب الجامعة.

- يوجد تفاعل بين التسويف الأكاديمي و تسويف وقت النوم والخجل في إبراز الفروق بين الطلاب المُرحلين وغير المُرحلين دراسياً.

المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الكمي الارتباطي، قامت بمشاركة المقاييس مع طلاب السنوات الأربع في كلية الآداب والقانون والاقتصاد في جامعة عمر المختار. يتبع هذا البحث طريقة "IMRAD" الذي يُعد من التقنيات الحديثة في تحرير الأبحاث العلمية خاصة منها ذات الطابع الإجرائي و التطبيقي، وذلك وفق إجراءات منهجية وعلمية معترف بها من طرف أغلب المجلات العلمية الدولية المحكمة، فهو الأسلوب الأكثر شهرة والذي يسهل على الباحثين استعراض وبناء البحث بشكل منهجي، وذات تساند وظيفي وعلمي لعناصرها) المقدمة، المنهجية، والنتائج، مناقشة النتائج، الملخص). تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 25 طالباً ومن ثم تقسيمهم إلى مجموعتين (ذكور و إناث) تم حساب الإحصائيات الوصفية والتوزيعات التكرارية للتركيبة باستخدام SPSS الإصدار 16 .

جدول (1) خصائص عينة الدراسة

البيان	الفئة	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	13	52%
	إناث	12	48%
العمر	أصغر سناً (18-20)	10	40%
	أكبر سناً (21-25)	15	60%
الترحيل	مرحل ب مواد	12	48%
	غير مرحل ب مواد	13	52%
التخصص	كلية الآداب	20	80%
	كلية القانون	2	8%
	كلية الاقتصاد	3	12%

*لجأت الباحثة إلي ضم كليات وأقسام إلي العينة ؛ نظراً لعدم توفر عينة الذكور في قسم علم النفس، السنة الثانية.

حدود ونطاق الدراسة: طبقت هذه الدراسة على جامعة عمر المختار بالبيضاء، خلال العام الجامعي 2024 . و استغرقت الدراسة عام نظراً لظروف الجامعات الليبية.

أدوات الدراسة:

1/ مقياس التسويف الأكاديمي (PASS)

الطريقة الأكثر استخداماً لتقييم التسويف الأكاديمي (PASS)، إعداد: سولومون و روثبلوم & Solomon, Rothblum.1984 مطبق على نطاق واسع في البحوث في السياقات الناطقة باللغة الإسبانية والصينية والانجليزية. وفي الدراسة الحالية ترجمة الباحثة النسخة المطورة من مقياس PASS الذي يوفر معلومات تتعلق بالتكرار وأثر التسويف الأكاديمي لدى الطلاب على مجموعة من المهام الأكاديمية، بالإضافة إلي تقديم المعلومات الكامنة وراء سبب هذا السلوك. فضلاً عن إن هذا المقياس يغطي مساحة كبيرة مما يجعله مفيد للحصول على نظرة عميقة على سلوك الطلاب. وفي المقابل يعتبر مقياس التسويف من المقاييس المختصرة (16 عبارة)، مباشرة.

المقياس المستخدم (PASS) (The Procrastination Assessment Scale for Students - PASS) " لتقييم مستوى التسويف لدى الطلاب، تم تطويره من قبل ستيل و هيجينز "Steele & Huggins" عام 2007، ويهدف إلي فهم سلوك التسويف وميل الأفراد لتأجيل الأعمال الضرورية. مع مراعاة عكس التصحيح في العبارات الايجابية والسلبية .

2/ مقياس تسويف وقت النوم (BPS)

قامت الباحثة الحالية بترجمة النسخة الصينية (9 فقرات) من مقياس تسويف وقت النوم (BPS) إلي اللغة العربية، حيث أن النسخة الصينية من Bedtime Procrastination Scale اختصاراً (BPS) تتمتع بموثوقية وصلاحية جيدة، ويمكن استخدامه لتقييم حالة تسويف وقت النوم لدى طلاب الجامعات. مع مراعاة عكس التصحيح في العبارات الايجابية والسلبية .

3/ مقياس مكونات الخجل الثلاثة (الانفعال والشخصية والرفاهية النفسية)

تم تطبيق مقياس من إعداد: تشيك وآخرون (1990) Cheek, e. tal مقتبس من صفحة أبحاث الخجل وترجمة الباحثة الحالية، المقياس مكون من (20) فقرة وتم تصحيحها على النحو التالي اختيار رقم من المقياس المطبوع أدناه: تنطبق دائماً=3 ، تنطبق أحياناً=2 ، لا تنطبق=1 ويتم عكس الفقرات 4 و 7 و 10 و 13 و 16 و 19، ويُعاد ترميزها .

مع ملاحظة أن في المقاييس الثلاثة قلصت الباحثة البدائل إلي 3 تجنباً لملل الطالب والتشتت وعدم الجدية وترك فراغات وعدم الدقة في الإجابات وهذا بناء على خبرتها في تطبيق المقاييس .

ثبات المقاييس و صدقها:

لحساب الثبات: تم حسابه بطريقتين: معامل (ألفا) لموثوقية الاتساق الداخلي، والتجزئة النصفية ثم التصحيح بمعادلة جتمان، كما موضح في الجدول رقم (2).

جدول(2) معاملات ألفا و التجزئة النصفية والتصحيح بمعادلة الطول ل (جتمان)

المقاييس	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	معادلة جتمان
التسوية الأكاديمي	17	0.80	0.90	0.89
تسوية النوم	9	0.57	0.46	0.43
الخجل	20	0.88	0.94	0.93

ومن القيم المدونة في الجدول يتضح أن المقاييس تتمتع بموثوقية عالية .
والجدير بالذكر أن: معامل ألفا لموثوقية الاتساق الداخلي في مقياس الخجل - الأصلي- بلغ (0.94) متطابقتان .
أما مقياس التسوية الأكاديمي النسخة الأسبانية بلغ (0.87) متطابقتان.
أما مقياس تسوية وقت النوم- الصيني- (0.89) . والنتيجة مقبولة؛ وتؤكد بأنه لا يوجد وقت محدد للنوم لدى طلاب ليبيا-موضع اهتمام الدراسة-.

