

أثر العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة

مرثا شحاتة إبراهيم شحاتة
باحثة ماجستير- علم نفس تعليمي
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

marthashehata55@yahoo.com

أ.م.د ماجي وليم يوسف
كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر
Maggi.youssef@women.asu.edu.eg

أ.د شادية أحمد عبد الخالق
كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر
Shadia51ahmed@yahoo.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة والتحقق من مدى استمرارية فعالية العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة. وقد اعتمد البحث على المنهج التجريبي للتعرف على مدى أثر العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طلاب الجامعة مما أشارت درجاتهن إلى مستوى مرتفع من التسويف، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين وهن (10) طالبات للمجموعة التجريبية و (10) طالبات للمجموعة الضابطة، وطبق عليهم جميعاً الأدوات الآتية: مقياس أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، وعلى المجموعة التجريبية فقط طبق برنامج العلاج الواقعي (إعداد الباحثة)، متضمنة فنيات العلاج الواقعي في البرنامج، وأسفرت نتائج البحث عن فعالية العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القبلي، وتحسن المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة على مقياس أعراض التسويف في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، واستمرار التحسن في القياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة: العلاج الواقعي، أعراض التسويف، طالبات الجامعة.

مقدمة

يعتبر التسويف عادة من العادات السلبية التي يقوم بها أغلب الأفراد في حياتهم ، فيسوفون ويأجلون بمرر وبدون مبرر، وذلك بحجة أنه يوجد المزيد من الوقت إلى أن يقترب انتهاء الوقت ويبدأ أن يظهر عليهم أعراض متمثلة في قلق وتوتر وخوف ، فالتسويف مشكلة ولها عواقبها الوخيمة على حياة الأفراد مثل الصعوبة في اتخاذ القرارات وخاصة المصيرية منها ، والمسوفون يتسمون بصفات سلبية متمثلة في عدم القدرة على تحمل الضغوطات، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وأيضا لديهم مشكلات في تنظيم ذاتهم من خلال التخطيط لسلوكهم ومراقبته، لذا يرتفع لديهم سمة الاكتئاب والقلق.

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد، والتي تحدد حياته المستقبلية، وكى يجتاز الطالب هذه المرحلة عليه بذل الجهد والمثابرة لتحمل أعباء ومتطلبات هذه المرحلة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، فيتطلب منه خفض أعراض التسويف لديه مما يجعله ينظم ذاته. فالشخص المسوف يظهر في بدئ الأمر أن كل شئ على ما يرام ، ولا يبدي أى قلق تجاه الأمر الذى يؤجله ولكن كل ذلك هو شعور وهمى ؛ وعند تقديم المهمة يجد نفسه فى مأزق مما يعكس لديه بعض مظاهر الاضطراب النفسى من قبيل القلق والتوتر وضعف الثقة بالنفس بسبب ضيق الوقت مما يؤدي لاحقاً إلى المزيد من المشكلات النفسية .

ويعد الإرشاد الواقعي لـ ويليام جلاسر أحد ركائز المدرسة الإنسانية فى الإرشاد والعلاج النفسى، حيث أنه يعطى أهمية كبيرة لقدرة الإنسان على تحديد مصيره والإختيار بين البدائل وفقا لما يملكه من قدرات ذاتية ويشير جلاسر إلى ان السلوك هو محصلة لتفاعل اربع عناصر هى الفعل ، والتفكير ، والشعور والخبرة الحركية وهذا يعنى ان الفرد مسئول عن افعاله والطريقة التى يفكر بها والمشاعر التى يشعر بها والخبرات الحركية الصادرة عنها و شدد على تحمل المسؤولية فى نمو الشخصية السوية ، إلا أن نسبة كبيرة من البالغين يجدون صعوبة فى الشروع بأى عمل، ويظهر لديهم سلوك المماطلة أو التسويف ، وكثيراً ما يسرعون فى اللحظات الأخيرة للتعويض عن هذا التقصير، مما يعيق الإنتاج، ويضعف الأداء والجودة. والهدف الرئيسى للعلاج الواقعي هو تخفيض السلوك اللا مسئول ، ووضع صورة ايجابية للذات وتركز هذه النظرية على فكرة أن الإنسان كائن عقلانى مسئول شخصى عن أفعاله وسلوكياته وهذا ما بصده هذا البحث من محاولة لخفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.

ومن هنا جاء هذا البحث ليتناول أثرالعلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة .

مشكلة البحث:

أشارت بعض الدراسات إلى شيوع التسويف بين طلاب الجامعة ، وهذه المشكلة فى زيادة مستمرة ، حيث يؤجل مايقرب من 95% من طلاب الجامعة الواجبات والمهام المدرسية، والاستذكار لامتحان ، والتأجيل لايقوم به الطلاب ذوى الانجاز المنخفض ولكن الطلاب ذوى الانجاز المرتفع ايضا. (أشرف عطية، 2009 ، 282 ؛ wohl,Rychyl &Bennett, 2010: 803 ; 282). وبالفعل هذا لاحظته الباحثة خلال عملها فهناك الكثير من الطالبات اللاتى يتباطأن فى الدراسة والاستذكار وتقديم الأبحاث مما يؤثر عليهن بالسلب. استلزم اختيار عينة الدراسة درجة عالية من الدقة ،مما دفع الباحثة إلى تطبيق مقياس اكتشافى مبدأى لقياس أعراض التسويف عند طالبات كلية البنات من السنة الأولى حتى

السنة الرابعة من كل فرقة سواء الأقسام الأدبية أو العلمية ، وبناء على تصحيح الاستجابات على المقياس المبدأى لوحظ: أن طلبة الجامعات تعاني من التسويف بشكل كبير .

و التسويف أيضاً يرتبط بالمشاعر السلبية مثل: الاكتئاب وانخفاض تحقيق الذات، كما ينظر إليه على أنه سلوك غير تكيفي في الحياة (worlthers, 2003).

وفي ضوء كل ماسبق من الاطلاع على الدراسات السابقة التي أُجريت داخل الوسط الأكاديمي والتي أشارت إلى أن التسويف مشكلة مزمنة ومنتشرة بين الطلاب والطالبات جاءت هذه الدراسة باعتبارها من أوائل الدراسات – في حدود اطلاع الباحثة – حيث جمعت بين المتغيرين (العلاج الواقعي – أعراض التسويف).

وبذلك تحددت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما الفرق على مقياس أعراض التسويف بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
- 2- ما الفرق على مقياس أعراض التسويف لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟
- 3- ما الفرق على مقياس أعراض التسويف لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- 1 – التعرف عن الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس أعراض التسويف.
- 2 – التعرف عن الفرق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أعراض التسويف.
- 3 – التعرف عن الفرق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أعراض التسويف.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة في عدة اعتبارات من أهمها:

أولاً: الأهمية النظرية :

- 1- ندرة البحوث والدراسات – في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت فعالية العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.

2- تناولت هذا البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، وفئة عمرية مؤثرة جدا ، حيث أن طلبة الجامعات يشكلون اللبنة الأساسية في تقدم أي مجتمع ، لذا جاءت دراسة هذه الفئة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

1 – قد يفيد البحث الحالي في توجيه الباحثين لعمل برامج إرشادية وعلاجية، لخفض أعراض التسويف للمراهقين والشباب.

2- الخروج بتوصيات للوالدين وأعضاء هيئة التدريس في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، قد تساعدهم على خفض من أعراض التسويف لدى الطالبات.

3- - تصميم أدوات سيكومترية (مقياس أعراض التسويف) من تصميم الباحثة قد يفيد الباحثين في هذا المجال .

مفاهيم البحث الإجرائية:

(1)العلاج الواقعي Reality Therapy

تعرف الباحثة العلاج الواقعي إجرائياً بأنه : أسلوب لإرشاد طالبات الجامعة على الإعراف بالواقع والتعامل معه ، وتحمل مسؤولية هذا الواقع ، والعمل على تحسينه وتطويره ، وعلى تقييم سلوكه كونه فعال أو غير فعال، ويعتمد على عدد من الفنيات المختارة للبرنامج ومنها الاندماج والتركيز على الحاضر والتخطيط للسلوك المسئول وتجنب العقاب .

