

**فاعلية برنامج تدريبي معرفي – سلوكي في خفض التسويف  
الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات**

**أ.م.د. أمل عبدالرزاق المنصوري**  
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة  
[Aalmansouri782@gmail.com](mailto:Aalmansouri782@gmail.com)



فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض التسويف الاكاديمي  
لدى طالبات كلية التربية للبنات

أ.م.د. أمل عبدالرزاق المنصوري

مستخلص البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات، ولتحقيق اهداف البحث تم تطبيق مقياس التسويف الاكاديمي ( Choi and Moran,2009 ) ومقياس آخر لمعرفة الاسباب المؤدية الى التسويف الاكاديمي من اعداد الباحثة. وشملت الدراسة عينة من طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات بجامعة البصرة ، وبناءً على درجات افراد العينة على مقياس التسويف الاكاديمي تم اختيار عينة الدراسة وبالبالغة (٣٠) طالبة تم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين متساويتين ، مجموعة تجريبية واخرى ضابطة ، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً معرفياً سلوكياً لخفض مستوى التسويف الاكاديمي، و تألف البرنامج من (١٣) جلسة في حين المجموعة الضابطة لم تتلق اي معالجة ، وقد اسفرت النتائج الى ان المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضا بشكل دال احصائياً في التسويف مقارنة مع المجموعة الضابطة، والبرنامج يتمتع بفاعلية كبيرة .

**الكلمات المفتاحية :** التسويف الاكاديمي ، البرنامج التدريبي ، المعرفي - السلوكي .

**Abstract:**

The current study aims to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral training program in reducing academic procrastination among students of the College of Education for Girls, and to achieve the objectives of the research, the Academic Procrastination Scale was applied (Choi and Moran,2009 ) and another measure to find out the reasons leading to academic procrastination, prepared by the researcher. The study included a sample of female students in the Department of Educational and Psychological Sciences / College of Education for Girls at Basra University, and based on the grades of the sample members on the academic procrastination scale. The study sample of (30) female students was selected and distributed

randomly into two equal groups, an experimental group and one control group, and the experimental group received a cognitive behavioral program to reduce the level of academic procrastination, and the program consisted of (13) sessions while the control group did not receive any treatment, The results showed that the experimental group showed a statistically significant decrease in procrastination compared with the control group, and the program is highly effective.

**Keywords:**

**academic procrastination, training program, cognitive-behavioral.**

**مشكلة الدراسة :**

يعد التسويف في أداء المهمات والواجبات مشكلة حقيقية منتشرة بين الطلبة الجامعيين، وبالتالي فإن دوام هذا السلوك يعد سلوكاً غير مرغوب فيه ؛ لما له من عواقب سلبية عليهم أنفسهم وعلى المجتمع. فقد يؤدي التسويف الاكاديمي إلى عواقب وخيمة تتمثل في التقييم السلبي للذات ولومها ، والشعور بالندم، وضعف الإنجاز الأكاديمي، وفقدان الفرص . وتعد ظاهرة التسويف الاكاديمي والمنتشرة في الاوساط التربوية ظاهرة حقيقية تنتشر بين الطلبة في جميع المراحل الدراسية بشكل عام ، وبين طلبة الجامعة بشكل خاص .(kandemir,2014)

ويلاحظ أن التسويف بين الطلبة الجامعيين يتسبب في ضياع الكثير من أوقاتهم أو أعمالهم اليومية فهو احد الظواهر التي تؤثر على فاعلية الافراد والدافعية لديهم نحو انجاز اعمالهم في مختلف جوانب الحياة وخصوصا الجانب الاكاديمي حيث ينتشر التسويف الاكاديمي بين الطلبة بنسبة لا يستهان بها اذ تشير دراسة اونجوزي (Onwuegbuzie,2004) الى مايقارب ٤٠%-٦٠% من الطلبة الجامعيين لديهم تسويف دائم او شبه دائم في اعداد البحوث والاستعداد للاختبارات وتسليم التقارير والواجبات في حين تشير الى ان نسبة ٤٢% منهم يؤجلون اجراءات الامتحانات الدراسية ٦٠% منهم يؤجلون قراءة المهام الاسبوعية (Onwuegbuzie,2004,p33). وأشارت دراسة ( ابو غزال ٢٠١٢) الى ان انتشار التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة يصل

