الألكسيثيميا وعلاقتها بالتسوّيف الأكاديمي لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة حمص

طالبة الدراسات العليا : عبير سليمان كلية التربية – قسم الإرشاد النفسي

إشراف :أ.د.أحمد حاج موسى

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمّي والكشف عن طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمّي لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة حمص، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في الألكسيثيميا وأبعادها الفرعية والتسويف الأكاديمّي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والسنة الدراسية (أولى، رابعة)، وتكونت عينة البحث من (285) طالباً وطالبة من طلبة معلم الصف في السنة الأولى والرابعة بكلية التربية سُحبوا بالطريقة العشوائية الطبقيّة النسبيّة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس شبيب(2015) لقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس تورنتو (TAS–20) لقياس الألكسيثيميا ترجمة الباحثة، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات طُبقت على عينة البحث الأساسية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث، كما توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الألكسيثيميا ككل وأبعادها الفرعية(صعوبة تحديد المشاعر،صعوبة وصف المشاعر) لصالح الطلبة الذكور، وفروق لصالح الإناث في بعد (التفكير الموجه نحو الخارج)، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الألكسيثيميا ككل والتسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية وكانت الفروق لصالح طلبة السنة الأولى.

الكلمات المفتاحية: الألكسيثيميا، التسويف الأكاديمي، طلبة معلم الصف.

Alexithymia and its relationship to academic procrastination among classroom teacher students at the Faculty of Education at Homs-University

The current research aimed to identify the level of alexithymia and academic procrastination and reveal the nature of the relationship between alexithymia and academic procrastination among classroom teacher students at the Faculty of Education at Homs University, in addition to identifying the differences in alexithymia and its sub-dimensions and academic procrastination according to the gender variable (The research sample consisted of (285) male and female classroom teacher students in the first and fourth year at the Faculty of Education who were drawn by the proportional stratified random method, and the researcher followed the descriptive method, and the researcher used the Shabib scale (2015) to measure academic procrastination, and the Toronto scale (TAS- 20) to measure alexithymia translated by the researcher, and after checking the psychometric properties of the instruments, they were applied to the main research sample, and the research results found that there is a moderate level of alexithymia and academic procrastination and there is a direct correlation between alexithymia and academic procrastination in the research sample, and the research results also found that there are statistically significant differences in the dimensions of alexithymia as a whole and academic procrastination. alexithymia as a whole and its sub-dimensions (difficulty identifying emotions, difficulty describing emotions) in favor of male students, and differences in favor of females in the dimension of (outward-oriented thinking), in addition to no differences in academic procrastination depending on the gender variable, and differences in alexithymia as a whole and academic procrastination depending on the academic year variable, and the differences were in favor of first-year students.

Keywords: Alexithymia, academic procrastination, student teacher.

أولاً- مقدمة البحث:

تعتبر الانفعالات من أهم العوامل التي تساعد الفرد على البقاء وتهيئته للتأقلم مع مواقف الحياة المعقدة أو البسيطة فهي جزء مهم من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بتفكير الشخص لكونها تؤثر في توجيه سلوكه وتتحكم بقراراته وتتدخل في صحته النفسية والجسدية والعقلية.

ويشير حسين (2023، 2) إلى أنَّ الانفعالات والمشاعر هي حالة داخلية تدفع الكائن الحي للعمل حتى يحقق الهدف ويخفض من حدة التوتر الذي يسببه وهذا بفضل دورها الإيجابي في القدرة على مواجهة المواقف والتفاعل معها وإعطاء الفرد قوة وقدراً أكبر من الهمة والعزيمة للعمل في حالة من الهدوء والإنضباط، وفي الوقت ذاته إذا لم يكن هناك إتزان ومستوى طبيعي وسليم في التعبير عن هذه الانفعالات وتنظيمها فسيكون لها دور سلبي فالمبالغة في الإنفعال أو انخفاض التعبير عنه بدرجة معينة سيؤثر على سير حياة الفرد من حيث التفكير واتخاذ القرارات وحل المشكلات، وبذلك نجد أنَّ الانفعالات والمشاعر إما أن تكون مظهر من مظاهر السلوك السوي والسليم من خلال تناسبها مع طبيعة الموقف أو مظهر من مظاهر السلوك المضطرب إذا لم تتناسب مع طبيعة الموقف الذي يواجهه الفرد.

وفي ظل التطور التكنولوجي قد يتعرض الفرد للكثير من التحديات والمشكلات نتيجة صعوبة في مواكبة هذا التطور المتسارع والمتجدد مما يؤثر على أفكاره ومشاعره وسلوكه، وقد تعتبر العواطف والانفعالات من أكثر الجوانب التي تتأثر بهذا التطور فيواجه الفرد صعوبة في التعبير عنها أو تحديدها، وهذه الصعوبة قد تجعل من الفرد أكثر عرضة للعوامل الخارجية التي قد تؤثر سلباً على نمط تفكيره وسلوكياته في حال لم يتم معالجة هذه الصعوبة فينخفض مستوى الصحة النفسية لديه ويصبح أكثر عرضة للمشكلات النفسية، فالعالم الافتراضي وما يحتويه من مواقع التواصل الإجتماعي وتطبيقات إلكترونية ومثيرات بصرية وسمعية تؤثر في عواطف الفرد بالإضافة إلى ما تحتويه من نقل أحداث وأخبار عالمية ومحلية متنوعة تجعل الفرد يتعرض لكثير من المثيرات التي تستدعي استجابات انفعالية متعددة في الوقت ذاته من مشاعر حزن وخوف وفرح وغضب وحماس وغيرها مما قد يؤثر على قدرته في ضبط هذه الانفعالات المتزاحمة في الوقت ذاته، فيصبح فرداً غير قادراً على فهم ووصف عالمه الداخلي من عواطف وانفعالات وأحاسيس جسدية ناجمة عن هذا العالم بشكل فعّال وسوي، ويعرف القصور المعرفي في معالجة الانفعالات والعواطف من تحديد ووصف وتركيز على الذات الداخلية من خبرات وتجارب وميول واهتمامات بمصطلح الألكسيثيميا.

ويشير السقا (2022، 194) بانَّ الألكسيثيميا ترتبط بوجود خصائص معرفية وانفعالية تتمثل بالقصور في تحديد ووصف المشاعر والانفعالات، والقدرة التخيلية المحدودة مع نمط معرفي يتميز بالتوجه نحو الخارج، كما تعد الألكسيثيميا من أبرز المشكلات الإنفعالية التي تتعلق بضعف القدرة على التواصل اللفظي والغير لفظي للأفراد مما يؤثر على حياة الأفراد الشخصية والإجتماعية، ويشير آلدو وآخرون (Aldo et all,2010,123) إلى أنَّ الألكسيثيميا عامل خطورة للاضطرابات الإنفعالية لاحقاً حيث تترافق الصعوبة في معالجة وضبط العمليات الانفعالية مع فئة واسعة من المشكلات النفسية.

وإنَّ الألكسيثيميا بما تسببه من صعوبة في تنظيم الانفعالات والتعبير عنها وضبطها قد تؤدي إلى تراجع التوافق النفسي والاجتماعي للفرد بشكل عام والتوافق الدراسي والأكاديمي بشكل خاص وخاصة في المرحلة الجامعية التي تتطلب من الفرد امتلاكه قدرة على التحكم بانفعالاته وفهمها ووصفها وتوجيهها كقوة داعمة في التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها داخل الجامعة، ولربما عدم امتلاك الطالب الجامعي لمهارات التعبير عن المشاعر والانفعالات وفهمها بشكل صحيح وخاصة التي تكون ناجمة عن الضغوط الدراسية قد تخفض لديه المرونة والقدرة على أداء واجباته الأكاديمية وامتحاناته العملية والنظرية مما يجعله غير قادر على المواجهة والهروب المتعمد من هذه الواجبات مما قد يجعله أكثر عرضة لاتباع سلوكيات هروبية وتأجيلية لإنجاز المهام وضياع للوقت وهذا ما يسمى بالتسويف الأكاديمي.

ويعرف هنري(Henry,2011,236) التسويف الأكاديمي بأنه ليس مجرد وجود عجز في إدارة الوقت أو عادات دراسية سيئة بل هو ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية والإنفعالية والسلوكية والتي تتضمن التأجيل المتعمد للأعمال الأكاديمية التي يُكلّف بها الطالب بالرغم من وعيه بالنتائج السلبية المتوقعة لهذا التأجيل، ويظهر هذا التسويف من خلال تأجيل السلوك المرغوب فيه إلى وقت لاحق مما يضعف تحقيق الأهداف ويأخذ شكلاً من اشكال المقاومة والتجنب.

ويعد التسويف الأكاديمي من أكثر المشكلات الشائعة والخطيرة بين طلبة الجامعة وتؤثر على الجانب الأكاديمي للطالب من جهة وعلى الجانب النفسي من جهة أخرى حيث أشارت الدراسات النفسية والتربوية إلى أنّ التسويف الأكاديمي يعرقل سير العملية التعلمية والدراسية للطالب فتؤدي إلى الرسوب او الإستنفاذ حيث أكد صوالحة (2018، 162) بأنَّ الطالب المسوف أكاديمياً لا يكمل واجباته الدراسية ويتجنب أدائها خوفاً من الفشل أو انخفاض الثقة بقدراته الشخصية، كما أشار حسين (2023، 3) بأنه ظاهرة تؤثر على حالته الداخلية النفسية والإنفعالية والمتمثلة بظهور القلق والإحساس بالندم ولوم الذات وفقدان الشغف وعلى حالته الخارجية المتمثلة في عدم التقدم بالعمل وفقدان فرص كبيرة ومهمة في الحياة بالإضافة لكونه يعد من المعوقات الكبيرة التي تواجه عمل الجامعة وتقف عائقاً بينها وبين أداء رسالتها وتحقيق أهدافها على أكمل وجه.

وانطلاقاً من خطورة هذه المتغيرات وأثرهما السلبي على كافة جوانب حياة الفرد بشكل عام والجانب الدراسي بشكل خاص كان من المهم إجراء بحث للتعرف على طبيعة علاقة الألكسيثيميا بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة حمص للكشف عن دور الألكسيثيميا في خلق حالة من التسويف الأكاديمي أو العكس فالتكتم الإنفعالي قد يحفز حالة التسويف الأكاديمي أو سيطرة العبء الأكاديمي والتأجيل قد تسبب حالة من القلق والضغط النفسي فيؤدي إلى قصور في فهم المشاعر والتعبير عنها والذي قد يؤثر بدوره سلباً على تحقيق نجاحهم الأكاديمي وسلامتهم النفسية، كما قد يلحق بأضرار على تقدم المجتمع وتطوره لكون طلبة معلم الصف مقبلين على أداء مهنة التعليم في مرحلة التعليم الأساسي وبدورهم هم معلموا المستقبل وصناع الأجيال الذي يمثلون قدوة لهم.

ثانياً–مشكلة البحث:

أدى التقدم العلمي والتكنولوجي في الآونة الآخيرة إلى العديد من التغيرات المتسارعة بالإضافة إلى ضغط الظروف الاقتصادية والإجتماعية ومعايشة الخبرات والأحداث الصادمة كالكوارث الطبيعية (الزلازل) التي عاشها الأفراد في الجمهورية العربية السورية والتي تفرض بدورها الكثير من العقبات والضغوطات التي قد تؤثر على الجانب العاطفي لديهم بشكل سلبي مما قد تجعلهم غير قادرين بشكل جيد في التعرف على المشاعر والانفعالات وتحديدها وما يرتبط بها من مشكلات نفسية، وطلبة الجامعة ليسوا بمنأى عن هذه الصراعات والتناقضات والتغيرات وخاصة أنَّ المرحلة الجامعية تعتبر من المراحل المكثفة والصاخبة بالأحداث والمواقف والخبرات وذلك بسبب اختلافها عن المراحل التعليمية الأخرى من حيث الحياة الاجتماعية والأكاديمية بالإضافة إلى شعور الطالب بالمسؤولية الذاتية والإستقلالية ما يؤثر سلباً على أداءه وتكيفه مع ذاته ومع البيئة المحيطة.

وتعرف صعوبة التعرف على المشاعر والانفعالات وتحديدها والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية الناجمة عنها بالألكسيثيميا ويشير روش وآخرون(Rosch et all,2022,229) بأنَّ الألكسيثيميا ترتبط بقصور قدرة الفرد على التكيف والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وذلك لضعف القدرة على فهم مشاعر وانفعالات الآخرين اللفظية وغير اللفظية، بالإضافة إلى عمليات التخيل المحدودة والإنشغال بالأحداث الخارجية وانخفاض التنظيم العاطفي والتوضيح الواعي الكامل للرموز والألفاظ والكلمات المتعلقة بالمشاعر وعدم الميل في التفكير ومعالجة العواطف الذاتية والآخرين والإنشغال بالأشياءالملموسة وإبراز التفاصيل السطحية.

وانطلاقاً من أنَّ الوعي بالعواطف والانفعالات الذاتية والآخرين دليلاً على الكفاءة الوجدانية الإجتماعية للفرد وشكل من أشكال السلوك الإيجابي للفرد الذي يمكن من خلاله التواصل مع الآخرين ويجذب انتباههم ويؤثر بهم فإنَّ ضعف القدرة على وصف وفهم حالته الوجدانية سيفقده فرصة التعاطف مع الآخرين، هذا ما أكدته الدراسات السابقة ومنها دراسة محمد (2017) التي توصلت إلى ارتباط الألكسيثيميا بالإكتئاب التفاعلي لدى طلبة الجامعة، وارتباطها سلبياً باتخاذ القرار كما في دراسة مصطفى (2018)، ويؤكد الباحثون كدراسة موريك وآخرون(Morice et all,2018) على ارتباط الألكسيثيميا سلبياً بالمرونة والشعور بالإنجاز وإلى وجود تأثير على الجانب الدافعي للتعلم في أداء المهام والمشاعر الإيجابية نحو التعلم ومهامه، وعلى اليقظة العقلية والإنهماك في عملية التعلم (Karbasdehi et all, 2018, 74) واستناداً لما سبق قد تدفع الألكسيثيميا الفرد إلى اتباع سلوكيات هروبية من الإندماج مع الآخرين وانخفاض الدافعية للقيام لمهام التعلم والأعمال الأكاديمية مما يلجأ إلى تأجيلها إلى وقت لاحق وهذا ما يعرف بالتسويف الأكاديمي، حيث وفقاً لعلماء النفس إذا كان دافع الإنجاز المتمثل بالرغبة في بذل الجهود لتحقيق أهداف التعلم فإنَّ التعلم التحفيزي يعد عاملاً مهماً في التنبؤ بجودة النجاح والتقدم الأكاديمي والتسويف الأكاديمي ينطوي على مشكلة تحفيزية تؤدي إلى التراجع والتأجيل الدراسي فالمتعلم ذو التسويف الأكاديمي هو على دراية بما هو مطلوب ولكن لا يتم إنجازه ويتجه نحو المشاركة إلى الأنشطة غير الأكاديمية بشكل عام بدلاً من التركيز على المهام والأنشطة المنهجية المتضمنة داخل المنهاج الدراسي الأكاديمي (Fentwa

et all,2022, 4)، كما يذكر بعض الباحثين بأن التأجيل والتأخر المتعمد هو العنصر الأساسي للتسويف الأكاديمي بينما يذكر البعض الآخر بأن العنصر الفعال يتضمن الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق كما يشير آخرون إلى الطبيعة الصعبة أو غير السارة للمهمة الأكاديمية كمصدر للتسويف كما اتفقوا جميعاً انَّ عدد كبيراً من طلبة الجامعة يظهرون التلكؤ أو المماطلة بالأداء الأكاديمي بشكل متكرر حيث انَّ هناك نسبة (85%) من طلبة الجامعة تقوم بتأخير المهام الأكاديمية ونسبة (50%) من الطلاب تقوم بتأخر عام في إكمال المهام الأكاديمية (Zarrin et all,2020, 33)، كما توصلت دراسة أبو غزال (2012) أنّ نسبة (25%) من طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمي ودراسة العبيدي (2013) توصلت إلى أنَّ (62%) من الطلبة من ذوي التسويف الأكاديمي الدائم أو شبه دائم في دراستهم أو ما يكللفون به من مهام وأنشطة دراسية.