(2) أعراض التسويف Procrastination Symptoms :

تعرف الباحثة أعراض التسويف إجرائياً بأنه: عملية معرفية وانفعالية وسلوكية تجعل الطالبة تؤجل المهام المطلوبة منها وتمثل هذه العمليات في:

1 – البعد المعرفي : ويعنى بأنه عدم إنسجام الفرد بين ما يعتقده ذهنياً ويفكر به وبين ما يفعله ، حيث أن الفرد يكون له نوايا إيجابية للقيام بالمهام ، لكنه يرجئ هذه المهام التي يجب اتمامها في وقت محدد.

2 – البعد الانفعالي : ويعنى بأنه شعور الفرد بعدم الإرتياح والضيق والقلق بسبب ميله إلى تأجيل المهام المطلوب إنجازها في وقت محدد.

3 – البعد السلوكي : ويعنى بأنه ميل الفرد المتعمد إلى تأجيل وتجنب المهام المطلوب إنجازها في الوقت المحدد على الرغم بوعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل.

ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم.

الإطار النظري:

أولاً: العلاج الواقعي:

يعتبر العلاج الواقعي هو أحد النماذج الحديثة نسبياً في الإرشاد والعلاج النفسي ، ويركز هذا العلاج على السلوك الحالي للعميل، ويهدف إلى مساعدة المسترشد على تحمل المسؤولية في تلبية حاجاته دون أن يؤذى ذاته أو الآخرين. فالعلاج الواقعي يركز في عملية المساعدة على تغيير الأفعال والأفكار، ويعتبر ويليام جلاسر (William glasser) هو مطور هذا النموذج العلاجي وقد قام بنشر أرائه في سلسلة من الكتب.

1- مفهوم العلاج الواقعي:

وعرفه (sullo, 2002, 56) بأنه طريقة للإرشاد ، تستند على نظرية الاختيار، وتهدف إلى مساعدة الأفراد على إكسابهم التحكم الفعال في حياتهم ، كما يمكن أن يستخدمه الأفراد في تحسين تأثيرهم على الآخرين.

بينما تعرفه (سميرة على جعفر أبو غزالة، 2010، 64) بأنه " طريقة للإرشاد والعلاج النفسي والتعليم وضعها ويليم جلاسر ويمارس في كثير من المؤسسات وفي كثير من الثقافات".

2- أسس وفتيات العلاج الواقعي:

1 – الاندماج Involvement:

فيجب على المرشد أن يقوم بعمل علاقات إيجابية بينه وبين المسترشد وذلك من خلال الاتصال الفعال مع المسترشد والتفاعل معه، ويجب أن يكون للمعالج إتجاه ايجابي نحوه ونحو الإرشاد، وأن يرتبطوا بطريقة أصيلة ومفتوحة، فالمشاركة هي أساس العلاج الواقعي وأهم خطواته.

وكثير من الأفراد الذين يعانون مشكلات نفسية يبدو من الواضح أنهم لا يرتبطون بعلاقات حميمة مع أحد، ومما يزيد الأمر التباساً هو وجود آخرين يهتمون بهؤلاء الأفراد لكن هؤلاء الأفراد عاجزون عن تقبل حب الآخرين ولا يهتمون بهم ويرون أن العلاقات معهم غير مشبعة؛ إن شخصاً من هذا النوع يكون مفتقداً للاندماج وأيضاً لديه فشل في إرساء واستمرارية علاقات اجتماعية حميمة مثلما فشل في إشباع حاجاته فهو الآن في حاجة ماسة إلى الاندماج في مثل هذه العلاقة ، وفي العلاج الواقعي فإن المرشدين والمعالجين يرون أن السلوك الغير المتوافق يمكن تغييره، وأن المضطربين نفسياً يمكنهم أن يصبحوا أسوياء إذا حاولوا الاندماج مع غيرهم وتصرفوا بمسئولية وصواب (بشير صالح الرشيدى، 2008، 165).

2 – التركيز على السلوك أكثر من التركيز على المشاعر : Focus on Behavior rather than on Emotions:

فهذه الفنية تساعد على الإدراك والوعي والتفصيل لسلوكه الحاضر ، ويقوم العلاج الواقعي على فكرة مؤداها أن البشر لديهم سيطرة محدودة على مشاعرهم وأفكارهم ، وأنهم بوسعهم أن يضبطوا سلوكهم وتصرفاتهم بسهولة عن أن يضبطوا تفكيرهم وشعورهم . ولا يعنى هذا أن المشاعر ليست هامة

، ولكن تغيير السلوك أسهل وله قيمة أكبر في تقديم العلاج ، والتغيير في المشاعر يتبع التغيير في السلوك.

3 – التركيز على الحاضر: Focus on Percent:

إن المرشد في العلاج الواقعي يتعامل مع ما يجري في الحاضر في حياة المسترشد على أساس أن الماضي قد تم تثبيته ولا يمكن تغييره، أما الذي يمكن تغييره فهو الحاضر المباشر.

وهذا التركيز يختلف عن ذلك الموجود في بعض المناحي الإرشادية الأخرى مثل الإرشاد الجشطالتي الذي يعرف الحاضر بأنه "اللحظة الحالية" ، أما العلاج الواقعي فإن "جلاسر" يقصد بالواقع الأحداث الجارية والنشاطات المختلفة في حياة العميل ، وهذا يعنى الرغبة في اكتشاف نقاط القوة وأيضاً نقاط الضعف، وذلك لأنه عندما تبدأ التغييرات في الحدوث يكون من المهم أن نستغلها ونبنى عليها (عبد الرحمن سيد، 1998، 600).

4 – تقييم السلوك: Evaluation Behavior:

يري "جلاسر" ضرورة إكساب العميل القدرة على رؤية سلوكه ، وتقييمه ، والحكم عليه، حتى يكتسب القدرة على تقييم سلوكه، ولكن بدون أى تأثيرات خارجية، أو يكون ذلك مفروضاً عليه من قبل أى شخص ، حيث يكون هذا التعديل السلوكى نابعاً منه ومن داخله ، ومن خلال رغبته في التغيير الى الأفضل (glasser,2005,60).

5 – التخطيط للسلوك المسئول: Planning Responsible Behavior

المرشد هنا يساعد المسترشد على بناء خطط محددة لتغيير سلوكه من سلوك الفشل إلى سلوك النجاح ، ويجب أن تكون هذه الخطة سهلة وواضحة ومنطقية وقابلة للتنفيذ ومناسبة للواقع ويقوم المرشد هنا بتحديد مسؤوليات كل من المرشد والعميل .

6 – الإلتزام : Commitment

فبعد أن قام المسترشد بالحكم على سلوكه الذاتى وبدأ المرشد بمساعدة المسترشد على إعداد خطة للعمل يأتى دور تنفيذ الخطة بأن نساعد المسترشد على أن يلتزم بتنفيذ الخطة ويكرس نفسه وجهده لذلك. هناك طريقة أخرى لتعزيز وتقوية الخطة، وتمثل تلك الطريقة فى وضع الأجزاء الرئيسية فى صورة مكتوبة، مثل الجدول السلوكى أو التعاقد.

7 – لا اعتذارات (لا تبريرات): No Excuses

إذا لم يحقق المسترشدون التزامتهم فلا يقبل المرشد أى أعذار حتى لو كانت أعذاراً مقبولة، فالمرشد وببساطة يتجاهل الأعذار ويساعد المسترشدين على بناء خطط جديدة وأكثر واقعية (فايز كريم الزعبي، 2003، 13).

8 – تجنب العقاب: Eliminate Punishment أكد جلاسر أن أسلوب العقاب هو السبب المباشر والأساسى فى فشل الطلاب وتأخرهم فى دراستهم ، وفى فشل المدرسين وإعاقتهم عن تدريسهم ، وقد علل دعوته هذه إلى رفض العقاب، بأى من أساليب العقاب المختلفة سواء كانت لفظية باللعن والسب

والتوبيخ والنقد والتوبيخ وغيرها، أو كانت عضوية بالضرب والصفع والركل أو كانت مادية بالحرمان من نفود أو مميزات عينية، أو معنوية بالنبذ والإهمال وعدم الإعتبار، كلها في مجموعها لن تعدل من السلوكيات الخاطئة السلبية الغير سوية للفرد، بل قد تزيد من ممارستها وتدعيمها. ذلك لأنه يعتبر عقاب الفرد يمس شخصيته وكرامته وذاتيته كإنسان، ولا يمس سلوكياته المراد إصلاحها وتعديلها وتغييرها إلى الأفضل (glasser,2000, 65).

