

## [٥٦] الإجراء الأكاديمي

**المفهوم:** يقصد بالإجراء Procrastination: التأخير المتعمد في بدء أو إنهاء مهمة لدرجة يشعر معها الفرد المرجى بعدم الارتياح، وقد يكون هذا الإجراء إحدى الوسائل التي يستخدمها الفرد لحماية تقديره لذاته من النقد والتجريح (Burka & Yuen, 1983). ومع ذلك فإنه أحياناً يكون الإجراء مناسباً وله بعض المزايا مثل عدم إكمال أو إنهاء مشروع ما حتى يتم الحصول على أفضل النتائج، ومن ثم قد يتضمن سلوك الإرجاء في مثل هذه الحالة شكلاً من أشكال الإقناع (Ferrari, 1992). وقد عرّف لاي (Lay 1988) الإجراء بأنه: "تمويل لتأجيل ما هو ضروري للوصول إلى هدف ما". ويرى أليس ونوس Ellis & Knaus (1977) أن الإجراء اضطراب فعّالي ينجم عن المعتقدات غير المنطقية، وفقاً لهذا فإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى الإجراء هي لفكرة التي يؤمن بها الفرد والتي مؤداها: "أنتي يجب أن تقدم أداءً جيداً، لأنّ ثبت أنّي شخص له قيمته". وبطريقة حتمية فإنه عندما يفشل في أن يقدم أداءً جيداً فإن هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدي إلى أن يفقد الفرد تقديره لذاته. وقد تعمل هذه المعتقدات غير المنطقية أيضاً كنوع من الدافع إلى إرجاء البدء في العمل أو إكماله، وبالتالي فإنه يكون لديه الدافع في أن يتجنب وضع تقديره لذاته موضع الاختبار مرة ثانية (Beswich, et al., 1988).

إضافة إلى هذا، يوجد بعض المرشحين يسعون لتحقيق مراتب الكمال والإقناع، ويجتهدون للعمل لمستحيل بلوغ هذا لميلين بذلك إلا تكون هناك مشاكل تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم لتبيلة، فهم دائماً يضمنون على كاهلهم متطلبات غير واقعية، وعندما لا يستطيعون للوفاء بها يشعرون بأنهم مثبطو الهمة، ومن ثم يتفقدون من تلك المتطلبات بالمماطلة والتأجيل والتسويف التي تتيح لهم راحة نفسية، وذلك لاعتقادهم أن قدراتهم أكبر بكثير من نتائج أدائهم الذي نوه. وربما يعتقد هذا للشخص أكثر من ذلك بأنه نابعة وأن قدرته ذاتية ليست محدودة، وفي حقيقة مادام هذا للشخص يستمر في المماطلة والتأجيل فإنه لن يستطيع إدراك مدى قدرته ذاتية لحقيقة (Burka & Yuen, 1983).

وبطابقاً لنظرية الصراع فإن مقدمات الإجراء أي الخطوات التي تسبق الإجراء تشمل على صراع قاس يتعلق بالقرار، وكذلك تشاؤم قوي نحو إيجاد حل مرض للمشكلة ويكون الإجراء بالتالي وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار. فمثلاً الطالب الذي يكون معتاداً على الإجراء، فإنه قد يكون في صراع عميق هل يستمر في مواصلة الدراسة في هذا المقرر أم يتوقف، وفي حالات معينة فإن الطالب الذي يقوم بالإجراء في البدء في مهمة ما قد يكون في صراع حول أية الموضوعات يختار أو قد لا يكون قادراً على لتأكد مما هو مطلوب (Beswich, et al., 1988).

وقد أبانت نتائج بعض البحوث في مجال الإجراء الأكاديمي أن الخوف من الفشل وتجنب المهمة كانت لعقبات الرئيسية التي تواجه المرجى في إكمال المهمة الممنوط بها (Lay, 1988)، كما وجد أن الإجراء الأكاديمي مرتبط ارتباطاً موجبا بالقلق والاكتئاب، وارتباطاً سلباً بتقدير الذات (Ferrari, 1988).

وكثيراً ما نجد المرجى Procrastinator في وجل وخوف وإشفاق من إصلسه بحكم الآخرين عليه وذلك من خلال عملية النقد لذاتي، فهو يخاف من أن يكون غير متقن في أداءه وإجباته، كما يخشى أن ما ينقله من مجهود لا يكون كافياً، ومن ثم لن ينال الدرجات التي تمكنه من النجاح. وينعكس هذا لظن عليه ويصاحب بحالة تسمى الخوف من الفشل. وقد توصل بوركا ويون (Burka & Yuen, 1983) إلى أن الفرد الذي يعيش بهم الخوف من الفشل يعتقد في مجموعة من الافتراضات التالية:

- أن ما أقوم به من عمل هو لتعكاس مباشر لقدرتي ومكانتي.

- أن قيمتي كَيْسَان تتناسب طردياً مع طاقتي ومقدرتي، بمعنى أنه كلما كانت قدرتي مرتفعة كنت بصلي بقيمتي كَيْسَان مرتفعاً.
- أن ما فتحه من عمل يكون تعاملاً حقيقياً لقيمتي كَيْسَان.

ووفقاً لهذه الافتراضات، فإن الفرد إذا كان أداته جيداً فإن هنا يعني أن لديه لكثير من الملكات والقدرات، ومن ثم فهو في وئام ومحبة مع نفسه ويشعر شعوراً طيباً تجاه نفسه.