وعلى الرغم من أنَّ التسويف الأكاديمي ينظر إليه كأنه وسيلة فعالة للهروب من الضغوط والتنفيس والراحة المؤقتة إلا أنَّ تكراره بشكل مستمر وعلى المدى البعيد يعد مشكلة حقيقية ولها آثار سلبية حيث أشار كانديمر (Kandemir,2014) بأنه يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي للطلبة فلا يستطيعون إظهار قدراتهم الحقيقية في الجانب الدراسي مما يسبب الفشل الأكاديمي والرسوب والتسرب من الجامعة وقد يؤدي إلى آثار تلحق الضرر بالصحة النفسية للطالب، بالإضافة إلى انخفاض الثقة بالنفس والكبت والنسيان وعدم التنظيم العاطفي ومعاناة من مشاعر داخلية سلبية كالخوف والشعور بالذنب وعدم الكفاءة والتوتر مما يشكل لديهم صراع نفسي قوي عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرار معين ونظراً لانخفاض تقديرهم لذاتهم يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار فيحدث لهم سوء في التعامل مع هذا الصراع (ورد في زغيبي، 2020، 88- 89)، حيث يعاني أصحاب التسويف الأكاديمي من مستويات عالية من القلق والتدخين وصعوبات في النوم(السرحان والصوالحة، 2017، 163)، وفي هذا الصدد توصلت دراسة الكربي (2022) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التسويف الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة،ودراسة حسين(2023) إلى وجود ارتباط عكسي بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتسويف الأكاديمي ودراسة حسين(2022) وجود ارتباط عكسي بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، كما أشارت منصور(2021، 305) انَّ خطورة التسويف الأكاديمي تكمن في الآثار السلبية الناجمة عنه حيث يؤثر على جودة مخرجات التعلم والتعليم ويعيق تحقيق أهداف الخطط التربوية والتعليمية،كما يؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والقلق والتوتر الدائم لدى الطالب مما يؤدي إلى تدني مستوى التحصل الدراسي وسوء الإندماج الجامعي.

ومن خلال احتكاك الباحثة بمجتمع طلبة كلية التربية كمشرف لزمر تربية العملية في كلية التربية لاحظت بأنَّ غالبية الطلبة بشكل عام وطلبة معلم الصف بشكل خاص لديهم ميل إلى تأخير مناقشة الأعمال الأكاديمية وتأجيلها إلى المواعيد الأخيرة من تقديم حلقات البحث وفي الوقت ذاته لاحظت بأنَّ الطلبة الذين يطلبون المناقشة إلى آخر موعد أو تأخير في تقديم الأعمال لديهم تردد وضعف في الثقة بالنفس في المشاركة أثناء المحاضرات وانشغال تركيزهم بشيء آخر بالإضافة إلى وجود صعوبة في التعبير عن أفكارهم وميولهم تجاه المواضيع المطالبين بها وتكوين دافع تحفيزي للتعلم وذلك قد يرجع إلى وجود صعوبة في التنظيم المعرفي والانفعالي في مواجهة التحديات والضغوط الجامعية بشكل عام والأكاديمية بشكل خاص حيث أنَّ الحالة الانفعالية للفرد قد تلعب دوراً هاماً في نجاح عملية التعلم وأداء

المهام والإلتزام بإنجاز الواجبات الدراسية المختلفة، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة الإرتباطية بين الالكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لاحظت بوجود ندرة في الدراسات السابقة على المستوى الوطن العربي حيث لا يوجد على حد علمها سوى دراسة واحدة وهي دراسة طلبة(2024) التي هدفت تعرف العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة نبها أما على المستوى المحلي فلا يوجد أي دراسة سابقة تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين.

وانطلاقاً مما سبق نجد أنَّ ظاهرة التسويف الأكاديمي عائقاً أمام تحقق أهداف الطلبة بالتقدم والنجاح الأكاديمي والتخرج الجامعي نظراً لما تحدثه من عواقب وخيمة وسلبية على الصعيد النفسي والأكاديمي ومن جانب آخر فإن أعراض الألكسيثيميا تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على قدرة الفرد في اتخاذ القرارات والحالة النفسية والمستوى الأكاديمي، ومن أجل الكشف عن دور الألكسيثيميا في ظاهرة التسويف الأكاديمي ومن خلال أهمية وحيوية الفئة المستهدفة جاء البحث الحالي للكشف عن طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة حمص، وتتحد مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة حمص؟

ثالثاً:أهمية البحث:

1. أهمية المتغيرات التي يسلط البحث الحالي الضوء عليها وهي (الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي) لكونهما من العوامل التي تؤثر على حياة الفرد والبحث بعلاقتهما قد يسهم في الكشف عن آثارهما السلبية والحد منها للحفاظ على الصحة النفسية للفرد.
2. قد تفيد نتائج البحث التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي وذلك للفت انتباه القائمين على العملية التعليمية الجامعية في إعداد خطط واستراتيجيات للتخفيف من التسويف الأكاديمي.
3. قد تفيد نتائج البحث في التعرف على مستوى الألكسيثيميا وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي وذلك لتقديم صورة واضحة للمرشدين والمتخصصين النفسيين والتربويين على احتمالية ضرورة إعداد برامج إرشادية وتدريبية للخفض من أعراض الألكسيثيميا.
4. جدة عنوان البحث فعلى حد علم الباحثة لا يوجد دراسة سابقة على المستوى المحلي تناولت علاقة الألكسيثيميا بالتسويف الأكاديمي.
5. أهمية العينة المستهدفة في البحث الحالي وهم طلبة كلية التربية معلم الصف بشكل خاص لكونهم معلموا المستقبل وبناة الأجيال في مرحلة التعليم الأساسي التي تعد الأساس في تكوين شخصية المتعلم وتنمية قدراته وميوله التي بدورها ستسهم مستقبلاً بتقدم المجتمع وازدهاره.
6. استفادة الباحثين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي من أداة تورنتو (TAS-20) لقياس الألكسيثيميا بعد ترجمتها وتعريبها والتحقق من الصدق والثبات وذلك لاستخدامها في إجراء أبحاث أخرى أو في مجال التشخيص النفسي.

رابعاً:أهداف البحث:

1. تعرّف نسبة انتشار الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث من طلبة معلم الصف في كلية التربية.
2. تعرّف مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث من طلبة معلم الصف في كلية التربية.

3. تعرّف العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث من طلبة معلم الصف في كلية التربية.
4. تعرف الفروق في الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس(ذكور،أناث).
5. تعرف الفروق في الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة).
6. تعرف الفروق في التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث).
7. تعرف الفروق في التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة).

خامساً:أسئلة البحث:

1. ما نسبة انتشار الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث؟
2. ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث؟

سادساً:فرضيات البحث:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور، الإناث).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (الذكور، الإناث).
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة).

سابعاً: حدود البحث:

- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2023-2024.
- **الحدود المكانية:** تم التطبيق في قسم معلم الصف –كلية التربية–جامعة حمص.
- **الحدود البشرية:** جميع طلبة السنة الدراسية الأولى والرابعة في قسم معلم الصف بكلية التربية في جامعة حمص.
- **الحدود الموضوعية:** البحث في العلاقة بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي والتعرف على مستوى كل منهما لدى أفراد عينة البحث والفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)ومتغير السنة الدراسية (السنة الأولى، السنة الرابعة).

ثامناً: مصطلحات البحث:

أولاً: الألكسيثيميا: تشير إلى القصور المعرفي العاطفي التي تجعل الفرد يجد صعوبة في تحديد ووصف المشاعر والميل للتفكير نحو الخارج، حيث تعكس الصعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدانياته وبالتالي يمكن اعتبارها أحد العوامل المهيأة للإضطرابات النفسيّة ، وتتكون من ثلاثة أعراض:

- **صعوبة تحديد المشاعر:** وتشير إلى صعوبة في التعرف على المشاعر وفهمها بشكل صحيح، والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية الناجمة عن الإستثارة الإنفعالية.
- **صعوبة وصف المشاعر:** تشير إلى وجود صعوبة في التعبير عنها باستخدام المفردات المناسبة لها وذلك بشكل لفظي أو غير لفظي.
- **التفكير الموجه نحو الخارج:** ويقصد به الإستغراق في التفصيلات الخارجية للأحداث أكثر من التركيز على الخبرات الذاتية للفرد وعزو الأحداث والنتائج إلى عوامل خارجية (Mousavi & Alavinezhad,2016,9).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التقرير الذاتي للألكسيثيميا، مقياس تورنتو (TAS–20) حيث تشير الدرجة المنخفضة للألكسيثيميا أقل أو تساوي (51)، والدرجة المتوسطة أقل أوتساوي(61)، والدرجة المرتفعة أكبر من (61) حيث تعتبر أدنى درجة من (20) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص (100).

ثانياً:التسويف الأكاديمي:

عرفه الشربوني(2008): بأنه السلوكيات التأجيل التي يمارسها الطالبة حيال إنجاز مهامه الدراسية، مع اقتناعه الداخلي بضرورة إنجازها مما يترتب عليه شعوره بالتوتر وعدم الإرتياح(ورد في شبار، 2015، 252).

كما عرفه وانغ(Wang,2013): بأنه الميل إلى تأجيل المهام الأكاديمية مصحوب بصراع انفعالي داخلي، ويتمثل بتأجيل القيام بنشاط أكاديمي كتابة ورقة بحثية والتحضير للإمتحانات أو الإنتهاء من مشروع بحثي ولكن لسبب أو لآخر لا يحفز نفسه على القيام بذلك ضمن الإطار الزمني المتوقع،كما يعتبر التسويف الأكاديمي حالة خاصة من التسويف بشكل عام(ورد في هادي،2021، 104).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند إجابته على بنود مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في هذا البحث، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التسويف الأكاديمي والدرجة المنخفضة إلى انخفاضه.

❖ **الإطار النظري:**

أولاً: الألكسيثيميا:

تتميز الألكسيثيميا بضعف في الوعي بالعواطف ناجم عن نقص في معالجة وتحليل المعلومات العاطفية، وأشار سايمور وآخرون (Samur et al,2013,23) إلى أعراض الألكسيثيميا: صعوبة تحديد المشاعر والتمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية الناجمة عن الإستثارة العاطفية، صعوبة وصف المشاعر للآخرين، انخفاض القدرة على التخيل بالإضافة إلى التفكير موجه خارجياً،وصعوبة فهم ووصف عواطف الآخرين.

وفي عام(1973) ظهر لأول مرة مفهوم الألكسيثيميا على يد سيفنوس(Sifneos) وذلك في ضوء الحاجة الملحة للوصف الشامل والدقيق لتلك الخصال الوجدانية التي تم رصدها لدى العديد من المرضى النفسجسميين إذ قام سيفنوس بنشر كتابه (العلاج النفسي قصير المدى والكارثة الانفعالية) واقتبس سيفنوس هذا الاسم للمفهوم من اللغة اليونانية حيث (A) باليونانية تعني فقدان أو نقص و (lexis) وتعني كلمة و (thymos) وتعني شعور، أي فقدان الكلمات الدالة على المشاعر(scarpazza,2015,17).

ويعرف سيفينوس(Sifenos,1973) الألكسيثيميا بأنها اضطراب وظيفي في بعض الوظائف المعرفية والوجدانية وتظهر في تدني القدرة على استخدام الكلمات المناسبة في وصف المشاعر والأحاسيس التي تجيش داخل الفرد تجاه الآخرين، وتدني القدرة على تحديد المشاعر الشخصية والتمييز بينها وبين الأحاسيس البدنية المرافقة،ونقص في التخيل ونمط التفكير الموجه نحو الخارج(ورد في بدور،2024، 44).

كما يعرفها وينغبيرمول وآخرون(Wingbermuhle et all,2012) بأنها حالة تعكس مجموعة من أوجه القصور العصبية والتنظيم الوجداني غير الفعال بما يؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات ومن ثم فهي تعد أحد العوامل المهيئة للإصابة بالامراض الجسمية والنفسية.

كما أشار تايلور وآخرون(Taylor et all,1997,120) إلى أنَّ الألكسيثيميا تعكس خللاً في المعالجة المعرفية للإنفعالات والتنظيم الإنفعالي، حيث استندوا في افتراضهم على فكرة رئيسية حظت بقبول واهتمام عام بأنَّ الإستجابة الإنفعالية والتنظيم الإنفعالي يتكون من ثلاثة مكونات هي:

1. **المكون الفيزيولوجي العصبي:** التنشيط الغذائي العصبي وتنشيط الجهاز العصبي المستقل.
2. **المكون التعبير السلوكي الحركي:** التعبيرات الوجهية والتغيرات في نبرة الصوت أو وضع الجسم.
3. **المكون المعرفي:** الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات وكيفية التعبير عنها. ويشمل التنظيم الفعال للإنفعالات تفاعل هذه المكونات الثلاثة التي تتأثر بالأحداث الداخلية الشخصية والفيزيولوجية والخارجية(الأحداث الاجتماعية والفيزيقية).

☒ **أنواع الألكسيثيميا:**

أولاً: الألكسيثيميا لأولية: يعتبر فروبيرغ (froyberger, 1977) أول من ميّز بين نوعي الألكسيثيميا الأولية والثانوية فالأولية تؤدي الى اضطرابات سيكوسوماتية كعامل استعدادي حيث يوجد عجز في الأحاسيس والمشاعر وليس في الانفعالات إذ يكون هناك خلل في الجهاز اللمبي والقشرة الدماغية، فاللحاء القشري لا يستطيع أن يعطي الصورة الخيالية والتفكير الذي تستعمله اللغة من أجل التعبير وهذا يؤدي إلى استجابات غير متكيفة وغير مألوفة، كما أن المهام المعرفية تتطلب قدراً من التعاون بين النصفين الكرويين بالمخ، النصف الأيمن الذي يختص بالأمور الوجدانية والإدراكية والنصف الأيسر الذي يختص بالمعالجة اللغوية، والألكسيثيميا هي فقدان التواصل بين هذين النصفين مما يؤدي إلى عدم القدرة على فهم المشاعر وتوصيلها أو التعبير عنها (taylor, 2000,141)

وتشير جاد الله (2019، 571) إلى أنَّ الألكسيثيميا إلى قصور ترجع إلى وجود قصور أو خلل في وظائف العديد من المناطق الموجودة بالقشرة وغيرها من المناطق العصبية والألياف الترابطية الناتجة عن عوامل وراثيه أو تدخلات خارجية، كما أشار سيفينوس(sifinos,1988,18) إلى أنّ الألكسيثيميا الأولية تظهر لدى الأشخاص الذين يعانون من تلف النصف الكروي الأيمن من الدماغ والذين لا يمكنهم تقييم الخصائص الإنفعالية ويواجهون صعوبات انفعالية بسبب التلف العصبي.

