التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقته بالتسويف الاكاديمي وما وراء المزاج في ظل جائحة كوفيد- ١٩

إعداد

د.إيمان خالد عيسى

(مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة دمنهور)

ملخص الدراسة:

تمتاز عملية التعلم بالتفاعل بين مكوناتها العديدة ،الامر الذي جعل من العملية التعليمية والمتعلمين من الفئات الأكثر تأثراً بجائحة كوفيد-١٩ .كما يعد التسويف الاكاديمي من اكثر الظواهر السلبية تأثيراً على أداء المتعلمين الاكاديمي وارتباطاً بتدني الثقة في النفس وفعالية الذات لدي المتعلمين بينما يمثل ما وراء المزاج نافذه على قدرة الفرد على التعامل مع مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها.

ومن هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية لبحث العلاقة بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وبين التسويف الاكاديمي وما وراء المزاج في ظل جائحة كوفيد-١٩ لدي عينة بلغت (٥٠٠) من الطلاب والطالبات الملتحقين بالفرقتين الأولى والرابعة في كلية التربية.وللتحقق من ذلك استخدمت الدراسة مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي ومقياس التسويف الاكاديمي ومقياس ما وراء المزاج وأوضحت النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متوسطات درجات المتعلمين من افراد العينة على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد – الدرجة الكلية) ومقياس ما وراء المزاج.
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) ومتوسطات درجات المتعلمين على مقياس التسويف الاكاديمي(الابعاد-الدرجة الكلية).

- توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً سالبة الاتجاه بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس ما وراء المزاج ومقياس التسويف الاكاديمي.
- يمكن التنبؤ بالتسويف الاكاديمي في ضوء التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وماوراء المزاج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على المتغيرات (التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي ما عدا بعد المشاعر السلبية) وفقاً للنوع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس التسويف الاكاديمي (ما عدا بعد الاتجاه نحو أداء المهام الاكاديمية) وفقاً لمتغير النوع.
- لاتوجد فروق ذات دلاالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس ما وراء المزاج وفقاً للنوع.
- توجد فروق بين متوسطات درجات المتعلمين على متغيرات الدراسة (التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي -ماعدا بعد العلاقات الاجتماعية والاسرية وعلى مقياس التسويف الاكاديمي الابعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الفرق الدراسية.
- لا توجد فروق بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس ما وراء المزاج وفقاً لمتغير الفرق الدراسية.

الكلمات المفتاحية: التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي- التسويف الأكاديمي- ماوراء المزاج.

The Relationship among Psychological consequences of social distancing, Academic Procrastination and meta-mood during Covid-19 pandemic.

Abstract:
Interaction is one of the main fundamental elements of the educational process. This fact made the learning process and the learners one of the most affected life aspects during the pandemic. On the other hand, academic procrastination is considered to be one of the negative phenomena that affects the academic performance negatively as it is related to law self-esteem and low academic performance. while meta mood as a psychological concept sheds light on how the individuals understand and perceive their emotions and how they deal with their mood and modify it.
From this perspective, the present study aims at studying the relationship between the psychological consequences of social distancing, academic procrastination and meta-mood during the Covid-19 pandemic of a sample of 500 university students registered at the first and fourth years. To fulfill this the study used three instruments namely the psychological consequences of the social distancing, academic procrastination and meta –mood. The results show the following:

- There is a statically significant correlation among means of marks of the study sample of the psychological consequences questionnaire (total mark-domains) and means of meta-mood scale marks.
- There is a statically significant correlation among means of marks of the psychological consequences

(Total mark- subdomains) and means of academic procrastination (total mark-subdomains).

- There is a statically significant correlation (negative) among means of marks of meta-mood and academic procrastination scales.
- Academic procrastination can be predicted through psychological consequences and meta-mood.
- There are a statically significant differences among the means of the psychological consequences (except for the negative feeling domain) according to the learners' gender.
- There are a statically significant differences among the means of marks of the academic procrastination scale (except the attitude towards academic performance) according to gender.
- There are no significant differences among means of marks of the meta-mood scale according to gender.
- There are statically significant differences among means of marks of the sample of the study on the psychological consequences of the social distancing (except for the domain of social and family relationship) and the marks of academic procrastination according to the variable of the studying level.
- There are no statistically significant differences among means of learners' marks on meta-mood scale according to the variable of the studying level.

Key words: Psychological consequences of social distancing, Academic Procrastination, meta-mood.

التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقته بالتسويف الاكاديمي وما وراء المزاج في ظل جائحة كوفيد- ١٩

إعداد
د.إيمان خالد عيسى
(مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة دمنهور)

مقدمة:

استيقظ العالم على انتشار غير مسبوق لفيروس كوفيد-١٩ والذي بدأ مع تحوله لجائحة عالمية إلى فرض المزيد من القواعد الاجتماعية والصحية التي توجب على الجميع اتباعها.وفي مواجهة الجائحة نفتقد للتوازن المستمد من الدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بنا والذي يعاون الفرد على اتخاذ القرارات بشكل متزن. حيث اصبح التباعد الاجتماعي وعلى عكس المتعارف عليه في العقود السابقة في حياة البشر يعد من السلوك المحمود الذي يتم التشجيع عليه كطريقة من طرق الوقاية من جائحة كوفيد-١٩ ،ومع التوجه نحو التعلم الالكتروني بشكل شبه كلي ومفاجئ اصبح للتباعد الاجتماعي ابعاداً اكثر عمقاً تستحق الدراسة.حيث اصبح المتعلمين في جميع المراحل التعليمية ،وخاصة المرحلة الجامعية يواجهون الحرمان من صور التواصل الاجتماعي المعتادون عليها سابقاً مع الالتزام بالحدود المكانية التي تفرضها عليهم الجائحة حيث استوجب عليهم تعديل الروتين اليومي لمواجهة العديد من التحديات اليومية مع الاعتماد شبه الكامل على الوسائط الرقمية ووسائل التواصل الافتراضية كبديل للتواصل الاجتماعي الفعلي.

حيث يشير (Clemens,et al.,2020) في الدراسة المبدئية التي تمت بهدف دراسة التباعد الاجتماعي المفروض على الافراد بسبب جائحة كوفيد-١٩ إلى ان التباعد الاجتماعي في وقت الجائحة يرتبط بآثار سلبية على الصحة النفسية والعقلية وخاصة لدي شريحتي الأطفال والشباب ،حيث فرض التباعد الاجتماعي عليهم نوعاً من العزلة التي اثرت على مستويات القلق لديهم والمشاعر السلبية وفقدان الشغف واوصت الدراسة بضرورة بحث آثار التباعد الاجتماعي على الصحة النفسية لتلك المراحل العمرية على

المدى البعيد. وكذلك دراسة (Haleem et al.,2020) والتي اشارت إلى التأثير السلبي لجائحة كوفيد -١٩ على مختلف الأنشطة اليومية للأفراد وارتبطت تعليمات التباعد الاجتماعي بالمستوى المتزايد لانشار القلق والامراض النفسية والظواهر السلبية بين افراد المجتمعات.

بينما يعد التسويف من الظواهرالسلبية واسعة الانتشار التي تؤثر على الأداء في مختلف مجالات الحياة بما فيها الأداء الاكاديمي وحديثاً اصبح ينظر للتسويف على انه خلل وظيفي ينتج عن حالة انفعالية غير مرغوب فيها.حيث يعد التسويف من المشكلات واسعة الانتشار مع اختلاف الافراد في مستوى ومعدل التسويف حيث يشير (Day,Mensink &O'Sullivan,2000) ان قرابة الخمسن بالمائة من الطلاب الجامعيين يميلون إلى التسويف ،كما توجد العديد من الدراسات التي تشير إلى الارتباط بين التسويف وضعف الأداء الاكاديمي (Steel,2007) وكذلك يرتبط مع المشاعر السلبية والشعور بالذنب (Fee &Tangney,2000) وتزايد اعراض المرض النفسي والعقلي مثل الشعور بالكرب والاكتئاب (Strongman &Burt,2000)

وقد اقترح العديد من الباجثون وجود الارتباط بين المشاعر السلبية كمؤشر يسبق التسويف(Whol ,Pychyl & Bennett,2010).وقد تم التوصل لهذا الاستنتاج عبر الدراسات التي أوضحت ان الافراد يميلون للتسويف عندما يشعرون بالحزن أو الانزعاج أو تعكر المزاج (Tice et al.,2001).

بينما يمثل الفهم العميق لإنفعالات ومشاعر الافراد نافذة على كيفية فهم الافراد لأنفسهم وإدراكهم لمشاعرهم وللبيئة المحيطة بهم ومن ثم أصبحت الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالمزاج وتقييم الفرد لأفكاره حول ما يشعر به تجتذب اهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس ومنها دراسة ما وراء المزاج (meta-mood) ودراسة الأحوال والظروف التي يقوم فيها الفرد بتوظيف المعلومات الإنفعالية لإتخاذ القرارات وما هو النفع النفسي العائد عليهم من جراء هذا التوظيف كأحد المؤشرات على قدرة الافراد على

اتخاذ القرارات أو إصدار الأحكام التقيمية بصورة فعالة ، الامر الذي يعد من مؤشرات سلامة السلوك و جودة الحياة النفسية على اعتبار ان دراية الفرد بمشاعره وإدراكه لانفعالاته يؤثر على الادراك المعرفي للأفراد وما يتبعه من سلوك .

مشكلة البحث:

مع مشارف العام الجديد تلقى العالم أجمع بمزيج من الدهشة والخوف الأخبار والمعلومات الخاصة بإنتشار فيروس كوفيد-١٩ والذي اثر على جميع بلدان العالم بدون استثناء وانتشرت معه العديد من الأثار النفسية المختلفة وتعديل في العديد من المفاهيم النفسية . فمنذ اعلان منظمة الصحة العالمية للفيروس كجائحة ،ومع غياب الأمصال الوقائية اطل مفهوم التباعد الاجتماعي كأحد الاستراتيجيات المهمة للوقاية من الإصابة بالمرض. وأصبحت التوعية بأهمية التباعد الاجتماعي هي الشغل الشاغل لوسائل الإعلام على اختلافها.

والمقصود بالتباعد الاجتماعي هو الحد من الأنشطة الاجتماعية مع الحرص على مسافة آمنة بين الأفراد بعضهم البعض وكذلك القيام بالعمل من المنزل والتعلم عن بعد في معظم الأحيان. ويشير التأكيد على الحرص على التباعد الاجتماعي انه من الممكن ان يصبح من أنماط الحياة اليومية حتى مع انتهاء حالة الجائحة.وهو ما يثير التربوين الباحثين في مجال علم النفس لدراسة التباعد الاجتماعي بمفهومه الحديث المرتبط بالجائحة وعلاقته بمختلف الجوانب النفسية للمتعلمين.

وتعد العملية التعليمية من اكثر جوانب الحياة تأثراً بالتباعد الاجتماعي فعملية التعلم عملية تفاعلية تستلزم التفاعل بين المتعلمين والمعلمين في بيئة التعلم ومع فرض شروط التباعد الاجتماعي وما تبعها من التعلم عن بعد وجد المتعلم نفسه معتمداً بصورة شبه كلية على منصات التعلم الإلكتروني الذي جعله بصورة او أخرى في حالة من العزلة الإلكترونية حيث انحصرت قدرته على التفاعل من خلال تلك المنصات.ومع وجود

متطلبات ومهام يجب على المتعلم القيام بها اثناء فترة التباعد الاجتماعي الامر الذي قد يؤثر على قدرة المتعلم على تأديتها في الوقت المناسب.

ويعد التسويف الاكاديمي من أحد الظواهر المؤثرة على أداء الطلاب الاكاديمي وانجازهم للمهام المنوطة بهم حيث يتمثل التسويف الاكاديمي في التأجيل المتعمد لأداء المهام التعليمية في فترة زمنية محددة وهو ما يؤثر بصورة كبيرة على تعلم الفرد وعلى عملية التعلم ككل. وتشير العديد من الدراسات إلى الآثار السلبية للتسويف الاكاديمي على المتعلمين فيشير إلى ارتباط التسويف الاكاديمي بتدني الثقة بالنفس وفعالية الذات.بينما يشير إلى ان التسويف الاكاديمي يؤثر على حياة الفرد المستقبلية وقدرته على اتخاذ القرارت وإدارة الازمات الحياتية (Steel,2007).