لحساب الصدق: استخدمت الدراسة الحالية درجة اتفاق المقاييس مع محك خارجي صدق المحك " أي المعيار": وتم بحساب الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ حيث بلغ :
-في مقياس التسوية الأكاديمي (0.89) تتوافق مع المعيار بنسبة (89%)
-في مقياس تسوية وقت النوم (0.75) تتوافق مع المعيار بنسبة (75%)
-في مقياس الخجل (0.94) تتوافق مع المعيار بنسبة (94%)
ومن الملاحظ أن المقاييس الثلاثة تتمتع باتساق جيد وثبات جيد .

عرض النتائج:

جدول(3) معاملات ارتباط "بيرسون" بين التسوية الأكاديمي وتسوية النوم والخجل للعيينة الكلية

المتغيرات	تسوية النوم	الخجل
درجة الارتباط	*0.46	0.15
مستوى الدلالة	0.02	0.49

معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) في مقياس تسوية وقت النوم، وغير دال في مقياس الخجل. وهذا يعني قبول الفرضية الأولى جزئياً.

جدول(4) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين الذكور و الإناث في التسوية الأكاديمي

المتغير	المجموعة		الذكور (ن = 13)		الإناث (ن = 12)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م	ع	م		
التسوية الأكاديمي	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2.00	6.97	0.00

**دال عند مستوى دلالة (0.01).

الجدول أرقام (4،5،6) تبين نتائجها الفرضية الثانية.
من خلال معطيات الجدول (4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في التسوية الأكاديمي (للإناث متوسط أعلى) وهذا يعني أن الإناث يتمتعن بدرجة أكبر من التسوية الأكاديمي مقارنة بالذكور ، وقبول الفرضية الثانية.

جدول(5) نتائج اختبار(ت) للمقارنة بين الذكور والإناث في تسويف وقت النوم

المجموعة	المتغير	الذكور (ن = 13)		الإناث (ن = 12)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
تسويف وقت النوم		1.00	0.00	2.00	0.00	9.79 -	0.00

**دال عند مستوى دلالة(0.01).

من خلال معطيات الجدول(5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في تسويف وقت النوم (للإناث متوسط أعلى) وهذا يعني أن الإناث يتمتعن بدرجة أكبر من تسويف وقت النوم مقارنة بالذكور ، وقبول الفرضية الثانية.

جدول(6) نتائج اختبار(ت) للمقارنة بين الذكور و الإناث في الخجل

المجموعة	المتغير	الذكور (ن = 13)		الإناث (ن = 12)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
الخجل		1.00	0.00	2.00	0.00	6.13	0.00

** دال عند مستوى دلالة(0.01)

من خلال معطيات الجدول(6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في مكونات الخجل (للإناث متوسط أعلى) وهذا يعني أن الإناث يتمتعن بدرجة أكبر من الخجل مقارنة بالذكور ، وقبول الفرضية الثانية

-ولمعرفة مدى التنبؤ الديموغرافي و الأكاديمي والنفسي استخدمت الباحثة تحليل الانحدار(R-squared) واعتبرت قيمة(0.01، 0.05) ذات دلالة إحصائية، وأتبعت طريقة استبعاد المتغيرات بالطريقة التدريجية . كما هو مبين بالجدول رقم(7).

جدول(7) نتائج تحليل التدرجي المتعدد

المتغير التابع	المتغير المنبئ	الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري في التقدير	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
تسويف النوم	النوع	0.47	0.23	0.19	2.70	6.68	0.02
تسويف النوم	التخصص	0.59	0.35	0.32	2.47	12.39	0.00
التسويف الأكاديمي	التخصص الدراسي	0.52	0.28	0.24	5.32	8.71	0.01

*دال عند مستوى دلالة(0.01)

**دال عند مستوى دلالة(0.05)

ومن معطيات الجدول(7) يتبين مدى أسهام النوع و التخصص في حدوث سلوك التسويف. بالفعل لا يبدو التسويف "كسبب"، بل "كنتيجة" لعدم الالتزام لدى الطالب الجامعي، الأمر الذي يؤدي إلى سلسلة كاملة من المواقف والعادات والسلوكيات التي لها تأثير سلبي على الممارسة الأكاديمية (Klingsieck,2013).

مناقشة النتائج: ينص الفرض الأول على أنه "هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل لدى العينة الكلية" وبالنظر إلى معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل تبين أن هذا الفرض قد تحقق جزئياً؛ حيث كانت معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (0.05) لكل من التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم. ولكن لم يتحقق في الخجل.

- ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل" وقد تبين من نتائج هذه الدراسة تحقق هذا الفرض؛ إذ أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقاييس التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل، وكان للإناث متوسط أعلى من الذكور.

- ينص الفرض الثالث على أنه "يسهم النوع والتخصص في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم" وتشير النتائج إلى تحقق هذا الفرض؛ حيث أسهم كل من: النوع والتخصص في التنبؤ بتسويف وقت النوم والتسويف الأكاديمي بنسب متباينة وقد أشترك التخصص في جانب كبير من المتغيرات المنبئة بالتسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم.

وعند مقارنتها بنتائج دراسات عن التسويف في البيئة الليبية اختلفت مع نتيجة دراسة (شبهش، الشريف، 2022) وجود فروق في مستوى التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور. واتفقت مع نتيجة دراسة (أبو جناح، 2015) انتشاراً التسويف النشط أكثر لدى طلبة الدراسات العليا بقسم التربية وعلم النفس.

وبمناقشة الفرضيات في ضوء المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية كانت على النحو التالي:- اتساقاً مع (Leichsenring, et.al. 2021) أن بعض المسوفين هم من الساعين إلى الكمال حتى دون أن يعلموا أنهم كذلك؛ فهم في سعيهم ومحاولتهم إثبات أنهم أفضل كثيراً مما يظن الآخرون بهم، ويكون مستوى تقديرهم لذاتهم منخفضاً مما يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار، ويظهر لديهم أعراض الاضطرابات الانفعالية، وسوء التكيف المرضي للتعامل مع هذه الصراعات (Ferrari & Effect 1989, 152).

- اتساقاً مع (Solomon & Rothblum, 1984) أن سلوك التسويف يتشكل من خلال فشل بعض الأفراد في إكمال مشروعاتهم بسبب تجنبهم أداء المهام أو بسبب مخاوفهم الشخصية من الفشل. أن التسويف قد يكون إحدى الوسائل التي يستخدمها الفرد لحماية تقديره لذاته، هذا التقدير المعرض للنقد والتجريح في حالة الفشل.