ثانياً:الألكسيثيميا الثانوية: لا تنشأ الألكسيثيميا الثانوية من أساس عصبي وإنما نتيجة خبرات صادمة وضاغطة، والخبرات الصادمة الطفولية ووضعيات الشدة، قبل اكتساب اللغة التي يمكن أن تجعل الطفل لا يستطيع التعبير عن انفعالاته عن طريق اللغة، فهي تدخل في إطار التنظيم النفسي، حيث يرى سيفينوس(sifinos,1988,18) أن الألكسيثيميا الثانوية هي الأشهر شيوعاً وتصاحبها عوامل مسببة كوجود صدمة في سنوات النمو الأولى وهي مرحلة الطفولة، أو تغير بيئي صادم في مرحلة البلوغ بالإضافة إلى عوامل سيكوديناميةمثل الاستخدام المفرط للإنكار والكبح والنكوص وغيرها من آليات الدفاع التي ينتج عنها صعوبات في إدارة الانفعالات، كما أنها لا تظهر فقط لدى مرضى الاضطرابات النفسجسدية وإنما أيضا لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط التالية للصدمة PTSM والأشخاص المدمنين على المخدرات والكحول المزمن، والأشخاص الذين لديهم شراهة والسكوباتيين والحالات الحدية.

☒ **علاج الألكسيثيميا: أشار محمد(2013) بأن** التدخل العلاجي لمرضى الألكسيثيميا يتضمن بتعليمهم مشاعرهم ومساعدتهم على التمييز بين المشاعر النفسية والإحساسات الجسدية واتخاذ القرار بناء على القيم الذاتية أي التوجه الداخلي في التفكير وتنميه القدرة على الخيال ولقد أشار سيفينيوس إلى فشل العلاج النفسي الدينامي مع الألكسيثيميين ونجاح العلاج الفردي التدعيمي والعلاج الجماعي مع الدواء المؤثر على العقل إلى جانب العلاج النفسي التعليمي فضلاً عن أنَّ التحليل النفسي مع ذوي الألكسيثيميا يصيب كل من المريض والمعالج بالإحباط الذي قد يترتب عليه ردود أفعال فيزيولوجيه للضبط، وقد اقترح فريبرجر(Freyberger) استخدام استراتيجيات منها بناء علاقه مستقرة مع المريض وتسهيل التحويل الإيجابي وإمداد المريض بأمثله لكلمات المشاعر والخيالات ولعب المعالج لدور إيجابي في تشجيع المريض على التحدث عن مشاعره وترجمة طبقة أكبر المميزة إلى حالات وجدانيه أكثر تميزاً وأعطى كريستال النموذج الأكثر شمولاً لعلاج ذوي الألكسيثيميا فقال إن على المعالج أولاً أن يساعد الفرد على ملاحظه حالته الداخلية ثم يهدف إلى النمو الوجداني للمريض بحيث يتناقش مع المعالج

بشأن مشاعره فيقل تخويفها له ويبدأ في نقلها ويدرك أنها قابلة للتحكم وأن مدتها محددة ذاتياً وحينها يقدر على التعبير عنها لغوياً بمساعدة المعالج له في اختيار كلمات المناسبة وملاحظته للدلائل غير النفطية كالحركات والإيماءات ولغة الجسد وتنبيهه لها (ورد في بدرو،2023، 27).

ثانياً: التسويف الأكاديمي:

أ.تعريف التسويف الأكاديمي: يعد التسويف الأكاديمي جانباً من الجوانب والأبعاد المتفردة لظاهرة التسويف فالأفراد يتوجهون عادة إلى سلوك التسويف عند أداء مجموعة متنوعة من الأنشطة ومواجهة العديد من الظروف والأوضاع المختلفة في بيئة الواقع من تأجيل إنجاز المشروعات التعليمية والتأخر في تصميم وإعداد الأوراق البحثية ومغادرة القاعات الدراسية والإنشغال عن الدراسة بأشياء أخرى (الزهراني، 2017، 12).

وبدأ الإهتمام بهذا المفهوم على يد العالم كنوس (Knaus,1971) وأطلق عليه التسويف الأكاديمي أو الدراسي، وتعددت التعريفات حيث يعرفه دوغلاس(Douglass,1987) بأنه جميع حالات التأجيل لأي مهمة من المهمات التعليمية والدراسية مهما كان نوعها ويصاحبها صراع انفعالي لا حل له كما ينتج عنه هبوط في الإنتاجية وعدم الكفاءة والإلتزام والإنضباط بالمواعيد وكل ذلك يؤدي إلى القلق والشعور بالذنب والإحباط ولوم الذات (النواب وآخرون، 2024، 308).

كما عرفه سكرو(Schraw,2007) بأنه يمثل بنيّة نفسية متكاملة تؤثر فيها عدة عوامل كالمعتقدات السائدة عن القدرات الذاتية وعوامل تشتت الإنتباه والعوامل الاجتماعية للتسويف الأكاديمي ومهارات إدارة الوقت والمبادرة الذاتية والشعور بالخمول والكسل(الزهراني، 2017، 148)، كما تعرفه عبد الهادي(2012) بأنه تأجيل الطالب لإنجاز مهامه وواجباته الأكاديمية والدراسية والأنشطة التعليمية عمداً وعدم الإلتزام بإكمالها وإهمال للوقت والإدعاء بصعوبة المهام وتأخير مواعيد المذاكرة وسوء التوافق النفسي، بالإضافة إلى انخفاض الدافعية للتعلم والشعور بحاجة المزيد من الوقت للإنهاء وتأخيرها لوقت لاحق أو التكاسل في أدائها (ورد في عبد الحميد، 2021، 148).

ب. أسباب التسويف الأكاديمي: يشير صالح(2013) إلى أنَّ أسباب التسويف الأكاديمي :

- **أسباب اجتماعية:** حيث يميل الفرد إلى تأخير إنجاز الأعمال الدراسية بسبب كثرة الأنشطة الاجتماعية والترفيهية وقصور الإمكانيات المادية للدراسة وعدم متابعة الوالدين لمهام أبنائهم الدراسية ومستواهم الدراسي، بالإضافة إلى تحمل الكثير من الأعباء الأسرية.
- **الميل للكمالية(المثالية):** حيث يميل الفرد إلى التسويف في إنجاز المهام نتيجة السعي وراء الكمال في جميع ما يؤديه من أعمال ومن ثم عدم الإقتناع والرضا بمستوى أدائه حى لو كان جيداً جداً،والرغبة في تقديم إنجازات عظيمة والدقة العالية في الأداء والتنفيذ بالإضافة إلى الشعور بالقلق من عدم القدرة على تحقيق المستوى المتميز والرغبة في الحصول على تقديرات في الأداء.
- **صعوبة المهام:** حيث يميل ويرغب الفرد لتأجيل المهام الدراسية المختلفة بسبب الظهور المفاجئ للعقبات في الدراسة والتعلم، وارتفاع الصعوبة في بعض المهام الدراسية وخاصة التي تتطلب جهد ووقت مضاعف أو عدم كفاية المواعيد المحددة للانتهاء من إنجازها.

- **الخوف من الفشل:** هو الميل إلى التأجيل في إنجاز المهام الدراسية خوفاً من ضعف الكفاءة في أداء المهام أو العجز عن الأداء المتكامل والخوف من الإحباط الناجم عن الفشل في أداء المهام وتقديرات الآخرين عند الفشل، والتأثر بالتجارب السلبية للآخرين.
- **إدارة الذات السلبية:** الميل إلى المماطلة والتأجيل في المهام بسبب الإفتقار إلى التظيم في إدارة الذات وسوء التخطيط وعدم تنظيم الوقت والإهدار دون إنجاز أو توزع الوقت المناسب على المهام الدراسية المختلفة.
- **الكسل:** الميل إلى التسويف والمماطلة بسبب الشعور بالخمول وقلة النشاط وفقدان الإصرار وعدم القدرة على تحمل التعب وعدم الجدية والقدرة على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة.
- **التقليد والمحاكاة:** الميل إلى تأجيل أداء المهام الدراسية نتيجة الإنتظار حتى يفعلها الآخرين وعدم معرفة الطريقة المثلى للإنجاز وتقليد بعض الزملاء الفاشلين وعدم تقليد المتميزين أو الناجحين دراسياً(ورد في الجعافرة، 2016، 23).

ج.الآثار الناجمة عن التسويف الأكاديمي: يؤدي التسويف الأكاديمي إلى العديد من التأثيرات السلبية من أهمها: انخفاض جودة أداء الطالب، عدم الإلتزام بالموعد النهائي لتسليم الواجبات، وإتمام بعض التكليفات الدراسية بالإضافة إلى وجود عرقلة في التعلم وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الأكاديمية وانخفاض التحصيل الدراسي والشعور بالقلق والارتباك وفقدان القدرة على التنظيم وعدم الثبات الإنفعالي والإحساس بالنقص والندم ولوم الذات وضعف احترام الذات(Yesil,2012,260) كما أشار عبد الله(2012، 61) أنَّ التسويف الأكاديمي يسبب مشكلات صحية وشخصية وسلوكية كما يرتبط بالإكتئاب وانخفاض تقدير الذات لدى الشخص كما أنه سلوك غير تكيفي في حياة الفرد ويرتبط أيضاً بانخفاض الثقة بالنفس وأن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف من الفشل مما يؤدي إلى التأخير في القيام بالمهمات من أجل تجنب الأداء الضعيف الذي لا يرتقي إلى توقعات الآخرين، كما يخلق التسويف الأكاديمي بعض الممارسات غير الصحية المرتبطة بالمواقف أو القيم الاجتماعية غير المقبولة بما في ذلك الإدمان وتنمية عادات الشرب والتدخين وتناول الحبوب المنومة ليلاً مما يجعل الطلبة سلبيين وأكثر ميلاً واستعداداً للإنقطاع عن الدراسة، وقضاء فترات طويلة في التعليم دون تحقيق تقدم (Hussain,2010, 262).

د.سمات المسوفون أكاديمياً: يشير فيراري (ferari,1991) ونوران (Noran,2000) إلى أنَّ سمات المسوفون أكاديمياً:

1. يفضلون المهام الاجتماعية ويجدونها أكثر جاذبية وأهمية من المهام المعرفية كما يعتقدون أنَّ بإمكانهم أداء المهام الإجتماعية بصورة أفضل من المهام المعرفية.
2. يبتعدون عن الأنشطة التي تظهر للآخرين معلومات تتعلق بقدراتهم وذلك لرغبتهم بالحفاظ على صورتهم العامة أمام الآخرين وليس لأن لديهم قصور معرفي.
3. يميلون إلى إنجاز الأعمال السهلة التي ليس بها تحدي.
4. يعرفون ما الذي عيلهم فعله ولديهم الإستعداد لإنجاز المهام التي سبق وأن قاموا بالتخطيط لها ولكن ما أن يبدأوا والعمل حتى ينشغلوا بالانشطة البسيطة والثانوية، فيمر الوقت دون أن

يشعرو به ليتفاجأوا فيما بعد بأنه لم يعد لديهم ما يكفي من الوقت لإنجاز المهمة أو أنهم قد تجاوزا الحد المسموح به لأدائها.

5. لديهم اضطراب وقصور في الإنتباه وأنهم قادرون على فعل الأشياء بسرعة وفي وقت قصير وفي اللحظات الأخيرة ولكنهم لا يهتمون ولا يفعلونه في النهاية.
6. يميلون إلى تأجيل المهام التي يدركونها على أنها كريهة وغير سارة ومملة وصعبة.
7. ليست لديهم قدرة على تحمل الإحباط والضيق، والإندفاعية نحو نشاط آخر أكثر جاذبية من المهمة بالإضافة إلى نقص في غدارة الوقت ولا يركزون على المهام المستقبلية(حسين، 2023، 114 -115).

الدراسات السابقة: الدراسات العربية والأجنبية الخاصة بالألكسيثيميا:

- **دراسة محمد(2017) في مصر:**

الألكسيثيميا وعلاقتها بالاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلاب كلية التربية

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلاب كلية التربية في مصر، وكذلك التعرف على الفروق في الألكسيثيميا والاكتئاب التفاعلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور،إناث)، ومحاولة التنبؤ بالاكتئاب التفاعلي من خلال أبعاد الألكسيثيميا؛ واشتملت عينة الدراسة على (210) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة طنطا بمصر وتم تطبيق الأدوات السيكومترية: مقياس الألكسيثيميا ومقياس الاكتئاب التفاعلي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الألكسيثيميا والاكتئاب التفاعلي لدى عينة الدراسة من طلاب كلية التربية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الألكسيثيميا وأبعادها الفرعية وفي الاكتئاب التفاعلي بأبعاده الفرعية كما يمكن التنبؤ بالاكتئاب التفاعلي من خلال بعد واحد من أبعاد الألكسيثيميا وهو بعد التوجه الخارجي في التفكير.

- **دراسة السقا(2022) في دمشق:**

الألكسيثيميا وعلاقتها بالمناعة النفسيّة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الألكسيثيميا والمناعة النفسيّة لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، والكشف عن المستوى والفروق في الألكسيثيميا والمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (377) طالباً وطلبة،وتمَّ استخدام مقياس تورنتو لقياس الألكسيثيميا ومقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الألكسيثيميا والمناعة النفسيّة وعدم وجود فروق في الألكسيثيميا والمناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسة ووجود مستوى متوسط من الألكسيثيميا والمناعة النفسيّة لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

- **دراسة شنطاوي والشبول (2023) في السعودية:**

علاقة الألكسيثيميا بالرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة حفر الباطن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الألكسيثيميا بالرهاب لإجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن في السعودية، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة من مختلف التخصصات العلميّة والسنوات الدراسية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي واستخدمت مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس تورنتو (Tas-20) لقياس الألكسيثيميا،وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين الألكسيثيميا والرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة حفر الباطن.

الدراسات الأجنبية:

- **دراسة العباسي وآخرون (Abbasi et all,2016) في إيران:**

العلاقة بين القصور المعرفي والألكسيثيميا والتسويف في اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة

The Relationship between Cognitive Failure and Alexithymia and Decisional Procrastination among Univercity Students

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القصور المعرفي والألكسيثيميا بالتسويف في اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة في إيران، لدى عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة من جامعة آراك للعلوم الطبية في إيران، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين كل من القصور المعرفي والألكسيثيميا بالتسويف في اتخاذ القرار، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار متعدد المتغيرات أن القصور المعرفي والألكسيثيميا تنبأتا على التوالي بنسبة 35% و26% من التباين في التسويف في اتخاذ القرار بين الطلاب، وبالتالي أظهرت نتائج الدراسة أهمية دور القصور المعرفي والألكسيثيميا في المماطلة أو التسويف في اتخاذ القرارات لدى الطلاب.