استراتيجيات التغيير (التدخل المهني) :

وتتمثل هذه الاستراتيجيات في أن العملاء يكون لديهم دافعية للاستمرار في عملية المساعدة عندما يكونوا مقتنعين بأن سلوكهم الحالي لا يحقق لهم ما يريدون الوصول إليه وأن لديهم القدرة في اختيار أنماط سلوكية أخرى تجعلهم قادرين على الوصول للتغيير المرغوب.

ويرى جلاسر أنها متمثلة في نظام WDEP وهذه الأحرف اختصارات للكلمات التالية :

- 1- الرغبات Wants ويرمز لها بالرمز "W"
- 2- الفعل والتوجيه Doing and Direction ويرمز لها بالرمز "D"
- 3- التقييم Evaluation ويرمز لها بالرمز "E"
- 4- التخطيط والإلتزام Planning and Commitment ويرمز لها بالرمز "P"

أولاً: الرغبات:

إن الخطوة الأولى في العلاج الواقعي مساعدة العملاء على اكتشاف رغباتهم واحتياجاتهم. فيسعى المعالج على تشجيع العملاء على ادراك وتحديد السلوك الذي ينتهجونه لمقابلة تلك الرغبات واشباع تلك الاحتياجات (glasser,1989).

ثانياً: الفعل والاتجاه:

على المعالج مساعدة العملاء على تحديد اتجاه الحياة الذي يرغبون الوصول إليه وما هي أنماط السلوك التي يستخدمونها للوصول إلى ذلك. ومثال ذلك هو سؤال العميل: "ما الذي تراه في نفسك الآن وفي المستقبل؟". إن مثل هذا التساؤل يشكل للعميل مرآة يرى من خلالها رغباته واحتياجاته وأنماط السلوك المستخدم لتحقيقها. وهذا يتيح للعميل التعبير عن مستوى الإدراك الذي يرى من خلاله امكانية تحقيق احتياجاته ورغباته.

ثالثاً: التقييم:

تأتي هذه الخطوة مكتملة للخطوتين السابقتين من حيث أنها تتضمن جانبا علاجيا يساعد العملاء على تقييم ما يصدر منهم من أفعال وسلوكيات حول ما يرغبون ويريدون انجازه.

رابعاً: التخطيط:

عند قيام العملاء ببذل الجهود لصياغة خطط التغيير وبمساعدة المعالج والشروع في تنفيذها يجعلهم أكثر مقدرة على اكتساب السيطرة على أمور حياتهم (glasser,1992).

ثانياً: التسويف: يعد التسويف ليس بالظاهرة الجديدة على المجتمع الإنساني، فهو سلوك قديم قدم الإنسان، فهو كما يقول "كنيوس" بأنه يتزامن مع تطور الحضارة البشرية، وكلما تطورت الحضارات زادت المطالب، وضاق الوقت وبالتالي تزداد الفرص للتسويف (سمر محمد الودنانى، 2018، 500).

والتطورات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم أثرت على جميع مجالات الحياة ، مما جعل الأفراد يجدون أنفسهم أحياناً مجبرين على تأجيل مهماتهم حتى اللحظة الأخيرة.

1- مفهوم التسويف:

يشير إليه (أشرف محمد عطية، 2009، 287) بأنه ميل الفرد إلى تأجيل وإرجاء العمل أو النشاط أو تجنبه بصورة كاملة بناء على رغبته وتحكمه. وعرفه (deniz et al., 19, 2009) بأنه " تأجيل أداء مهمة ما يقرر الفرد القيام به حتى وقت لاحق".

أما أعراض التسويف: Procrastination Symptoms:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والأدبيات وجدت العديد من الدراسات التي تناولت التسويف الخاص بـ " التسويف الأكاديمي" أو التلكؤ الأكاديمي". وذلك على الرغم من أن التسويف لم يقتصر على المهام الأكاديمية فقط . فقد يكون التسويف فى المهام المنزلية للمرأة أو فى العبادة والصلاة ، أو التسويف فى المهام الوظيفية..... وغيرها من الأنشطة اليومية المختلفة . وبناء على ذلك فضلت الباحثة اختيار المصطلح "أعراض التسويف" نظراً لما ينطوى عليه من طابع مرضى فهو بالضرورة يحتاج إلى تدخل إرشادى.

2- خصائص المسوفون :

- 1- المسوفون لديهم مشكلات فى تنظيم الذات المعرفية و الانفعالية والسلوكية، وتقدير ذات منخفض ، وخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس.
- 2- ليس لدى المسوفون القدرة على تحمل الضيق والضغطات التي يواجهونها.
- 3- يتميز المسوفون بارتفاع سمة الإكتئاب والإبتعاد عن المنافسة والنسيان الدائم للأمر وفقدان الطاقة لعمل شئ ما.

يعيش المسوفون فى صراع نفسى شديد عندما يكون الأمر متعلقاً بإتخاذ قرار محدد (park&sperring,2012: 20-22)

3- أنواع التسويف:

1- **التسويف العام general procrastination**: ويعنى أن التسويف مشكلة عامة تصيب الأفراد فى جميع مراحل حياتهم، فيؤخرون ما يجب أداءه من أعمال ، ويقدمون فى الأداء الأقل أهمية على الأكثر أهمية ، ويرتبط هذا السلوك بسلوك الكسل والبلادة وفقد الحماسة. ويظهر هذا النمط فى المهام الدراسية والحياتية حتى فى الطقوس والعبادات (أحمد سمير عبدالله، 2018 ، 456) .

2- **التسويف الأكاديمي academic procrastination**: وهو تأجيل الطلبة للواجبات والمهام الأكاديمية والأنشطة حتى آخر لحظة ممكنة على الرغم من معرفة الأثار السلبية المترتبة على ذلك التأجيل.

3- **التسويف فى اتخاذ القرار**: ويقصد به التأخير والتأجيل المقصود لإتخاذ قرارات فى وقت زمنى محدد (Ferrari,2001).

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أعراض التسويف في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس أعراض التسويف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس أعراض التسويف في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج وإجراءات البحث:

تتناول الباحثة في هذا البند الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تتضمن المنهج المستخدم والعينة التي أجرى عليها البحث والأدوات المستخدمة كما يلي:

- **المنهج المستخدم:** المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي للتعرف على مدى أثر العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.
- **عينة البحث:**

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من طالبات الجامعة بالسنة الرابعة ،ممن تتراوح أعمارهن بين (21-22) سنه ، وللتحقق من صحة فروض الدراسة تكونت عينة الدراسة على النحو التالي:

1- مجتمع الدراسة:

وعددهم (200) طالبة موزعين بالتساوي على سنوات الدراسة الأربعة بالأقسام المختلفة (علمي وأدبي) بكلية البنات .

استلزم اختيار عينة الدراسة درجة عالية من الدقة ،مما دفع الباحثة إلى تطبيق مقياس اكتشافى مبدأى لقياس أعراض التسويف عند طالبات كلية البنات من السنة الأولى حتى السنة الرابعة ، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على 200 طالبة من كل فرقة سواء الأقسام الأدبية أو العلمية ، وبناء على تصحيح الاستجابات على المقياس المبدأى لوحظ: أن الدرجات المرتفعة على مقياس أعراض التسويف كانت لدى طالبات السنة الرابعة قسم علم نفس إنتظام

2- عينة الدراسة الاستطلاعية:-

تم تحديد عينة قوامها 90 طالبة جامعية من طالبات السنة الرابعة قسم علم النفس انتظام ممن تتراوح أعمارهن بين (21-22)سنة ومن سكان القاهرة الكبرى ، وذلك للتحقق من الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة.