- اتساقاً مع (Ellis & Knaus, 1977) أن التسويف يعد اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية، وإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى التسويف هي الفكرة التي يؤمن بها الفرد والتي مؤداها: (إنني يجب على أن أقدم أداء جيداً، لأثبت أنني شخص له قيمته)، وبطريقة حتمية فإنه عندما يفشل في أن يقدم الأداء المتوقع فإن هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدي إلى أن يفقد الفرد تقديره لذاته (انتكاس للذات)، كما تعمل هذه المعتقدات غير المنطقية أيضاً كنوع من الدافع إلى تأجيل البدء في المهمة أو إكمالها، وبالتالي فإنه يكون عنده الدافع في أن يتجنب وضع تقدير ذاته موضع الاختبار مرة ثانية.

- اتساقاً مع (Ferrari, 1991a, 1233) أن المسوفين يشتركون في العديد من الصفات المرتبطة بسلوكيات ضعف الاتزان الانفعالي، فقد وجد فيراري "Ferrari" أن المسوفين لاتخاذ القرار بالمقارنة بغير المسوفين أظهروا انخفاضاً كبيراً في الاتزان الانفعالي وتقدير الذات، وقلقا اجتماعياً أكثر، وكذلك ارتباك الذات، والأكثر من ذلك فإن المسوفين ذكروا أنهم ينغمسون في استراتيجيات "إعاقة الذات" أكثر مما ينغمس غير المسوفين في هذه

الاستراتيجيات، كما ورد عند (Ferrari, 1991, 455) أن عملية التسويف السلوكي يرجع إلى انخفاض جوانب الاتزان الانفعالي، ضعف الثقة بالذات، وارتفاع القلق، الاكتئاب، الكبت، العصاب. - اتساقاً مع (Yong, 2010) هناك عدة أسباب ممكنة للتسويف الأكاديمي، تتمثل في: المستويات المنخفضة من الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي والكمالية، قلق الحكم والتقويم، صعوبة اتخاذ قرارات، التمرد ضد التوجيه، نقص الحزم والخوف من عواقب النجاح، والنفور من المهمة، إلا أنه ركز في دراسته على عاملين يمثلان أسباب التسويف الأكاديمي لدى الطلاب بشكل خاص، وهما: (ضعف الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي) والذات يشكّلان سبباً للخوف من الفشل، والنفور من المهمة. كما تتفق نتائج (التسويف الأكاديمي، وتسويف وقت النوم) مع نتائج دراسات:

(Petrides, Frederickson & Furnham, 2004 ؛ Brownlow & Reasinger, 2001) بأن هناك علاقة سالبة بين التسويف الأكاديمي والاتزان الانفعالي (مكون من مكونات الخجل)، ودراسة Williams, (Shannon, Stark & Foster, 2008 ؛ Balkis, Duru, & Bulus, 2013) بأن هناك علاقة إيجابية بين التسويف الأكاديمي والعصابية (هي التي تمثل الطرف الآخر على متصل الاتزان الانفعالي) ومع دراسة عباس (2017) بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والإخفاق المعرفي. وتختلف مع نتيجة دراسة (Erkan , 2011) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التسويف الأكاديمي. ومع نتيجة دراسة (Yong, 2010) بأن الذكور يسوفون أكثر من الإناث. وهناك بعض الإجماع على أن الذكور يميلون إلى التسويف أكثر من الإناث (Durán-Aponte & Pujol, 2013; Pehlivan, 2013). ومن هم أكبر سناً عادةً ما يُظهر الطلاب الذين يجمعون بين الدراسة والوظيفة بدوام جزئي وقتاً أكبر للمهارات الإدارية وبالتالي تقليل التسويف في المهام (Vaez & Laflame, 2008). يرتبط التسويف باستمرار بالنفور من المهام والواجبات، أي أن المهام الأقل متعة هي التي ترتبط في أغلب الأحيان بالتسويف، علاوة على ذلك، فإن غالبية طلاب الجامعات يظهرون مستويات عالية من التسويف. ويرتبط التسويف، على سبيل المثال، بضعف الأداء الأكاديمي، وزيادة التوتر، ومستويات أعلى من الاكتئاب والقلق (Leichsenring, et.al. 2021) واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسات: "مياجاوا وآخرون" (Miyagawa, et.al, 2023) بأن تسويف وقت النوم لدى الإناث أعلى من الذكور. ومع دراسة (Yip & Chung, 2022) في أنها تعزو سبب التسويف الأكاديمي بأنه راجع إلى تسويف وقت النوم.

أما فيما يخص نتائج (الخجل) تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة يوسف و خليفة (2000) بأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث. ودعمت النتائج (نظريتي باندورا وماسلو)، حيث تعزي الدراسة الحالية السبب في انخفاض الخجل والتسويف (لدى الذكور) بأنه راجع للفاعلية الذاتية المرتفعة، حيث توجد علاقة سالبة بين الخجل والفاعلية الذاتية حسب دراسات كل من: "هيرمان و بيت" (Hermann & Betz, 2004) و "كابرازا وزملاؤه" (Caprara, et.al., 2003)، و "سميث وبيتر" (Smith & Betz, 2000)، "بالدون و" بالدون "و"إوالد" (Baldwin. Ewald & Ewald, 2006). ودراسة "سيو" (Seo, 2008) التي انتهت إلى أن فاعلية الذات تؤثر على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والكمال. في حين ارتبط الكمال سلبياً مع الثقة بالنفس التي تمثل احد مكونات "فاعلية الذات"، ويرجع ذلك إلى الأحداث السلبية التي يمر بها الطالب في الحياة، وذلك نتيجة التشوهات الإدراكية المعرفية والمستوى المنخفض للثقة بالنفس، والخجل والشعور بالذنب. كما أن لمتغير "العمر" دور في انخفاض درجتي الخجل والتسويف لدى الذكور، فالطلبة الأكبر سناً (21-25) بلغت نسبتهم في الدراسة الحالية (60%) وبذلك تتفق مع نتيجة دراسة "كابرازا وآخرون" (Caprara, et.al., 2003) التي تنبأت بانخفاض الخجل بفعل عامل العمر.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Yong, 2010 ؛ Özer, Demir& Ferrari, 2009) في أن الطلبة الأكبر سناً يسوفون أكثر من الطلبة الأصغر سناً. أن العمر لم يكن منبئاً دالاً بالتسويف فالنضج الانفعالي لعب دوراً هاماً في الحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي (Özer & Ferrari, 2011).

واتسقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أوستن (Austin, 2003) بأن اضطراب القلق الاجتماعي شائع ضمن طلاب الكلية. ف(القلق) مكون من مكونات الخجل.

وتفسر الباحثة حصول الطالبات على (متوسط أعلى في مقياس الخجل) من منظور (مكونات الخجل) المقاسه وهي (الرفاه النفسي، الانفعال، الشخصية): 1/ الرفاه النفسي: المكون الأول من مكونات الخجل، أشارت "كارول ريف" بأن له ست عوامل للرفاه، وهي: تقبل الذات، النمو الشخصي، الحياة الهادفة، التحكم البيئي "المسؤولية"، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين. وبالنظر إلى بنود مقياس الرفاه النفسي الصادر عن منظمة الصحة العالمية تدور حول: السعادة والمزاج الجيد والهدوء والاسترخاء والحيوية والنشاط والارتياح والرضا. وطور جولديريج (Goldberg, 1993, 27) مفهوم الاتزان الانفعالي، وكشفت تحليلاته العاملية عن وجود "ثلاثة" مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم، وتتمثل في: الرفاه النفسي: وتتضمن شعور الفرد بحسن الحال، والرضا، والسعادة ومن يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال يتصف "بالحزن، والغضب".

-عدم القلق: يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة، والهدوء، والميل إلى الاسترخاء، والسيطرة على انفعالاتهم.

-حسن المزاج: يميل الفرد إلى اعتدال المزاج، والانشرح النفسي، والتفاؤل، والإيجابية.

أشار ايزنك "Eysenk" عام 1982م إلى أن الاتزان الانفعالي مكون من المكونات الأساسية في الشخصية وذكر أن الاتزان يشكل خطأ مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله "الاتزان الانفعالي" إلى القطب السالب الذي يمثله "العصابية"، وأن أي شخص يمكن أن يقع في أي مكان على هذا المتصل، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتفائل، والدقيق. أما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير المستقر، العدواني، المتقلب المزاج، والمندفع (See: Abbott, 2001)

وأوضحت دراسة تشيك، وبص (Cheek&Buss, 1981) العلاقة بين الخجل و العصابية وكذلك تقدير الذات

والاجتماعية فكشفت أن الخجل والاجتماعية يمكن اعتبارهما استعداين مختلفين في الشخصية، كما أن للخجل

علاقة ايجابية بالعصابية. أن الشخص الخجول قد يستطيع الاتزان الانفعالي ولكن يشعر بالعصابية عند التحدث

مع مركز السلطة" كالأستاذ في الجامعة"، والخجل يرتبط بالنواتج الشخصية كارتباطه بالقلق والتوتر وعدم قدرة

الطالب على التأقلم وتطوير صداقات جديدة. كما أن الخجل يسبب عدم الراحة في التفاعل الاجتماعي (Amico, 2004, Bruch, Haase & Sturmer).

وتوجد ارتباطات قوية سالبة بين (الخجل) وبعض المفاهيم وهي: الانبساط، وتقدير الذات، والتأكيد الذاتي. وفي اتجاه ايجابي مع المخاوف الاجتماعية والشعور بالوحدة والعصابية والوعي

الذاتي، بينت النتائج ان الخجول قد يستطيع الاتزان والوجود الاجتماعي، ولكن يشعر بالعصبية عند التحدث مع

مركز السلطة، والخجل يرتبط بالنواتج الشخصية كارتباطه بالقلق وعدم قدرة الأشخاص على التكيف وعقد

صداقات جديدة (Fitts, Sebby & Zlokovich, 2009). و(التسويف) كذلك أرتبط بتقدير الفرد لذاته؛ فالفرد الذي

يكون على درجة مرتفعة من الكفاءة والالتزام والانجاز ومستحقا للتقدير ولكن إذا خالف توقعاته يتجنب المهام

والمسؤوليات (63 ، Ellis & Knaus,1977:11). والأفراد الذين لا يتحملون الإحباط يلجأون للتسويف (sadeghi,2011:281) ويرتبط التسويف بالخوف من الفشل وهو ميل مرتبط بالشك الذاتي؛ ويرجع الخوف من الفشل إلي أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلي ما يتوقعه الآخرون منه وخاصة الوالدين، أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيئ ويفضل أن ينظر إليه على أنه محتاج للمساعدة بدلاً من كونه قادر على أداء المهمة (Rethblum&Solomon,1994:508). ويرتبط التسويف بوجهة الضبط والتحكم أن كانت داخلية يعزى السبب ل(ضعف القدرة) أما أن كانت وجهة الضبط خارجية يعزى السبب ل(صعوبة المهمة) (Siligman,1990).

2/ الشخصية: المكون الثاني من مكونات الخجل، وحسب الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)، أن اضطراب الشخصية التجنبية (APD) تتمثل أعراضها في تجنب الأنشطة والمهام التي تنطوي على اتصال بالآخرين بسبب مخاوف النقد أو الرفض، وإظهار ضبط النفس في العلاقات خوفاً من التعرض للسخرية و التنمر. وتجدر الإشارة إلي أن إدراك مواقف الوالدين تؤدي إلي تزايد المخاوف من الرفض الذي يؤدي بدوره إلي الخجل لدى الإناث (Koydemir-Ozden& Demir,2009). ووفقاً "لنظرية التعلق لبولبي" العلاقات الوالدية لها علاقة سلبية بالخجل والقلق (Tchakmakjian,2003). تعزى الباحثة النتيجة إلي "المخاوف الأنانية" للإناث حيث تتراوح المظاهر من أعراض اضطراب القلق الاجتماعي الكلاسيكي إلي تلك الموجودة في اضطراب تشوه الجسم، والاضطراب الوهمي، والمتلازمة المرجعية الشمية. فـ"لمخاوف الأنانية" الموجودة في اضطراب القلق الاجتماعي (على سبيل المثال، "سوف أخرج نفسي") (هذا بند في مقياس الخجل). وهو يختلف عن مرض "تايجين كيوفوشو" Taijin kyofusho " فهو مصطلح واسع لمختلف المخاوف الموجهة اجتماعياً " Taijin kyofusho النموذجية تكون موجهة بشكل أكبر إلي الآخرين على سبيل المثال، " سوف أسيء إلي الآخرين أو أجعلهم غير مرتاحين". وتم وضع تشخيص (TKS) Taijin-kyofusho في مؤخرة الدليل DSM-IV-TR باعتباره متلازمة مرتبطة بالثقافة اليابانية بأنه الخوف من " الإساءة إلي الآخرين من خلال سلوك غير لائق أو بسبب تشوه جسدي" وهو شكل من أشكال القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي). وأشارت دراسة "سيلفا" (Silva,2007) التي أجريت على عينة الإناث فقط بأن بعض من سمات الشخصية (الخجل، وعدم الاتزان الانفعالي). وتتفق الدراسة الحالية مع دراسات كل من: النيال، وأبو زيد (1999)، ودراسة شقير (1996) في ارتفاع مستوى الخجل لدى الطالبات وتأثر الأداء داخل الفصل الدراسي. فالخجل يفسر وجود المشاعر السلبية في المؤسسة التعليمية (Paulsen,Bru& Murberg,2006).