- **دراسة ساليم (saleem,2021) في باكستان :**

العلاقة بين الألكسيثيميا والصحة العقلية لدى طلبة الجامعة

Relationship between Alexithymia and Mental health among univercity students

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والصحة العقلية لدى طلبة الجامعة في باكستان، والفروق بين الطلاب الذكور والإناث في الألكسيثيميا وتكونت عنية الدراسة من (145) طالباً وطالبة من جامعة باهاوالبور في باكستان، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي كما استخدمت مقياس قياس تورنتو لقياس ألكسيثيميا إعداد باغبي وآخرون (Bagby et all, 1994) واستبيان الصحة العقلية إعداد فيت (Veit & Ware, 1983) وتوصلت النتائج لهذه الدراسة في وجود ارتباط عكسي قوي بين الألكسيثيميا والصحة العقلية لدى طلاب الجامعة كما أظهر تحليل الانحدار أيضاً أن الألكسيثيميا كان لها تأثير كبير على الصحة العقلية وتعد كمنبئ لانخفاض الصحة العقلية (النفسية) لدى طلاب الجامعة بنسبة 18% من التباين، وعلاوة على ذلك أظهرت النتائج أيضاً أنَّ الذكور لديهم مستوى أكبر في الألكسيثيميا مقارنة بالطالبات الإناث، ولذلك أشارت الدراسة إلى أنَّ مساعدة الشباب البالغين في تحديد ووصف مشاعرهم سيكون مفيداً للتغلب على مشكلة الصحة العقلية النفسية لديهم.

- **دراسة ليو وآخرون(Liu et all,2022) في الصين:**

اليقظة الذهنية للتوسط في العلاقة بين ضبط النفس والألكسيثيميا بين طلاب الطب الصينيين: تحليل نمذجة المعادلة الهيكلية

Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis

هدفت الدراسة إلى تقدير مستويات الألكسيثيميا واستكشاف العلاقات بين الألكسيثيميا وضبط النفس واليقظة الذهنية بين طلاب الطب، حيث أجريت دراسة مقطعية مع أخذ عينات طبقية في جامعة الصين الطبية بمقاطعة لياونينغ، الصين. تكونت عينة الدراسة من (1013) طالب وطالبة في كلية طب. واعتمدت المنهج الوصفي واستُخدمت الاستبيانات المتعلقة بمقياس تورنتو للألكسيثيميا (TAS-26) واستبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (FFMQ) ومقياس ضبط النفس (SCS)لتقييم مستويات الألكسيثيميا واليقظة الذهنية وضبط النفس، واستخدم الباحثين الانحدار الهرمي المتعدد (HMR) ونمذجة المعادلة الهيكلية لاستكشاف الدور الوسيط لليقظة الذهنية بين ضبط النفس والألكسيثيميا. وتوصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الألكسيثيميا، وكان الذكور أكثر عرضة للإصابة بالألكسيثيميا، وارتبط ضبط النفس والتصرف بوعي والوصف والملاحظة في اليقظة الذهنية ارتباطًا سلبيًا بالألكسيثيميا، وتوسطت اليقظة الذهنية في العلاقة بين ضبط النفس.

- **دراسة جويدوتي وآخرون(Guidotti et all,2024) :**

الانطواء والألكسيثيميا والعدائية: تحليل مسار من الشخصية إلى التفكير في الانتحار بين طلاب الجامعات

Introversion, Alexithymia, and Hostility: A Path Analysis From Personality to Suicidal Ideation Among University Students

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين البنى النفسية للطاالب العدائي والسمات (أي الانفصال الاجتماعي والألكسيثيميا) المرتبطة بالتفكير في الانتحار بين طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (190) طالبًا جامعيً، وبعد إجراء مقابلة سريرية، أُجريت سلسلة من الاختبارات النفسية: استبيان كاتيل للعوامل الشخصية الـ (PF,16)، ومقياس تورنتو للألكسيثيميا (TAS-20)، وقائمة فحص الأعراض-(SCL-90-R)، والنموذج الأنماتيكي للتقييم السلوكي المعرفي (CBA2.0)، الذي يحتوي على سؤال محدد يتعلق بالتفكير في الانتحار، وأظهرت نتائج التحليلات أنَّ الألكسيثيميا توسطت بشكل كامل في العلاقة بين جانب معين من الانطواء (الانفصال الاجتماعي أو الدفء المنخفض) والعدائية التي بدت بدورها مؤشراً مهماً للتفكير في الانتحار، وأشارت الاستنتاجات أن تحليل المسار الذي تم إجراؤه يسلط الضوء على أهمية السمات الشخصية، مثل الانفصال الاجتماعي والقدرة على التعرف على الحالات الداخلية للفرد والتعبير عنها، على الصحة النفسية لطلاب الجامعات من حيث العدائية والتفكير في الانتحار، وبالنظر إلى أن الحد من معدل الوفيات الناجمة عن الانتحار قد أُعطيت الأولوية كهدف عالمي في الفئة العمرية 15-19 عامًا، فإن تحديد العوامل النفسية المرتبطة به أمر أساسي .

الدراسات العربية والأجنبية الخاصة بالتسويف الأكاديمي:

- **دراسة الأحمد وياسين(2018) في سوريا:**

التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة دمشق والبالغ عددهم(118) طالب وطالبة من السنوات الدراسية الأولى والرابعة، والتعرف على الفروق في كل من التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وتمَّ استخدام مقياس التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس من إعداد الباحثتان،وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين المتغيرين، ووجود فروق في التسويف الأكاديمي لصالح الطلبة الذكور والطلبة في السنة الرابعة، وعدم وجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتعير الجنس واسنة الدراسية.

- **دراسة عبد الفتاح وحليم (2018) في مصر :**

التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وعلاقتة بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية لهم

هدفت الدراسة إلى تعرف علاقة التسويف الأكاديمى لطلبة الجامعة بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية لهم، كما هدف إلى التعرف على الفروق فى التسويف الأكاديمي والتي ترجع إلى الجنس (ذكور، إناث) والسنوات الدراسية (الأولى، الرابعة) واتبعت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (430) طالباً وطالبة بجامعة الزقازيق وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التسويف الأكاديمي وكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية كما أنَّ للتسويف الأكاديمي أثر سالب لكل منهما، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

- **دراسة الكربي(2022) في السعودية:**

المرونة النفسيَة وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والتسويف الأكاديمي وطبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتسويف الأكاديمي والكشف عن الفروق في المرونة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز في السعودية تبعاً لمتغير (الجنس والتخصص الأكاديمي)، وبلغت العينة (185) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والأدبية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وتمّ استخدام مقياس القللي (2016) للمرونة النفسية ومقياس عوضين (2019) لقياس التسويف الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية ومستوى متوسط من التسويف الأكاديمي ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والتسويف الأكاديمي، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي،على حين يوجد فروق في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي وكانت الفروق لصالح الطلبة الذكور وطلبة التخصصات العلمية.

- **دراسة حرشان وآخرون(2022) في الموصل:**

التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإدمان على الهاتف النقال لدى طلبة جامعة الموصل

هدفت الدراسة التعرف على علاقة التسويف الأكاديمي بالإدمان على الهاتف النقال لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على الفروق في كل من التسويف الأكاديمي والإدمان على الهاتف النقّال لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي والينة الدراسية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتمّ الاعتماد على مقياس عباس (2017) لقياس التسويف الأكاديمي ومقياس الإدمان على الهاتف النقال من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسويف الأكاديمي والإدمان على الهاتف النقال، ووجود فروق في التسويف الأكاديمي والإدمان على الهاتف النقال لصالح طلبة الكليات النظرية ولصالح طلبة السنة الدراسية الثانية.

<u>الدراسات الأجنبية:</u>

- **دراسة محمد أمين وآخرون (Muhamadamine et all,2023) في العراق:**

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتسويف لدى طلبة الجامعة

Academic Stress and Its Relationship With Procrastination Among University Students

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغط الأكاديمي بالتسويف لدى طلبة جامعة كوية في كردستان العراق، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (439) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس SISCO للضغط الأكاديمي من قبل Barraza، كما تم استخدام مقياس التسويف إعداد الباحثين كأدوات للدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية ككل والتسويف بين طلاب الجامعة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التسويف والمقياس الفرعي لأعراض الضغط النفسي والعلاقة السلبية مع التأقلم مع الضغوط، بالإضافة إلى ذلك أظهرت جميع المقاييس الفرعية للضغط الأكاديمي علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية مع التسويف.

- **دراسة فان وآخرون(Fan et all,2024) في الصين:**

الدور الوسيط لاستنزاف الأنا في العلاقة بين حالة القلق والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among University students

هدفت الدراسة بالمقام الأول إلى التعرف على العلاقة بين حالة القلق والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مع التركيز بشكل خاص على الدور الوسيط لاستنزاف الأنا والجنس في العلاقة بين حالة القلق والتسويف الأكاديمي، لدى عينة من طلبة الجامعات في الصين تكونت من (3370) طالباً وطالبة واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي كما اعتمدت على مقياس حالة القلق والتسويف الأكاديمي واستنزاف الأنا من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين حالة القلق والتسويف الأكاديمي وبين حالة القلق واستنزاف الأنا، في حين يرتبط استنزاف الأنا أيضاً ارتباطاً إيجابياً بالتسويف الأكاديمي وتوصلت النتائج إلى أنَّ حالة القلق تعمل كمتنبئ إيجابي بالتسويف الأكاديمي، بالإضافة إلى ذلك يتوسط استنزاف الأنا جزئياً العلاقة بين حالة قلق والمماطلة الأكاديمية، كما يعمل الجنس كوسيط

في التنبؤ المباشر بتأثير القلق على التسويف الأكاديمي وفي المرحلة الأخيرة من التوسط في تأثير استنزاف الأنا.

- **دراسة يولي وآخرون (YU Li et all,2024) في الصين:**

العلاقة بين ضبط النفس والتسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعات في الصين: منظور عام

Relationship between self-control and Academic Procrastination among College Students in China : A General Perspective

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط النفس والتسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعات في الصين من منظور عام، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (446) طالباً وطالبة، وتمَّ استخدام أدوات لقياس التسويف الأكاديمي وضبط النفس من إعداد الباحثين وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية جداً بين ضبط النفس والتسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

- **دراسة جهاسيمبور وآخرون (Ghasempour et all,2024) في إيران:**

العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والذكاء الأخلاقي بين طلاب العلوم الطبية: دراسة مقطعية

Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والذكاء الأخلاقي لدى طلبة العلوم الطبية في جامعة شهرود في إيران، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (205) طالباً وطالبة من طلبة العلوم الطبية، وشملت أدوات جمع البيانات استمارة معلومات ديموغرافية، ومقياس تقييم التسويف الأكاديمي عند الطلاب إعداد سولومون وروثبلوم (Solomon and Rothblum,11984)، ومقياس روزنبرغ(Rosenberg, 1965) لتقدير الذات، واستبيان الذكاء الأخلاقي لدى لينيك وكيل(Lennick and Kiels,2019)، وتوصلت النتائج إلى أنَّ الطلبة عانوا من التسويف الأكاديمي من مستويات متوسطة إلى شديدة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين التسويف الأكاديمي والذكاء الأخلاقي لدى أفراد عينة الدراسة.

تعقيب على الدراسات السابقة: نلاحظ من الدراسات السابقة العربية والأجنبية منها إلى إرتباط الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي بالمتغيرات التي تؤثر سلباً على الفرد من سلوكيات وأفكار وانفعالات مما تجعله يجد صعوبة في مواجهة التحديات وحل المشكلات فيؤدي إلى انخفاض صحته النفسية وتراجع حياته المهنية والعلمية والإجتماعية كما في دراسة محمد (2017) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الألكسيثيميا والاكتئاب التفاعلي بالإضافة إلى دراسة السقا(2022) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الألكسيثيميا والمناعة النفسية ودراسة ساليم (Saleem,2021) التي توصلت إلى وجود علاقة الألكسيثيميا العكسية مع الصحة العقلية، كما توصلت دراسة الأحمد وياسين (2018) إلى وجود علاقة عكسية بين

التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس ودراسة عبد الفتاح وحليم (2018) التي أشارت إلى وجود علاقة التسويف الأكاديمي العكسية مع التدفق النفسي والرضاعن الدراسة الجامعية،ودراسة جهاسيمبور وآخرون (Ghasempour et all,2024) التي أشارت إلى جود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والذكاءالأخلاقي، واتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث اتباع المنهج الوصفي واختلفت جزئياً بتناول طلبة الجامعة بشكل عام من طلبة العلوم الطبية وعلم النفس والتخصصات العلمية واتفقت مع دراسة السقا(2022) ومحمد(2017) بتناول طلبة كلية التربية بشكل خاص،كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الحصول على أدوات البحث والمراجع العربية والأجنبية لإثراء الجانب النظري والإستفادة من منهجية الدراسات السابقة في كتابة البحث الحالي من حيث صياغة المشكلة والأهمية والأهداف والفرضيات وكيفية تحليل البيانات وتفسيرها.

الجانب العملي للبحث:

أولاً:منهج البحث: تمَّ الإستناد على المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث الحالي الذي يهتم بدراسة العلاقة بين مكونات الظاهرة ويصفها وصفاً كمياً لأنَّ الغرض من جمع البيانات تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر(أبو علام، 2004، 245)، وبالتالي يتوافق هذا المنهج مع البحث الحالي والإجراءات المتبعة والأهداف التي يسعى إليها.

ثانياً: مجتمع البحث: يتكون مجمتع البحث الأصلي من جميع طلبة معلم الصف في السنة الأولى والسنة الرابعة للعام الدراسي 2023 –2024 البالغ عددهم (1550) طالباً وطالبة بحسب شعبة الإحصاء في جامعة حمص يتوزعون كما يمثل الجدول رقم (1):

جدول (1) توزع أفراد مجتمع البحث حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) والسنة الدراسية (الأولى، الرابعة)

مجتمع البحث			
1550(100%)			
السنة الأولى		السنة الرابعة	
650 (42%)		900(58 %)	
ذكور	إناث	ذكور	إناث
205(13%)	445(29%)	300(19%)	600(39%)

ثالثاً:عينة البحث: لتمثل العينة مجتمع البحث، وبعد الإطلاع على جدول حجوم العينات المناسبة لمجتمعات البحث بحسب الرابطة الإميركية لكيرجسي ومورجان(Krejcie &Morgan,1970) تبيّن أنَّ حجم العينة الواجب سحبها يبلغ(285) طالباً وطالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)(حسن، 2011، 543). واستناداً لما سبق تمَّ تحديد حجم العينة ب(285) طالباً وطالبة بنسبة سحب (18%) من المجتمع الأصلي، وتمَّ سحب العينة بالطريقة العشوائية الطبقيّة النسبية حيث تمَّ تقسيم المجتمع إلى طبقتين طبقة السنة الدراسية (السنة الأولى، السنة الرابعة) وطبقة الجنس (ذكور، إناث) وقد سحبت الباحثة من كل طبقة عدداً يتناسب

ويتساوى مع نسبة عدد أفرادها في المجتمع الأصلي (أبو علام، 2011، 176)، ويمثل الجدول رقم (2) توزع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكور،إناث) والسنة الدراسية (السنة الأولى، السنة الرابعة).