الى ٢٠,٢% من ذوي التسويف المرتفع، و ٥٧,٧% من ذوي التسويف المتوسط، و ١٧,٢% من ذوي التسويف المنخفض كما ان طلبة الجامعة ذات التسويف العالي يمتازون بمستوى تحصيلي متدنٍ مع ارتفاع التوتر لديهم (ابو غزال، ٢٠١٢، ص ١٣١).

ووجدت الباحثة من خلال دراسة استطلاعية اجريت على عينة من طالبات كلية التربية للبنات قوامها (٥٠) طالبة في مختلف التخصصات تم سحبها بطريقة عشوائية حول التسويف الاكاديمي، بينت النتائج ان (٧٧%) من الطالبات يؤجلن اعمالهن الاكاديمية على الرغم من حث اعضاء هيئة التدريس على ضرورة انجاز الواجبات بالوقت المقرر .

وان الكثير من طلبة التعليم الجامعي لديهم نية استكمال مهامهم الاكاديمية داخل الاطار الزمني لكنهم يفتقرون الى الحافز للبدء وهذه العملية عادة مصاحبة للمشاعر الضيق المرتبطة بالقلق ولوم الذات والفشل الدراسي وانخفاض الثقة بالنفس وارتفاع الاكتئاب والكبت والنسيان وعدم التنظيم وفقدان الطاقة (Yong, 2010,63). وأضاف فراري وتايس (Ferrari & Tice, 2000) أن المسوّف شخصاً يؤجل أعماله ، وهو يعرف ماذا يريد أن يفعل ولديه الاستعداد لإنجازها (ابو زريق وجرادات ، ٢٠١٣ ، ص ١٥).

ويرى راكس ودن ( Rakes & Dunn 2010 ) أن التسويف الاكاديمي عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية، وتتبلور نتائجها في ميل الطالب لترك المهام الاكاديمية جانبا أو جتنب إكمالها، أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض عليه أداؤها فيه، وعادة ما يؤثر سلوك التسويف الاكاديمي سلبا على الأداء الاكاديمي والتعلم، ويحد من نوعية وكمية أعمال الطلبة.(محمد، ٢٠١٩، ص ٣٧٠)

وقد برهنت الدراسات والبحوث النفسية على ان هذه السلوكيات غير الصحيحة التي يمارسها الطلبة اثناء الدراسة تعد عاملاً حاسماً في تهديد سير عملية التعليم بشكل اوضح وفي شخصيات الطلبة وانجازهم الاكاديمي وتكيفهم الدراسي بشكل عام وقد يؤدي بهم الى الاتكالية والفشل الدراسي (الزهراني ، ٢٠١٠ ، ص ٥-٦) .

ويأتي انتشار سلوك التسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة نتيجة شعور معظمهم بأنه يمكنهم النجاح والتفوق الدراسي باقل مجهود، ويكون وقت استذكارهم على فترات متباعدة، مما يؤدي الى انخفاض مستواهم الدراسي (عطا الله ، ٢٠١٧ ، ص١٦٣) ، وكذلك يؤدي الى انخفاض تقدير الذات وتنظيم الذات ، وفاعلية الذات لدى المتسويفين (Ozer&Ferrari ,2011,p.34) .