3/ الانفعال: المكون الثالث من مكونات الخجل، ويقصد به رهاب الكلام، التوتر، القلق، الضيق الجسدي كالشعور باضطراب المعدة، خفقان القلب، تعرق اليدين، ارتفاع درجة الحرارة، احمرار الوجه). فالخجل له علاقة بالخوف والنقد الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية (Crozier,1981).

وتتمثل أسباب الخجل عند "هيل" (Hill,1989) في نقص معرفة الخجولين بالسلوك الملائم لمقتضيات موقف معين والسبب الآخر هو أنهم يعرفون السلوك الملائم لكنهم لا يرغبون في القيام به، أما التفسير الثالث؛ أنهم يفتقرون إلي الثقة في قدراتهم على إصدار هذا السلوك.

ويفسر ذلك بأن الخجولات يتشككن في كفاءتهن في المواقف الاجتماعية، لذلك يتم اعتبار الرفض الشخصي كأحد الحوافز التي تبدو كأنها أسلوب حماية و وقاية للذات، كما يرتبط الخوف من التقييم السلبي وتقدير الذات

السلبى بالخجل، بل هي أسباب واضحة للخجل حسب دراسة (Koydemier & Demir, 2008). وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي بينت أن الأشخاص الخجولين يميلون إلى استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية أكثر من الأشخاص غير الخجولين (Orr et al., 2009, Sheldon, 2008). أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي له علاقة دالة ايجابية بتسويف وقت النوم (Akbar & Afifah, 2023) الذي يعزى إلى "الفومو Fomo" بمعنى الخوف من فوات شيء فهو المسبب للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبالتالي تسويف وقت النوم وهذا يؤثر على التركيز الدراسي. ومن هذا المنظور، لا يبدو التسويف "كسبب"، بل "كنتيجة" لعدم الالتزام لدى الطالب الجامعي، الأمر الذي يؤدي إلى سلسلة كاملة من المواقف والعادات والسلوكيات التي لها تأثير سلبي على الممارسة الأكاديمية (Klingsieck, 2013). بدءاً من المجال الأكاديمي نفسه إلى الافتقار إليه التركيز، والتسرب الأكاديمي، وما إلى ذلك - إلى بيئة العمل أو الأسرة، الانزعاج النفسي لدى الفرد. في الحالات القصوى، يمكن أن يسبب هذا الانزعاج -الاكتئاب أو القلق والتوتر لدى الطالب. التسويف ظاهرة واسعة الانتشار ومتعددة الأوجه فيما يتعلق بالمظاهر السريرية العصبية والنفسية للتسويف، فإن استيعاب هذا السلوك يرتبط بالعصبية، ويرتبط بإخراجه بالاندفاع. ويزداد التسويف مع الانفعالية السلبية، وغالباً ما يحدث في بعض الاضطرابات النفسية، حيث يميل إلى تشكيل سلوك دائم. لقد بحثت دراسات قليلة في الارتباطات العصبية للتسويف. يمكن أن يكون طوعياً وأيضاً نتيجة غير مباشرة لسمات الشخصية الكمالية، كما أن تحسين قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات قد يكون فعالاً جداً في الحد من سلوك التسويف فيما يتعلق بوقت النوم (Guillén, 2023) وعليه أن مسؤولية أساتذة الجامعة معالجة هذه المشكلة بدءاً من الحرص على توفير الأدوات والموارد لطلابها من خلال التدريب على مهارات "إدارة الوقت" بالبرامج التي تساعد على تحسين أدائهم الأكاديمي (Díaz-Morales, 2019). تلخص مهارات إدارة الوقت في: التنظيم، الأولوية، تحديد الهدف، التخطيط. فمن الضروري فهم الخصائص الاجتماعية و الديموغرافية والشخصية والأكاديمية للطلاب (Garzón Umerenkova et al., 2020). الاختلافات والتباينات في أنماط التسويف ساهم في فهم الاختلافات في الأداء الأكاديمي بين الذكور والإناث وأن "سلوك التسويف" ليس سلوكاً واحداً.

الخاتمة:

هدفت الدراسة إلى الوقوف على طبيعة العلاقة المتبادلة بين التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل في ظل متغيرات ديموغرافية و أكاديمية، لتبيان أي حد أثرت هذه المتغيرات في شكل وقوة العلاقة، وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة عمر المختار، وتم تطبيق مقاييس التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل وكلها (ترجمة الباحثة) والتحقق من صدقها وثباتها وتصديرها استبيان عن البيانات الديموغرافية والأكاديمية للطلبة. تحليل البيانات بعدة وسائل إحصائية من المتوسطات والانحرافات ومعامل بيرسون والاختبار التائي ومعامل الانحدار وغيرها. وعرض النتائج ثم تفسيرها في ضوء اختبار صدق فروض الدراسة ومدى اتفاقها واختلافها مع الدراسات السابقة فكانت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي وتسويف وقت النوم والخجل. كان فيها متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور أي أنها لصالح الإناث.