ارتبط انشار جائحة كوفيد-١٩ على مستوى العالم بفرض التباعد الاجتماعي الاجباري على مختلف المجتمعات من شتى الاعمار الذي جعل انتباه العديد من الباحثين يتجه صوب بحث تأثير ذلك على المجتمعات المختلفة. الامر الذي يجعل دراسة التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي من الأهمية بمكان حيث يسعى البحث الحالي لتوضيح العلاقة بين العمليات النفسية الداخلية لدي المتعلمين لإدراك المفاهيم المعرفية عن انفسهم والمتمثلة في عملية التسويف والربط بين تلك العمليات وإدراك المتعلمين لمشاعرهم وما يمثله ما وراء المزاج وذلك في ضوء العلاقة مع التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي بصورته المفروضة على المتعلمين في وقت الجائحة وذلك بغرض التوصل لفهم أوضح لتلك العلاقات والذي يمثل نافذة لتيسيير عملية التعلم.حيث انه بالرغم من وجود الأدلة على ان التنظيم الذاتي الانفعالي يرتبط بالتسويف الاكاديمي إلا ان القليل من الأبحاث تناولت العلاقة بين التسويف والقدرة على معالجة المشاعر وادراك الفرد لما يشعر به (ما وراء المزاج) في ظل الظروف النفسية الاستثنائية للتباعد الاجتماعي

كما يعد التسويف من المشكلات المرتبطة بالعديد من المخرجات السلبية في مختلف مناحي الحياة والتي تحدث عندما يواجه الافراد مهام تفرض عليهم ولا يميلون للقيام

بها.ومن هنا نحاول الإجابة على التساؤل الذي مفاده هل التسويف والذي يمثل صورة من صور فشل التنظيم الذاتي لدي الافراد يرتبط بما وراء المزاج وإدراك المتعلمين لإنفعالاتهم، وهل إدراك الأفراد لذواتهم ولمشاعرهم ومزاجهم والتحكم في هذا المزاج يرتبط بالسياق الإجتماعي للفرد والتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي في زمن الجائحة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الذي مفاده" هل ترتبط التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي بماوراء المزاج وبالتسويف الاكاديمي لدي عينة من طلاب المرحلة الجامعية؟"

وللاجابة على هذا التساؤل من خلال التساؤلات الفرعية التالية:

- ما العلاقة بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي والتسويف الاكاديمي وما وراء المزاج؟
- هل يمكن التنبوء بالتسويف الاكاديمي في ضوء التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على المتغيرات (التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي- التسويف الاكاديمي-ماوراء المزاج) وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والفرق الدراسية؟

أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

اولاً: الأهمية النظرية:

- تتمثل أهمية البحث النظرية في تناول مجموعة من المفاهيم النفسية الحديثة والتي يتسم تناولها بالبحث بالندرة والحداثة في السياق العربي وبحث العلاقة التي تربط تلك المفاهيم المتمثلة في التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي والتسويف الاكاديمي وما وراء المزاج لدي الطلاب المعلمين في كلية التربية .

- القاء الضوء على العلاقة بين المتغيرات النفسية التي تؤثر على عملية التعلم وأداء المتعلمين الاكاديمي والتي يمكن الاستفاده منها في تحسين مخرجات عملية التعلم وجودة حياة المتعلمين.
- القاء الضوء على دور المؤثرات المجتمعية على الحالة الانفعالية للمتعلمين بشكل جمعي وتأثير ذلك على عملية التعلم. ومن ثم توضيح أهمية التفاعل المجتمعي الاكاديمي بما يعود بالنفع على عملية التعلم ككل بجميع عناصرها.

ثانياً :الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية في إضافة مجموعة من الأدوات والتي تتمثل في المقاييس المستخدمة في البحث إلى المكتبة البحثية والتي قد تفتح المجال للمزيد من البحوث المرتبطة بمتغيرات البحث.

الهدف من البحث:

- بحث العلاقة بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي والتسويف الاكاديمي وما وراء المزاج.
- بحث إمكانية التنبؤ بالتسويف الاكاديمي في ضوء متغيرات الدراسة.
- بحث الفروق في متغيرات الدراسة والتي تعود إلى المتغيرات التصنيفية النوع الاجتماعي والفرق الدراسة.

مصطلحات البحث:

التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي:

هي مجموعة من العوامل النفسية المتأثرة بالتباعد الاجتماعي في زمن الجائحة والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية والاسرية ،الارتباط المفرط بالانترنت، المشاعر السلبية،التوجه نحو أداء المهام الاكاديمية.

وتعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي المعد والمستخدم في الدراسة.

التسويف:

يعرفه (Ocak & Boyraz,2016) على انه تأجيل المهام الأكاديمية مع القدرة على إنجازها لحجة ما

ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم على مقياس التسويف الاكاديمي المستخدم بالدراسة.

ماوراء المزاج:

عرف (Tolegenova ,Kustabayeva &Mathews,2014) ما وراء المزاج على انه قيام الفرد بالتأمل في مشاعره والأفكار التي تتسبب في حالتة المزاجية وذلك من خلال الانتباه للمشاعر ووضوحها وفكرة الفرد عن اصلاح ما يعتيره من مشاعر سلبية.

التعريف الاجرائي : هو تمييز الفرد لما يعتريه من مزاج وقدرته على اصلاح وتعديل المزاج ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم على مقياس ماوراء المزاج المستخدم في الدراسة.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

بدأ علم النفس بالاهتمام بدراسة مشاعر وانفعالات الافراد يتزايد مع الطرح الحديث للمفهوم من خلال ما قدمه نموذج (Salovey et al.,1995) للذكاء الانفعالي والذي أشار لتضمن الذكاء الانفعالي إدراك الفرد لإنفعالاته وانفعالات الافراد المحيطين به. حيث قام هذا النموذج بتقديم الانتباه للانفعالات كالخطوة الأولى والاهم نحو التفكير السليم وتوجيه الانفعالات الوجهة المثلى.حيث يشير الطرح النفسي للانفعالات في هذا النموذج إلى ان الافراد الذين يمتازوا بالوعي الانفعالي ولديهم القدرة على التعرف على الحالات المزاجية المختلفة ومحاولة تعديلها وإصلاح السلبي منها يكون لديهم القدرة على استعادة الحالة المزاجية الإيجابية وتحسين نوعية التفكير في الوقت المناسب.

بينما يشير (Mayer &Stevense,1994) إلى أهمية الحالة المزاجية على المستويين الشعوري واللاشعوري للفرد، واللذان يتضمنان عمليات تنظيم الانفعالات والأفكار وهو ما ينعكس على التوجه المعرفي للفرد وردود الأفعال السلوكية الاجتماعية على حد السواء.ويعد هذان النموذجان المحاولات الرائدة والراسخة في بناء مفهوم ما وراء المزاج والذي يشير إليه (Extremera & Fernandez,2008) بانه القدرة العقلية الواعية لعملية معالجة المعلومات المرتبطة بالانفعالات وتمكن الفرد من التفكير فيها.فالحالة الانفعالية للفرد تعد شاهداً على طبيعتة الوجدانية وقابليته للتأثر بالظروف المحيطة به من خلال الخبرات المباشرة وغير المباشرة ومن ثم فإن تأثر الفرد بالمثيرات الانفعالية المحيطة به يخضع بدرجة ما إلى قدرة الفرد على الوعي بتلك الانفعالات وادراكها وبالتالي تختلف درجات الافراد في قدرتهم على التحكم في تلك التبعات وفقاً للفروق الفردية بينهم.

وسوف نتناول في النقاط التالية اثنين من المتغيرات النفسية المرتبطة بالطبيعة الوجدانية للفرد وهما التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي بصورته الحديثة في زمن الجائحة وما يمثله بتأثر المتعلمين على المستوى الانفعالي بالظروف الاستثنائية، وسمة ما وراء المزاج والتي ترتبط بصورة مباشرة بقدرة المتعلم على ادراك انفعالاته وتقيمها والتحكم فيها وتعديلها .هذا بالإضافة إلى متغير يرتبط بكلاً من الجانب الوجداني للفرد والجانب الاكاديمي وهو التسويف الاكاديمي كما يلي

التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي

تمثل جائحة كوفيد-١٩ تحدياً عظيماً يواجه العالم اجمع والذي فرض على جميع الشعوب تغييراً شبه جزري في السلوك والعادات الاجتماعية حيث يتم تشجيع الجميع على التباعد الاجتماعي الذي اصبح من ضرورات الحياة اليومية (Briscese et al.,2020).

حيث تشير مجموعة من الدراسات التي تمت اجراءها لبحث التبعات النفسية المترتبة على التباعد الاجتماعي المصاحب لتفشي الأوبيئة في شتى بقاع العالم والتي اكدت على

وجود مجموعة من الآثار النفسية المترتبة على الإجراءات الإحترازية المتبعة من فرض التباعد الاجتماعي على الأفراد ومن تلك التبعيات الشعور بالقلق والإحباط والشعور بالتهديد والتشوش وعدم القدرة على إتخاذ القرارات ،بينما اشارت بعض الدراسات إلى تفشي الشعور بالعزلة والغضب واعتلال المزاج (Anderson,et al.,2020).

حيث يشير (Rai,2020) في الدراسة التي تمت بهدف بحث العلاقة بين التباعد الاجتماعي والشعور بالعزلة وأوضحت نتائج الدراسة أن الأفراد موضوع الدراسة قد قاموا بإستبدال التواصل الاجتماعي المباشر بالتواصل الافتراضي من خلال تطبيقات التواصل الاجتماعي على الانترنت. كما أوضحت نتائج الدراسة ان اعتماد الأفراد على التواصل بتلك الطريقة لم يمنع شعور الأفراد بالوحدة والعزلة وما ارتبط به من مشاعر سلبية واوصت الدراسة بضرورة اتاحة الحد الأدنى من فرص التواصل البشري المباشر بين الأفراد وذلك لتفادي التبعيات السلبية المرتبطة بالتواصل الافتراضي المستخدم للتغلب على التباعد الاجتماعي.

بينما اشارت دراسة (Wang,2020) والتي هدفت لدراسة الآثار النفسية لجائحة كوفيد-١٩ إلى ارتفاع مستويات المشاعر السلبية لدي الافراد الخاضعين للتباعد الاجتماعي حيث أوضحت النتائج معاناة أكثر من نصف عدد المشاركيين في الدراسة من الآثار السلبية بصورة اعلى من المتوسط إلى مرتفعة. وهو ما يتفق مع دراسة (Li,et al.2020) والتي تمت بهدف بحث أثر الجائحة على الصحة النفسية للأفراد وأشارت النتائج إلى انتشار المشاعر السلبية لدي افراد العينة نتيجة متابعة اخبار الجائحة.

بينما أشار (Zandifar and Badrfam,2020) إلى دور الشعور بالارتباك وعدم التأكد والمعلومات المضللة والتباعد الاجتماعي في زيادة المشاعر السلبية لدي الأفراد وارتفاع معدلات القلق وتعكر المزاج واوصت بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للأفراد في ظل الجائحة. وتتشابه نتائج تلك الدراسة مع دراسة (Shigemura et al.,2020) والتي اكدت على الآثار السلبية للجائحة على انفعالات الافراد وتضخم

المشاعر السلبية لديهم. ويضيف (Jakovljevic et al.,2020) ان جائحة كوفيد-١٩ تسببت في العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات وعلى صحتهم النفسية وسلامتهم العقلية والتي تعمل على تعظيم المشاعر الانفعالات السلبية وتسمح بظهور العديد من المشكلات النفسية. وهو ما يكاد يكون متطابق مع نتائج دراسة (Haleem et al.,2020) والتي اشارت إلى أن للجائحة آثار سلبية على الحالة النفسية للمتعلمين وادراكهم لذواتهم وتعمل على تعظيم المشاعر السلبية لديهم وتؤثر على قدرتهم على المواءمة.

وتهتم الدراسة الحالية ببحث التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي في المحاور التالية

- **العلاقات الاجتماعية والاسرية** : وهذا المحور يعنى بصورة التفاعل الاجتماعي بين المتعلم والأقران وافراد الاسرة والتي تؤثر على ما قد يصدره الفرد من احكام أو ما قد يقوم به من أفعال وخاصة في ما يختص بعملية التعلم.
- **الاعتماد المتزايد على الانترنت** :ويتمثل في الرغبة الملحة لدي المتعلم في استخدام الانترنت والانشغال الذهني والنفسي بالمعطيات المتوفرة من خلال الانترنت كوسيط للتفاعل الاجتماعي والذي مع الوقت يصبح بديل للتواصل والتفاعل المباشر بين الافراد.
- **الاتجاه السلبي نحو التعلم والأداء الاكاديمي**: ويقصد به اتجاه المتعلم وشعوره نحو الانخراط في عملية التعلم وأداء المهام الاكاديمية.
- **المشاعر السلبية** : ويقصد بها ما يشعر به المتعلمون من مشاعر سلبية ناتجة عن فرض التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كوفيد-١٩

التسويف الاكاديمي :

يشير (Steel,2007) للتسويف على انه التأخير العمدي للمهام والمماطلة في تأديه نشاط ما بالرغم من إدراكه للعواقب، حيث ان اختيار التأجيل يعكس حالة من فشل التنظيم الذاتي لدي الفرد، وهذا الفشل يحدث عندما يواجه الفرد مهام لا تثير انتباهه وتعد

منفرة من وجهة نظر الفرد كأن تكون مملة أو محبطة أو تفتقد للمعنى مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الإرتياح وتقلب المزاج. حيث يشير (Tice & Brallavsky,2001) إلى تلك الحالة بأن الفرد يقوم بالاستسلام حتى يشعر بالتحسن بمعنى أن الفرد يشعر بالتحسن في مزاجه عند التوقف عن أداء تلك المهام وعدم اتمامها وتأجيلها إلى وقت آخر وكلما طالت فترة التأجيل شعر بشعور افضل بغض النظر عن العواقب حيث يدرك الفرد ان هذا الأمر يصحبه عواقب سلبية في المستقبل ومع ذلك يعطي الأولوية لشعوره الوقتي بالراحة في الوقت الحاضر على العواقب المستقبلية.