3- عينة الدراسة التجريبية:-

تم سحب مجموعة تجريبية قوامها 20 طالبة ممن أشارت درجاتهن إلى مستوى مرتفع من أعراض التسويف على المقياس المستخدم وتم تقسيمهن إلى:-

- مجموعة تجريبية وقوامها 10 طالبات ، مجموعة ضابطة وقوامها 10 طالبات.

خصائص عينة الدراسة التجريبية:-

تم إختيار عينة الدراسة التجريبية من الطالبات اللاتي تتوفر فيهن الشروط التالية:

1. أن يكن من طالبات السنة الرابعة قسم علم نفس إنتظام ، تتراوح أعمارهن من (21-22) سنة .
2. تُستبعد الطالبات سابقات الرسوب وذلك من خلال إعتقاد الباحثة على نتيجة الطالبات.
3. الخلو من الأمراض المزمنة.
4. ألا تكون أى من الطالبات حصلت على أى تشخيص سيكاترى من قبل يشير إلى متاعب نفسية أو عقلية.
5. أن تقيم الطالبات بالمناطق السكنية بمدينة القاهرة.

أدوات البحث:

مقياس أعراض التسويف : (إعداد الباحثة)

الهدف من مقياس أعراض التسويف : هدف المقياس إلى التعرف على مستوى أعراض التسويف الموجودة لدى طالبات الجامعة، وذلك تمهيداً للكشف عن مدى فعالية برنامج للعلاج الواقعي لخفض أعراض التسويف الذي صمته الباحثة.

مراحل بناء مقياس أعراض التسويف :-

تم تطوير المقياس من خلال الرجوع إلى الدراسات والنظريات والمقاييس العربية والأجنبية السابقة للتسويف، وتم تقسيمهما كالتالى:-

أ- الدراسات السابقة:-

تم الاطلاع على الدراسات والبحوث التي تناولت التسويف ومنها:

- 1- قلق الموت والتسويف الأكاديمي لدى الطلبو والطالبات التربويين بجامعة الأزهر إعداد (نجلاء رسلان ، 2011).
- 2- التسويف وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين إعداد (محمد القاسم، 2013).
- 3- التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين إعداد (فيصل خليل، 2013).
- 4- العلاقة بين التسويف وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة إعداد (سليمان بن محمد، 2011).

ب- المقاييس السابقة للتسويف:

تم الاطلاع على المقاييس التي صممت لقياس التسويف ، وذلك للإستعانة بها في تحديد أبعاد المقياس وكذلك في العبارات التي تدل على كل بعد، ويمكن توضيح ذلك:

- 1- المقياس العربي للتسويف إعداد (أحمد عبد الخالق، 2011).
- 2- قائمة حالة التسويف الدراسي إعداد (Schouwenburg, 1995).
- 3- التسويف الأكاديمي إعداد (محمد أبو ازريق، 2013).
- 4- اختبار فيراري للتسويف (Ferari, 2012).

5- المقياس العام للتسويف (Lay,1986).

وصف مقياس أعراض التسويف: تكون المقياس من (30) مفردة، موزعين على ثلاثة أبعاد:

1 – البعد المعرفي (8) عبارات من (1 : 8).

ويعنى بأنه عدم إنسجام الفرد بين ما يعتقدّه ذهنياً ويفكر به وبين ما يفعله ، حيث أن الفرد يكون له نوايا إيجابية للقيام بالمهام ، لكنه يرجئ هذه المهام التي يجب اتمامها في وقت محدد.

2 – البعد الانفعالي (11) عبارة من (9 : 19).

ويعنى بأنه شعور الفرد بعدم الإرتياح والضيق والقلق بسبب ميله إلى تأجيل المهام المطلوب انجازها في وقت محدد.

3 – البعد السلوكي (11) عبارة من (20 : 30).

ويعنى بأنه ميل الفرد المتعمد إلى تأجيل وتجنب المهام المطلوب إنجازها في الوقت المحدد على الرغم بوعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل.

فيما يلي وصف المقياس في صورته الأولية :

يتكون المقياس من ثلاثين عبارة موزعة على خمسة بدائل وهي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق بدرجة منخفضة – تنطبق بدرجة منخفضة جداً) ، وقد تكون البعد الأول من (8) عبارات، والبعد الثاني من (11) عبارة ، والبعد الثالث من (11) عبارة.

- طريقة تصحيح مقياس أعراض التسويف: اعتمد المقياس على الطريقة الخماسية (تنطبق بدرجة كبيرة جداً – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق بدرجة منخفضة – تنطبق بدرجة منخفضة جداً) معطياً لهذه الاستجابات الدرجات (5 – 4 – 3 – 2 – 1) ، وذلك مع العبارات الموجبة (العبارات الموجهة نحو المقياس)، ويكون العكس مع العبارات السالبة، وقد تكون المقياس من 25 عبارة موجبة، و5 عبارات سالبة وهي: (5، 20، 24، 27، 30). وتكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص 28 درجة، وأعلى درجة هي 140 درجة وذلك بعد حذف العبارتين (22، 5) في صورته النهائية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: 1- الاتساق الداخلي للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وذلك قبل حذف أثر المفردة من الدرجة الكلية، ويوضح جدول (1) معاملات الارتباط

جدول (1): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه قبل حذف أثر المفردة من البعد، وذلك لمقياس أعراض التسويف.

البعد الأول المجال المعرفي		البعد الثاني المجال الانفعالي		البعد الثالث المجال السلوكي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م

**0.689	20	**0.603	9	**0.618	1
**0.568	21	**0.637	10	**0.561	2
0.093-	22	**0.446	11	**0.503	3
**0.507	23	**0.611	12	**0.619	4
**0.613	24	**0.790	13	0.194	5
**0.721	25	**0.682	14	**0.617	6
**0.574	26	**0.593	15	**0.597	7
**0.549	27	**0.420	16	**0.614	8
**0.492	28	**0.642	17		
**0.668	29	**0.648	18		
**0.527	30	**0.697	19		

*ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ** ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

وقد أسفر ذلك عن حذف المفردات التالية: البعد الأول: تم حذف المفردة 5 ، البعد الثالث: تم حذف المفردة 22. وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس بعد حذف المفردتين (28) مفردة، وقد أصبحت معاملات الارتباط النهائية على النحو المبين بجدول رقم (2)، والذي يتضح منه أن جميع قيم معاملات الارتباط المصححة بين المفردات والدرجة للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس في صورته النهائية.

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف أثر المفردة من البعد، وكذلك معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس أعراض التسويف وذلك بعد حذف المفردات ذات الارتباط المنخفض

البعد الثالث المجال السلوكي (**0.892)		البعد الثاني المجال الانفعالي (**0.908)		البعد الأول المجال المعرفي (**0.860)	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.725	20	**0.603	9	**0.591	1
**0.583	21	**0.637	10	**0.530	2
**0.507	23	**0.446	11	**0.548	3
**0.620	24	**0.611	12	**0.622	4
**0.732	25	**0.790	13	**0.650	6
**0.556	26	**0.682	14	**0.625	7
**0.558	27	**0.593	15	**0.659	8
**0.515	28	**0.420	16		
**0.688	29	**0.642	17		
**0.511	30	**0.648	18		
		**0.697	19		

2 - الصدق: للتحقق من صدق المقياس الحالي استخدمت الباحثة :

- الصدق المرتبط بالمحك: استخدمت الباحثة مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد: إبراهيم موسى، 2016) كمحك خارجي ، وقد حصلت الباحثة على معامل ارتباط قيمته وهو معامل قوي مما يعطي مؤشراً على صدق المقياس.

3 - الثبات: تم حساب الثبات للمقياس باستخدام طريقتين هما معامل ألفا والتجزئة النصفية، كالتالي:
تم حساب معامل ألفا والتجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد مقياس أعراض التسويف ، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معاملات ألفا والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس أعراض التسويف

التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا	أبعاد المقياس
الارتباط بين النصفين	الارتباط بعد التصحيح		
0,580	0,730	0,708	الجانب المعرفي
0,641	0,770	0,833	الجانب الانفعالي
0,692	0,817	0,795	الجانب السلوكي
0,793	0,884	0,909	المقياس ككل

يتضح من جدول (3) أن معاملات ثبات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسها لأعراض التسويف ، ومن هنا قد تحققت الباحثة من صدق وثبات المقياس على عينة الدراسة الحالية.