المراجع :

1. أبو جناح، مفتاح.(2015). نمط التسويف الأكاديمي وأسبابه لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب، مجلة التربوي، كلية الآداب الخمس، جامعة المرقب.ع(7)، 308-333.
2. أبو غزال، معاوية.(2012). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(2)، 131-149.
3. شبيش، خيرية ؛ الشريف، هاجر.(2022). التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة مصراتة، المؤتمر الدولي لمخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل الليبي "رهانات الحاضر وأفاق المستقبل" 29/يناير، مجلة دراسات الاقتصاد والأعمال، إصدار خاص بالمؤتمر الدولي لمخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل الليبي، 43-447.
4. شقير، زينب.(1996). تأثير الخجل على الأداء داخل الفصل الدراسي للطلاب المعلمين، المؤتمر الثالث لمركز الارشاد النفسي، 1، 65-92.
5. -عباس، حسام.(2017).التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الإعدادية، رسالة ماجستير(غير منشورة) ، جامعة القادسية، كلية التربية، العراق.
6. -النيال، مایسة ؛ أبو زيد، مدحت.(1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل النوع ، العمر، الثقافة،الإسكانية:دار المعرفة الجامعية.
7. -يوسف، جمعة ، خليفة، عبد اللطيف .(2000). الخجل والتوافق الاجتماعي: دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين، منشور بمجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 28(3)، 89-120.
8. -Aho, K.,(2010). The psychopathology of American shyness a Hermeneutic reading. Journal for theory of social behavior. 40(1).
9. -Aitken, M. E. (1982). A personality profil
10. e of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, Pennsylvania, USA.
11. -Atkinson, J.W.(1964).An introduction to motivation. New Jersey: Van Nostrand.
12. Akbar ,M,F& Afifah,S.(2023) . Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students [Psikostudia Jurnal Psikologi](#) 12(3):309.
13. Alqo'idah , W. Nabila,T,Z. Ar-raza.M,F& Supradewi.R(2023) .Revenge Bedtime Procrastination: A Self-Love Phenomenon or Revenge Against Yourself? [Jurnal Psikologi Perseptual](#) 8(2):138-148.
14. Aloulou .J . Turki.M , Sahnoun ,F & Guermazi,A.(2023). Relationship between self-esteem, self-efficacy and academic procrastination among medical students [European Psychiatry](#) 66(S1):S554-S554.
15. -Amico, K.R.Brusch, M.A., Haase,R.F., & Sturmer, P.J.,(2004) , Trait shyness, actual-Ought self-discrepancy and discomfort in social interaction. Personality and Individual Differences, 36, 1597-1610.
16. -American Psychiatric Association(APA).(2015). DSM-5®Update Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition,DSM-5® Available at : <http://dsm.psychiatryonline.org>.
17. -Arrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. Personality and Individual Differences, 39, 873-883.

18. -Austin, B.D.(2003). Social anxiety disorder shyness and perceived social self- efficacy in college student. Thesis submitted in partial fulfillment of the degree of doctor of philosophy, University of Arkansas.
19. Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri, 7(1), 376-385.
20. -Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/ irrational beliefs, time preferences to study for exams and academic achievement: A structural model. European Journal of Psychology of Education, 28(3) 825-839.
21. -Blankson, A.N.A,(2007) ,Shyness, attachment security, and cognitive abilities measurement and relationship. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. University Of Southern California.
22. -Blouin-Hudon, E., & Pychyl, T. (2015). Nurturing the temporally extended self: Mental imagery as an intervention tool to increase future self-continuity and reduce procrastination. In 9th Biennial Procrastination Research Conference. Bielefeld, Germany.
23. -Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. Personality and Individual Differences, 28, 153-167.
24. -Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective. Personality and Individual Differences, 38, 1771-1780.
25. -Brownlow, S. & Reasinger, R.D. (2001). Putting off until tomorrow what is better than today : Academic procrastination as a function of motivation toward college work. Journal of Social Behavior and Personality, 15 (5), Special Iss. SI: 15-34.
26. -Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA: Da Capo Press.
27. -Caprara, G.V., Steca, P., Cervone, D., Artistica, D., (2003).The contribution Of self- efficacy beliefs to dispositional shyness: On social cognitive systems and the development of personality dispositions. Journal of Personality, 71(6),943-970.
28. Cheek,J.M & Buss,A.H.(1981) Shyness and sociability .[Journal of Personality and Social Psychology](#) 41(2):330-339.
29. -Cheek, J.M. (1983). The Revised Cheek and Buss Scale. Unpublished manuscript, Wellesley College Department of Psychology, Wellesley MA. This document is the original source citation document for the 13-item revision of the 9-item first version of the Shyness Scale (Cheek & Buss, 1981).

30. Cheek, J.M., & Melchior, L.A. (1985). Measuring the Three Components of Shyness. In M.H. Davis & S.L. Franzoi (Co-chairs), Emotion, Personality, and Personal Well-Being II. Symposium conducted at the annual convention of the American Psychological Association, Los Angeles.
31. Check, J.M., (2007) In book: Encyclopedia of Social Psychology (vol. 2)
32. Publisher: SAGE Publications, Inc Editors: Roy F. Baumeister, Kathleen D. Vohs.
33. Check, J.M & Tyson,K.E(2009). Shyness (relationships)In book: Encyclopedia of Human Relationships (vol. 3) Publisher: SAGE Publications, Inc.
34. -Cheek ,JM & Krasnoperova, E.N.(1999). Varieties of Shyness in Adolescence and Adulthood. In book: Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes Publisher: Oxford University Press Editors: Louis A. Schmidt, Jay Schulkin.
35. -Chavira, D. A., Stein, M. B., & Malcarne, V. L. (2002). Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia. Journal of Anxiety Disorders, 16(6), 585–598.
36. -Cheek ,JM.(2021). The Revised Cheek & Buss Shyness Scale (RCBS 13) 1983 document JM Cheek.
37. -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, 245–264.
38. -Coplan, R.J., prakash, K., ONeil, K., & Armer, M.(2004) .Doyou "wan" to play? Distinguishing between conficted shyness in early. Childhood Developmental Psychology, 40, 244- 258.
39. -Colpan, R.J.A.,Arbeau, A., & Armer, M,(2008) .Dont fret, be supportive Maternal characteristics linking chid shyness to psychosocial and adjustment in kindergarten, Journal of Abnormal Child Psychology, 36, 359-371.
40. -Cowden, C.R.(2005). Worry and its relationship to shyness. North American Journal of Psycholgoy, 7(1), 59-70.
41. -Crozier. W,R.,(2002) . Shyness , The psychologist, 15(9) ,460-463.
42. -Crozier,W,R.& Badwood,A,(2009).Shyness, vocabulary and childrens reticence in Saudi Arabian preschools . Infant and Chyild Development. 18, 255-270.
43. -Dennissen, J.J.A., Asendorpf, J.B,& Van Aken , M.A.G.(2008) .childhood Personality predicts long – term trajectories of Shyness and Aggressiveness in the context of demographic transitions in emerging adulthood. Journal of personality , 76 (10,67-99).
44. Delimasari ,A. Fauziah,N, Anjarsari , D& Arochman ,T.(2023). [IDEAS Journal on English Language Teaching and Learning Linguistics and Literature](#) 11(2):1494-1506.
45. -Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Exploring volitional problems in academic procrastinators. International Journal of Educational Research, 33, 733–750.