جدول(2) توزع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس والسنة الدراسية

عينة البحث			
285(100%)			
السنة الأولى		السنة الرابعة	
120(42%)		165 (58 %)	
ذكور	إناث	ذكور	إناث
37 (13%)	83 (29 %)	54(19%)	111 (39 %)

رابعاً: أدوات البحث:

أولاً:مقياس تورنتو (TAS-20) لقياس الألكسيثيميا:

أ.وصف المقياس وطريقة تصحيحه: : إنَّ مقياس تورنتو(TAS-20) من أشهر المقاييس المُستخدمة بشكل أساسي لقياس الألكسيثيميا في الدراسات السابقة على المستوى الوطن العربي والعالمي حيث حظي بانتشار واسع في المجال النفسي وتُرجم إلى عدة لغات وقد تم تقييم فعاليته مع تحليل العوامل المؤكدة له(Taylor et al,2003)، وأعدَّ هذا المقياس في الأصل باجبي،تايلور وباركر (Bagby ,Taylor & Barker, 1994) ويعد مقياس موثوقاً وصحيحاً لقياس مشكلات التنظيم الانفعالي من خلال التقرير الذاتي ويتكون من (20) بند إيجابي وسلبي يعكس الخبرات الفردية للأشخاص عند مرورهم بالتجارب الانفعالية من حيث معالجة المشاعر وتنظيمها، وموزعة على ثلاثة أبعاد أساسية **البعد الأول صعوبة تحديد المشاعر:** (1 -3 -6 -7 -9 -13 -14) **والبعد الثاني صعوبة وصف المشاعر:**(2 - 4 - 11-12 -17) **والبعد الثالث التفكير الموجه نحو الخارج:** (5- 8 - 10- 15 - 16 -18 - 19 - 20).

حيث تتم الإجابة على بنود المقياس ككل وأبعاده الفرعية بمقياس ليكرت خماسي البدائل (تنطبق عليَّ دائماً، تنطبق عليَّ غالباً، تنطبق عليَّ أحياناً ، تنطبق عليَّ نادراً ، لا تنطبق عليَّ أبداً) ويتم تصحيح المقياس بمنح المفحوص (5 درجات) في حال كانت إجابته تنطبق عليَّ دائماً و(4 درجات) في حال كانت إجابته تنطبق عليَّ غالباُ و(3 درجات) في حال كانت إجابته تنطبق عليَّ أحياناً و(2درجتين) في حال كانت إجابته تنطبق عليَّ نادراً، و(درجة واحدة) في حال كانت إجابته لا تنطبق عليَّ أبداً وذلك بالنسبة للبنود الإيجابية والعكس بالنسبة للبنود السلبية، وبذلك تتراوح الدرجة بين 20 -100، وتكون الدرجة المنخفضة للألكسيثيميا أقل أو تساوي (51)، والدرجة المتوسطة أقل أو تساوي (61)، والدرجة المرتفعة أكبر من (61) (12, Bagby ,Taylor & Barker, 1994). ولاعتماده في البحث الحالي قامت الباحثة بتعريب المقياس من خلال ترجمته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية بمساعدة أساتذة مختصين باللغة الإنكليزية ثمَّ تمَّ التحقق من الهيكل النحوي للنسخة المُترجمة، ثمَّ تمَّ إعادة ترجمة النسخة من اللغة العربية إلى اللغة الإنكليزية ومطابقتها بالنسخة الأصلية قبل الترجمة للتأكّد من دقّة الترجمة. وأخيراً تمَّ عرض النسخة النهائية على الدكتور المشرف لإعداد المقياس بصورته الأولية ليتم عرضه على الأساتذة المحكمين (Vallerand,1989,668).

ب.الخصائص السيكومترية لمقياس الألكسيثيميا: قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الألكسيثيميا من خلال تطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (80) طالباً وطالبة من طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة حمص وهم خارج عينة البحث الأساسية.

أولاً–الصدق: تمَّ الإعتماد على طريقة صدق المحتوى، الاتساق الداخلي، التمييزي.

1.صدق المحكمين: حيث قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية المتخصصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النّفسي في جامعة حمص وطرطوس والبالغ عددهم (12) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول بنود المقياس ومدى مناسبتها وملائمتها للمجال المُراد دراسته، وللبعد الذي تنتمي إليه وللمقياس ككل وللعينة المستهدفة في البحث الحالي، ومدى مناسبة وانتماء البعد للمقياس الكلي، إضافة للصياغة اللغوية للبنود ومدى سلامتها ووضوحها وملائمتها لغوياً،على ضوء تلك الآراء والملاحظات كانت نسبة اتفاق المحكمين على المقياس فوق (80%) مع تعديل صياغة بعض البنود دون حذف أي بند ويوضح الجدول التالي البنود التي تمَّ تعديل صياغتها:

البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
من المهم أن أكون واعياً بمشاعري	ليس من الضروري فهم الأفراد لمشاعرهم
أفضّل مشاهدة البرامج الترفيهية بدلاً من الدراما الحزينة.	أفضّل مشاهدة البرامج الخفيفة بدلاً من الدراما الحزينة

2.الصدق البنائي(الإتساق الداخلي): تمَّ التحقق من الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الإرتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، كما تمَّ حساب معامل ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض والأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام برنامج spss ويوضح الجدول رقم (3) والجدول (4) يوضح النتائج:

جدول (3) معاملات الإرتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد التابع له والدرجة الكلية للمقياس

البعد	رقم البند	الإرتباط مع البعد	الدرجة الكلية	البعد	رقم البند	الإرتباط مع البعد	الدرجة الكلية
صعوبة تحديد المشاعر	1	0.624**	0.516**		12	0.640**	0.299**
	3	0.593**	0.503**		17	0.682**	0.448**
	6	0.513**	0.346**	التفكير نحو الخارج	5	0.679**	0.593**
	7	0.631**	0. 447**		8	0.796**	0.668**
	9	0.361**	0.421**		10	0.651**	0.499**
	13	0.463**	0.237*		15	0.513**	0.481**
	14	0.712**	0.497**		16	0.595**	0.523**
صعوبة وصف المشاعر	2	0.611**	0.351**		18	0.647**	0.472**
	4	0.621**	0.452**		19	0.728**	0.656**
	11	0.691**	0.489**		20	0.644**	0.516**

****دال عند مستوى دلالة (0.01) * دال عند مستوى دلالة (0.05).**

جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون الأبعاد مع بعضها البعض والأبعاد مع الدرجة الكلية

البعد	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه نحو الخارج	الدرجة الكلية
صعوبة تحديد المشاعر	1	0.784**	0.472**	0.749**
صعوبة وصف المشاعر	0.784**	1	0.366**	0.627**
التفكير الموجه نحو الخارج	0.472**	-	1	0.840**

نلاحظ من الجدول رقم (3) والجدول رقم (4) أنَّ معاملات الإرتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يعني أنَّ المقياس يتسم بصدق اتساق داخلي جيد.

2.الصدق التمييزي(صدق الفروق الطرفية): باستخدام الربيعيات تمَّ تحديد مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى على مقياس الألكسيثيميا ككل، ومن ثمَّ تمَّ التأكد من دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار (ت) الخاص بالمجموعتين المستقلتين وفق الجدول (5) الآتي:

جدول(5) دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين الدنيا والعليا على مقياس الألكسيثيميا ككل

المقياس	المجموعة الأدنى ن = 20		المجموعة الأعلى ن = 20		ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
الألكسيثيميا	42.55	12.705	78.15	5.019	11.655	38	0.000	دال ويوجد فروق

نلاحظ أنّ قيمة ت عند مستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من (0.05) وبذلك يوجد فروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا وبذلك المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

ثانياً: الثبات: تمَّ التحقق من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

1.طريقة ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات المقياس ككل وثبات كل بعد من أبعاده باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، تمَّ استخدام لرنامج الإحصاء **spss** وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

2.طريقة التجزئة النصفية: حيث تمَّ تقسيم بنود المقياس إلى جزأين الأول يتضمن البنود الفردية والثاني يتضمن البنود الزوجية ثمَّ تمَّ حساب معامل الإرتباط بينهما بمعادلة سبيرمان– براون وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس، والجدول التالي(6) يوضح النتائج:

جدول(6) معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الألكسيثيميا وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل الإرتباط سبيرمان -براون	معامل ألفا كرونباخ
صعوبة تحديد المشاعر	0.653	0.615
صعوبة وصف المشاعر	0.755	0.656
التفكير الموجه نحو الخارج	0.790	0.811
الألكسيثيميا	0.873	0.823

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بثبات بدرجة جيدة ومقبولة.

ثانياً:التسويف الأكاديمي:

أ.وصف المقياس: تمَّ استخدام مقياس التسويف الأكاديمي في البحث الحالي **إعداد شبيب (2015)** حيث قامت بإعداده وتطبيقه على عينة من طلبة الجامعة في جامعة تشرين، ويتضمن المقياس (21) بنداً تقيس سلوكيات التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتأخذ الإجابات البدائل التالية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، منخفض جداً) وتحمل الأوزان الآتية على التوالي(5، 4، 3 2، ،1) وذلك بالنسبة للبنود الإيجابية والعكس للبنود السلبية، وبذلك تتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص بين (21 –105).

<u>الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي:</u> قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي من خلال تطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (80) طالباً وطالبة من طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة حمص وهم خارج عينة البحث الأساسية.

1.الصدق البنائي(الإتساق الداخلي): تمَّ التحقق من الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الإرتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة للمقياس، وذلك باستخدام برنامج spss ويوضح الجدول رقم (7) يوضح النتائج:

جدول (7) معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الإرتباط	رقم البند	معامل الإرتباط
1	0.617**	11	0.724**
2	0.357**	12	0.563**
3	0.434**	13	0.567**
4	0.574**	14	0.639**
5	0.568**	15	0.676**
6	0.585**	16	0.606**
7	0.691**	17	0.703**
8	0.778**	18	0.549**
9	0.611**	19	0.533**
10	0.649**	20	0.609**
		21	0.563**

نلاحظ من الجدول رقم (7) أنَّ معاملات الإرتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يعني أنَّ المقياس يتسم بصدق اتساق داخلي جيد.

2.الصدق التمييزي(صدق الفروق الطرفية): باستخدام الربيعيات تمَّ تحديد مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى على مقياس التسويف الأكاديمي ككل، ومن ثمَّ تمَّ التأكد من دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار (ت) الخاص بالمجموعتين المستقلتين وفق الجدول الآتي:

جدول(8) دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين الدنيا والعليا على مقياس التسويف الأكاديمي

المقياس	المجموعة الأدنى ن = 20		المجموعة الأعلى ن = 20		ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
التسويف الأكاديمي	46.10	7.953	79.00	5.554	15.168	38	0.000	دال ويوجد فروق

نلاحظ أنّ قيمة ت عند مستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من (0.05) وبذلك يوجد فروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا وبذلك المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

ثانياً: الثبات: تمَّ التحقق من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

1.طريقة ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، تمَّ استخدام البرنامج الإحصاء **spss** وكانت النتائج وفق الجدول (9)الآتي:

2.طريقة التجزئة النصفية: حيث تمَّ تقسيم بنود المقياس إلى جزأين الأول يتضمن البنود الفردية والثاني يتضمن البنود الزوجية ثمَّ تمَّ حساب معامل الإرتباط بينهما بمعادلة سبيرمان– براون وذلك للمقياس ككل، والجدول (9) يوضح النتائج:

جدول(9) معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التسويف الأكاديمي

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة مما يدل

الدرجة الكلية	عدد البنود	معامل الإرتباط سبيرمان -براون	معامل ألفا كرونباخ
التسويف الأكاديمي	21	0.853	0.891

على تمتع المقياس بثبات بدرجة جيدة ومقبولة.

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لأداوات البحث الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي نجد أنها تتمتع بالصدق والثبات بدرجة جيدة ومقبولة وبذلك تصبح صالحة لتطبيقها على عينة البحث الأصلية لتحقيق أهداف البحث، ولاختبار صحة الفرضيات قامت الباحثة بالاعتماد على ستخدام الأساليب الإحصائية وهي معامل الإرتباط بيرسون، واختبار (T–test) للمجموعات المستقلة.

❖ **التحقق من أسئلة وفرضيات البحث:**

أولاً: الإجابة على أسئلة البحث:

1.ما نسبة انتشار الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث؟

تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال الإطلاع على مستويات مقياس الألكسيثيميا كما وجدت في مقياس التصحيح الخاص به (Bagby ,Taylor & Barker, 1994,12) وهي:

1. **المستوى المنخفض من الألكسيثيميا** إذا كانت الدرجات من (20 – 51).
2. **المستوى المتوسط من الألكسيثيميا** إذا كانت الدرجات من (52 –60).
3. **المستوى المرتفع من الألكسيثيميا** إذا كانت الدرجات من (61–100)

ومن ثم تمَّ حساب النسبة المئوية لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس، والجدول الآتي يوضح نتائج اختبار السؤال الأول لمعرفة نسبة الإنتشار:

جدول (10) نسبة انتشار الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث

الألكسيثيميا	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع	
عينة البحث	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
	48	%17	158	%55	79	%28

نلاحظ من الجدول السابق أنَ المستوى السائد لدى أفراد عينة البحث هو المستوى المتوسط حيث نسبة الإنتشار (55%) وبالتالي وجود مستوى متوسط من الألكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شنطاوي (2023) ودراسة المصري والنوايسة (2019) والسقا (2022) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة كما اختلفت مع دراسة عبلة (2017) ودراسة

فارمازي وخافري(Farmazi &khafri,2017) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الألكسيثيميا وانتشارها بنسبة 55% من بين الطلاب الجامعيين وخاصة عرض صعوبة التعرف على المشاعر وتحديدها،ويمكن أن نعزو نتيجة وجود مستوى متوسط من الألكسيثيميا بأنَّ طلبة الجامعة لديهم مستوى مقبول من النضج الإنفعالي والقدرة على فهم المشاعر والتعبير عنها ولكن ضمن الحدود الطبيعية والمتوسطة التي تجعلهم يتكيفون مع المشكلات الاجتماعية والعاطفية والدراسية بطريقة لا تسبب لهم أعباء كبيرة أو مشكلات نفسية خطيرة كالتعرف على مشاعر الغضب والحزن والفرح والخوف والحب التي تعتبر مشاعر فطرية وثابتة، إلا أنَّ هناك العديد من العوامل الخارجية كالخبرات الحيايتة والظروف والأحداث الضاغطة المعقدة التي يمرون بها من ضغوط أكاديمية واقتصادية لمتابعة المنهج الدراسي الجامعي وتأمين متطلباته بالإضافة إلى صعوبات الحياة اليومية وخاصة بعد حدوث الكوارث الطبيعية كالزلازل مما قد تسبب لهم نقص في كفاءة التحديد لمشاعرهم ونقص القدرة المعرفية في إعطاء معنى لمشاعرهم وأحاسيسهم، كما قد تسبب في تشكيل صدمة نفسية تجعلهم في بعض المواقف غير قادرين على التعرف على مشاعرهم والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية الناجمة عنها، والتعامل مع الانفعالات وتنظيمها والتعبير عن مشاعرهم الداخلية المعقدة والمتداخلة مع بعضها نتيجة غياب الكلمات الملائمة ومعرفة مسميات المشاعر المشتقة من المشاعر الفطرية الخمسة الأساسية مما يسبب لهم صعوبة في التواصل اللفظي الوجداني مع ذاتهم ومع الآخرين فيسبب سوء تكيف في الحياة التي قد تقودهم إلى الحرمان العاطفي أو استخدام سلوكيات انسحاب من المواقف التفاعلية، بالإضافة إلى عصر التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي وخدمات الذكاء الإصطناعي التي مهدت إلى سيطرة نمط التفكير الموجه نحو الخارج والإستغراق في التفاصيل الدقيقة للأحداث الخارجية والأخبار العالمية والمحليَّة المتجددة بشكل مستمر مما يجعل الفرد أكثر قابلية للإيحاء والتأثر بها أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية للفرد والمعالجة المنطقية الذاتية لها.