بينما يشير (Ocak and Boyraz,2016) إلى ان التسويف الأكاديمي على انه عزوف المتعلمين عن أداء أو إتمام المهام التعليمية والواجبات المطلوبة منهم مع اختلاق الاعذار لذلك . ويوجد العديد من المداخل المفسرة لظاهرة التسويف الأكاديمي والتي تختلف في منشأ الظاهرة وما يرتبط بها من عوامل نفسية حيث يشير التفسير السلوكي للتسويف إلى كونه سلوك متعلم ينشأ لدى المتعلم من الإرتباط بين أداء المهام المحببة إليه والحصول على نتائج إيجابية لذلك.بينما يفسر المدخل المعرفي الظاهرة من خلال دراسة ما يرتبط بها من متغيرات معرفية ومعتقدات ومفاهيم كتوافر البعض أو تدني مستويات البعض الآخر يشير (Steel,2007) .ومع اختلاف المداخل والتعريفات التي تتناول التسويف إلا ان جميعها يجمع على الآثار السلبية للتسويف على الفرد وعلى قدرته على الإنجاز وكذلك على مستوى السواء النفسي الذي يتمتع به.

و بالرغم من اختلاف مداخل تفسير الظاهرة إلا انه يوجد مجموعة من المسببات لنشوء التسويف واستمراره لدي المتعلمين والتي يمكن تقسيمها إلى العوامل الرئيسية التالية:

- عوامل خاصة بالمهام الأكاديمية :كالتفضيلات الشخصية لدي المتعلمين واتجاهاتهم نحو المحتوى التعليمي الذين يتعاملون معه أو من يقوم بتقديمه أو من سيقوم بتقييم الأداء سواء بالحب أو الكره حيث تؤثر تلك المستويات على حماسهم تجاه أداء المهام .

- عوامل خاصة بالسياق الذي يقوم المتعلم بتأديه المهام من خلاله :كعوامل التشتت المحيطة بالمتعلم سواء النفسية أو الفيزيائية أثناء أداء المهام.
- عوامل خاصة بالمتعلم ذاته :كمستويات فعالية الذات المتدنية والخوف من الفشل الذي يؤدي لتحاشي أداء المهام ،والأفكار غير العقلانية وأساليب التفكير وغيرها.

حيث يشير(Milgram and Tenne,2000) للتسويف على انه من امراض العصر الحديث سريعة الانتشار بينما يعتبر (Ocak & Boyraz,2016) التسويف الأكاديمي فشلاً في التنظيم الذاتي حيث يؤدي إلى زيادة الضغوط على المتعلمين وضعف الأداء الاكاديمي.

ويوضح (Crokin, Yu and Lindt,2011) ان آثار التسويف السلبية تشتمل على ضعف مهارات إدارة الوقت وتدني مستوى الدافعية لدي المتعلمين وانخفاض مستوى فعالية الذات كما يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق لدي المتعلمين وتدني مستوى اليقظة العقلية.

حيث تشير دراسة (Ebadi and Shakoorzadeh,2015) إلى انتشار التسويف الاكاديمي بين طلاب مرحلة التعليم العالي وفوق المتوسط فيما يقرب نصف عدد الطلاب وانه يمكن التنبؤ بالتسويف الاكاديمي في ضوء التنظيم الذاتي ودافعية الإنجاز.

بينما اشارت دراسة (Balkis and Duru,2016) والتي هدفت لبحث العلاقة بين التسويف الاكاديمي وقدرة المتعلمين على التنظيم الذاتي إلى وجود آثار سلبية للتسويف الاكاديمي على الصحة النفسية للمتعلمين والارتباط العكسي بين مهارات التنظيم الذاتي وبين التسويف الاكاديمي.

بينما يؤكد (Bendicho,Mora ,Anorbe,Diaz et al.,2017) على أهمية دراسة التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الجامعية نظراً لما تشهده الظاهرة من تزايد مستمر حيث ينزع ٩٥٪ من الطلاب للتسويف في بعض الوقت بينما يقوم ٥٠٪ منهم بالتسويف بالفعل أغلب الوقت حيث يتخطى الأثر السلبي للتسويف مستوى الأداء

الاكاديمي للطلاب إلى التأثير السلبي على الأداء المهني مستقبلاً وعلى صحتهم النفسية والجسدية.

التسويف الاكاديمي وما وراء المزاج:

يشير (Steel,2009) إلى ان التسويف يتضمن مجموعة من السمات الشخصية خاصة تلك المرتبطة بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية وكذلك يتاثر بنوعية المهام مثل توقيت المهام ونوعية التعزيز أو النفور الشخصي من المهام حيث يوضح ان أحد المفاهيم وراء العملية النفسية في التسويف هي الإصلاح الوقتي المؤقت للمزاج في مقابل التوجه نحو الهدف البعيد، والتأثر بأساليب التعزيز المرتبطة بالمهام ونوعية المهام والتي تؤثر على المشاعر وتؤثر سلباً على المشاعر وتؤثر سلباً على دافعية أداء تلك المهام . وهو الامر الذي يتأثر بقدرة الفرد على التحكم في مشاعره وفهمة لمزاجه و إدراكه لكيفية التعامل مع تلك المشاعر السلبية التي تنتابه عند أداء تلك المهام.

حيث ان التسويف يرتبط بتعديل المزاج لدي الأفراد حيث ان التركيز على تعديل المزاج والتحكم في المشاعر قصير المدى من الممكن أن يؤدي إلى الفشل في التحكم في الذات في بعض مجالات الحياة ، فعندما يشعر الفرد بالسوء وتعكر المزاج يحاول تعديله بصورة آنية.فالمهام المنفرة من وجهة نظر الفرد تؤدي إلى القلق والتوتر ومن ثم يلجأ إلى استراتيجية التحاشي وفي تلك الحالة يقوم بتحاشي المهام الموكلة إليه. وهو ما اشارت إليه نتائج دراسة (Tice & Baumeister,2001) حيث قام المتعلمون الذين واجهتهم المشاعر السلبية بالتسويف لوقت أطول مع عدم القيام بالتحضير للمهام التالية بغض النظر عن أهمية المهام الموكلة إليهم.بينما اشارت نتائج دراسة (Schmechiel & Vohs,2009) إلى الإرتباط بين القدرة على إصلاح وتنظيم المزاج والتنظيم الذاتي للأفراد وتدني مستويات التسويف لديهم.

بينما يشير (Tappolet,2010) إلى انه في العلاقة بين تعديل المزاج والتسويف ان التسويف لا يؤثر فقط على مستوى الأداء بل ويؤثر سلباً على المزاج في نهاية المطاف.

فتحسن المزاج الوقتي الذي يشعر به الفرد عند تحاشي المهام ما يلبث إلا أن يتضاعف تحت ضغط الوقت المحدد والسعي المحموم في الدقائق الأخيرة لإتمام المهام وهو ما لا يدركه الفرد الذي يركز على اللحظة الآنية ولا ينظر للمستقبل. وهو ما يؤكد على الارتباط بين التسويف وعملية اصلاح المزاج التي يركز عليها الفرد في الحاضر التي تتأثر بشكل كبير في المستقبل ايضاً.

في حين اشارت دراسة (Evans , Bears & Segerstorm,2009) إلى أن التسويف يتضمن محاولات الفرد لتعديل المزاج الآني بصورة فاشلة حيث يرتبط بالتحاشي وعدم الاستغراق في المهام حيث يعمل المزاج السلبي للأفراد على إيجاد ردود فعل دفاعية تهدف لحماية الفرد في الوقت الحاضر بغض النظر عن التبعات المستقبلية

التسويف الاكاديمي والفشل في تعديل المزاج:

تشير مجموعة من الدراسات إلى ان الفشل في تعديل المزاج من شأنه تعزيز التسويف حيث يشير (Sirois, Monforton &Simpson,2010) إلى ان الأفكار غير الواقعية هي عبارة عن نوع من التحفيز العقلي لمقارنة بعض النتائج السيئة التي حدثت في الماضي في اتجاهين الأول للأفضل والثاني للاسوء والقيام بافتراض نتائج لم تحدث في الواقع.وتلك الأفكار تشير إلى التعارض بين الحاضر والماضي والمستقبل ويعد الوعي بهذا التعارض مصدراً للانفعالات وللمزاج السلبي.

و ما يؤدي إلى اتجاهين الأول هو الأفعال التصحيحية وتعديل السلوك والذي يوجه الفرد نحو تعديل الظروف المحيطة ورؤية الفرد المستقبلية.بينما الإتجاه الثاني يتمثل في المزيد من ردود الفعل الدفاعية لمحاولة مساعدة الفرد على الهروب من حالة المزاج السيئ التي يشعر بها.

كما يشير (Sirois, Monforton &Simpson,2010) إلى ان الأفكار غير الواقعية ذات الاتجاه الإيجابي من المحتمل ان تجعل الفرد يشعر بشعور سيئ للغاية عند محاولة تخيل ما كان يجب عليه فعله في موقف ما ولم يتمكن من القيام به في الواقع،ومن

ثم يمكن ان تكون ذات دور إيجابي في تعديل السلوك المستقبلي من خلال إلقاء الضوء على الأفعال التي من شأنها تحسن المخرجات المستقبلية وهو ما قد يحدث للمتعلم عند الفشل في إتمام مهام تعليمية ما في الوقت المحدد لها ومن ثم يمكنه تجنب التسويف في المستقبل من خلال تحسين التخطيط المستقبلي وإدارة الوقت للمهام المشابهة.

بينما على النقيض من ذلك يأتي النوع الثاني للأفكار غير الواقعية كأحد استراتيجيات تعديل المزاج والتي من شأنها التركيز على ان المخرجات الواقعية والتي بالرغم من سوء حالتها كان من الممكن ان تكون اسوء من ذلك ،حيث تمثل تلك الأفكار نوع من مواساة الذات وهي احد الاستراتيجيات الفعالة في تحسين المزاج واستعادة الشعور الإيجابي بالذات عقب الأداء السيئ (McMallen &Markman,2000).

بالإضافة إلى ذلك يشير (Sirois,2010) إلى ان الأفكار غير الواقعية والناتجة عن التسويف تساهم في اضطراب المزاج الوقتي وهو ما يعني تعديل المزاج الآني على حساب الرفاهية النفسية المستقبلية.حيث يميل المسوفون إلى القيام بتعديل الآني وليس السلوك المستقبلي،وهو ما يبدو على المستوى السطحي كنوع من التعديل الآني للمزاج ولكن على مستوى العمليات النفسية يقوم بوظيفة تعزيز الذات.حيث يرتبط التسويف بقوة بعملية تعديل السلوك المعتمد على توظيف الأفكار غير الواقعية وهوما يشير إلى ان ذلك التعديل في المزاج يقوم بحماية مفهوم الذات لدي المسوف من خلال التركيز على العواقب التي كان من الممكن ان تكون اسواء مما آلت إليه.

ويشير(McMallen &Markman,2000) ان تعديل المزاج بهذه الطريقة من الممكن ان ينمي مستوى من الرضا عن النفس ومن ثم يقلل من دافعية المتعلم لتغيير السلوك الذي يتبعه ،حيث يقوم المسوف بتجاهل التغيير المطلوب في السلوك التسويفي الذي يقوم باتباعه الامر الذي يؤثر على جودة الحياة النفسية ورؤية الفرد المستقبلية.

دراسة (steal,2000) والتي تمت بهدف دراسة العلاقة بين التسويف والشخصية والمزاج والأداء على عينة من ١٥٢ متعلما ومتعلمة واستغرقت ١١١ أسبوعا وأوضحت

النتائج ان التسويف يعد منبئا قويا للأداء الأكاديمي وكذلك وجود علاقة ارتباط غير مؤكدة بين المزاج والتسويف تختلف باختلاف اداؤه النفسي سواء التقدير الذاتي أو الملاحظة واشارات الدراسة إلى ان التقييم الذاتي يتأثر بمفهوم الذات لدى المتعلمين.

بينما يشير (Dewitte and Schouwenburg,2002) إلى انه في بعض الأحيان قد لا تتوفر النية لدي المتعلم للقيام بالتسويف وتأجيل أداء المهام ولك يتأثر بالسياق المحيط به ويقوم بالتسويف خاصة المتعلمين ذوي الميول الاجتماعية والذين يصبحون اكثر تأثراً بالمحيط والبيئة الاجتماعية المتواجدين فيها.

وهو ما اكدت عليه نتائج دراسة (Sirois &Gugere , 2018) من ان التسويف لا يرتبط فقط بنوعية المهام التي يقوم المتعلم بتسويفها بل يرتبط كذلك بالبيئة الاجتماعية الإيجابية المحيطة وليس بالمزاج السيئ فقط،حيث يمكن ان يقوم الفرد بالتسويف نتيجة لفقدان الشغف لمواصلة أداء المهام نتيجة التأثر بعوامل الإلهاء الإيجابية المحيطة به.