وبصورة اوضح فان معايير التسويف الاكاديمي تتمثل في ان يكون للتسويف الاكاديمي نتائج سلبية ، وان لا يكون له حاجة ، اي ليس هناك هدف للتسويف الاكاديمي ، وان يترتب عليه عدم انجاز المهمات وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المناسب (المخلفي وآخران، ٢٠٢٠ ، ص١٩)، و يترتب على التسويف الاكاديمي مشكلات دراسية وشخصية خاصة لدى المتعلمين في المرحلة الجامعية، وأن هناك ارتباطا سلبيا بين التسويف والاداء الاكاديمي (Chow, 2011,p. 238).

ويعود التسويف الاكاديمي الى انخفاض مستوى الاحساس بالمسؤولية، وقلة تنظيم الوقت ، والخوف من الفشل ، وضعف القدرة في التركيز على أداء المهام ، والمثالية ، ووضع اهداف غير منطقية . ( Akdemir, 2019, p.13-14 )

ومن الفنيات التي يمكن ان تستخدم في خفض التسويف الاكاديمي ، هي فنيات التدخل المعرفي السلوكي ، وقد استخدمت كارول (Carol 1991) هذه الفنيات بجودة عالية في خفض التلكؤ الاكاديمي وذلك من خلال برنامج تعليمي فردي وجماعي على عدد من طلبة الجامعة. ( جابر ، ٢٠١٤ ، ص ٥ )

ومن هنا بدأ التفكير في الاجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها للتخفيف من مشكلة التسويف الاكاديمي، ويعد العلاج المعرفي - السلوكي احدي هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات عدة لمعالجة هذه المشكلة والتخفيف من اثارها السلبية بحيث يعد الاتجاه المعرفي - السلوكي بانه اتجاه يركز على كيفية تفسير الافراد للخبرات المعرفية اكثر من تركيزه على البيئة خصوصا وانه منذ اكثر من ثلاثين عام يستخدم لعلاج المشكلات السلوكية والحياتية والتربوية حيث اقترح مايكنبوم (Meichenbaum) هذا الاسلوب لعلاج مشكلات كثيرة يتعرض لها الفرد مثل القلق

والاحباط والتكؤ ومشكلات سلوكية متعددة ، وان كل المقاربات المعرفية السلوكية هي تكاملية في ميدان العلاج والارشاد النفسي (غاري ، ٢٠١١، ص ٣٩٨) .  
لذا تكمن مشكلة الدراسة الحالية بالاجابة على السؤال الآتي: مامدى فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في القدرة على خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات/ جامعة البصرة ؟  
اهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من جانبين، يتمثل الجانب الأول في الأهمية النظرية ويتمثل في:  
١- الحاجة الماسة إلى دراسة شاملة لمعرفة أسباب التسويف وكيف يمكن تخفيفه لدى طالبات الجامعة . حيث تسهم هذه المعرفة بمساعدة الطلبة والأفراد بشكل عام على التخلص، أو التقليل من سلوك التسويف.  
٢- تقديم ادلة جديدة عن مدى تأثير العلاج المعرفي - السلوكي في تخفيف التسويف الأكاديمي .

٣- يمكن للدراسة الحالية ان تشكل منطلقا لدراسات لاحقة في ضوء متغيرات مختلفة .  
أما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتتمثل في:  
١- تزويد هذه الدراسة الأخصائيين النفسيين والمرشدين الأكاديميين ببرنامج إرشادي وتربوي يساعد الطلبة الجامعيين على التخفيف من ظاهرة التسويف.  
٢- اسهامها في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلبة والأفراد بشكل عام على التخلص من ظاهرة التسويف؛ لأنها مكلفة على الصعيد الفردي والجماعي.  
٣- اسهام هذه الدراسة فيما تقدمه من برنامج تدريبي معرفي سلوكي في الجانبين الوقائي والارشادي لطلاب الجامعة .

٤- توعية التربويين بضرورة مساعدة الطلبة من التخلص من هذا السلوك وما يترتب عليه من اثار سلبية نفسية وتعليمية .  
اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية الى ما يأتي :

١- قياس مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات.