2- برنامج جلسات العلاج الواقعي لخفض أعراض التسويف (تصميم الباحثة):

- أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج إلى خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة باستخدام العلاج الواقعي الذي يعتمد على نظرية الاختيار وهو الطور الأخير لنظرية العلاج الواقعي ، كما توجد أهداف فرعية لكل جلسة من جلسات البرنامج.

الهدف الإجرائي: خفض أعراض التسويف لدى طالبات المجموعة العلاجية التجريبية المستخدمة في الدراسة الحالية ، كما يتضح ذلك من خلال درجاتهن على مقياس أعراض التسويف الذي أعدته الباحثة في الدراسة.

- **الفئة المستهدفة من البرنامج:** تم وضع البرنامج الحالي لمجموعة من طالبات المرحلة الجامعية بالسنة الرابعة تخصص علم نفس ، والذين يعانون من ارتفاع أعراض التسويف .

- **المحددات الإجرائية للبرنامج:**

- **المحدد الزمني:** تم تنفيذ هذا البرنامج على مدى خمسة عشر أسبوع ، حيث اشتمل على (30) جلسة تم تنفيذها بواقع جلستين أسبوعياً، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول خلال شهر أكتوبر ونوفمبر وديسمبر ويناير وفبراير من العام الدراسي (2019 – 2020) في الفترة الزمنية (27- 10 - 2019) وحتى (12 - 2 - 2020).
- **المحدد المكاني:** تم تنفيذ البرنامج في كلية البنات جامعة عين شمس بمدرج (5) بمحافظة القاهرة.
- **المحدد البشري:** تم تنفيذ البرنامج على (10) طالبات من المرحلة الجامعية وهن أعضاء المجموعة التجريبية.

التوزيع الزمني لجلسات البرنامج :

يتكون البرنامج الحالي من (23) جلسة تم توزيعها بواقع جلستين أسبوعياً لمدة (11) أسبوع، يتراوح زمن الجلسة الواحدة ما بين (60: 70 دقيقة)، حسب مضمون كل جلسة وما يتخللها من فترات راحة، وعلى حسب ظروف العينة ومدى تفاعلها مع أنشطة الجلسة.

محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائجها ، ويحتوي هذا البرنامج على مجموعة جلسات متتابعة لمساعدة الطالبات على خفض أعراض التسويف والجدول التالي يوضح عرضاً موجزاً لجلسات البرنامج:

جدول (4)

ملخص جلسات برنامج العلاج الواقعي لخفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.

المحور الأول : " التمهيد"			
الهدف العام للمحور الأول: بناء علاقة إرشادية بين الباحثة والطالبات وتثقيفهن حول العلاج الواقعي وأعراض التسويف.			
رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	جلسة افتتاحية	<ul style="list-style-type: none"> • أن تبني الطالبة علاقة إرشادية بين المرشد والطابات المشاركات في البرنامج . • أن تتعرف الطالبة على قواعد البرنامج من حيث (أهدافه - عدد جلساته - مواعيده - أخلاقياته - مكان انعقاده). 	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة • التشجيع • الواجب المنزلي • الاندماج • المرح • والدعاية • التعزيز
الثانية والثالثة	العلاج الواقعي	<ul style="list-style-type: none"> • أن تتعرف الطالبة على مفهوم العلاج الواقعي. • أن تدرك الطالبة أهداف العلاج الواقعي. • أن تتدرب الطالبة على تكوين هوية إيجابية لديها. 	<ul style="list-style-type: none"> • المحاضرة • الإلتزام • الواجب المنزلي • المناقشة • والحوار
		<ul style="list-style-type: none"> • أن تدرك الطالبة بأنها الوحيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • المحاضرة

<ul style="list-style-type: none"> ● تقييم السلوك الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> ● المسئولة عن سلوكياتها. ● أن تفرق الطالبة بالسلوكيات المسئولة والسلوكيات الغير مسؤولة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● مسئولية السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> ● الرابعة والخامسة
<ul style="list-style-type: none"> ● التعزيز ● الالتزام ● الواجب المنزلي ● مواجهة السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> ● أن تتعرف الطالبة على مفهوم التسويف وأعراضه. ● أن تدرك الطالبة الأسباب المؤدية للتسويف. ● أن تشعر الطالبة بأهمية المشاركة الفعالة مع زميلاتها . 	<ul style="list-style-type: none"> ● أعراض التسويف 	<ul style="list-style-type: none"> ● السادسة والسابعة
<ul style="list-style-type: none"> ● المناقشة ● التعزيز ● مواجهة السلوك ● الواجب المنزلي ● القصة 	<ul style="list-style-type: none"> ● أن تتعرف الطالبة على السلوك الحاضر الواقعي وتُركز عليه ، ونسيان الماضي وعدم التركيز عليه . ● أن تتدرب الطالبة على ربط أفكارهن بالواقع. ● أن تتدرب على كيفية التعامل مع مشكلاتهم الحياتية. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ادراك الواقع والوسطية 	<ul style="list-style-type: none"> ● الثامنة والتاسعة
<ul style="list-style-type: none"> ● المناقشة ● الواجب المنزلي ● مواجهة السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> ● أن تستنتج الطالبة أهم الإيجابيات والسلبيات للجلسات السابقة. ● أن تحدد الطالبة الإحتياجات الخاصة بها وذلك لمراعاتها في الجلسات اللاحقة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● تقييم الأفكار بالجلسات السابقة 	<ul style="list-style-type: none"> ● العاشرة والحادية عشر
<ul style="list-style-type: none"> ● المناقشة ● الواجب المنزلي ● التعزيز ● التخطيط ● مسئولية السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> ● أن تتعرف الطالبة على المقارنة وخطواتها. ● أن تستنتج الطالبة كيفية نشأة الاضطرابات النفسية. ● أن تدرك الطالبة أن العالم المثالي يجب أن يكون مناسب للميول والقدرات. 	<ul style="list-style-type: none"> ● المقارنة كعملية معرفية 	<ul style="list-style-type: none"> ● الثانية عشر والثالثة عشر
<p>المحور الثاني: "wdep" الهدف العام للمحور الثاني: معرفة الطالبات بخطوات "wdep" والتدريب على عمل الخطة</p>			

وكيفية تعديلها.			
<ul style="list-style-type: none"> • الاندماج • المحاضرة • التخطيط • الواجب المنزلي • التقييم 	<ul style="list-style-type: none"> • أن تتعرف الطالبة على خطوات التغيير "wdep" • أن تتدرب الطالبة على استخدام عملية الـ "w" • أن تمارس الطالبة العلاقات الاجتماعية بينها وبين زميلاتها 	<p>"wdep" "خطوات التغيير"</p>	<p>الرابعة عشر والخامسة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة • الواجب المنزلي • التقييم • الالتزام 	<ul style="list-style-type: none"> • أن تتعرف الطالبة على ثاني مفهوم وهو الفعل والتوجيه. • أن تتدرب الطالبة على استخدام مفهوم الـ "d". • أن تكون الطالبة إتجاها ايجابيا نحو ثقتها بنفسها. 	<p>تابع : "wdep" "خطوات التغيير"</p>	<p>السادسة عشر والسابعة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النمذجة • التعزيز • التقييم • الالتزام • الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> • أن تدرك الطالبة بأن خطوات وعمليات التغيير ممتالية ومتكاملة. • أن تتدرب الطالبة على استخدام عملية الـ "e". • أن تشعر الطالبة على أهمية تقييم سلوكياتها 	<p>تابع : "wdep" "خطوات التغيير"</p>	<p>الثامنة عشر والتاسعة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المحاضرة • التخطيط • التعزيز • الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> • أن تشعر الطالبة بأهمية الخطوة الرابعة فهي مكمله لكل الخطوات السابقة. • أن تتعرف الطالبة على مفهوم الخطوة الرابعة (الالتزام والتخطيط). • أن تتدرب الطالبة على استخدام عملية الـ "p" (إعداد خطة). 	<p>تابع : "wdep" "خطوات التغيير"</p>	<p>العشرون والواحد والعشرون</p>
<p>المحور الثالث: "انهاء البرنامج" الهدف العام للمحور الثالث: معرفة الباحثة بمدى استيعاب الطالبات للجلسات والتحسين الذي طرأ في سلوكياتهن وعلى مقياس أعراض التسويف ومقياس تنظيم الذات ومتابعة سلوكياتهن للتحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج.</p>			

<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة المناقشة 	<ul style="list-style-type: none"> أن تتعرف الباحثة على مدى إستيعاب الطالبات لكل ماورد في جلسات البرنامج السابقة. التعرف على التحسن من خلال خفض أعراض التسويف لدى الطالبات 	ختم البرنامج	الاثنين والعشرين
<ul style="list-style-type: none"> الحوار التعهد التقييم خطة العمل 	<ul style="list-style-type: none"> التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج. التأكيد على ضرورة ممارسة الطالبات للسلوكيات والمهارات التي تم اكتسابها في البرنامج في الحياة اليومية التطبيق التتبعي لمقياس أعراض التسويف. 	متابعة البرنامج	الثلاثة والعشرين

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أعراض التسويف في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (U- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول (5) نتيجة ذلك.