ومن ثم يلعب فقدان حالة المزاج الإيجابي دوراً في الحد من التسويف في حال ارتبطت بفعل التسويف وليس نوعية المهام. حيث يشير (Guigere,Sirois &Vaswani,2019) إلى ان التسويف يرتبط بالمشاعر والانفعالات الاجتماعية حيث يقوم المتعلمون بتأجيل تأدية المهام ذات الأهمية في سبيل المشاركة في الاحداث الاجتماعية التي تحدث في محيطهم لما يشعرون به من حالة مزاج إيجابية اثناء ذلك

ومن ثم فإن تعديل المزاج وتنظيم المشاعر يلعب دوراً حيوياً في فهم الفشل في التنظيم الذاتي المصاحب للتسويف حيث ينزع الافراد للتسويف للوصول لحالة قصيرة المدى من الراحة على حساب الأهداف بعيدة المدى.

حيث يعد الشعور بالاكراه على أداء المهام من الدلائل على التسويف فالقدرة على التكيف والتواؤم مع الشعور بالاجبار على أداء المهام يقلل من فرص التسويف كما يشير (Berking et al.,2008) حيث يوضح (Berking, et al.,2014) ان مهارات تنظيم تتضمن مكونات فرعية مثل:

- القدرة على الوعي بالمشاعر والانفعالات
- القدرة على تحديد المشاعر والانفعالات
- القدرة على فهم كيفية حث المشاعر
- القدرة على دعم مشاعر الفرد في المواقف الضاغطة
- القدرة على تعديل المشاعر السلبية بغرض تحسين المزاج
- تقبل المشاعر وتحمل المشاعر في المواقف الضاغطة للوصول لهدف معين

ويشير (Berking ,et al.,2011) ان التحمل وتعديل المزاج يعدان من اهم العوامل لتجنب التسويف.

حيث توضح نتائج دراسة (Tice et al.,2012) ان التدخل الداعم للمزاج الإيجابي يعزز من القدرة على التنظيم الذاتي الذي بدوره يضحد التسويف ويحد منه.

ما وراء المزاج:

ويشير (Mayer &Gaschke,1988) إلى ان خبرة المزاج ذات شقين الأول ويتمثل في الخبرة المباشرة للمزاج والثاني هو ما يلي تلك الخبرة أو ما وراء المزاج وهو ما يتضمن تأمل الفرد وإدراكه لأفكاره ومشاعره تجاه ذلك المزاج.حيث تعتبر خبرة ما وراء المزاج ناتج لعملية التنظيم التي تقوم بمراقبة وتقييم المزاج وفي بعض الأحيان تغيير وتعديل هذا المزاج، وهي عملية تأملية ترتبط بمستويات الإدراك عند الأفراد ومن ثم تختلف من فرد لآخر.

حيث أشار(Extremera & Fernandez,2008) إلى أهمية ما وراء المزاج في قدرة الفرد على تنظيم إنفعالاته وكذلك القدرة على السيطرة على الانفعالات السلبية بما يتضمنه ما وراء المزاج من مستوى مرتفع للوعي بما يشعر به الفرد.كما يشير أن البعض يعتبر ما وراء المزاج مؤشراً للذكاء الإنفعالي عند الأفراد حيث ان ما وراء المزاج يعد مؤشراً دالاً على العديد من السمات والسلوك الانفعالي للأفراد في السياق

المجتمعي. حيث تمثل خبرات ما وراء المزاج حالة من التأمل والتي يقوم بها الفرد تجاه مشاعره وانفعالاته وما يعتريه من مزاج معين في موقف ما.

يوجد مدخلين لدراسة ما وراء المزاج الأول والذي يعتبر ما وراء المزاج حالة (Mayer & Stevens,1994) والثاني والذي يعتبره سمة وهو يتعامل مع المفهوم من منطلق القدرات الإنفعالية الأكثر ثباتاً والتي يقوم الافراد بتوظيفها عند مرورهم بالخبرات الإنفعالية أو المزاجية (Salovey,Mayer & Goldman,1995) حيث يركز هذا المدخل على وظيفية المشاعركمكون حيوي للأفراد لا يمكن استبداله ،ولكنه مع ذلك يختلف من فرد لآخر.

ابعاد ما وراء المزاج:

- التحكم في المزاج – قدرة الفرد على التحكم في مشاعره
- الوعي بالمزاج –وضوح المشاعر في موقف ما مقابل غموضها أو عدم وضوحها.
- تقبل المزاج – ان يتقبل الفرد ما يشعر به من مزاج ويعبر عنه.
- تقييم المزاج –معرفة الفرد ما اذا كان يشعر بمزاج سلبي أو إيجابي ويسعى لتغييره
- تغيير الحالة المزاجية –محاولة الفرد تعديل الحالة المزاجية التي يشعر بها.

مكونات ما وراء المزاج :يشير (Mayar & Salovey,1995) إلى ان مكونات ما وراء المزاج تتلخص في النقاط التالية:

١- الانتباه للمزاج ويتمثل في قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به من مزاج والتحلي بالقدرة على فهم مشاعره.

٢- وضوح المزاج –إدراك الفرد للخبرة الانفعالية وعناصرها.

٣- تعديل المزاج محاولة الفرد التغلب على المزاج السلبي وتعزيز المزاج الإيجابي.

وفي دراسة (Martinez-Marin & Martinez,2019) والتي هدفت لبحث العلاقة بين جودة الحياة النفسية وبين الذكاء الانفعالي وفقاً للنوع الاجتماعي أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد ما وراء المزاج (الانتباه – الوضوح-وتعديل المزاج)

وبين جودة الحياة النفسية المدركة لدي عينة الدراسة والتي ضمت (٣٦٥) من طلاب المرحلة المتوسطة حيث ارتبط كلاً من (الوضوح والتعديل) ارتباطاً موجباً بجودة الحياة بينما ارتبط الانتباه سلبياً مع جودة الحياة النفسية .كما اكدت الدراسة على أهمية ما وراء المزاج في معاونة المتعلمين على الوصول لدرجة من جودة الحياة النفسية.

دراسة (Mayer et al.,2002) والتي اشارت إلى ان مزاج الفرد يشمل الانفعالات والأفكار المصاحبة لها حيث يمكن للحالات المزاجية القوية ان تعوق عملية التفكير الصحيح ويمكن قبول العكس بمعنى انه يمكن لبعض الأفكار توليد مجموعة من الانفعالات والتسبب في حالة مزاجية معينة سواء جيدة او سيئة.

دراسة (Salovey et al.,2002) والتي هدفت لبحث العلاقة بين ما وراء المزاج وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة موجبة بين ما وراء المزاج وبين توظيف أساليب مواجهة الضغوط وعلاقة عكسية بين شعور الفرد بالضغوط وبين خبرات ما وراء المزاج.

دراسة (Fernandez &Extremera,2008) والتي قامت ببحث العلاقة بين ما وراء المزاج والعمليات المعرفية في المواقف الانفعالية وأوضحت وجود علاقة ارتباط دال موجب بين القدرة على التكيف في المواقف الانفعالية والقدرة على التفكير وبين ما وراء المزاج.

ودراسة (Salguero et al.,2012) والتي اشارت إلى الارتباط السالب بين سمة ما وراء المزاج وبين العصابية كأحد العوامل الخمس الكبرى للشخصية ووجود فروق ترجع للنوع. حيث يشير الى أهمية الانتباه الى المزاج و تأثيرها الإيجابي على الفرد و ارتباط بعد الانتباه بصورة إيجابية مع الحالة المزاجية الإيجابية للفرد حيث يرتفع مستوى الانتباه لدى الافراد عند المرور بالخبرات المجهدة كوسيلة للتغلب على القلق.

بينما يمكن ان يؤدي فرط الانتباه للمشاعر إلى نتيجة عكسية حيث يعمل الانتباه بصورة مفرطة للمشاعر إلى زيادة الحالة النفسية السلبية. (Rude SMcCarthy,2003)

بينما بعد وضوح المزاج يمكن الفرد من التمييز بين الأمزجة التي تعتريه (Salovey et al, 2002) فيشير (Ardilla etal,2014) إلى ان تمتع الفرد بسمة وضوح المزاج بفهم عميق لخبراته الانفعالية والقدرة على التمييز بين المشاعر والعوامل المؤثرة عليها والانفعالات المصاحبة لها. وهو منبئ بالقدرة على اصلاح المزاج والتعافي.

بينما تعديل المزاج إلى محاولة الفرد تعديل للحالة المزاجية من السلبية إلى الإيجابية وهو بعد يخضع للفروق الفردية بين الافراد كما يشير (Lam etal,2003)،بينما توضح دراسة (Gohm and Clore, 2002) إلى الارتباط بين ما رواء المزاج و القدرة على التكيف والمواجهة والتخطيط النشط والبحث عن الدعم النفسي الاجتماعي. وعدم تجنب الموقف الضاغطة.

بينما تشير دراسة أخرى (Gohm and Clore 2002) ارتباط دال موجب بين ما وراء المزاج وبين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة حيث ارتبطت المعدلات المرتفعة لما وراء المزاج بالرضا والسعادة والمشاعر الإيجابية بجودة الحياة وفعالية الذات. بينما ارتبطت عكسيا بالدرجة العامة للقلق الاجتماعي.

وفسرت الدراسة تلك النتائج كنتيجة لاستفادة الفرد من المعلومات الانفعالية لديه و المستمدة من الانتباه للمزاج ووضوح المزاج في الحياة اليومية, الأمر الذي يؤثر على اصدار الأحكام و اتخاذ القرارات والتفاعل الاجتماعي.

دراسة (Thayer, Rossy, Ruiz-Padial and Johnsen, 2003) أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائيا ترجع إلى النوع حيث أحرزت الإناث درجات أعلى من الذكور في بعد الانتباه إلى المشاعر وهو ما يتوافق مع دراسات سابقة تشير لذات النتيجة.

دراسة (Fernande- Berrocal & Extremera,2006) والتي تمت على عينة من ١٨٤ متعلما ومتعلمة في المرحلة الجامعية، وأوضحت النتائج ارتباط دال موجب بين الانتباه للمشاعر والقلق والمشاعر السلبية والفعالية الاجتماعية والصحة النفسية. بينما ارتبط وضوح المشاعر وتعديل المزاج بصورة دالة مع المستويات المنخفضة من القلق والمستويات المرتفعة من الصحة العقلية والفعالية الاجتماعية.واكدت نتائج الدراسة على القدرة الملحوظة لبعدي وضوح المشاعر و تعديل المزاج للفعالية الاجتماعية ومستويات القلق لدى طلاب الجامعة وكذلك دراسة (Warwick and Nettelbeck,2006) والتي اشارت إلى الارتباط بين ما وراء المزاج والتوجه نحو المهام الأكاديمية. بينما دراسة (Verissimo,2015) أوضحت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الدعم الاجتماعي وبين بعد تعديل المزاج.

منهج البحث والإجراءات:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لأنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي، ويوضح مدى ارتباط متغيرين أو أكثر ببعضهما البعض، أو اكتشاف احتمالية وجود علاقات سببية بين المتغيرات المختلفة.

عينة الدراسة: ضمت عينة الدراسة الرئيسية عدد (٥٠٠) طالباً وطالبة من الملتحقين بكلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بمتوسط اعمار (١٨,٣٤) وانحراف معياري (٠,٤٩٣) للفرقة الأولى ومتوسط (٢٢,٠٦) وانحراف معياري (٠,٦٥١) وللعينة ككل (٢٠,١٤٥) وانحراف معياري (١,٨٧). بينما ضمت عينة الدراسة الاستطلاعية عدد(٧٠) طالباً وطالبة. واعتمدت الدراسة على التليجرام وميكروسوفت تيميز كوسائط للحصول على استجابات الطلاب عن بعد نظراً لظروف جائحة كوفيد-١٩.

أدوات الدراسة:

استبيان التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي: إعداد الباحثة : تم تصميم الاستبيان الالكترونية والتي تضمنت مجموعة من المحاور بغرض التعرف على آراء المتعلمين عينة الدراسة فيما يشعرون به من التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وذلك بعد الاطلاع على الادبيات المتعلقة بتلك النقطة.وتضمن الاستبيان المحاور التالية:

- العلاقات الاجتماعية والاسرية
- الشعور المتزايد بالمشاعر السلبية
- الارتباط المتزايد بالانترنت
- الاتجاه السلبي نحو الأداء الاكاديمي والدراسة

تم اعداد الاستبيان في صورته الأولية من (٣٥) مفردة والتي تم اختصارها إلى (٣٢) بعد عرض المفردات على مجموعة من السادة المحكمين المختصين في مجال علم النفس لتصبح الصورة النهائية للمقياس من (٣٢) مفردة موزعة على المحاور الأربعة ،ويتم الاستجابة عليها وفقاً لاسلوب ليكرت الخماسي (حيث تعطى درجة درجة واحدة للاستجابة بلا تنطبق وخمس درجات للاستجابة بتنطبق بشدة).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تم حساب الصدق التمييزي حيث تم حساب الصدق التمييزي للمقياس من خلال ترتيب درجات المقياس تنازلياً،ثم اختيار ٢٧٪من الفئة العليا و٢٧٪ من الفئة الدنيا ومن ثم حساب الفروق بين المجموعتين من خلال اختبار (T) للعينات المستقلة حيث كانت النتائج كما يتضح من جدول (١)

جدول (١) اختبار (T) لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي لمقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي

الفئات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د.ح	الدلالة
الفئة العليا	١٩	١٤٩,٧٨	٢,٥٧٩٨	٦,٣٠١٦	٣٦	دالة
الفئة الدنيا	١٩	١٢٣,٦٢	٣,٨٧٧٩			

يتضح من جدول(١) ان قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠,٠٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من القدرة التمييزية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق.