46. -Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469–489.
47. -Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 264-281.
Dryden, W. (2000). *Overcoming procrastination*. London: Sheldon Press. .48
49. Dryden, W., & Sabelus, S. (2010). The Perceived Credibility of Two Rational Emotive Behavior Therapy Rationales for the Treatment of Academic Procrastination. *Journal of Rational- Emotive& Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 1-24.
50. -Durkin, K.,(2009).Language, shyness and social contexts: commentary.*Infant and Child Development* , 18, 291-298.
51. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
52. Engberding, M., Frings, E., Hçcker, A., Wolf, J., & Rist, F. (2011, July). Is procrastination a symptom or a disorder like other Axis-1-disorders in the DSM? Steps towards delineating a case definition. Presentation given at the 7th Biennial Conference on Procrastination, Amsterdam.
53. -Eggum, N.D.(2009). Childrens shyness: Relations with negative emotion, efforteul control and social outcomes. Thesis submitte in partial fulfillment of the degree of doctor of philosophy . Arzone state University.
54. -Erkan, F., (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455.
55. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G., (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
56. Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
57. Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 185–196.
58. Ferrari, J. R., & Patel, T. (2004). Social comparisons by procrastinators: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1493-1501.
59. Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings*. (pp. 19-27). Washington, DC, US: American Psychological Association.
60. Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707–714.

61. -Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J, Diaz, K., & Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458–464.
62. -Ferrari JR, Ozer BU, Demir A., (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *journal of Social Psychology*,149(3): 402.
63. -Fitts, S.D., Sebbby, R.A., & Zlokovich , M.S(2009) Humor styles as mediators of the Shyness – loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*. 11 (20) , 257-272 .
64. Flores , J,G.S ., Min Ho,V,A, Li Kok.S.A& Teoh,A.(2023) . FOMO Predicts Bedtime Procrastination and Poorer Sleep Quality via Rumination [American Journal of Health Behavior](#) 47(6).
65. -Fries, S., & Grunschel, C. (2015). 9th Biennial Procrastination Research Conference Program.
66. -Gadosev,C.K, Schnettle,T, [Grunschel,C& Scheunemann,A](#)(2023) .Vicious and virtuous relationships between procrastination and emotions: an investigation of the reciprocal relationship between academic procrastination and learning-related anxiety and hope [European Journal of Psychology of Education](#).
67. -Gilang Agus Setiyono.G.A, Paramita.R& Hartini.N.(2023) .Psychoeducation of Academic Procrastination in Undergraduate Students *Psikostudia Jurnal Psikologi* 12(4):468.
68. -Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
69. -Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406-411.
70. -Gudino, O, G., Lau, A.S..(2010) . Parental cultural orientation , shyness, and anxiety in Hispanic children an exploratory study. *Journal of Applied Developmental Psychology*.
71. -[Guillén.J.M.B.](#)(2023). Neuropsychopathology and procrastination.
72. -Hampes . W.P.(2006). Humor and shyness the relation between humor styles and shyness. *Humor: international. Journal of Humor Research*. 19, 179-187.
73. -Haghbin, M. (2006a). Attachment Styles and Psychological Separation in relation to Procrastination: A Psychodynamic Perspective on the Breakdown in Volitional Action. Unpublished MA dissertation, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.
74. -Haghbin, M. (2006b). [Frequency of negative emotion in relation to procrastination and correlation of fear of failure with procrastination]. Unpublished raw data..
75. -Haghbin, M. (2006c). Emotion regulation, a specific case of self-regulation:
76. Mechanism and development. Unpublished manuscript, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.

77. -Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T.A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263.
78. -Haghbin, M. (2015). Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Doctoral dissertation). Carleton University, Ottawa, Canada
79. -Hazumi , A , Kawamura, A& Yoshiike.T& Kuriyama,K (2024). Development and validation of the Japanese version of the Bedtime Procrastination Scale (BPS-J) [BMC Psychology](#) 12(1).
80. -Henderson, L.(2000). Shyness. *Encyclopedia of mental health*. San Diego, CA: Academic press.
81. -Hermann, K.S.& Betz, N.E.(2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self- efficacy, shyness, and depressive symptoms .*Sex Roles* , 51(1/2), 5.
82. Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519–1530.
83. -Jetha, M.K., Schmidt, L.A., Goldberg . J.O.(2007) .Stability of shyness, sociability, and social dysfunction in schizophrenia: Areliminary investigation of the influence of social skills training in a community based stable outpatient sample, *The European Journal of Psychiatry*. 21(3), 189-198.
84. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination
85. prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14–24.
86. -Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.
87. Kösem. D.D, Bektaş.M & Magalhães.P.(2024). Investigation of the Turkish Psychometric Properties of Bedtime Procrastination and While-in-Bed Procrastination Scales for Adolescents .[Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy](#).
88. -Koydemir, S., & Demir ., A.(2008). Shyness and cognitions : An Examination of Turkish University students . *The Journal of Psychology*, 142(6), 633-644.
89. -Koydemir- Ozden, S., Demir, A.(2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of Negative Evaluation and self- esteem as mediators. *Curr Psychol* , 28, 169-180.
90. Kuftyak , E (2022) .Procrastination, stress and academic performance in students Conference: IFTE 2021 - VII International Forum on Teacher Education.
91. Kurniawan .D.E.(2024).Analysis of Factors Causing Academic Procrastination in Students [IJEDR Indonesian Journal of Education and Development Research](#) 2(1):639-646.
92. Lay, C. H. (2004). Some basic elements in counseling procrastinators. In H. C. Schouwenburg, C. H.