جدول (5): نتائج اختبار (U) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس أعراض التسويف

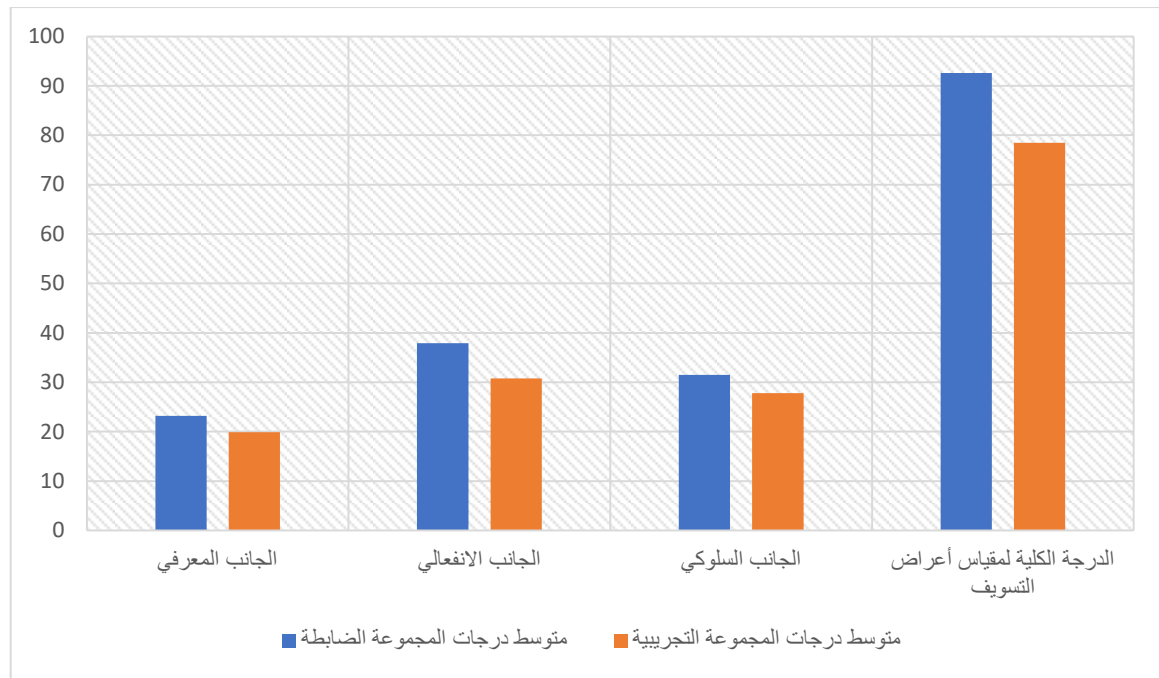
الدلالة	قيمة Z المحسوبة	قيمة U المحسوبة	مجموع الترتب	متوسط الترتب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	العدد	التطبيق البعدي	ابعاد المقياس
دالة	1.97	24	131	13.10	3.15	23.20	10	الضابطة	الجانب
			79	7.90	3.31	19.90	10	التجريبية	المعرفي
دالة	2.61	15.50	139.50	13.95	7.59	41.90	10	الضابطة	الجانب
			70.50	7.05	8.16	30.80	10	التجريبية	الانفعالي
دالة	2.80	13.00	142.00	14.20	3.79	35.20	10	الضابطة	الجانب

		68	6.80	6.54	27.80	10	التجريبية	السلوكي
دالة	2.91	11.50	143.5	14.35	9.79	100.30	10	الضابطة
			66.5	6.65	16.59	78.50	10	التجريبية

ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمة (z) الجدولية وكذلك نتيجة وجود الدلالة الاحصائية نلاحظ انخفاض متوسط درجات المجموعة التجريبية اقل من متوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس اعراض التسوية.
 - وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للجانب المعرفي لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمة (z) الجدولية وكذلك نتيجة وجود الدلالة الاحصائية نلاحظ انخفاض متوسط درجات المجموعة التجريبية اقل من متوسط درجات المجموعة الضابطة في الجانب المعرفي.
 - وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للجانب الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمة (z) الجدولية وكذلك نتيجة وجود الدلالة الاحصائية نلاحظ انخفاض متوسط درجات المجموعة التجريبية اقل من متوسط درجات المجموعة الضابطة في الجانب الانفعالي.
 - وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للجانب السلوكي لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمة (z) الجدولية وكذلك نتيجة وجود الدلالة الاحصائية نلاحظ انخفاض متوسط درجات المجموعة التجريبية اقل من متوسط درجات المجموعة الضابطة في الجانب السلوكي.
- لذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أعراض التسوية في المقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي في مقياس اعراض التسوية:



شكل (2) يوضح الفرق بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس أعراض التسويف

ويتضح ذلك من خلال شكل (2) حيث تنخفض درجات أعراض التسويف لدى

المجموعة التجريبية بالمقارنة مع درجات طالبات المجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج ، مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على فنيات العلاج الواقعي في خفض أعراض التسويف بالمجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها: ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس أعراض التسويف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (z- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (6) نتيجة ذلك.

جدول (6): نتائج اختبار (z) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس أعراض التسويف

الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	العدد	التطبيق	ابعاد المقياس
دال	1.96 < 2.67	53.50	5.94	2.65	24.20	10	القبلي	الجانب المعرفي
		1.50	1.50	3.31	19.90	10	البعدي	
دالة	1.96 < 2.55	52.50	5.83	6.10	36.90	10	القبلي	الجانب الانفعالي

		2.50	2.50	8.16	30.80	10	البعدي	
دالة	1.96<2.60	53	5.89	6.14	32.70	10	القبلي	الجانب السلوكي
		2	2	6.65	27.80	10	البعدي	
دالة	1.96<2.70	54	6	11.73	93.80	10	القبلي	الدرجة الكلية
		1	1	16.59	78.50	10	البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في خفض أعراض التسويف لدى الطلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أعراض التسويف في الدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (2.70) أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96). وبذلك يمكن قبول هذا الفرض.

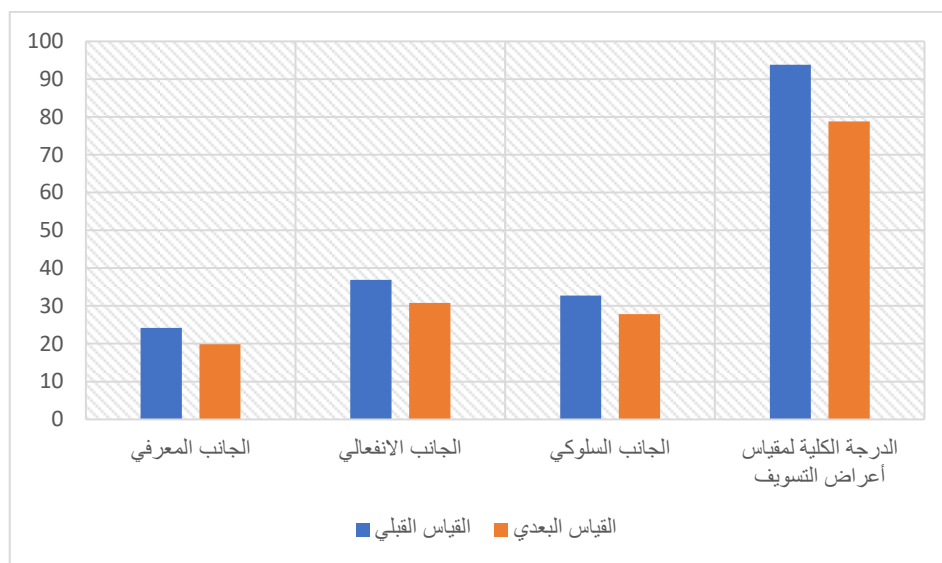
كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للجانب المعرفي بنفس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (2.67) أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96).