الاتساق الداخلي:

تم حساب حساب معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد كما يوضح جدول (٢)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي

علاقات اجتماعية		المشاعر السلبية		الارتباط بالنت		الأداء الاكاديمي	
٠,٥٧٤	١	٠,٧٢٠	٩	٠,٦٣٨	١٧	٠,٧٣١	٢٥
٠,٧٣٦	٢	٠,٦٨٥	١٠	٠,٧٤١	١٨	٠,٥٣٣	٢٦
٠,٦٢٧	٣	٠,٥١٨	١١	٠,٦٩١	١٩	٠,٥١٩	٢٧
٠,٤٥١	٤	٠,٥٥٦	١٢	٠,٥٧٠	٢٠	٠,٦٤٠	٢٨
٠,٦٢١	٥	٠,٥٩٧	١٣	٠,٧٠٢	٢١	٠,٥٩٧	٢٩
٠,٥٥٥	٦	٠,٦٦٣	١٤	٠,٥١٠	٢٢	٠,٦٦٤	٣٠
٠,٦٤٢	٧	٠,٧٢٣	١٥	٠,٦٢٨	٢٣	٠,٤٥٥	٣١
٠,٧٧٧	٨	٠,٤٥٠	١٦	٠,٧١٢	٢٤	٠,٧٠٠	٣٢

يتضح من جدول (٢)ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت كما يوضح جدول(٢)

جدول (٣) معاملات ارتباط المحاور بالدرجة الكلية مقياس التبعات النفسية للتباعد النفسي

البعد	علاقات اجتماعية	المشاعر السلبية	ارتباط بالنت	أداء اكاديمي	الدرجة الكلية
علاقات اجتماعية	١	٠,٥٤٧	٠,٥٥٣	٠,٤١٧	٠,٧٢٠
مشاعرسلبية		١	٠,٣٨٠	٠,٤٢٧	٠,٦٨٧
ارتباط بالنت			١	٠,٦٦٢	٠,٦٦٦
أداء اكاديمي				١	٠,٥١٠

يتضح من جدول (٣) ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١).

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين اولاً حساب معامل الفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٨٩٣) وهو معامل ذو دلالة إحصائية ويشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية.

كما تم حساب معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق للتحقق من مدى استقرار استجابات الافراد على مفردات المقياس بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وبذات الطريقة ثم تم حساب معاملات الارتباط لمحاور المقياس والدرجة الكلية بين التطبيق الأول والثاني فكانت كما يتضح من جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية)

البعد	معامل الثبات
العلاقات الاجتماعية	٠,٨٥
المشاعر السلبية	٠,٨٣
الارتباط بالانترنت	٠,٨٠
الأداء الاكاديمي	٠,٨٧
الدرجة الكلية	٠,٨٨

ويتضح من جدول (٤) استقرار استجابات عينة الدراسة الاستطلاعية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وتشير إلى معاملات ثبات مقبولة، ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمستوى مقبول من الصدق والثبات يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

مقياس التسويف الاكاديمى (اعداد الباحثة):

مقياس التسويف الأكاديمي والذي يهدف إلى تحديد مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتعلمين وذلك بعد الاطلاع على الادبيات المرتبطة وفي ضوء المقاييس السابقة مثل:

- مقياس (Ocak & Boyraz,2016)
- مقياس (Klingsieck,2013)
- مقياس (Steel,2010)

حيث يتضمن المقياس على أربع محاور فرعية.

١. عدم المسؤولية irresponsibility(١٦ مفردة)
٢. نوعية المهام الأكاديمية المدركة للمتعلمين (١٠ مفردات)
٣. الشعور السيء نحو المعلم (٥ مفردات)
٤. الإتقان الأكاديمي (الكمال) perfectionism (٤ مفردات)

بعد قيام الباحثة بإعداد مفردات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة الأفاضل من المحكمين على الكلية وتم حساب نسبة الإنفاق على مفردات المقياس فتراوحت بين (٩٠ إلى ١٠٠)% ومن ثم لم يتم حذف أي مفردة.

صدق المقياس:

تم حساب **الصدق التلازمي** للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لمقياس (Ocak & Boyraz,2016) للتسويف الاكاديمي والذي يتمتع بمستوى مرتفع من الصدق والثبات في بيئته الاصلية فكان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٨٣) وهي درجة تشير إلى تمتع المقياس المستخدم في البحث بدرجة مرتفعة من الصدق تسمح بإستخدامه في البحث الحالي.

الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط درجات العبارات بالمجموع الكلي للأبعاد. فجاءت معاملات الارتباط كما يتضح من الجدول(٥).

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة المفردات والدرجة الكلية للبعد مقياس للتسويف الأكاديمي.

المفردة	المسؤولية	المفردة	المسؤولية	المفردة	المهام	المفردة	المعلم
١	٠,٥٨٠	١١	٠,٧١٨	٢١	٠,٧١٠	٣١	٠,٧٠١
٢	٠,٧٠٢	١٢	٠,٥٤٥	٢٢	٠,٥٤١	٣٢	٠,٣١٥
٣	٠,٢٤١	١٣	٠,٤١٨	٢٣	٠,٢٥٥	٣٣	٠,٣٩٩
٤	٠,٥٤٦	١٤	٠,٣٨٠	٢٤	٠,٧١٧	٣٤	٠,٦١٩
٥	٠,٣٦٢	١٥	٠,٧١٨	٢٥	٠,٤٦٣	٣٥	٠,٥٢٨
٦	٠,٢٥٤	١٦	٠,٥٤٥	٢٦	٠,٤٨٠		
٧	٠,٤٨١	١٧	٠,٧١١	٢٧	٠,٧١٠		
٨	٠,٣٩٧	١٨	٠,٦٦٧	٢٨	٠,٥١٤		
٩	٠,٢٥٦	١٩	٠,٥٧٢	٢٩	٠,٤٢٤		
١٠	٠,٤٤٨	٢٠	٠,٥٩٠	٣٠	٠,٣٥٦		

مستوى الدالة عند (٠,٠١) = ٠,٣٠٦ وعند (٠,٠٥) =٠,٢٣٥

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا

كما تم حساب معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت معاملات الاتساق الداخلي للمقياس كما يتضح من جدول (٦)

جدول (٦) معاملات الاتساق الداخلي مقياس التسويف الاكاديمي

البعد	مسئولية	مهام	معلم	كمالية	الدرجة الكلية
مسئولية	١	**٠,٣٩٣	**٠,٣٤٥	**٠,٤٤١	**٠,٧٧١
مهام		١	**٠,٤٥٧	**٠,٤٨٢	**٠,٨١١
معلم			١	**٠,٣٥٥	**٠,٦٤٣
كمالية				١	**٠,٧٠٧

يتضح من جدول(٦) ان جميع معاملات الارتباط بي درجة كل بعد والدرجة الكلية دالة احصائياً

ثبات المقياس: كما تم حساب معاملات ثبات المقياس بطريقتي حساب معامل ثبات الفا كرونباخ وإعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس للمرة الثانية بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول للمقياس فجاءت معاملات الثبات كما يوضح جدول (٧).

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس التسويف الاكاديمي

معامل الفا كرونباخ	إعادة التطبيق
٠,٩٣٠	٠,٩٠٠

مقياس ما وراء المزاج :(إعداد الباحثة)

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة تم اعداد مقياس ما وراء المزاج في ضوء المقاييس التالية:

- مقياس (Salovey et al.,2002)
- مقياس (Fernandez-Borrecal ,Extremra &Ramos,2015)
- (John,Tobin and Golden-Man Peter,2004)

الهدف من المقياس : يهدف المقياس إلى قياس سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الإنتباه للمشاعر،وضوح المشاعر،وتعديل المزاج) لدي المتعلمين عينة الدراسة حيث يتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثين مفردة موزعة على ثلاثة ابعاد بواقع عشر مفردات لكل بعد.

وقد صيغت عبارات المقياس بأسلوب التقرير الذاتي وفقاً لاسلوب ليكرت الخماسي وتتراوح درجة المقياس من (٣٠-١٥٠) درجة ،وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع سمة ما رواء المزاج لدي المتعلمين.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة الافاضل المختصين للحكم على الصدق الظاهري للمقياس مع حساب نسبة الاتفاق على مفردات المقياس والتي وصلت إلى ٨٠٪ لمفردات المقياس بعد حذف ثلاث مفردات لتفادي التكرار لتصبح النسخة النهائية إلى ثلاثين مفردة.

كما تم **حساب الصدق التلازمي** من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لمقياس (Salovey et al.,1995) (TMMS) والذي تم اعداده بغرض قياس ثلاثة مكونات معرفية من مكونات الذكاء الانفعالي وهي الانتباه

للانفعالات وفهم الانفعالات والتحكم في الانفعالات وتستخدم درجة المقياس في المقارنة بين الافراد في مستوى الثبات الانفعالي والفروق بين الافراد في الاستجابات الانفعالية. ويتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات في بيئته الاصلية حيث بلغت معاملات الثبات في بيئته الاصلية والمحسوبة بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٢،٠,٨٨،٠,٨٦) للابعاد و(٠,٨٨) للدرجة الكلية. بينما في الدراسة الحالية تم حساب معامل الصدق التلازمي فكان (٠,٨٧٨) وهومعامل يشير إلى مستوى مقبول من صدق المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب معاملات اتساق محاور المقياس بالدرجة الكلية بعد حذف درجة المحور فكانت كما يوضح جدول (٨).

جدول (٨) معاملات ارتباط المحاور بالدرجة الكلية مقياس ما وراء المزاج

الابعاد	معامل الارتباط
الانتباه للمشاعر	٠,٨٩
وضوح المشاعر	٠,٨٨
تعديل المزاج	٠,٩٠

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ فكانت كما يوضح جدول (٩)

جدول (٩) معامل الفا كرونباخ مقياس ماوراء المزاج

الابعاد	معامل الفاكرونباخ
الانتباه للمشاعر	٠,٨٥
وضوح المشاعر	٠,٨٧
تعديل المزاج	٠,٨٧
الدرجة الكلية	٠,٨٩

كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار للمرة الثانية على العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول فكانت معاملات الثبات كما يتضح من الجدول (١٠)

جدول(١٠) معاملات ثبات مقياس ماوراء المزاج

الابعاد	معامل الثبات
الانتباه للمشاعر	٠,٨٦
وضوح المشاعر	٠,٨٤
تعديل المزاج	٠,٨٥
الدرجة الكلية	٠,٨٩

ويتضح مما سبق تمتع مقياس ما وراء المزاج بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تشير إلى صلاحية الاستخدام في الدراسة الحالية.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي ومقياس ما وراء المزاج (الابعاد والدرجة الكلية).

للتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد والدرجة الكلية) ومقياس ماوراء المزاج (الابعاد والدرجة الكلية).كما يوضح جدول (١١)

جدول (١١) معاملات الارتباط بين متوسطات درجات عينة الدراسة مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي ومقياس ما وراء المزاج

البعد	علاقات اجتماعية واسرية	المشاعر السلبية	الارتباط المتزايد بالنت	الأداء الاكاديمي	الدرجة الكلية
الانتباه للمشاعر	٠,٣٣٣	٠,٤٠٤	٠,٢٠٩	٠,٣٤٦	٠,٦٢٠
وضوح المشاعر	٠,٥٣٤	٠,٤٣١-	٠,٢٧٠-	٠,٥٠٣	٠,٦١٧
تعديل المزاج	٠,٥١٤	٠,٣٩٠-	٠,٣٥٢-	٠,٥٤٠	٠,٥٤٥
الدرجة الكلية	٠,١٩٥	٠,٣٦٨-	٠,٤٠١	٠,٣٤٦	٠,٤٨٧

يتضح من جدول (١١) ان معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) وبين ما وراء المزاج (الابعاد-الدرجة الكلية) لدي عينة الدراسة ،كما اشارت النتائج إلى اتجاه العلاقة الارتباطية السالبة بين بعدي

(المشاعر السلبية-الارتباط المتزايد بالنت) وبين ابعاد ما وراء المزاج والدرجة الكلية ما عدا بعد الانتباه للمشاعر حيث كان اتجاه الارتباط موجب.