كما أبرزت نتائج بعض البحوث أن من خصائص الطالب الذي يرجئ الاستعداد للامتحان أنه عندما يأتي وقت الاستعداد للامتحان ترلوه أحلام اليقظة والسرمان، ويقوم بعمل أشياء غير ضرورية ويتجنب الجسوس للاستنكار، ويصعب عليه تنظيم أوقته الاستنكار، ويكثر من الأنشطة والزيارات ومشاهدة التلفاز، ويضع في ترتيب طاولة الاستنكار، ويجد رغبة شديدة في النوم، وأخيراً فهو شخص يتخذ الإجراء سبيلاً له في الحياة، كما أنه يبالغ في تقدير الوقت الضروري لإكمال المهمة، ويتسم بانخفاض الثقة بالذات، وارتفاع قلق السمة والاكتئاب والكتب والنسيان وعدم التنظيم وعدم المنافسة وقدان الطاقة (Ferrari, 1991)، كما تردّد احتمالية تسخيفه من المقرر الدراسي الذي يعتمد على السرعة الذاتية (Robert, 1984)، ويعيش في صراع نفسي عندما يكون الأمر مرتبطاً باتخاذ قرار معين، ويكون مستوى تقديره لذاته منخفضاً مما يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ قرار، ويحدث له اضطراب ففعالي وسوء تكيف للتعامل مع هذه الصراعات (Effert & Ferrari, 1989).

**المقياس:** لقد تمت الاستفادة من بعض المقاييس الأجنبية في بناء مقياس الإجراء الأكاديمي مثل مقياس الإجراء الأكاديمي من إعداد فليت وآخرين (Flett, et al. 1995)، ولاي وشوينبرج (Lay & Schouwenburg 1993)، وبعض المقاييس العربية مثل مقياس عادات الاستنكار والاتجاهات نحو الدراسة (جابر والحضري، 1979؛ عبادة، 1993) في بناء بنود مقياس الإجراء الأكاديمي؛ والتي تكون من 17 بنداً. وتم الاستجابة على بنود المقياس من خلال ميزان تقدير مكون من ثلاثة أوزان: لا (تمطي ثلاث درجات)، إلى حد ما (تمطي درجتين)، نعم (تمطي درجة واحدة فقط). ويتراوح مدى الدرجات من 17 إلى 51 درجة. وتتل للدرجة المرتفعة على الإجراء الأكاديمي المنخفض، وتتل للدرجة المنخفضة على الإجراء الأكاديمي المرتفع.

**الصدق:** تم صلب لصنق العمل لمقياس الإجراء الأكاديمي باستخدام طريقة المكونات الأمسية من إعداد هوتننج. وبدأ تحليل العمل بحساب المصفوفة الارتباطية (17x17). وقد أسفر لتطيل العمل عن وجود عاملين من للدرجة الأولى (الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح)، وقد بلغت نسبة لتبلين الكلي 60%. وقد تشبع على عامل الأول (الجذر الكامن = 7.8، نسبة لتبلين = 45.88%) لعبارات التالية: 2، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14. وقد أطلق على هذا العمل: للشعور بالعجز. كما تشبع على العمل الثاني (الجذر الكامن = 2.4، نسبة لتبلين = 14.12%) لعبارات التالية: 1، 3، 4، 7، 10، 13، 15، 16، 17. وقد سمي هذا العمل: الإجراء الدراسي.

**الثبات:** تم صلب ثبات مقياس الإجراء الأكاديمي بواسطة استخدام معادلة ألفا لكرونياخ، فبلغت معاملات الثبات كما يلي: 0.76 (العمل للشعور بالعجز)، 0.71 (العمل الإجراء الدراسي)؛ 0.75 (المقياس ككل).



## مقياس الإجراء الأكاديمي

لا	إلى حد ما	عم	التعليقات	لا
( )	( )	( )	قوم بإنجاز أشياء أخرى في الوقت الذي يجب فيه الاستعداد للامتحان.	١
( )	( )	( )	اعتقد أن بعض المقررات الجامعية التي أدرسها لا جدوى منها .....	٢
( )	( )	( )	أشعر بالملل في بعض المحاضرات لدرجة أنني أضيع وقتها في أشياء غير مجدية بدلاً من الإتيان لها .....	٣
( )	( )	( )	أستنكر دروسي بطريقة عشوائية تفرضها غالباً مطالب المحاضرات .....	٤
( )	( )	( )	أجد صعوبة في استخلاص النقاط الأساسية والمهمة في المحاضرات .....	٥
( )	( )	( )	أشعر بالتعب عندما أجلس للاستنكار .....	٦
( )	( )	( )	أضيع وقتاً كبيراً في أشياء غير مفيدة على حساب استنكاري .....	٧
( )	( )	( )	أجد صعوبة في تنظيم أوقتي للاستنكار .....	٨
( )	( )	( )	بعض المقررات لدراسة غير شيقة لدرجة أنني أرجئها لفترة من الزمن...	٩
( )	( )	( )	أترك إنجاز الواجبات الدراسية حتى اللحظة الأخيرة .....	١٠
( )	( )	( )	أعتقد أن معظم المواد الدراسية بعيدة عن واقع حياة الطالب .....	١١
( )	( )	( )	كلما اقترب موعد الامتحان لا أستطيع التركيز في المذاكرة .....	١٢
( )	( )	( )	عادة ما أرجئ الاستنكار عندما تكون لمحاضرات طويلة أو صعبة .....	١٣
( )	( )	( )	بعد قراءة عدة صفحات من المقررات لدراسة أجد نفسي عاجزاً عن تذكر ما قرأت .....	١٤
( )	( )	( )	لا أشعر بميل لبعض المواد الدراسية مما يجعلني أرجئ استنكارها إلى وقت آخر .....	١٥
( )	( )	( )	عندما تقابلني صعوبة في فهم إحدى لمحاضرات فأبني عادة أرجئها إلى حين .....	١٦
( )	( )	( )	إذا كنت أحب مادة من المواد الدراسية فبني أرجئ استنكارها .....	١٧