2.ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال تَّم حساب الدرجة الكلية للمقياس وهي(105) درجة وأدنى درجة على المقياس وهي(21) درجة ثَّم حساب المدى (أعلى درجة – أدنى درجة=105 –21= 84)،ومن ثَّم تقسيم المدى على عدد الفئات (3) لحساب طول الفئة (84 ÷ 3= 28) وذلك لتقسيم الدرجات على المقياس إلى ثلاثة مستويات:

1. **المستوى المنخفض من التسويف الأكاديمي** (21–أقل 49).
2. **المستوى المتوسط من التسويف الأكاديمي** (49 – أقل 77).
3. **المستوى المرتفع من التسويف الأكاديمي** (77–105).

ومن ثم تمَّ حساب النسبة المئوية لدرجات أفراد العينة على المقياس ككل، والجدول الآتي يوضح نتائج اختبار السؤال الثاني:

جدول (11) مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث

التسويف الأكاديمي	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع	
عينة البحث	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
	59	%20.7	133	%46.7	93	%32.6

نلاحظ من الجدول السابق أنَ المستوى السائد من التسويف الأكاديمي هو المستوى المتوسط حيث بلغت نسبة الإنتشار(46%) على حين المستوى المنخفض (20.7%) أما المرتفع (32.6%) وبالتالي وجود مستوى متوسط من التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الأحمد وياسين (2018) ودراسة الكربي(2022) ودراسة نازاري (Nazari ,2022)التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع دراسة محمد والشهابي (2022) التي توصلت إلى وجود مستوى منخفض من التلكؤ الأكاديمي ودراسة صالح علي وآخرون (2019) التي توصلت إلى عدم وجود تسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى لجوء الطلبة إلى البحث عن فرص عمل أو العمل بعد الجامعة نظراً للظروف الاقتصادية والمعيشية الضاغطة والصعبة التي يعيشونها في الوقت الحالي مما يشعرهم بالتشويش وعدم القدرة على التركيز على هدفين الدراسة والعمل في وقت واحد وعدم القدرة على الإستمرارية أو تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة والمتطلبات الأكاديمية المكثفة لعدم تحملهم هذا العبء، بالإضافة إلى ضعف توافر متطلبات الدراسة لانقطاع الكهرباء وعدم توفر الإنترنت بشكل دائم، وأزمة المواصلات التي تشكل جهد جسدي ونفسي وغيرها من الصعوبات والضغوط النفسية التي يعيشها الطلبة قد يدفعهم إلى الإهمال وانخفاض الدافعية في إنجاز المهام مما قد يسبب لهم ضعف في إدارة الوقت والتنظيم، وقد يرجع المستوى المتوسط إلى أنَّ المنهج الدراسي في كلية التربية هو منهج نظري أكثر منه عملي وبذلك يلجأ الطلبة إلى الإلتزام فقط بالمهام العملية كمناقشة حلقات البحث العملية وتحضير الدروس الصفية في المدارس على حين يتم تأجيل حضور المحاضرات النظرية ودراسة المواد خلال الفصل الدراسي وتأجيلها لوقت الإمتحانات النظرية، لكونها مواد مكثفة بالمعلومات التي قد تسبب ضغطاً على الطلبة في حفظ كمية كبيرة من المعلومات والنظريات مما يسبب لهم حالة من الملل أو انخفاض في الدافعية لإنجاز كل المهام والواجبات الأكاديمية، بالإضافة إلى مغريات ومشتتات الحياة التي تستدعي إلى انخفاض التركيز والبقاء في حالة من التأهب والإنخراط بالعالم الإلكتروني من مواقع التواصل الاجتماعي وتصفح الإنترنت وإدمان أجهزة الموبايل التي تجعل الطلبة يسوّفون، وهي متوافرة بكل سهولة ويسر ومتاحة في كل الأوقات ويتعرض لها جميع الطلبة ذكوراً وإناثاً وفي أي مرحلة من المراحل التعليمية والعمرية.

وقد أشار حسين (2023، 175) إلى أنَّه ورد في الأدبيات والدراسات السابقة أنَّ التسويف الأكاديمي ظاهرة منتشرة لدى الشباب الجامعي وتعبر عن مشكلة لها أسباب عديدة وتؤثر على العملية التعليمية والتعلمية لدى الطلبة، وتكون ناتجة عن التقدم في تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلهم يستمتعون بالتفاعل معها وقضاء وقت طويل في استخدامها، كذلك الظروف الخاصة بالمجتمع وثقافته واحتياجاته بالإضافة لضعف الدعم المقدم من الأسرة من خلال جعل الطلبة يتحملون مسؤولية المصاريف المادية والرعاية لأفراد أسرتهم وضعف الدعم الإجتماعي المقدم من الأصدقاء والمدرسين الأمر الذي يدفع الطلبة إلى تأجيل المهام الأكاديمية المكلفين بها.

وترى الباحثة أنه من الأسباب التي تؤدي إلى التسويف الأكاديمي أسباب تتعلق بالطالب نفسه كالاتجاهات السلبية نحو الدراسة ووجود صعوبات مستمرة بسبب ضعف الإستذكار والتخطيط لدراسة المقررات والإستعداد للإمتحانات وتقديم حلقات البحث للدقيقة الأخيرة بسبب انشغاله بأمور أخرى وعدم القدرة على تحديد الأولويات وتنظيم وقته والهروب من المهام الصعبة والخوف من الفشل أو السعي نحو المثالية والكمالية في تقديم الأعمال مما يدفعه إلى التأجيل وغيرها من العوامل النفسية التي تؤدي بالطالب إلى مستويات عالية من القلق والتوتر والشعور بالذنب وروح المنافسة،وأكد فيراري (Ferrari,1991) أنَّ تأجيل القرارات والسلوك يؤدي إلى الراحة المؤقتة على المدى القريب أما على المدى البعيد فتؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس وارتفاع القلق والكبت (ورد في عباس،2020، 385).

ثانياً:اختبار فرضيات البحث:

- **الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي.**

للتحقق من صحة الفرضية تمَّ استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث من طلبة معلم الصف بكلية التربية على مقياس الألكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي،وذلك باستخدام برنامج spss، ويوضح الجدول الآتي النتائج:

جدول (12) معامل الإرتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الألكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس التسويف الأكاديمي

	التسويف الأكاديمي	مستوى الدلالة	عدد العينة	الحكم
الألكسيثيميا	0.616**	0.000	285	دال /علاقة طردية

نلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي حيث معامل الإرتباط عند مستوى دلالة (0.01) وتشير هذه العلاقة أنه كلما ارتفع مستوى الألكسيثيميا كلما زاد مستوى التسويف الأكاديمي لدى الفرد والعكس صحيح، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة طلبة(2024) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

إنَّ العواطف جزء مهم من الطبيعة البشرية فهي التي تدفعنا للشعور والتفكير والتصرف بطرق مختلفة، وبالتالي قد تتحكم بشكل مباشر بكل شيء نريد فعله أو نتجنبه،كما أنها تمثل استجابات معقدة تنخرط فيها أجسادنا وأفكارنا وحواسنا فتجعلنا نتخذ القرار بالتصرف في موا قف معينة أو نتجنبه أو نؤجله لوقت لاحق،ويشير بهذا الصدد هاسون(Hasson,2019,28) بأنَّ العواطف هي استجابات منظمة لكونها المفتاح الأساسي لضبط الأفكار والسلوكيات، فالعواطف التي تُشعر الفرد بالارتياح وتكون منظمة ومفهومة بالنسبة له ستكون حافز لتكرار السلوك أو التجربة على عكس العواطف التي تجعل الفرد يشعر بالاستياء أو الضياع حيث ستدفعه للقيام بسلوكيات هروبية وتجنبية.

وبالتالي يمكننا القول بأنّ الخلل المعرفي لعواطف ومشاعر الفرد ووجود ضعف في القدرة على فهمها والتعبير عنها ستدفعه إلى تكرار القيام بسلوكيات هروبية أو تأجيلية بسبب عدم قدرته على ضبط انفعالاته وتوجيهها،وبذلك فإنَّ طلبة الجامعة الذين لديهم مشكلة في فهم العواطف والتعبير عنها وتحديدها ستدفعهم إلى تأجيل الكثير من مهامهم وأبرزها المهام الأكاديمية الجامعية لكونها تتطلب وقتاً وجهداً وتقييداً بجدول زمني معين للمناقشة الأعمال العملية والإمتحانات النظرية مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم وسيطرة مشاعر القلق والتوتر بسبب عدم قدرتهم على فهم حالتهم الوجدانية وضبطها من أجل التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية فيلجؤون إلى تكرار سلوكيات التأجيل كالتسويف الأكاديمي الذي يحقق لهم نوع من الراحة المؤقتة لمشاعر القلق والتوتر التي يعانون منها، كما أشار سوارت وآخرون(Swart et all,2009,13) في هذا الصدد بأنَّ الألكسيثيميا لها تأثيرات سلبية على أداء الطلبة وتأجيلهم لمهام التعلم والتفاعل معها، وبذلك نجد أنَّ الطالب الذي لديه مستوى منخفض أو صعوبة في التنظيم العاطفي أو تكتم انفعالي من فهم وتحديد المشاعر والعمل على التعبير عنها وضبطها وبسبب تعرضه لمختلف الضغوط الأكاديمية والتي قد لا يستطيع التغلب عليها أو مواجهتها وحلها الأمر الذي يجعله يتبع سلوكيات ويستجيب بانفعالات غير توافقية مع المواقف الضاغطة مما يؤدي إلى صعوبة في التركيز على جميع المهام المطلوبة والتوتر والتشويش والتأثير على أدائه الأكاديمي ومن ثم يلجأ تلقائياً إلى التسويف الأكاديمي كوسيلة دفاعية للتخفيف عن شعور القلق والتوتر الناجم عن عدم قدرته في إدارة هذه

الضغوط الأكاديمية، وأكدت في هذا الصدد دراسة منصور وآخرون (2021) بأن وجود صعوبات في التنظيم الإنفعالي تعد كمنبئ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا.

وترى الباحثة أنَّ الطلبة الذين لديهم صعوبة في إدارة المشاعر والتنظيم الذاتي قد يواجهون صعوبة في التعرف على مشاعر التوتر والقلق الناجمة عن الضغط المرتبط بالدراسة مما يجعلهم يلجؤون إلى التأجيل كوسيلة للتعامل مع هذه المشاعر وخفض حدتها في مواجهة الضغوط الأكاديمية، كما أنَّ هذه الصعوبة قد تجعلهم غير منظمين ذاتياً ويجدون صعوبة في تنظيم الوقت وترتيب الأولويات وإدارة المهام بسبب عدم فهم الحالة العاطفية التي يشعرون بها بشكل كافي.

- **الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عنية البحث على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور، إناث).**

لمعرفة دلالة الفروق في الألكسيثيميا وأعراضها الفرعية بين الطلبة الذكور والإناث من طلبة معلم الصف في كلية التربية، تمَّ استخدام اختبار (ت) ستيودنت للعينات المستقلة وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (13) نتائج اختبار(ت) لمعرفة دلالة الفروق في الألكسيثيميا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
صعوبة تحديد المشاعر	ذكور	91	16.24	6.725	5.291	283	0.000	دال
	إناث	194	12.73	4.357				
صعوبة وصف المشاعر	ذكور	91	16.97	3.560	7.583	283	0.000	دال
	إناث	194	13.47	3.655				
التفكير الموجه نحو الخارج	ذكور	91	21.11	4.360	-3.815-	283	0.000	دال
	إناث	194	23.30	4.602				
الألكسيثيميا	ذكور	91	54.32	10.845	3.747	283	0.000	دال
	إناث	194	49.51	9.747				

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ قيمة ت للعينات المستقلة كانت عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) بالنسبة لمقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية يسن متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وكانت الفروق لصالح الذكور في الألكسيثيميا ككل والبعدين (صعوبة تحديد المشاعر، صعوبة وصف المشاعر) حيث قيمة متوسطات درجاتهم أعلى من قيمة متوسطات درجات الإناث على المقياس ككل وهذين البعدين، أما بالنسبة لبعد (التفكير الموجه نحو الخارج) فكانت الفروق

لصالح الإناث حيث كانت قيمة متوسط درجاتهن على هذا البعد أعلى من متوسط درجات الذكور،اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخولي(2013) التي توصلت إلى وجود فروق في الألكسيثيميا لصالح الطلبة الذكور ، كما اختلفت مع دراسة عمارة ومجرية (2022) ودراسة مسعود (2020) التي توصلت إلى وجود فروق في الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث،على حين اختلفت أيضاً مع دراسة كاروسا(carosa,2017) ودراسة بدور (2024) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، وقد تعود صعوبة وصف وتحديد المشاعر لدى الطلبة الذكور إلى التنشئة الاجتماعية والأسرية التي ينشأ فيها الطلبة والتي يتم فيها التركيز على تحمل المسؤولية والتفكير المنطقي والعقلاني والتحكم بالأمور والانضباط مع إغفال كل ما يتعلق بالمشاعر والعواطف، حيث على الرغم من التطور والتقدم الاجتماعي إلا أنَّ المعتقدات الثقافية الراسخة في التربية بأنّ الذكر لا ينبغي أن يبكي أو يخاف مثلاً، أو يعبر عن مشاعره بكل المواقف ويتوجب أن يبقى حازماً ليبقى قادراً على تحمل المسؤولية والعمل على التفكير العقلاني والمنطقي وبذلك يعبر أقل عن مشاعره ويعمل على كبتها أكثر مما يشكل له صعوبة في التعرف على مشاعره مع الوقت، فضلاً عن اختلاف التركيب الدماغي والذكاء بين الجنسين حيث أنّ سيطرة الذكاء المنطقي لدى الذكور تكون أعلى من الإناث على حين الإناث لديهن ذكاء لغوي واجتماعي أعلى مما يجعلهن قادرات على التواصل بشكل أفضل والتعبير عن أفكارهن ومشاعرهن بشكل قد يكون أسرع أو أسهل من الذكور كما أنَّ علاقاتهن الاجتماعية تجعلهن أكثر قدرة على التركيز بتفاصيل الاحداث الخارجية والآخرين خلال علاقاتهم وهذا ما توصلت إليه دراسة سليمان(2021) التي هدفت الكشف عن الفروق في الذكاءات المتعددة لدى طلبة جامعة حمص فتوصلت إلى تفوق الذكور بالذكاء المنطقي الرياضي على حين تفوق الإناث بالذكاء اللغوي والإجتماعي، ومن ناحية أخرى فقد تعود انخفاض مهارات التنظيم الإنفعالي(وصف وتحديد المشاعر) لدى الإناث نظراً للتغييرات الهرمونية والطبيعة الإنفعالية أكثر منها عقلانية مما تجعلهن يركزن على الأحداث الخارجية وتفاصيل البيئة المحيطة والتأثر بها كاستجابة انفعالية أكثر من التركيز حول الذات وضبطها، كما قد تشكل هذه الطبيعة الإنفعالية لدى الإناث القدرة على التعاطف مع الآخرين والمشاركة الوجدانية (الشعور بالشفقة) لهم دون وجود حالة من التفهم وإنما فقط تأثر بانفعالات الآخرين والإهتمام بتكوين علاقات والعمل الجماعي مما يعزز لهن التفكير والإنفتاح نحو الخارج والتعلم منه أكثر من التركيز على الخبرات والتجارب الذاتية.