وهو ما يتفق مع دراسة (Anderson,et al.,2020) والتي اكدت على وجود مجموعة من الآثار النفسية المترتبة على التباعد الاجتماعي على الأفراد ومن تلك التبعيات الشعور بالقلق والإحباط والشعور بالتهديد والتشوش وعدم القدرة على إتخاذ القرارات ويتفق كذلك مع دراسة (Rai,2020) والتي أوضحت نتائج الدراسة أن الأفراد موضوع الدراسة قد قاموا بإستبدال التواصل الاجتماعي المباشر بالتواصل الافتراضي من خلال تطبيقات التواصل الاجتماعي على الانترنت. كما أوضحت نتائج الدراسة ان اعتماد الأفراد على التواصل بتلك الطريقة لم يمنع شعور الأفراد بالوحدة والعزلة وما ارتبط به من مشاعر سلبية.

وكذلك تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسات مثل دراسة (Wang,2020) والتي اشارت إلى ارتفاع مستويات المشاعر السلبية لدي الافراد الخاضعين للتباعد الاجتماعي حيث أوضحت النتائج معاناة أكثر من نصف عدد المشاركيين في الدراسة من الآثار السلبية بصورة اعلى من المتوسط إلى مرتفعة. وهو ما يتفق مع دراسة (Li,et al.2020) والتي أشارت النتائج إلى انتشار المشاعر السلبية لدي افراد العينة نتيجة متابعة اخبار الجائحة.

بينما يرتبط ما وراء المزاج (الابعاد-الدرجة الكلية) سلبياً مع بعد الحالة النفسية والمشاعر السلبية للمتعلمين وهو ما يتفق مع نتائج دراسات مثل دراسة (Shigemura et al.,2020) و (Jakovljevic et al.,2020) مع ونتائج دراسة (Haleem et al.,2020) والتي اكدت على الآثار السلبية للجائحة على انفعالات الافراد وتضخم المشاعر السلبية لديهم و ان جائحة كوفيد-١٩ تسببت في العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على الصحه النفسية وسلامهم العقلي والتي تعمل على تعظيم المشاعر والانفعالات

السلبية و أن للجائحة آثار سلبية على الحالة النفسية للمتعلمين وادراكهم لذواتهم وتعمل على تعظيم المشاعر السلبية لديهم وتؤثر على قدرتهم على المواءمة وتعديل المزاج.

وهو ما يمكن تفسيره على انه كلما ارتفعت قدرة الفرد على تقدير مشاعره بصوره واضحة وكلما ارتفعت قدرته على تعديل المزاج تحسنت العلاقات الاجتماعية والاسرية وانخفض تأثر الفرد بالمشاعر السلبية التي قد يشعر بها نتيجة للتباعد الاجتماعي كما تقل مستويات الارتباط بالنت ،بينما كلما ارتفعت مستويات انتباه الفرد للمشاعر وخاصة المشاعر السلبية التي ترتبط بالتغيرات السلبية او الظروف الضاغطة ،ترتفع مستويات المشاعر السلبية وتزداد معدلات الارتباط بالنت كملاذ يحاول فيه الفرد الهروب من ما يشعر به من مشاعر سلبية ولكن في حالة جائحة كوفيد-١٩ فان مواقع التواصل تعج بالاخبار السلبية التي تزيد من المشاعر السلبية ومن ثم تزداد الحالة سوء والذي يعد من تبعات التباعد الاجتماعي.بينما ارتبط بعدي وضوح المشاعر والانتباه للمشاعر بصورة سلبية مع بعد الارتباط المتزايد بالنت او الاستخدام المفرط للانترنت وهو ما يتفق مع دراسة (Weinstein and Lejoyeux,2010) والتي اشارت نتائجها إلى الآثار السلبية للاستخدام المفرط للانترنت على الحالة النفسية للمتعلمين.وكذلك دراسة (Chakraborty etal.,2010) والتي أوضحت ارتباط الاستخدام المفرط للانترنت وارتفاع معدلات القلق والعزلة الاجتماعية وكذلك ارتفاع معدل الشعور بالمشكلات الاجتماعية. كما ارتبط بعد الانتباه للمشاعر ايجابياً مع تزايد الشعور بالمشاعر السلبية حيث كلما زاد انتباه الفرد لمشاعره كلما اذدادت المشاعر السلبية تضخماً وكلما شعر الفرد بالحزن والفشل .

وهو ما يمكن معه القول انه كلما ارتفع معدل استخدام الانترنت لدي المتعلمين انخفضت قدرتهم على تنظيم مشاعرهم والتحكم في مزاجهم حيث تختلط عليهم الأمور نتيجة لسيل المعلومات التي يتعرضون لها من خلال مختلف مواقع التواصل الالكتروني.

- **الفرض الثاني** :"توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتعلمين على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد والدرجة الكلية) ومقياس التسويف الاكاديمي (الابعاد –الدرجة الكلية).

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الرتباط بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي زمقياس التسويف الاكاديمي والتي يوضحها جدول (١٢)

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي ومقياس التسويف الاكاديمي

الابعاد	علاقات الاجتماعية	المشاعر النفسية السلبية	الافراط في استخدام النت	الأداء الاكاديمي	الدرجة الكلية
المسئولية	٠,٤٢٤	٠,٣٢٧	٠,٥٤٠	٠,٤٤٨	٠,٦٨١
نوعية المهام	٠,٣٥١	٠,٢٨٤	٠,٢٧٧	٠,٥١٤	٠,٥٦٣
الاتجاه نحو المعلم	٠,٢٨٨	٠,٤١٣	٠,٣٨٦	٠,٣٩٠	٠,٦١٨
التركيز على الكمالية	٠,٥٧٨	٠,٤٦٧	٠,٥٤٠	٠,٣٣١	٠,٦٢٠
الدرجة الكلية	٠,٤١٤	٠,٣٠٦	٠,٣٦١	٠,٥٠٨	٠,٧٩٣

ويتضح من جدول (١٢) ان معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مما يدل على وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وبين التسويف الاكاديمي (الابعاد –الدرجة الكلية).

وهو يتفق مع دراسة (Clemens,et al.,2020) والتي اشارت إلى الارتباط بين التباعد الاجتماعي وبين فقدان الشغف وتدني مستويات الدافعية. وهو ما يشير إلى ان تأثر الافراد بالمحيط الاجتماعي يزيد من نزوعهم إلى التأجيل والتسويف الأكاديمي لفقدانهم للدافعية الخارجية التي تعمل على تحفيزهم لإتمام المهام المنوطة بهم.

- **الفرض الثالث** والذي ينص على انه " توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية وسالبة بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس ما وراء المزاج ومقياس التسويف الاكاديمي (الابعاد والدرجة الكلية).

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على مقياس ما وراء المزاج (الابعاد-الدرجة الكلية) ومقياس التسويف الاكاديمي (الابعاد-الدرجة الكلية) كما يتضح من جدول (١٣)

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات مقياس ماوراء المزاج ومقياس التسويف الاكاديمي

الابعاد	الشعور بالمسئولية	الاتجاه نحو المهام	الاتجاه نحو المعلم	التركيز على الكمالية	الدرجة الكلية
الانتباه للمشاعر	-٠,١٦٨	٠,١٥٧	-٠,٢٧٣	-٠,١٤١	-٠,٦٥٧
وضوح المشاعر	-٠,٢١٧	-٠,٣٨٦	-٠,٢١٠	-٠,٢٥٥	-٠,٤٤٤
تعديل المزاج	-٠,٣١٣	-٠,٤٠١	-٠,٢٥٠	-٠,٣٧٤	-٠,٣٩٥
الدرجة الكلية	٠,٢٥٧	-٠,١٨٠	-٠,٣٠٠	-٠,٤٥١	-٠,٥١٨

يتضح من جدول (١٣) ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى علاقة ارتباط سالبة بين ما وراء المزاج (الابعاد –الدرجة الكلية) وبين التسويف (الابعاد-الدرجة الكلية).وهو ما يتفق مع دراسة (Balkis and Duru,2016) والتي هدفت لبحث العلاقة بين التسويف الاكاديمي وقدرة المتعلمين على التنظيم الذاتي وأوضحت وجود آثار سلبية للتسويف الاكاديمي على الصحة النفسية للمتعلمين والارتباط العكسي بين مهارات التنظيم الذاتي وبين التسويف الاكاديمي وكذلك يتفق مع نتائج دراسة (**Fee &Tangney,2000**) والتي اشارت إلى ان التسويف الاكاديمي يرتبط مع المشاعر السلبية والشعور بالذنب وتزايد اعراض المرض النفسي والعقلي مثل الشعور بالكرب والاكتئاب (**Strongman &Burt,2000**) وعدم القدرة على التنظيم الذاتي.

وكذلك يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسات مثل (Tice & Baumeister,2001) حيث قام المتعلمون الذين واجهتهم المشاعر السلبية بالتسويف لوقت أطول مع عدم القيام بالتحضير للمهام التالية بغض النظر عن أهمية المهام الموكلة إليهم مما يوضح الارتباط بين الحالة المزاجية للمتعلمين ومستوى التسويف لديهم.بينما اشارت نتائج دراسة (Schmechiel & Voh,2009) إلى الإرتباط بين القدرة على إصلاح وتنظيم

المزاج والتنظيم الذاتي للأفراد وتدني مستويات التسويف لديهم فالإرتباط عكسي وفقاً لنتائج تلك الدراسة بين التسويف الاكاديمي والقدرة على تعديل المزاج.

وهو ما يمكن معه القول ان قدرة الفرد على ادراك ما يشعر به والانتباه لمشاعره ووضوحها والقدرة على تعديل المزاج السيئ وتعديل المشاعر السلبية والتغلب عليها يؤثر على قدرة الفرد على أداء المهام الاكاديمية حيث ان تلك القدرة تمكن الفرد من التغلب على ما قد يؤثر على مزاج الفرد من البيئة الخارجية أو المشاعر والأفكار الداخلية،وهذا التمكن يؤهل المتعلم لمواصلة العمل والتغلب على الرغبة في التسويف الاكاديمي بل انه قد يدفع المتعلم للمزيد من العمل كأحد آليات الدفاع النفسي والرغبة في تعديل المزاج حيث يعمل البعض على الانخراط في العمل حتي يتغلب على المشاعر السلبية التي قد يشعر بها حيث يجعله العمل وإنجاز المهام يصل لشعرو من الراحة والرضا عن الذات يتوافق مع ما قام بإنجازه من مهام.

الفرض الرابع:والذي ينص على" انه يمكن التنبوء بالتسويف الاكاديمي من خلال التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج".وللتحقق من صحة الفرض تم اجراء تحليل الانحدار للمتغيرات كما يتضح من جدول(١٤).

جدول (١٤) نتائج تحليل الانحدار

المتغير المستقل	B	ت	الدلالة	ف	الدلالة	R^2	Beta
الثابت	٥٧,٨٨	١١,٨٢٩	٠,٠١	١٢٦,٨٣	دال	٠,٤٣٥	
التبعات النفسية	٠,٦٩٨	١٤,٥١١	٠,٠١				٠,٥٣٦
ماوراء المزاج	٠,٤١٥	٥,٧٠٧	٠,٠١				٠,٢١١

يتضح من جدول (١٤) ان قيمة (ف) لمعرفة إمكانية التنبوء ودلالة التنبوء بالتسويف الاكاديمي بمعلومية التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج كانت (١٢٦,٨٣) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى إمكانية التنبوء بالتسويف الاكاديمي بمعلومية التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج لدي المتعلمين افراد العينة،حيث تفسر المتغيرات ٤٣,٥٪ من التباين الكلي للتسويف الاكاديمي لدي

المتعلمين من افراد العينة مما يشير إلى اسهام المتغيرات في التسويف الاكاديمي كما تشير المعادلة:

التسويف الاكاديمي=٥٧,٨٨+٠,٦٩٨×التبعات النفسية+(-٠,٤١٥)×ما وراء المزاج

وهذا يعني قبول الفرض وإمكانية التنبوء بالتسويف الاكاديمي كما يشير إلى طبيعة العلاقة بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج والتسويف الاكاديمي،حيث تؤثر التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي على التسويف الاكاديمي لدي المتعلمين فكلما زاد تأثر المتعلم بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي كلما زادت معدلات قيام المتعلم بالتسويف الاكاديمي وتأثر اداءه الاكاديمي،بينما كلما ارتفعت مستويات ماوراء المزاج من الانتباه للمشاعر ووضوح المشاعر والقدرة على تعديل المزاج انخفضت معدلات التسويف الاكاديمي.