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للجانب الانفعالي لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (2.55) أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96).

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للجانب السلوكي لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (2.60) أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96).

يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس أعراض التسويف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ".

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق مقياس أعراض التسويف.



شكل (1) يوضح الفرق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس أعراض التسويف

ويتضح ذلك من خلال الشكل (1) حيث يختلف درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج فعند تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج انخفض لديهم أعراض التسويف من حيث (الجانب المعرفي – الانفعالي – السلوكي) ، وتدل هذه النتيجة على الأثر الإيجابي للخبرات التي اكتسبها الطالبات من البرنامج التي أسهمت بشكل كبير في خفض أعراض التسويف لديهن.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس أعراض التسويف في القياسين البعدي والتتبعي."

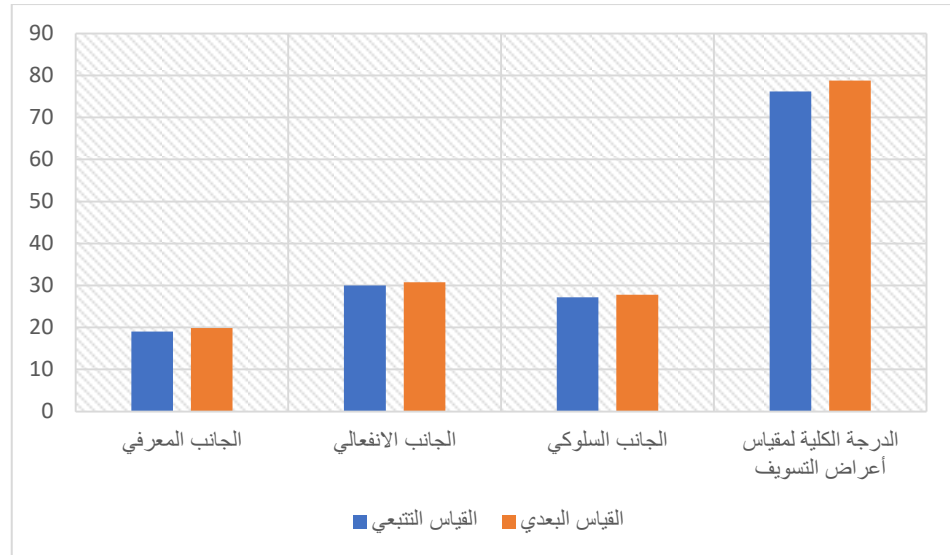
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (z- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (7) نتيجة ذلك.

جدول (7): نتائج اختبار (z) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي في الدرجة الكلية لمقياس أعراض التسويف

الابعاد المقاييس والدرجة الكلية	التطبيق	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	الدلالة
الجانب المعرفي	البعدي	10	19.90	3.31	2	6	1.63	غير دالة
	التتبعي	10	19.50	3.17	0	0		
الجانب الانفعالي	البعدي	10	30.80	8.16	1	1	1.00	غير دالة
	التتبعي	10	30.70	8.11	0	0		
الجانب السلوكي	البعدي	10	27.80	6.54	4.08	24.50	1.89	غير دالة
	التتبعي	10	27.20	6.40	3.50	3.50		
الدرجة الكلية	البعدي	10	78.50	16.59	4.33	26	1.05	غير دالة
	التتبعي	10	77.40	16.21	2	2		

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في استمرار تخفيض أعراض التسويف لدى الطلاب المجموعة التجريبية، حيث لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الجانب المعرفي ، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (1.63) اقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96). وبذلك يمكن قبول هذا الفرض بصفة كلية، كما يتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية للجانب الانفعالي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (1.00) اقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي دلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية للجانب السلوكي، حيث إن قيمة (z) المحسوبة والبالغة (1.89) اقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (1.96)، لذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس أعراض التسويف لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي".

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي والبعدي في مقياس أعراض التسويف.



شكل (3) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس أعراض التسويف

ويتضح ذلك من خلال الشكل (3) استمرارية التأثير الإيجابي للبرنامج في فترة المتابعة على خفض أعراض التسويف لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ويأتي ذلك نتيجة الممارسات والأنشطة والتعزيزات التي كان لها أثر إيجابي في استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني والثالث

يتضح من نتائج الفرض الأول والثاني والثالث أن البرنامج القائم على مبادئ وفنيات العلاج الواقعي أدى إلى خفض أعراض التسويف لدى طالبات المجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد فعالية العلاج الواقعي ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Cigdem, b, 2017) التي أسفرت نتائجها على فعالية العلاج الواقعي في خفض التسويف الأكاديمي لدى الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع الكثير من الدراسات النفسية والتي أكدت على فعالية العلاج الواقعي في خفض وعلاج متغيرات نفسية سلبية مثل دراسة (Peterson, chang, and Collins, 2004)؛ على عليخ خضر، 2007؛ kim,2008؛ سميرة على أبو غزالة ، 2010 ؛ أحمد سيد عبد الفتاح، 2010؛ (parisa,f, 2016).

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما تم تطبيقه في جلسات العلاج الواقعي ، فالعلاج الواقعي له آثار إيجابية على سلوك الطالبات أدت إلى خفض أعراض التسويف لديهن ؛ وذلك لأنه يقوم على مبادئ وفنيات وأساليب تعمل على مساعدتهن على تحمل مسؤوليتهن ، وتعديل الأفكار والسلوكيات السلبية التي من شأنها تعمل على تغيير المشاعر السلبية من قلق وتوتر وخوف وغيرها ، مساعدتهن على إشباع حاجتهن بطريقة لا تتعارض مع حاجات الآخرين و أن يكونوا واعيين لسلوكهن وأن يصدروا أحكاماً تقويمية ، وأن يتبنوا خطأً للتغيير مع مساعدتهن على اكتساب المهارات التي تعينهن على أن يصبحوا ناجحين في معظم ممارستهن الحياتية.

وأرجعت الباحثة التحسن للمجموعة التجريبية إلى الفنيات التي يقوم عليها العلاج الواقعي

والتي استخدمتها في الجلسات الارشادية مثل (الاندماج ، تقييم السلوك ، لعب الدور ، التعزيز ، التخطيط ، التعهد ، مسئولة السلوك ، مواجهة السلوك ، المحاضرة ، الواجب المنزلي). والتي ساعدت بشكل كبير في خفض أعراض التسويف لديهن .

ومن ضمن هذه الفنيات فنية مواجهة السلوك والتي كان لها تأثير إيجابي على سلوكيات الطالبات، فقامت الباحثة بمواجهة الطالبات بأن لديهن درجات منخفضة على مقياس أعراض التسويف وهذا يعبر عن سلوك غير مسئول وذلك حتى يمكن دفعهن للقيام بسلوكيات أكثر مسئولية (أداء المهام في وقتها المحدد) ، مما ساعد ذلك على وعي الطالبات بسلوكهن والعمل على تحسين السلوك التسويفي وأعراضه. أما التعزيز فلعب دور مهم جدا في تعديل سلوكيات الطالبات وخفض أعراض التسويف لديهن ، فكان تعزيز مادي ومعنوي أدى إلى تشجيعهن بإستمرار .