٢- التعرف على اسباب التسويف الاكاديمي من وجهة نظر طالبات كلية التربية للبنات.

٣- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المعرفي - السلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات .

ولتحقيق الهدف الثالث للدراسة وضعت الباحثة الفرضيات الاتية :

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥). بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج تبعا للاختبارين القبلي و البعدي في مقياس التسويف الاكاديمي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥). بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت الى البرنامج المعرفي السلوكي وطالبات المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج تبعا للاختبار البعدي في مقياس التسويف الاكاديمي .

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت الى البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي في مقياس التسويف الاكاديمي. الفرضية الرابعة : لا توجد فاعلية للبرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات .

**حدود الدراسة :**

تحدد الدراسة الحالية بعينة من الطالبات المتسوفات اكاديمياً من المرحلة الثانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات في جامعة البصرة للعام الدراسي ( ٢٠١٧-٢٠١٨ ) .

**تحديد المصطلحات :**

**الفاعلية : Effective**

عرفها شحاته والنجار (٢٠٠٣) بانها مدى الاثر الذي يمكن ان تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيرا مستقلا في احد المتغيرات التابعة كما تعرف بانها اثر



عامل او بعض العوامل المستقلة على عامل او بعض العوامل التابعة (شحاته والنجار، ٢٠٠٣، ص ٢٣٠)

وعرفها مجدي (٢٠٠٩) بانها القدرة على التأثير وبلوغ الاهداف وتحقيق النتائج المرجوة بافضل صورة ممكنه (مجدي ، ٢٠٠٩، ص ٧٥٤)

#### التسويف الاكاديمي : Academic Procrastination

عرفه (Steel 2007) بانه ميل الفرد بشكل اختياري او طوعي لتأجيل المهمات الاكاديمية لأوقات لاحقه وعدم اتمامها في الوقت المحدد على الرغم من معرفته لاثارها السلبية المترتبة .(عبود، ٢٠١٦، ص٦٤٦ ؛ ، p.102 ، ٢٠١٨ ، Abood)

وعرفه اوزر وفيراري (Ozer&Ferrari 2011)

انه الميل لتأجيل المهام الضرورية للوصول الى الهدف المنشود وهو سمه شخصية اكثر تعقيد من مجرد انها ادارة الوقت بطريقة غير فعالة فهو يعد ظاهرة معقدة ذات مكونات وجدانية ومعرفية وسلوكية .

( Ozer&Ferrari ,2011 , p.33)

وعرفه ابو غزال(٢٠١٢) هو ميل الفرد لتأجيل بدء المهمات الأكاديمية، أو إكمالها ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي (أبو غزال، ٢٠١٢، ص ١٣٤).

#### البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي : Cognitive –behaviral Program

عرفه ريتشارد (Richard 1997) بانه مجموعة من الاجراءات العلاجية والتدريبية التي تجسد تصورات عن التغير وتضع اهمية اساسية على العملية المعرفية وتهدف بصورة اجرائية الى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية (السيد، ٢٠٠٩، ص٧١٢).

التعريف الاجرائي : برنامج يعمل على دمج فنيات معرفية سلوكية من خلال الجلسات بهدف احداث تغييرات مطلوبة في السلوك للتحقق فاعلية في تخفيف التسويف الاكاديمي لدى افراد العينة والذي يقاس اثره بالمقياس المستخدم في الدراسة الحالية .

خلفية نظرية ودراسات سابقة :

اولا - خلفية نظرية :

**التسويف Procrastination** : ظهر مصطلح التسويف مع ظهور الثورة الصناعية عام ١٩٥٠ تقريبا بيد ان مصطلح التسويف دخل كمفهوم في المجال التربوي عام ١٩٧٠ على يد العالم النفسي ( كنويس Knaus ) تحت مسمى التسويف الدراسي او الاكاديمي والذي عرفه بانه سلوك يتضمن تأجيل وتأخير الطالب لاداء الواجبات الدراسية او مايكلف به من مهمات (Steel,2002,p.65) . واقترح بعض العلماء ان لا نحكم على التسويف الا عندما تتوفر ثلاثة معايير وهي :

- ١- ان يكون للتسويف نتائج عكسية .
- ٢- ان يكون التأجيل لا حاجة له أي ان ليس هناك هدف من التأجيل .
- ٣- ان يترتب على التأجيل عدم انجاز المهام وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المحدد .