- وللوقوف على العلاقة بين المتغيرات التصنيفية للدراسة (النوع والفرق الدراسية) وبين متغيرات الدراسة (التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي –ماوراء المزاج-التسويف الاكاديمي) تم التأكد من الفروض (الخامس-السادس –السابع) كالتالي:

الفرض الخامس: والذي ينص على" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على متغيرات الدراسة(التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي –ماوراء المزاج-التسويف الاكاديمي (الابعاد –الدرجة الكلية) وفقاً لمتغير النوع".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق و المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات المتعلمين والمتعلمات افراد العينة على متغير التبعات الاجتماعية (الابعاد والدرجة الكلية) كما في جدول(١٥):

جدول (١٥)المتوسطات والانحراف المعياري درجات مقياس التبعات النفسية للتواصل الاجتماعي وفقاً للنوع

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
علاقات اجتماعية	طلاب	١٨٣	١٥,٨٢	٤,٤٦	٦,٢٠٣	دالة
	طالبات	٣١٧	١٣,٥١	٣,٦٢		
مشاعر سلبية	طلاب	١٨٣	١٣,٨٨	٣,٢١٠	١,٤١٤	غيردالة
	طالبات	٣١٧	١٣,٥٦	٢,٧٥		
افراط في استخدام النت	طلاب	١٨٣	١٢,٥٥	٣,٧٩	٥,٩١٦	دالة
	طالبات	٣١٧	١٠,٥٨	٣,٤١		
أداء اكاديمي	طلاب	١٨٣	١٠,٣٩	٢,٦٧	٧,٧٨١	دالة
	طالبات	٣١٧	١٢,٥٦	٣,٤٩		
الدرجة الكلية	طلاب	١٨٣	٥٢,٦٤	١٧,٨٥	٦,٤٢٨	دالة
	طالبات	٣١٧	٥٠,٥١	١٠,١٢		

ويتضح من جدول (١٥) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغير التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وفقاً للنوع في الدرجة الكلية والابعاد فيما عدا بعد المشاعر السلبية حيث أتت قيمة (ت=١,٤١٤) وهي قيمة غير دالة وهو ما يشير إلى تأثر المتعلمين من الطلاب بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي اكثر من الطالبات في ابعاد (العلاقات الاجتماعية والاسرية- الافراط في استخدام الانترنت –الأداء الاكاديمي)،بينما لا توجد فروق دالة في تاثرهم بالمشاعر السلبية للتباعد الاجتماعي .

وهو ما يشير إلى التأثير السلبي للتباعد الاجتماعي على الطلاب بصورة اكبر للطالبات ربما يرجع لطبيعة العلاقات الاجتماعية الأكثر انفتاحاً لدي الطلاب واعتمادهم على اقرانهم بصورة كبيرة جيث يمثل التفاعل الاجتماعي احد العوامل المحفزة للعمل وشكل من اشكال الدافعية الخارجية التي تعاونهم على الأداء الاكاديمي.وهو ما يتفق مع دراسة (Jakovljevic et al.,2020) ان جائحة كوفيد-١٩ تسببت في العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات وعلى صحتهم النفسية وسلامتهم العقلية والتي تعمل على تعظيم المشاعر الانفعالات السلبية وتسمح بظهور العديد من المشكلات النفسية.

كما توضح النتائج تأثر كلا من الطلاب والطالبات بالمشاعر السلبية بصورة متشابهه ومتقاربة حيث اشترك الجميع بالشعور السيئ المصاحب للتباعد الاجتماعي. وهوما يتفق مع نتائج دراسة (Haleem et al.,2020) والتي اشارت إلى أن للجائحة آثار سلبية على الحالة النفسية للمتعلمين وادراكهم لذواتهم وتعمل على تعظيم المشاعر السلبية لديهم وتؤثر على قدرتهم على المواءمة.

- كما تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات المتعلمين والمتعلمات على مقياس ماوراء المزاج كما في جدول (١٦):

جدول (١٦) المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات مقياس ماوراء المزاج وفقاً للنوع

المقياس	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
ما وراء المزاج	طلاب	١٨٣	٤٩,٩٩	٩,٥٥	٠,٨٧٩	غير دال
	طالبات	٣١٧	٥١,٥٣	٨,٥٨		

يتضح من جدول (١٦) ان قيمة (ت) غير دالة احصائياً مما يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين الطلاب والطالبات على مقياس ماوراء المزاج وهو ما لا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة (Thayer, Rossy, Ruiz-Padial and Johnsen, 2003) والتي أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائيا ترجع إلى النوع حيث أحرزت الإناث درجات أعلى من الذكور في بعد الانتباه إلى المشاعر وهو ما يتوافق مع دراسات سابقة تشير لذات النتيجة مثل دراسة (Lam etal,2003) التي اشارت إلى ان تعديل المزاج ومحاولة الفرد تعديل الحالة المزاجية من السلبية إلى الإيجابية يخضع للفروق الفردية بين الافراد.

- كما تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على متغير التسويف الاكاديمي وفقاً للنوع كما في جدول (١٧):

جدول (١٧) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التسويف الاكاديمي وفقاً للنوع

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	دلالة
الشعور بالمسئولية	طلاب	١٨٣	٣٩,٧١	٦,٦٣	٢,٦٠٧	دالة (٠,٠٥)
	طالبات	٣١٧	٤١,٢٧	٦,٣٧		
الاتجاه نحو المهام	طلاب	١٨٣	٢٦,٧٧	٦,١٨	١,٨٨٦	غير دالة
	طالبات	٣١٧	٢٥,٨٥	٥,١٧		
الاتجاه نحو المعلم	طلاب	١٨٣	٣٣,٤٩	٦,٢٩	٢,١٢٦	دالة
	طالبات	٣١٧	٣٢,٤١	٥,٠٧		
الكمالية	طلاب	١٨٣	٢٦,١٤	٤,٥٧	٦,٠٠٥	دالة
	طالبات	٣١٧	٢٩,١٨	٦,٤٤		
الدرجة الكلية	طلاب	١٨٣	١٢٩,١١	٢١,٧٧	٢,١٤٤	دالة
	طالبات	٣١٧	١٢٥,٦٦	١٤,٣٨		

يتضح من جدول (١٧) ان قيمة (ت) دالة احصائياً وان متوسط درجات الطالبات بلغ (١٢٥,٦٦) في الدرجة الكلية للتسويف الاكاديمي بينما بلغ متوسط درجات الطلاب (١٢٩,١١) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٤١٤) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات عينة الدراسة في متغير التسويف الاكاديمي لصالح الطلاب حيث تشير النتائج إلى ارتفاع معدل التسويف لدي الطلاب اكثر عن الطالبات.وهو ما يتفق مع دراسة (Browalw &Reasinger,2000) والتي حلصت نتائجها إلأى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النسويف الاكاديمي لدي طلاب الجامعة ترجع لمتغير النوع حيث أتت معدلات الطلاب الذكور اكثر ارتفاعاً عن معدلات الاناث في إشارة إلى ارتفاع معدلات التسويف لديهم.ولكن تختلف تلك النتائج مع دراسة (Sirin,2011) والتي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات والطلاب في المرحلة الجامعية في معدل التسويف الاكاديمي.

الفرض السادس :والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين افراد العينة على متغيرات الدراسة (التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي-ماوراء المزاج –التسويف الاكاديمي) وفقاً لمتغير الفرق الدراسية."

وللتأكد من صحة الفرض تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينة الدراسة على المتغيرات كما يلي:

جدول (١٨)دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الفرق الدراسية (الأولى-الرابعة).

البعد	الفرقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
العلاقات الاجتماعية والاسرية	الأولي	٢٥٠	١٦,٦٣	٣,٥٩	٥,٦٥٣	غير دال
	الرابعة	٢٥٠	١٦,٨٣	٣,٣٤		
المشاعر السلبية	الأولي	٢٥٠	١٣,٤٠	٣,٩٧	٥,٣٤	دال
	الرابعة	٢٥٠	١٥,٣٣	٤,١١		
الافراط في استخدام النت	الأولي	٢٥٠	١٣,٣٨	٢,٩٨	٢,٧٩	دال
	الرابعة	٢٥٠	١٤,١٠	٢,٩٧		
الأداء الاكاديمي	الأولي	٢٥٠	١٠,٤٣	٢,٩٩	٥,٥٨	دال
	الرابعة	٢٥٠	١١,٩٩	٣,١٩		
الدرجة الكلية	الأولي	٢٥٠	٧٧,٨٨	١٢,١٧	٥,٤١	دال
	الرابعة	٢٥٠	٨٤,٥٣	١٤,٩٣		

يتضح من جدول (١٨) ان قيمة (ت) المحسوبة (٥,٤١) وهي تشير إلى دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين على متغير التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) لصالح الفرقة الرابعة ما عدا بعد العلاقات الاجتماعية والاسرية التي أظهرت قيمة (ت) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية على هذا البعد مما يعني قبول الفرض السادس فيما يختص بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وهو الامر الذي يمكن تفسيره بأن الأعباء النفسية التي يخضع لها المتعلمين في الفرقة الرابعة نظراً لكونها الفرقة النهائية يعد من العوامل التي تعزز من شعور المتعلمين بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كوفيد-١٩

- كما تم حساب اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على مقياس ماوراء المزاج وفقاً لمتغير الفرق الدراسية:

جدول (١٩) نتائج حساب اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على مقياس ماوراء المزاج وفقاً لمتغير الفرق الدراسية

المتغير	الفرقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
ما وراء المزاج	الأولى	٢٥٠	٥٠,٨٨	٨,٤١	١,٦٠٩	غير دال
	الرابعة	٢٥٠	٤٩,٦٣	٩,٤٨		

يتضح من جدول(١٩) ان قيمة (ت) غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٦٠٩) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على متغير ما وراء المزاج وفقاً للفرق الدراسية (الأولى –الرابعة).

- كما تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على متغير التسويف الاكاديمي وفقاً للفرق الدراسة فكانت كما يلي:

جدول (٢٠) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين عينة الدراسة على متغير التسويف الاكاديمي وفقاً للفرق الدراسة

البعد	الفرقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
الشعور بالمسئولية	الأولى	٢٥٠	٣٩,٦٣	٦,٨١	٣,٩١٨	دال
	الرابعة	٢٥٠	٤١,٨٢	٦,٠٩		
الاتجاه نحو المهام	الأولى	٢٥٠	٢٧,٧٢		٣,٨٥٥	دال
	الرابعة	٢٥٠	٢٥,٣٣	٥,٦٨		
الاتجاه تجاه المتعلم	الأولى	٢٥٠	٣٣,٦٦			دال
	الرابعة	٢٥٠	٣١,٩٩	٥,٤٠		
الكمالية	الأولى	٢٥٠	٢٨,٥٧	٥,٥٧		دال
	الرابعة	٢٥٠	٢٥,٩٩	٥,١٤		
الدرجة الكلية	الأولى	٢٥٠	١٢٨,٨٨	١٩,٠٢		دال
	الرابعة	٢٥٠	١٢٤,٨٧	١٥,٥٦		

يتضح من جدول (٢٠) ان قيمة (ت) ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٤٩٣) وهي ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينةالدراسة على مقياس التسويف الاكاديمي لصالح الفرقة الأولى وهذا يعني ارتفاع معدل التسويف لدي المتعلمين والمتعلمات في الفرقة الأولى عن أولئك الملتحقين بالفرقة الرابعة .

وتلخيصاً لما سبق:

- هدفت الدراسة الحالية لبحث التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية التي ترتبط بالعملية التعليمية في المرحلة الجامعية وتتمثل في كلاً من التسويف الاكاديمي وماوراء المزاج حيث خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المتمثلة في النقاط التالية:
- توجد علاقة ارتباط بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كوفيد-١٩ وبين التسويف الاكاديمي وما وراء المزاج لدي عينة الدراسة المتمثلة في طلاب الفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية.
- توجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) وبين ما وراء المزاج (الابعاد-الدرجة الكلية) لدي عينة الدراسة ،كما اشارت النتائج إلى اتجاه العلاقة الارتباطية السالبة بين بعدي (المشاعر السلبية-الارتباط المتزايد بالنت)وبين ابعاد ما وراء المزاج والدرجة الكلية ما عدا بعد الانتباه للمشاعر حيث كان اتجاه الارتباط موجب.
- توجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وبين التسويف الاكاديمي (الابعاد –الدرجة الكلية) وهو ما يشير إلى الارتباط بين التباعد الاجتماعي وبين فقدان الشغف وتدني مستويات الدافعية و تأثر المتعلمين بالمحيط الاجتماعي .

- كما اشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين ما وراء المزاج (الابعاد –الدرجة الكلية) وبين التسويف الاكاديمي (الابعاد-الدرجة الكلية).
- بالإضافة إلى ذلك تشير النتائج إلى إمكانية التنبوء بالتسويف الاكاديمي بمعلومية التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج لدي المتعلمين افراد العينة.
- كما أوضحت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغير التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وفقاً للنوع في الدرجة الكلية والابعاد فيما عدا بعد المشاعر السلبية وهو ما يشير إلى تأثر المتعلمين من الطلاب بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي اكثر من الطالبات في ابعاد (العلاقات الاجتماعية والاسرية- الافراط في استخدام الانترنت –الاتجاه نحو الأداء الاكاديمي)،بينما لا توجد فروق دالة في تاثرهم بالمشاعر السلبية للتباعد الاجتماعي .
- كما أوضحت النتائج إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين الطلاب والطالبات على مقياس ماوراء المزاج ،وهو ما قد يختلف عما جاءت به العديد من الدراسات السابقة التي تناولت دراسة الفروق الفردية فيم ما وراء المزاج والتي ترجع للنوع الاجتماعي ويمكن ان يرجع ذلك إلى اختلاف الظروف المحيطة بالدراسة حيث تمت في وقت فرض التباعد الاجتماعي المرتبط بالجائحة والتي تؤثر تأثيراً ضاغطاً على الجميع.
- كما تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات عينة الدراسة في متغير التسويف الاكاديمي لصالح الطلاب حيث تشير النتائج إلى ارتفاع معدل التسويف لدي الطلاب اكثر عن الطالبات.
- كما أوضحت كذلك دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتعلمين على متغير التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (الابعاد-الدرجة الكلية) لصالح الفرقة الرابعة ما عدا بعد العلاقات الاجتماعية والاسرية التي أظهرت قيمة (ت) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية على هذا البعد وهو الامر الذي

يمكن تفسيره بأن الأعباء النفسية التي يخضع لها المتعلمين في الفرقة الرابعة نظراً لكونها الفرقة النهائية يعد من العوامل التي تعزز من شعور المتعلمين بالتبعات النفسية للتباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كوفيد-١٩.