بشكل عام قد ساعدت الفنيات المستخدمة على وعي الطالبات بأنفسهن وتحديد انفعالتهن ومشاعرهن وتنظيم وقتهم وتحديد أهدافهن وأيضاً كيفية اتخاذ القرارات وخاصة القرارات المصيرية.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتائج في ضوء العلاقات القوية والدافية التي أنشئتها الباحثة داخل الجلسات الارشادية وتوفير جو من الألفة يسوده المحبة والاحترام وتقبل النقد البناء والاستماع إلى الآراء ، وأن يتم الحوار والمناقشة داخل الجلسة بطريقة سليمة ، وأيضاً وجود أنشطة مختلفة لتنمية مهارتهن وتنمية العلاقات بينهم البعض كل ذلك يساعد الطالبات على التخطيط وتحديد الاهداف .

فهؤلاء الطالبات بحاجة إلى التدريب والتوجيه على كيفية تحديد الأهداف ، تنظيم الوقت ، التخطيط ، فعل المهام في وقتها المناسب وعدم تأجيلها ، التغلب على المشاعر السلبية المرتبطة بالتسويف من قلق واكتئاب وحزن وندم وحسرة وغيرها من المشاعر و الأعراض السلبية المرتبطة بالتسويف.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن برنامج العلاج الواقعي المستخدم في الدراسة الحالية له تأثير إيجابي في خفض أعراض التسويف لدى طالبات المرحلة الجامعية.

توصيات البحث:

- 1 – الاستفادة التربوية من نتائج هذه الدراسة في خفض أعراض التسويف من خلال البرنامج الارشادي القائم على العلاج الواقعي المعد لهذه الدراسة.
- 2 – تدريب العاملون بالمؤسسات التعليمية من معلمين ومحاضرين وأخصائيين على تطبيق البرامج العلاجية التي تسهم في خفض أعراض التسويف وتحسين لدى طالبات الجامعة.
- 3 – الاهتمام بسيكولوجية طالبات الجامعة.

4 – عقد ندوات علمية وورشات عمل حول أعراض التسويف ، وكيفية الوقاية منه والتخفيف من أثاره السلبية على الفرد.

5 – توعية أولياء الأمور على تنمية مهارات أولادهم للتغلب على أعراض التسويف.

رابعاً الدراسات المقترحة:

- 1 – فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.
- 2 – فعالية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض أعراض التسويف لدى طالبات الجامعة.
- 3 - فعالية العلاج الواقعي في تحسين مفهوم الذات وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

- إبراهيم موسى (2016). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة . رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- أبو بكر أحمد سمير (2017). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- أحمد سمير عبدالله (2018). عوامل التسويف الأكاديمي كما يدركها طلاب كلية التربية جامعة الأزهر. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد(96)، 439-511.
- أحمد سيد عبد الفتاح (2010). أثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- أحمد عبد الخالق (2012). المقياس العربي للتسويف إعداداه وخصائصه السيكمترية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، جامعة الإمارات، ع (30)، 201-225.
- أشرف محمد عطية (2009). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ، مجلة الارشاد النفسي. مركز الارشاد النفسي، العدد 23 ، ص 200-225.
- بشير صالح الرشيدى(2008). الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي. دار إنجاز العالمية للنشر والتوزيع ، الكويت .
- سليمان بن محمد الحسين (2011). العلاقة بين التسويف وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، السعودية، عدد (20)، 237-282.
- سمر محمد الوزناني (2018). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات ، جامعة عين شمس، مجلد(8)، عدد(19)، 495-516.
- سميرة على جعفر أبو غزالة (2010). فعالية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة ادمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، مصر، عدد(25)، 57-108.
- عبد الرحمن سيد سليمان(1997). العلاج النفسي الواقعي مفاهيمه النظرية وتطبيقاته. كلية التربية، جامعة قطر.
- على عليج خضر(2007). أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الإمتحان لدى طلاب كلية التربية. المؤتمر العلمي السنوى الأول لكلية التربية الأساسية، 23-24 /يناير/ 2007، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد (5)، عدد (2)، 205-225.

- فايز كريم الزعبي (2003). أثر الإرشاد الجمعي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الإجتماعية لدى عينة خاصة من الأطفال اليتامى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- فيصل خليل الربيع (2014). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات*، الاردن، م(20)، ع(1)، 197-233.
- محمد أبو ارزيق (2013). أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في خفض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، جامعة الأردن، مجلد (9)، عدد (1)، 15-27.
- محمد قاسم عبدالله (2013). التسويف وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين. دراسة ميدانية في مدينة حلب، *مجلة الطفولة العربية، الكويت*، مجلد (14)، عدد(56)
- نجلاء محمد رسلان (2011). قلق الموت والتسويف الأكاديمي لدى الطلبة والطالبات التربويين بجامعة الأزهر. *مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، مصر*، ع(26)، 697-748.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- Deniz, M. traz,Z .&aydogan,D.(2009). an investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. **Educational sciences: theory & practice**, vol (9), no(2), 623-632.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on working best under pressure. **European Journal of Personality**, 15, 391-406.
- Ferrari, J. (2012). **Ferrari Procrastination Test**. WWW. Procrastination/Ferrari.htm. april,5,2019
- Glasser, w, (1992). **The quality school: Managing students without coercion**. New York: HarperCollins
- Glasser,w,(1989). **Control Theory in the Practice of Reality Therapy: Case Studies** :Paperback.
- Glasser,w,(2005). **reality therapy: a new approach to psychartry**. New york: harper Collins publishing.
- Glasser,w.(2000). **reality theraby in action** . new york : harper Collins.
- Lay, c.(1986). at last, my research article on procrastination. **journal of research in personality** , 2o, 474-495.

- Park, s.& sperling, r. (2012). **academic procrastination and their self-regulation**. Psychology, vol.3, no.1,12-32
- Schouwenburg, h.(1995). **academic procrastination, theoretical notions measurement, and research**. In j.,Ferrari, Johnson& w., mccown (eds): procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. (pp. 71-96). New york: plenum press.
- Steel, P.(2010). The Nature of Procrastination: A Meta- Analytic and Theoretical Review of Quintessen Self-Regulatory Failure. **Psychological Bulletin**, Vol. 133, No. 1 , pp.65-94.
- Sullo, b, (2002). **choice theory psychology**. Instructor, William glasser institute.
- Wohl, m, rychyl, & Bennett, p .(2010). I forgive myself, now I can study: how self- forgiveness for procrastination can reduce future procrastination . **personality and individual differences**, vol. 48, pp. 803-808
- Worltres,c.a(2003) .understanding procrastination from a self regulated learning perspective. **Journal of educational psychology**. 95(1): 179-187

The Impact of Reality Therapy in Reducing Procrastination Symptoms on University Female Students

Martha Shehata Ibrahim Shehata

-Master Degree in Education(Educational Psychology)

Faculty of Women for Arts, Science & Edu-Ain Shams University - Egypt

marthashehata55@yahoo.com

Pro.Dr Shadia Ahmed Abd Elkhaliq
Professor of Education Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Edu
Ain Shams University - Egypt

Maggi.youssef@women.asu.edu.eg

Prof.Dr Maggi William Youssef
Assistant Professor of Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Edu
Ain Shams University - Egypt

Shadia51ahmed@yahoo.com

Abstract:

The present study aims at revealing the impact of reality therapy in reducing the symptoms of procrastination among female university students as well as verifying the extent of the continuity of the effectiveness of reality therapy in decreasing the symptoms of procrastination behaviour among these students. The research adopts the experimental approach to identify the extent of the influence of reality treatment in reducing the symptoms of procrastination among female university students. The study sample consisted of 20 female university students , whose grades indicated a high level of procrastination. They were divided equally into tow group: 10 students in experimental group and 10 students in control group. The following tools were applied to all the students in the two groups: the scale of the symptoms of procrastination among female university students (prepared by researcher),as well as the reality treatment program with all its techniques (prepared by researcher). These tools were applied only to the experimental group. The research findings revealed the effectiveness of the reality treatment in reducing the symptoms of procrastination that some female university students have in the experimental group more in the post-test than in the pre-test. The results also showed that the experimental group improved over the control group on the scale of procrastination symptoms in the post-test.

Keywords: Reality Therapy, Procrastination Symptoms, University Female Students.