- **الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عنية البحث على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (السنة الأولى، السنة الرابعة).**

لمعرفة دلالة الفروق في الألكسيثيميا وأعراضها الفرعية بين الطلبة السنة الأولى والسنة الرابعة من طلبة معلم الصف في كلية التربية، تمَّ استخدام اختبار (ت) ستيودنت للعينات المستقلة وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (14) نتائج اختبار(ت) لمعرفة دلالة الفروق في الألكسيثيميا تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة)

المتغير	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
صعوبة تحديد المشاعر	السنة الأولى	120	15.12	7.034	3.397	283	0.001	دال
	السنة الرابعة	165	12.93	3.728				
صعوبة وصف المشاعر	السنة الأولى	120	14.73	3.817	0.491	283	0.624	غير دال
	السنة الرابعة	165	14.49	4.085				
التفكير الموجه نحو الخارج	السنة الأولى	120	24.38	3.663	5.845	283	0.000	دال
	السنة الرابعة	165	21.31	4.841				
الألكسيثيميا	السنة الأولى	120	54.23	11.721	4.586	283	0.000	دال
	السنة الرابعة	165	48.73	8.521				

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ قيمة ت للعينات المستقلة كانت عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) بالنسبة لمقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية (صعوبة تحديد المشاعر والتفكير الموجه نحو الخارج) وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) وكانت الفروق لصالح الطلبة في السنة الأولى في الألكسيثيميا ككل والبعدين (صعوبة تحديد المشاعر، التفكير الموجه نحو الخارج) حيث قيمة متوسطات درجاتهم أعلى من قيمة متوسطات درجات الطلبة في السنة الرابعة على المقياس ككل وهذين البعدين ، أما بالنسبة لبعد (صعوبة وصف المشاعر) فلا يوجد فروق بين متوسطي درجات الطلبة تبعاً لمتغير السنة الدراسية على هذا البعد، اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة السقا(2022) بوجود فروق لصالح طلبة السنة الأولى، واختلفت مع دراسة مسعود (2020) التي توصلت على عدم وجود فروق في الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير السنة

الدراسية، وذلك قد يرجع إلى العديد من العوامل المتداخلة التي تجعلهم غير متمكنين من تحديد مشاعرهم بشكل فعال من أهمها عامل الضغط النفسي وذلك لانتقالهم إلى مرحلة جديدة وبيئة مختلفة وجديدة عن بيئة المدرسة مما تشكل لهم تجربة مُرهقة وتسبب لهم الإنشغال في التفكير بكيفية التأقلم مع متطلبات هذه البيئة مما يترك الطلبة وقت أقل أو تردد في تحديد والتعبير عن مشاعرهم، بالإضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يكون فيها طلبة السنة الأولى وهي مرحلة المراهقة لما فيها من ضعف في الاستقرار النفسي والانفعالي نتيجه تعرضهم للعديد من المشاعر والانفعالات والصراعات المختلفة التي تجعلهم بعانون من صعوبة في فهمها وكيفية التعامل معها بالإضافة إلى عدم اليقين بشأن هويتهم الشخصية ومكانتهم في البيئة الجامعية وفي عملية اكتشاف الذات وتكوين الشخصية نظراً للمرحلة الجديدة التي أقبلو عليها وما يرافقها من ضعوط اجتماعية أو أسرية أو اقتصادية وغيرها وبذلك قد يصبحوا اكثر عرضة لانخفاض الوعي بالذات بما يتضمنه من جوانب فكرية وانفعالية مما يؤدي بدوره إلى وجود ضعف في إدراك وتفسير المواقف المثيرة للانفعال فيؤدي إلى حدوث استجابات انفعالية مشوشة لا يستطيع الطالب فهم وتحديد نوع مشاعره والتمييز بينها و بين الإستجابات الفيزيولوجية المرافقة للإنفعالات (الخولي وآخرون، 2013،) كما أشارت بدور في هذا الصدد(2024) أنَّ مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة والحساسة في حياة الفرد لما تتضمنه من تغييرات وتقلبات عميقة على الجانب النفسي والجسدي فتقود بدورها إلى صراعات وتذبذب في المشاعر مما يصعب عليهم التعبير عنها وفهمها، بالإضافة إلى كثرة الضغوط الدراسية والتجارب الاجتماعية المختلطة والمتنوعة والمختلفة عن مرحلة الدراسة في المدارس مما يسبب لهم زخم من المشاعر والعواطف غير قادرين على استيعابها والتعبير عنها وذلك لكونهم طلبة مستجدين ومقبلين على مرحلة تعليمية جديدة، كما أشار في هذا الصدد أشار موسافي وآخرون (Muosavi et all,2016, 12) إلى أنَّ الأفراد في مرحلة المراهقة لديهم من الناحية المعرفية انخفاض في ترميز المشاعر والتمثيل العقلي للعواطف والقدرة على تنظيمها، على عكس طلبة السنة الرابعة الذين هم اكبر سناً وفي مرحلة عمرية أكثر نضجاً انفعالياً ولديهم الخبرات والمعارف المكتسبة من حياتهم الجامعية بكافة جوانبها الأكاديمية والإجتماعية التي تساعدهم على أن يكون أكثر وعياً بالعواطف من طلبة السنة الأولى وقادرين على الإستناد لتجاربهم الذاتية الخاصة في حل مشكلاتهم واتخاذ القرارت لكونهم الذين أنهوا مرحلة المراهقة، وبالتالي فإنهم مستقرون انفعالياً بشكل أفضل مما يساعدهم على فهم وتفسير ما يختبرونه من مشاعر، كما أن مستقبلهم قد تحددت معالمه بشكل أوضح.

- **الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد عنية البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور ، إناث).**

لمعرفة دلالة الفروق في التسويف الأكاديمي بين الطلبة الذكور والإناث من طلبة معلم الصف في كلية التربية، تمَّ استخدام اختبار (ت) ستيودنت للعينات المستقلة وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (15) نتائج اختبار(ت) لمعرفة دلالة الفروق في االتسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
التسويف الأكاديمي	ذكور	91	71.08	12.985	0.667	283	0.505	غير دال
	إناث	194	69.97	13.109				

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ قيمة ت للعينات المستقلة كانت عند مستوى دلالة أكبر من (0.05) بالنسبة لمقياس التسويف الأكاديمي وبذلك نرفض الفرضية البديلة ونقبل الصفرية: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة حسين(2023) ودراسة الكربي(2022) التي توصلت إلى وجود فروق في التسويف الاكاديمي لطلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس وكانت لصالح الطلبة الذكور، على حين اتفقت مع دراسة عبد الرزاق وآخرون (2021) والإبراهيمي(2020) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ويمكن تفسير ذلك بأنَّ الطلبة الذكور والإناث يتعرضون لنفس الظروف الاجتماعية والإقتصادية والحياتية فالتقارب في مواجهة الأحداث الضاغطة والخبرات الجديدة قد تكاد تكون متشابهة جداً لكونهم يعيشون ضمن نطاق مجتمعي واحد بشكل عام ونطاق جامعي بشكل خاص حيث أنَّ طبيعة البيئة الجامعية التي يعيشها الطلبة هي بيئة واحدة ولا تفرق متطلبات الجامعة والظروف الدراسية والمنهاج والأنشطة الأكاديمية والبيئة التعليمية الواحدة بين الذكور والإناث وإنما متشابهة لكلا الجنسين هذا ما يجعلهم يتعرضون لنفس الأحداث الضاغطة والمواقف والخبرات الإنفعالية والمعرفية والأكاديمية المتنوعة التي قد تدفعهم إلى التأجيل والتسويف في حال لم يكن لديهم استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والخبرات في الإدارة والتخطيط الزمني والدراسي في حل مشكلاتهم الأكاديمية والتكيف مع متطلبات حياتهم الجامعية المتنوعة والمختلفة،فضلاً عن تشابه الظروف الحياتية الصعبة التي يعيشها الطلبة سواء ذكوراً أو إناثاً والتي قد تلعب دوراً كبيراً في توسيع دائرة الإنشغال بأمور أخرى أو تدني مستوى الدافعية للدراسة والمثابرة وعدم الإلتزام بالكامل بمتطلبات المنهج الجامعي والتركيز على قسم منها وتأجيل القسم الآخر.

- **الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد عنية البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (السنة الأولى، السنة الرابعة).**

لمعرفة دلالة الفروق في التسويف الأكاديمي بين الطلبة السنة الأولى والسنة الرابعة من طلبة معلم الصف في كلية التربية، تمَّ استخدام اختبار (ت) ستيودنت للعينات المستقلة وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (16) نتائج اختبار(ت) لمعرفة دلالة الفروق في التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة)

المتغير	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
التسويف الأكاديمي	السنة الأولى	120	74.01	13.456	4.180	283	0.000	دال
	السنة الرابعة	165	67.64	12.110				

نلاحظ من الجدول السابق أنَّ قيمة ت للعينات المستقلة كانت عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) بالنسبة لمقياس التسويف الأكاديمي وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسويف الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) وكانت الفروق لصالح الطلبة في السنة الأولى في التسويف الأكاديمي حيث قيمة متوسط درجاتهم أعلى من قيمة متوسط درجات الطلبة في السنة الرابعة على المقياس،اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الأحمد وياسين(2018) ودراسة أبو غزال(2012) التي توصلت إلى وجود فروق في التسويف الأكاديمي لصالح طلبة الجامعة في السنة الرابعة،كما اختلفت مع دراسة عاشور(2022) التي توصلت لعدم وجود فروق في التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجانعة تبعاُ لمتغير السنة الدراسية، على حين اتفقت مع دراسة السلمي(2015) ودراسة حرشان(2022) بوجود فروق في التسويف الأكاديمي لصالح طلبة السنة الأولى، وقد يرجع ذلك إلى ارتفاع مستوى الألكسيثيما لديهم عن طلبة السنة الرابعة مما يؤدي إلى زيادة التسويف كوسيلة للهروب من المهام الجامعية التي تثير المشاعر السلبية،كما تعرض الطلبة المستجدين لبيئة أكاديمية جديدة ومختلفة عن البيئة المدرسية وانشغالهم بها مما يشعرهم بالتوتر والرغبة بالانسحاب أو تأجيل المهام نظراً لعدم تقبلهم التغيير الكلي لأحداث حياتهم اليومية في مجال دراستهم الجامعية التي تعرضهم لمواقف اجتماعية وأكاديمية جديدة ومختلفة عن السياق الدراسي في المدرسة الثانوية، وقد يوجد ضعف في الخبرات وصعوبات في التأقلم والتكيف مع متطلبات المنهاج الأكاديمي الجامعي وتنظيم الوقت لتحقيق التوازن بين دراسة المقررات النظرية المكثفة وإنجاز المهام العملية الخاصة بها، ومن ناحية أخرى ينشغل الطلبة المستجدين لتخفيف القلق الناجم عن مواجهة بيئة جديدة وإنجاز مهام قد تكون غير سارة بممارسة أنشطة ترويحية وسارة بالنسبة لهم كالتعرف على المحيط الجامعي والانغماس بالحياة الجامعية والمحاولة في تكوين صداقات وممارسة الهوايات وغيرها فتشعرهم بالنجاح

بممارسة هذه الأنشطة وهذا الشعور بالنجاح هو التعزيز في حالة التسويف الأكاديمي حيث أكد في هذا الصدد هين وكروشيت (Hen &goroshit,2014) أنَّ التسويف الأكاديمي يعكس تاريخاً من التعزيز السلبي لدى الأفراد، أي أنَّ التسويف يصبح عادة معززة عن طريق القيام بأنشطة قصيرة الأجل ومرضية أثناء تأجيل المهام التي تعد غير سارة، وما يزال البعض يفترض انَّ التسويف الأكاديمي سببه تخفيف القلق بشكل مؤقت(المخلافي وآخرون، 2020، 19).

وترى الباحثة أنَّ الطلبة المستجدين قد يكون لديهم ضعف في مهارة تنظيم الوقت والتحفيز الذاتي وضبط الانفعالات لكونهم انتقلوا إلى مرحلة جديدة تجعل البعض منهم يعيش حالة من الضغط النفسي لكونه قد ينفصل عن أهله ويعيش بالسكن الجامعي ويتحمل مسؤولية لربما لم يكن مدرب أو مهيأ لها مسبقاً مما تجعله أكثر تردداً في التعبير عن مشاعره بشكل دقيق وواضح وعدم وجود أهداف واضحة بشأن مساراتهم الأكاديمية فيلجأ إلى التسويف والتأجيل في المهام الأكاديمية خوفاً من الفشل أو الوقوع في الخطأ.

مقترحات البحث:

1.العمل على تصميم برامج إرشادية لخفض الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة نظراً لما تسببه من مشكلات من أبرزها التسويف الأكاديمي.

2.العمل على إجراء ندوات تثقيفية وتوعوية من أجل رفع مستوى وعي الطلبة الجامعيين فيما يتعلق بمخاطر التسويف الأكاديمي على المستوى الدراسي والنفسي لما يولده من ضغوط نفسية مزمنة وكيفية الحد منه.

3.العمل على التنوع في استخدام الإستراتيجيات التعليمية الحديثة لتحفيز الطلبة على الإلتزام بحضور المحاضرات.