- كما اشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التسويف الاكاديمي لصالح الفرقة الأولى وهذا يعني ارتفاع معدل التسويف لدي المتعلمين والمتعلمات في الفرقة الأولى عن أولئك الملتحقين بالفرقة الرابعة .

توصيات ومقترحات:

- إن التركيز على الحاضر بما قد يحتويه من صعاب يحد من قدرات الفرد على الأداء والإنجاز ولكن مع وضع اهداف بعيدة المدى والتركيز على المستقبل يمكن للفرد من التغلب على ما قد يعتريه من مزاج سلبي بغض النظر عن ماهية المهام الموكله إليه حيث يتمكن الفرد من التحكم في ذاته بصورة افضل.
- ومع ما يخبئه المستقبل من مفاجاءات قد تكون غير سارة مثل جائحة كوفيد-١٩ فأنه يتوجب على علم النفس والمؤسسات التعليمية كافة الانتباه لدراسة العوامل النفسية المصاحبه لتلك الاحداث وكيفية التواؤم ما قد يحدث مستقبلاً.
- فبينما كانت تعلو الأصوات منادية بضرورة التحول الرقمي للمعارف وما اطلق عليه "رقمنة المحتوى" وضرورة الاعتماد على البرمجيات الحديثة في عملية التعلم والإلتفات بعيداً عن ما يسمى بالتعليم التقليدي الذي يعتمد بصورة أو بأخرى على العنصر البشري أتت جائحة كوفيد-١٩ لتمثل نقطة التغير الحتمي لشكل العملية التعليمية في مختلف بقاع العالم والذي فرضت عليه الظروف الاستثنائية تفعيل العديد من المنصات التعليمية الالكترونية والاعتماد الكلي على التعلم عن بعد.
- ومع التطبيق العملي لما كان فكرة يتغنى بها الجميع جاءت مجموعة من الدراسات ومنها الدراسة الحالية لتكشف عن الوجه الآخر للتباعد الاجتماعي وغياب التفاعل البشري المباشر بين المتعلمين والمعلم اثناء العملية التعليمية وأثر ذلك على الجوانب النفسية للمتعلم وكذلك الأداء الأكاديمي.

- حيث أوضحت الدراسة الحالية الارتباط بين التباعد الاجتماعي ومجموعة من التبعات النفسية السلبية مثل التأثير السلبي على العلاقات الاسرية والاجتماعية والارتباط المفرط بإستخدام الانترنت وزيادة المشاعر السلبية لدي المتعلمين وارتفاع الاتجاه السلبي نحو الأداء الاكاديمي وكذلك ارتفاع مستوى التسويف الاكاديمي والانتباه للمشاعر السلبية. وهو ما يشير إلى أهمية اعداد برامج خاصة لمواجهة مثل تلك الازمات بحيث توفر الدعم النفسي وخاصة لفئة الشباب التي تعد الفئة الأكثر تأثراً بالمشكلات الاجتماعية.
- كما تلقي تلك النتائج بظلالها على أهمية التفاعل الاجتماعي البالغة والدور المهم الذي يقوم به المعلم وبيئة التعلم في خلق مستوى ما من التوازن النفسي لدي المتعلمين فعملية التعلم باركانها مجتمعة وان تضمنت بعض التحديات والنواقص إلا انها تمثل خبرة حياتية متوازنة تمثل نوع من الدعم النفسي للمتعلمين.
- كما ان التعلم عن بعد اظهر أهمية بالغة كحل بديل لعملية التعلم التقليدية إلا انه يجب العمل على إيجاد صيغة متوازنة تجمع بين وسائل ووسائط التعلم الالكتروني والتعلم عن بعد وبين التفاعل البشري بين المتعلم واقرانه وبين المتعلم والمعلم وبيئة التعلم،كما يجب الاهتمام بالدور الذي يمثله المعلم والذي يجب ان يتعدى نقل المعارف إلى الارشاد والتوجيه النفسي المتزامن مع الدعم العلمي والمعرفي.
- كما يمكن تناول مفهوم ماوراء المزاج بالمزيد بالبحث وعلاقته بمختلف المفاهيم النفسية التي تؤثر على المتعلم ومن ثم اعداد برامج تدريبية لرفع وعي المتعلمين بماوراء المزاج وكيفية التعامل مع المشاعر المختلفة التي تعتريهم وتتأثر بالظروف المجتمعية المحيطة بهم.

References

Anderson RM, Heesterbeek H, Kllinkenberg D & Hollingsworth TD. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? Lancet March 2020; 395:931-934

Aradilla-Herrero ,A., Tomas Sabado, J. & Gomez-Benito ,J. (2014) . Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. *Nurse Education Today* 34(4):520-525.

Balkis, Murat & Erdinç, Duru. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. European Journal of Psychology of Education.

Bendicho ,P., Mora ,C. ,Añorbe-Díaz,B. & Rivero-Rodríguez,P. (2017) .Effect on Academic Procrastination after Introducing Augmented Reality. EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education .13(2):319-330.

Berking, Matthias & Wupperman, Peggilee & Reichardt, Alexander & Pejic, Tanja & Dippel, Alexandra & Znoj, Hansjörg. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. Behaviour research and therapy. 46.

Berking ,Matthias., Carolin M. Wirtz ,Anna Radkovsky, David D. Ebert.(2014). Successful Application of Adaptive Emotion Regulation Skills Predicts the Subsequent Reduction of Depressive Symptom Severity but neither the Reduction of Anxiety nor the Reduction of General Distress during the Treatment of Major Depressive Disorder.*Cognitive Psychology.61(2):124-149.*

Berking, Matthias & Poppe, C. & Luhmann, Maike & Wupperman, Peggilee & Jaggi, V. & Seifritz, Erich. (2011). Emotion-regulation skills and psychopathology: Is the ability to modify emotions the pathway by which other emotion-regulation skills affect mental health? Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.41(2)141-153.

Clemens, V., Deschamps, P., Fegert, J. M., Anagnostopoulos, D., Bailey, S., Doyle, M., Eliez, S., Hansen, A. S., Hebebrand, J., Hillegers, M., Jacobs, B., Karwautz, A., Kiss, E., Kotsis, K., Kumperscak, H. G., Pejovic-Milovancevic, M., Christensen, A. M. R., Raynaud, J.-P., Westerinen, H., & Visnapuu-Bernadt, P. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *29*(6), 739–742.

Corkin, D.M, Shirley L. Yu & Suzanne F. Lind. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences (21) 602-606.*

Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469–489.

Ebadi,S. & Shakoorzadeh, R.(2015) Investigation of Academic Procrastination Prevalence and Its Relationship with Academic Self-Regulation and Achievement Motivation among High-School

Students in Tehran City International Education Studies; 8(10):194-199.

Evans, Daniel & Baer, Ruth & Segerstrom, Suzanne. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. Personality and Individual Differences. 47. 379-382.

Extremera, N. &. Fernández-Berrocal, P. (2008). A review of trait meta-mood research. In Columbus, M. A., Advances in Psychology Research:17-45.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema, 18:* 72–78.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. In A. M.Columbus & F. H. Columbus (Eds.), Advances in psychology research . 55:(17–45).

Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 167–184.

Guglielmo Briscese & Nicola Lacetera & Mario Macis & Mirco Tonin,(2020). Expectations, reference points, and compliance with COVID-19 social distancing measures . NBER Working Papers 26916, National Bureau of Economic Research, Inc.

Giguère, Benjamin & Sirois, Fuschia & Vaswani, Mamta. (2019). Delaying Things and Feeling Bad About It? A Norm-Based Approach to Procrastination. Social Psychology 60(2):450-472.

Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). *Affect as information: An individual-differences approach.* In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), *Emotions and social behavior. The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*: 89–113. The Guilford Press.

Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion, 16*(4), 495–518.

Haleem A, Javaid A, Vaishya. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. Current Medicine Research and Practice. https://doi.org/ 10.1016/j.cmrp.2020.03.011

Jakovljevic M, Bjedov S, Jaksic N, Jakovljevic I: COVID-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security. Psychiatric Danub 2020; 32:6-14.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination - When good things don't come to those who wait. *Eur. Psychol.* 18, 24–34.

Lam DH, Watkins ER, Hayward P, Bright J, Wright K, Kerr N, Parr-Davis G, Sham P.(2003) A randomized controlled study of cognitive therapy for relapse prevention for bipolar affective disorder: outcome of the first year. Arch Gen Psychiatry. 60(2):145-52. doi: 10.1001/archpsyc.60.2.145. PMID: 12578431.

Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. Int J Environ Res Public Health: 32-62.

McMullen, Matthew & Markman, Keith. (2000). Downward Counterfactuals and Motivation: The Wake-Up Call and the Pangloss Effect. Personality and Social Psychology Bulletin. 26. (5):575-583.

Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 102–111.

Mayer, J. D. & Stevens, A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. Journal of Research in Personality, 28, 351-373.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). MayerSalovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual. Toronto: MHS.

Martínez, Carmen & Martinez-Marin, Maria Dolores. (2019). Subjective well-being and gender-typed attributes in adolescents: The relevance of emotional intelligence. The Australian Psychological Society:1-11.

Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*(2), 141–156.

Ocak, G. & Boyraz, S. (2016). Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables. Journal of Education and Training Studies. 4. 76-84.

Rai,M.& Banerjee,D (2020).Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. International Journal of Social Psychiatry 66(6) 525–527.

Rude, S. S., & McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion, 17*(5), 799–806.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Eds.), Emotion, Disclosure, & Health (pp. 125-151). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. Psychology and Health, 17, 611-627.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health: 125-154.

Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: A1-year prospective study. European Journal of Psychology of Education,27(1), 21–34.

Sirois, Fuschia & Monforton, Jennifer & Simpson, Melissa. (2010). "If Only I Had Done Better": Perfectionism and the Functionality of

Counterfactual Thinking. Personality & social psychology bulletin. 36. 1675-92.

Sirois Fuschia M. (2010). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *Social Psychology.43(2):269-286.*

Sirois Fuschia M & Giguère Benjamin. (2018). Giving in when feeling less good: Procrastination, action control, and social temptations. *Social Psychology 57(2):404-427.*

Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2009). Self-Affirmation and Self-Control: Affirming Core Values Counteracts Ego Depletion. *Journal of personality and social psychology*, *96*(4), 770-782.

Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. (2020). Public Responses to the Novel 2019 Coronavirus Mental Health Consequences and Target Populations. Psychiatry Clin Neurosci 74:281-282. doi: 10.1111/pcn.12988. Epub 2020 Feb 23.

Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. 2007 Jan;133(1):65-94.

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Pers. Individ. Dif.* 48, 926–934. doi: 10.1016/j.paid.2010.02.025

Strongman, K. T., & Burt, C. D. B. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 134*(3), 229–242.

Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! Journal of Personality and Social Psychology, 80, 53-67.

Tice, Dianne & Bratslavsky, Ellen & Baumeister, Roy. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It!. Journal of personality and social psychology. 80. 53-67. 10.1037/0022-3514.80.1.53.

Tappolet, Christine. (2010). Emotion, Motivation, and Action: The Case of Fear. The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion.

Tice, Dianne & Baumeister, Roy & Shmueli Blumberg, Dikla & Muraven, Mark. (2012). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego-depletion. journal of Experimental Social Psychology 43 (2007) 379–38.

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender Differences in the Relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 349–364.

Haleem A, Javaid A, Vaishya A: Effects of COVID-19 pandemic in daily life. Current Medicine Research and Practice. Ahead of print. 2020. https://doi.org/ 10.1016/j.cmrp.2020.03.011

Victor Day, David Mensink & Michael O'Sullivan (2000) Patterns of Academic Procrastination, Journal of College Reading and Learning, 30:2, 120-134,

Verissimo, R. (2005). Emotional intelligence, social support and affect regulation. Acta Medica Portuguesa, 18, 345-352.

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, McIntyre RS, Choo FN, Tran B, Ho R, Sharma VK, Ho C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. Brain Behavior and Immunity.

Warwick, Janette & Nettelbeck, Ted. (2006). Emotional Intelligence us? Personality and Individual Differences. 37 (5):1091-1100.

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences, 48*(7), 803–808.

Zandifar A, Badrfam R. (2020) Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. Asian J Psychiatric 51:99-110.