

[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 لسلوك الإرجاء في مثل هذه الحالة شكلاً من أشكال الإقناع (Ferrari, 1992). وقد عرّف لاي (Lay ١٩٨٨) الإجراء بأنه: "تميل لتأجيل ما هو ضروري للوصول إلى هدف ما". ويرى أليس ونوس Ellis & Knaus (١٩٧٧) أن الإجراء اضطراب فعلي ينجم عن المعتقدات غير المنطقية، وفقاً لهذا فإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى الإجراء هي الفكرة التي يؤمن بها الفرد والتي مؤداها: "أني يجب أن أقدم أداءً جيداً، لأنني 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 المرجين يسعون لتحقيق مراتب الكمال والإتقان، ويجهنون لعمل المستحيل ببلوغ هذا الملمن بذلك إلا تكون هناك مشاكل تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم النبيلة، فهم دائماً يضعون على كاهلهم متطلبات غير واقعية، وعندما لا يستطيعون الوفاء بها يشعرون بأنهم مثبطو المهمة، ومن ثم يتقهقرون من تلك المتطلبات بالمماطلة والتأجيل والتسويف التي تتيح لهم راحة نفسية، وذلك لاعتقادهم أن قترانهم أكبر بكثير من نتائج أدائهم الذي لئمه. وربما يعتقد هذا للشخص أكثر من ذلك بأنه ناعبة وأن قترانه لذاتية ليست محدودة، وفي حقيقة مادم هذا الشخص يستمر في المماطلة والتأجيل فإنه لن يستطيع إبراز مدى قترانه لذاتية لحقيقة (Burka & Yuen, 1983).

وطبقاً لنظرية الصراع فإن مقدمات الإجراء أي الخطوات التي تسبق الإجراء تشمل على صراع قاس يتعلق بالقرار، وكذلك تشلوم قوي نحو إيجاد حل مرضٍ 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 التأكد 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 المنوط بها (Lay, 1988)، كما وجد أن الإجراء الأكاديمي مرتبط ارتباطاً موجباً بالقلق والاكتئاب، وارتباطاً سلباً بتقدير الذات (Ferrari, 1988).

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

- أن ما أقوم به من عمل هو انعكاس مباشر لمقدرتي ومكثتي.

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

ووفقاً لهذه الافتراضات، فإن للفرد إذا كان أداته جيداً فإن هذا يعني أن لديه الكثير 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 تروله لأحلام اليقظة والسرمان، ويقوم بعمل أشياء غير ضرورية ويتجنب الجسوس للاستنكار، ويصعب عليه تنظيم أوقته للاستنكار، ويكثر من الأنشطة والزيارات ومشاهدة التلفاز، ويسارع في ترتيب طاولة الاستنكار، ويجد رغبة شديدة في النوم، وأخيراً فهو شخص يتخذ الإجراء سبيلاً له في الحياة، كما أنه يبلغ في تقدير الوقت الضروري لإكمال المهمة، ويتسم بانخفاض الثقة بالذات، وارتفاع قلق السمة والاكتئاب والكتب والنسيان وعدم التنظيم وعدم المنافسة وقتل الطلقة (Ferrari, 1991)، كما تردّد احتمالية تسخيه 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، ويبحث 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 المقياس العربية مثل مقياس عادات الاستنكار والاتجاهات نحو الدراسة (جابر والخضري، 1979؛ عباد، 1993) في بناء بنود مقياس الإجراء الأكاديمي؛ والتي تكون من 17 بنداً. ويتم الاستجابة على بنود المقياس من خلال ميزان تقدير مكون من ثلاثة أوزان: لا (تغطي ثلاث درجات)، إلى حد ما (تغطي درجتين)، نعم (تغطي درجة واحدة فقط). ويتراوح مدى الدرجات من 17 إلى 51 درجة. وتتل درجة المرتفعة على الإجراء الأكاديمي المنخفض، وتتل للدرجة المنخفضة على الإجراء الأكاديمي المرتفع.

الصديق: تم حساب الصديق للعامل لمقياس الإجراء الأكاديمي باستخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتنغ. وبدأ تحليل العامل بحساب المصفوفة الارتباطية (17×17). وقد أسفر التحليل عن وجود عاملين من الدرجة الأولى (الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح)، وقد بلغت نسبة التباين الكلي 60%. وقد تشبع على عامل الأول (الجذر الكامن = 7.8، نسبة التباين = 45.88%) لعبارات ثنائية: 2، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14. وقد أطلق على هذا العامل: الشعور بالعجز. كما تشبع على العامل الثاني (الجذر الكامن = 2.4، نسبة التباين = 14.12%) لعبارات ثنائية: 1، 3، 4، 7، 10، 13، 15، 16، 17. وقد سمي هذا العامل: الإجراء الدراسي.

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



مقياس الإجراء الأكاديمي

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