4.إجراء البحث الحالي على عينات مختلفة بكافة المراحل العمرية والتعليمية وإجراء دراسات حول علاقة كل من الألكسيثيميا والتسويف الأكاديمي بمتغيرات أخرى سواء كانت معرفية أم شخصية أم اجتماعية.

المراجع:

أولاً:المراجع العربية:

1. الإبراهيمي، صفاء عبد الرسول.(2020).اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الذات وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي. **مركز البحوث النفسية**،31(4)، 83-140.
2. أبو علام، رجاء.(2011). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. مصر: دار النشر للجامعات.
3. أبو علام،رجاء .(2004). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. القاهرة: دار النشر للجامعات.
4. أبو غزال،معاوية.(2012).التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين.**المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 8 (2)، 131-149.
5. الأحمد،أمل وياسين، فداء.(2018). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس في كلية التربية بجامعة دمشق.**مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**،16(1)، 13 -56.
6. بدور،جمانة.(2024).الألكسيثيميا وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حمص.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**، كلية التربية، جامعة حمص،حمص.
7. جاد الله،سوسن.(2019). الفروق في الألكسيثيميا والعدوان لدى عينة من المراهقين.**مجلة كلية التربية بنها**، 30(1)،568 -602.
8. الجعافرة، إبراهيم موسى.(2016). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**، قسم التربية جامعة مؤتة،الأردن.
9. حرشان،أحمد فرحان مشعان.(2022).التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإدمان على الهاتف النقال لدى طلبة جامعة الموصل.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**،كلية التربية، جامعة الموصل.
10. حسين، بوذراع.(2022). التسويف الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة محمد بومضياف-المسيلة.**مجلة الروائز**، 6(2)،91 -105.
11. حسين، بوذراع.(2023).استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة محمد بومضياف-المسيلة.**[رسالة دكتوراه غير منشورة]**،كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية،جامعة محمد بومضياف -المسيلة، الجزائر.
12. الخولي، شعبان والعراقي،محمد. (2013) .الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.**دراسات عربية في علم النفس**، 2(14)،117-127.
13. الربعة،يوسف أحمد سالم ومقابلة،نصر يوسف.(2019). القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مادبا.**مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 27(2)، 430-461.
14. زغيبي،محمد أحمد.(2020). التسويف الأكاديمي لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل وعلاقته ببعض المتغيرات. **المجلة الدولية التربوية**،9(1)، 88-103.
15. الزهراني، طراد حسن.(2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالنزعة الكمالية لدى الطلاب الموهوبين. **مجلة الحكمة للدراسات النفسية والتربوية**،5(11)، 8 -46.

16.السرحان،محمد ذياب مرجي والصوالحة، محمد أحمد.(2017). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة آل البيت.**مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 5(17)، 161-172.

17.سعيد الفتاح، فاتن وحليم، مسعد.(2018). التسويف الأكاديمى لدى طلبة الجامعة وعلاقتة بكل من التدفق النفسى والرضا عن الدراسة الجامعية لهم.**مجلة كلية التربية-بنها**،29(116)، 1-61.

18.السقا، صباح مصطفى فتحي.(2022). الألكسيثيميا وعلاقتها بالمناعة النفسيّة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 6(15)، 190 -212.

19.السلمي، طارق.(2015).مستوى التسويف الاكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية.مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16(2)،639 -664.

20.سليمان،عبير.(2021).الذكاءات المتعددة وعلاقتها بالاعتماد والإستقلال عن المجال الإدراكي لدى طلبة جامعة حمص.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**،كلية التربية،جامعة حمص.

21.شبار، ياسمين السعيد.(2015). التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوءبعض المتغيرات.**مجلة دراسات تربوية واجتماعية في مصر**، 21(4)، 247 -692.

22.شبيب،هناء صالح.(2015).الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**،كلية التربية، جامعة دمشق.

23.الشنطاوي، هديل محمد والشبول، إسراء.(2023). علاقة الألكسيثيميا بالرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة حفر الباطن. **مجلة العلوم التربوية**،50(1)، 144- 161.

24.صالح، علي عبد الرحمن وصالح، زينة علي.(2013). التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية.**مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 38(2)، 243-271.

25.صوالحة، عبد المهدي.(2018). التسويف الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية. **جامعة مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 9(26)، 161 - 175.

26.طلبة، إنجي.(2024).الألكسيثيميا وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.**مجلة كلية الآداب**،جامعة بنها، 62(1)، 148- 197.

27.عاشور، ولاء محمود إسماعيل.(2022).التسويف الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة.مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 16(9)،1928-1973.

28.عباس، زهراء حسين.(2020).التلكؤ الأكاديمي لدى طالبات الصف الخامس العلمي الإحيائي والتطبيقي.**مجلة أبحاث الذكاء**،14(29)، 367-390.

29.عبد الحميد، ميرفت فتحي.(2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**.112 (5)، 1-58.

30.عبد الفتاح، فاتن فاروق وحليم، شيري مسعد.(2018).التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية لهم.**مجلة كلية التربية ببنها**،**112**(8)،1-58.

31.عبد الله،حيدر ثابت خلف.(2012).التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بحيوية الضمير (رؤية نظرية)[**رسالة ماجستير غير منشورة]**، كلية الآداب،جامعة المستنصرية، العراق.

32.عبلة،دهمش.(2017).مستوى صعوبة التعرف على المشاعر(الألكسيثيميا) دراسة وصفية مقارنة بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين.**[رسالة ماجستير غير منشورة]**،كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد بو مضياف ،الجزائر.

33.الكربي، أسماء عمر.(2022).المرونة النفسية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.**مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والإجتماع**، 85، 27 -41.

34.محمد،فرج الله عبده.(2017). الألكسيثيميا وعلاقتها بالاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلاب كلية التربية.**مجلة كلية التربية بجامعة طنطا بمصر**،66(2)، 258 -277.

35.المخلافي،صادق عبده وآخرون.(2020).التسويف الأكاديمي وعلاقته بالمناخ الجامعي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في بعض الجامعات اليمنية. **مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية**، 2(11)، 7-66.

36. مسعود، مروة.(2020). الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.**مجلة التربية ببنها**،124(2)، 521 -552.

37.المصري، عماد والنوايسة، فاطمة. (2020). مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الدخل والجنس الاجتماعي، **مجلة المنارة**، 26(1)، 197 -224.

38.المصطفى، فاطمة محمد زهراء عبدالله.(2018).الألكسيثيميا وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة.**مجلة كلية التربية،جامعة كفر الشيخ**، 17(4)،561 -620.

39.النواب، ناجي محمود والنمرات،حنان ونظمي،فارس.(2014).عادات الإستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. **مجلة الفتح**،10 (60)، 300 -344.

40.هادي، نداء كاظم.(2021).التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة.**المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والإجتماعية**.19(3)،99-155.

ثانياً:المراجع الأجنبية:

1. ABBASI, M., PIRANI, Z.,DARGAHI, S. & AGHAVIRDI, N. S.(2015).The relationship between cognitive failure and alexithymia and decisional procrastination among university students. *Iranian Journal of Medical Education.*14(10), 898-908.
2. Bagby,M.,Taylor,G.&Barker,J.(1994).The Twenty items Tornto Alexithymia Scale,Item Selection and Cross-Validation of the factor Structure.*journal of psychosomatic Research,*38,10-23.
3. Carosa, L (2017). Alexithymia in College-Aged Students. Alfred University.
4. Chaukos, D.; Chad-Friedman, E.; Mehta DH, et al., .(2017). Risk and resilience factors associated with resident burnout. *Acad Psychiatry*, 41, 189-94.

5. Fan, J., Cheng, Y.,Tang, M., Huang,Y. & Yu, J.(2024). The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among University students. *Scientific Reports*, 14(1), 15568.
6. Faramarzi, M. & Khafri, S. (2017). Role of Alexithymia, Anxiety, and Depression in Predicting Self-Efficacy in Academic Students. *Scientific World Journal*, 32(5),1123-1148.
7. Fentaw,Y.; Moges , B. & Ismail, S. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students.*Education Research International*, 20(22), 1-8.Yesil,R.(2012).Validity and reliability studies of the scale of the reasons for academic procrastination . *Education* .133(2), 259-275.
8. Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M. H., & Abbasi, A.(2024). Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study. *Bmc Psychology*, *12* (1), 1-8.
9. Guidotti, S., Fiduccia, A., & Pruneti, C. (2024). Introversion, alexithymia, and hostility: a path analysis from personality to suicidal ideation among university students. *Psychological reports*, .
10. Henry,p.(2011).Procrastination academic among undergraduate students of emotinal intelligence,School life,self evaluation,and self efficacy.*Alberta of Educational Research,*57(2),234 -240.
11. Karbasdehi, E., Abolghasem, A. karbasdehi,F.(2018).Alexithymia and Personality Factors Among Students With and Without Autism Spectrum Disorder. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16 (1), 77-82.
12. Liu, C., Cui, C., Sznajder, K. K., Wang, J., Zuo, X., & Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in psychology*, *13*, 966505.
13. Morice-Ramat, A.; Goronflot, L.; Guihard,G. (2018). Are alexithymia and empathy predicting factors of the resilience of medical residents in France?. *Int J Med Educ,*9,122-8.

14. Mousavi, M., & Alavinezhad, R. (2016). Relationship of Alexithymia to Adult Attachment Styles and Self-Esteem among College Students. *Psychiatry psychiatric Disorder,* 1(1), 6-14.

15. Mousavi, M., & Alavinezhad, R. (2016).Relationship of Alexithymia to Adult Attachment Styles and Self-Esteem among College Students. *Psychiatry psychiatric Disorder,* 1(1), 6-14.

16. Muhammadamin, B. B., & Abdalwahid, H.(2023). Academic Stress and Its Relationship With Procrastination Among University Students. *Twejer Journal*, *6*(1), 2118-2140.

17. Rosch,S.,PPuhlmann, L. & Preckel, K. (2022). A crossmodal component of alexithymia and its relationship with performance in a social cognition task battery. *Journal of Affective Disorders*, 298 (1), 625-633

18. Saleem,Muhamad.(2021). Relationship between Alexithymia and Mental Health among univercity students.*International Conference on Science,Technology,Engineering,Mathematics and Social Science (STEMS),*6(31),179-191.

19. Samur, D., Tops, M., Schlinkert, C., Quirin, M., Cuijpers, P., & Koole, S. L. (2013). Four decades of research on alexithymia:moving toward clinical applications. *Frontiers in psychology*, 4 (86),11-29.

20. Scarpazza, C.(2015). Deficit in the Emotional Embodiment in Alexithymia . [*Doctoral dissertation],* Alma master stodiorum, Universita di Bolonga.

21. Sifneos, P.(1988).The prevalence of ”alexithymia“ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 10-35.

22. Taylor, G, J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1997*). Disorders of affect regulation, Alexithymai in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press, New York.

23. Taylor,J.(2000).Recent Developments in Alexithymia theory and Research,Canadian.Journal of Psychiatry,45(2),140-152.

24. Thomas, P., Modtjaba, I. & Ghaderi, A. (2010). Alexithymia and emotional awareness in anorexia nervosa: Time for a shift in the measurement of the concept*?. Eating Behaviors*, 11 (4),205-210.

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

26.Yue, L., Bakar, Z. B. A., & Mohamad, Z. B. (2024).Relationship between self-control and Academic Procrastination among College Students in China: A General Perspective.*International Journal of Academic Research in Business and Social Sceinces,*14(3), 419 -227.

27.Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M.(2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and selfregulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20 (3), 34 – 43.

أدوات البحث:

مقياس الألكسيثيميا:

الرقم	العبارات	تنطبق عليَّ دائماً	تنطبق عليَّ غالباً	تنطبق عليَّ أحياناً	تنطبق عليَّ نادراً	لا تنطبق عليَّ أبداً
1	إنني مشوش بخصوص المشاعر التي أمر بها.					
2	تنتابني أحاسيس جسدية لا يفهمها حتى الأطباء.					
3	عندما أتضايق لا أعرف ما إذا كنت حزيناً أم خائفاً أم غاضباً.					
4	تحيرني بعض الأحاسيس التي أشعر بها في جسدي.					
5	يصعب عليَّ تحديد ما يدور بداخلي.					
6	لديَّ مشاعر لا يمكنني التعرف عليها.					
7	أجد صعوبة في معرفة سبب غضبي.					
8	أجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة لوصف مشاعري.					
9	أجد صعوبة في وصف مشاعري تجاه الآخرين.					
10	يمكنني وصف مشاعري بسهولة.					
11	يطالبني الآخرين بالتعبير أكثر عن مشاعري.					
12	يصعب عليَّ الكشف عن مشاعري الحميمية حتى لأصدقائي المقربيّن.					
13	أحلل المشكلات بدلاً من مجرد وصفها.					
14	أفضل أن أدع الأشياء تحدث بدلاً من فهم سبب حدوثها بهذا الشكل.					
15	ليس من الضروري فهم الأفراد لمشاعرهم.					
16	أفضل التحدث مع الناس عن أنشطتهم اليومية بدلاً من الحديث عن مشاعرهم.					
17	أفضل مشاهدة البرامج الخفيفة بدلاً من الدراما الحزينة.					
18	أستطيع أن أشعر بأنني قريب من شخص ما حتى في لحظات الصمت.					
19	أجد أنه من المفيد فهم مشاعري لحل مشاكلي الشخصيّة.					

20	البحث عن المعاني الخفيّة في الأفلام والمسرحيات يقتل متعة المشاهدة.					

مقياس التسويف الأكاديمي:

الرقم	العبارات	تنطبق عليَّ بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
1	أنجز الأعمال المطلوبة مني في مواعيدها دون تأخير.					
2	عندما يقترب الإمتحان أجد نفسي منشغلاً بأمور أخرى.					
3	أحاول إنجاز الواجبات الدراسية قبل موعدها المحدد.					
4	أقوم بتأجيل واجباتي الدراسية لليوم التالي.					
5	أبدأ إنجاز مهماتي فوراً بعد تحديدها.					
6	أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها.					
7	من عاداتي البدء بواجباتي الدراسية في اللحظات الأخيرة من موعد تقديمها.					
8	أحاول أن أبرر لنفسي عدم قيامي بأداء الواجبات المطلوبة مني.					
9	أهدر الوقت بشكل كبير.					
10	أنهي دائماً واجباتي الدراسية بوقتها المحدد.					
11	أقرر أن أقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أتراجع عن ذلك.					
12	ألتزم بالخطة التي أضعها لإنجاز واجباتي الدراسية.					
13	أعمل على تأجيل المهمات الدراسية الصعبة.					
14	أؤجل إنجاز مهماتي الدراسية دونما مبرر حتى لو كانت مهمة.					
15	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة او غير ممتعة بالنسبة لي.					
16	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بواجباتي الدراسية.					
17	لا أؤجل عملاً لضرورة إنجازه.					
18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لا يبقى لدي الوقت الكافي للدراسة.					
19	أؤجل البدء بالدراسة لأني أعتقد أنه ما زال لدي الوقت الكافي لاحقاً.					
20	إنَّ تأجيل الواجبات الدراسية يسبب لي مشكلات باستمرار.					
21	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لأقوم بأشياء أكثر متعة بالنسبة لي.					