93. Lee, D. G., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40, 27-37.
94. -Lorant, T.A.S., Henderson, L., & zimbaro, P.G.(2000). Comorbidity in chronic shyness . *Depression and Anxiet.* 12, 232-237.
95. Maksymchuk.B, Absalyamova.L. Olena Chorna.C & Kriukova.M. (2024) .BRAIN BROAD RESEARCH IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND NEUROSCIENCE 15(1):1-13.
96. Malatincová, T. (2015). The mystery of “should”: Procrastination, delay, and reactance in academic settings. *Personality and Individual Differences*, 72, 52-58.
97. -McCaffrey, A. (2009). Self-determination, fear of failure and procrastination. Unpublished manuscript, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.
98. -McCown, W. G., & Johnson, J. L. (2001). The adult inventory of procrastination revised. Unpublished.
99. -Michael C. W. Yip & Olive L. L. Chung.(2022). Psychometric properties of
100. the Chinese version of procrastination assessment scale for students.frontiers in Psychology.
101. -Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
102. Miyagawa .S. Sato , T& Maeda,S.(2023) . Demographic predictors of bedtime procrastination in the Japanese population [Demographic predictors of bedtime procrastination in the Japanese population](#).
103. -Muhson.A, Mulyani.E. Susilowati.N. Nur.Y., & Prilanita.Y.N(2024). Student academic procrastination in online and offline learning [Technium Social Sciences Journal](#) 53:182-191.
104. -Özer BU, Demir A, Ferrari JR., (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *journal of Social Psychology*. 149(2): 241-57.
105. -Özer- BU. , (2011). A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More. *International Conference on Education, Research and Innovation IPEDR* ,vol.18 IACSIT Press, Singapore.
106. -Özer, B.U. & Ferrari, J. , (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9 (1), 33-40.
107. Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of RationalEmotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 53–62.
108. -Nelson, L.J.,Padilla- walker, L.M., Badger, S., Barry, C.M., Carroll, J,S.& Madsen, S.D.(2008). Associations between shyness and internatilizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood . *Journal of yorth and Adolescence*, 37, 605-615.
109. -Park S. Won, Rayne A. Sperling (2012).Academic Procrastinators and Their Self-Regulation, *Journal of Psychology*, Vol.3 No.1.

110. -Paulsen , E., Bru, E.,& Murberg, T.,A.(2006). Passive students in junior high school: The associations with shyness , Perceived competence and social support. Social psychology of Education,9, 97-81.
111. -Popoola, I. , (2017) . A Study of Procrastinatory Behaviour and Academic Performance of Undergraduate Students in South Western Nigeria, Journal of Social Sciences V(11), 3, 215-218.
112. Procrastinate (1828). In Webster's Revised Unabridged Dictionary. Retrieved June 2, 2009 from.
113. Procrastinate (1913). In Webster's Revised Unabridged Dictionary. Retrieved June 2, 2009 from.
114. Procrastinate (2014a). In American Heritage Dictionary of the English Language (5th ed.) (2014). Boston: Houghton Mifflin. Retrieved Nov, 2014 from,
115. 139- Procrastinate (2014b). In Merriam-Webster Online Dictionary. Retrieved October, 2014, from.
116. Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 239- 254.
117. Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. Personality and Individual Differences, 33, 271-285.
118. Pychyl, T.A., & Simpson, W.K. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivation. Personality and Individual Differences, 47, 906- 911.
119. Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 33(3), 344-357.
120. -Rus,M.. Smeu,M.D.. Pârlițeanu.S& Marin,C.J(2024) .The relationship between motivation and procrastination at work [The „Black Sea” Journal of Psychology](#) 14(4):378-391.
121. -Saunders, P.L.,Chester, A., (2008). Shyness and the internet: Social problem or panacea? . Computers in Human Behavior, 24, 2649-2658.
122. 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.
123. Schouwenburg, H. C. (2004b). Perspectives on Counseling the Procrastinator. In Schouwenburg, Henri C (Ed); Lay, Clarry H (Ed); et al. Counseling the procrastinator in academic settings (pp. 197-208). Washington, DC: American Psychological Association.

124. Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation: Effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229–240.
125. Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
126. -Seligman, M., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., Thornton, K. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance, *Psychological Science*, 1, (2) 143-146.
127. Simpson, W. K., & Pynchyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about motivations. *Personality and Individual Differences*, 47, 906–911.
128. -Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., Pynchyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167–1184.
129. Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–2.
130. Sirois, F., & Pynchyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for the future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115-127.
131. Shukla, A & Andrade, C (2023) . Prevalence of Bedtime Procrastination in University Students and Reexamination of the Bedtime Procrastination Scale [The Primary Care Companion For CNS Disorders](#) 25(1).
132. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
133. Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 319–326.
134. -Steinert, C, Heim, N & Leichsenring, F. (2021). Procrastination, Perfectionism, and Other Work-Related Mental Problems: Prevalence, Types, Assessment, and Treatment—A Scoping Review, *Psychiatry* 12:736776.
135. Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49, 175–180.
136. Steel, P. (2002). The measurement and nature of procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis.
137. Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
138. Strand, P.S., Cerna, S., Downs, A. (2008). Shyness and emotion – processing skills in preschoolers: A 6-month longitudinal study. *Infant and Child Development*, 17, 109-120.

139. Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalization, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96, 1015-1021.
140. Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49, 372–389.
141. Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
142. Van Eerde, W. (2004). Procrastination in academic settings and the big five model of personality: A meta-analysis. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 29–40). Washington, DC: American Psychological Association.
143. Vestervelt, C. M. (2000). An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination. Unpublished MA Dissertation, Carleton University, Canada.
144. -Wadman , R., Durkin , K., & conti – Ramsden, G, (2008). Self- esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment(SLI) . *Journal of Speech , Language and Hearing Research* .51, 938-952.
145. Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149–158.
146. -Williams, J., Shannon K., Stark, S., and Foster, E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*, , 4,(1),37-43.
147. -Weiner, B.(1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of Educational Research*, 42 (2), 203-215.
148. Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennet, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How selfforgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
149. -Xu, Y., Farver, J.M., change, L, Zhang,Z, & Yu, L, (2007). Moving away or fitting in? Undersanding shyness in Chinese children, Merrill – Palmer Qurlyarte , 53, 527- 557.
150. -Xu, Y., Farver , J.M., Yang, Y., Zeng,(2008). Chinese childrens conceptions of shyness aprototype approach, Merrill- Palmer Qualterly, 54(4).
151. -Yong, F. A. (2010). Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. *American Journal of Scientific Research* ,ISSN 1450-223X 9 (2010), 62-72.
152. Zaimi .M& Sukma.D.(2023). The Relationship Between The Character of Responsibility and Academic Procrastination in Students [Counseling and Humanities Review](#) 1(1).