وقد ينتج من التسويف توتر وشعور بالذنب وحدوث بعض الازمات وقد يقل انتاج الشخص مما يؤدي الى عدم رضا المجتمع عن المسوف بسبب عدم التزامه بالقيام بواجباته وعدم تنفيذ التزاماته فعندما تجتمع هذه المشاعر على المسوف فانها تؤدي الى مزيد من التسويف وقد يحصل في درجات معقولة لكنه قد يتحول الى مشكلة عندما يسبب عرقله لما اعتاد الانسان القيام به من اعمال ، والتسويف المزمن قد يكون علامة لاضطرابات نفسية كامنة داخل الشخص المسوف . (العبيدي ،٢٠١٣، ص١٤٧)

**انواع التسويف :**

- ١- التسويف الاكاديمي .
- ٢-التسويف في اتخاذ القرار .
- ٣-التسويف العصابي .
- ٤-التسويف القهري وغير المنطقي .
- ٥-التسويف في روتين الحياة ، (احمد ،٢٠٠٨، ص١٢)

### اسباب التسويف :

- اشار نوران (Noran 2000) الى ان هناك عدة اسباب للتسويف منها .
- ١- قلة القدرة على تنظيم الوقت مما يتسبب في تأجيل انجاز المهمة .
  - ٢- قلة التركيز اثناء انجاز المهمات بسبب تشتت انتباه الفرد .
  - ٣- القلق والخوف من الوقوع بالخطأ اثناء اداة المهمة .
  - فضلا عن ذلك اشار تكمان (Tuckman 1991) الى:
  - ٤- تدني تقدير الذات مما يضعف الفاعلية الذاتية .
  - ٥- من الناحية المعرفية يعزى التسويف الى اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية .
  - ٦- ويرجع التسويف لضعف الدافعية لدى الشخص وصعوبة التنظيم الذاتي (السلمي ، ٢٠١٥ ، ص٦٤٣)

### صفات المسوفين :

- ١- يمتلكون مواهب عالية لاختراع الاعذار لعدم انجاز مهماتهم وذلك محاولة لكبت مايسمونه بتأنيب الضمير
- ٢- يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة .
- ٣- لايتابعون تنفيذ قراراتهم ويماطلون اكثر .
- ٤- يستمرون في تكرار الاشياء نفسها ويسيروا في الدائرة نفسها حتى تنشأ ازمة لا يستطيعون حلها .

وان اسوأ مافي التسويف هو تحويله الى نمط من الحياة قد لايشعر به وذلك بسبب تحويله الى عادة الا انها بكل اسف عادة سلبية تؤدي الى مزيد من الضغوط والصعوبات (العاسمي ، ٢٠١٤ ، ص ٣).

### النظريات التي فسرت التسويف :

#### نظرية اليس ونويس :

يفسر اليس ونويس (Knaus & Ellis ,1977) السلوك التسويفي بالمعتقدات الخاطئة بشأن ضعف قدراتهم والخوف غير العقلاني من المهمات التي يكلفون بها لذلك

غالبا ماتدور المعتقدات العقلانية للمتسويفين في انهم لا يمتلكون القدرات اللازمة لاكمال واجباتهم بشكل مرضي والتي لا تتلائم مع معتقداتهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهام التي يكلفون بها لهذا يؤجلون اعمالهم وتزودهم عذرا سهلا ومناسب لتماشي اتمام مهماتهم بانهم سيفشلون حتما (الصالح ، ٢٠١٣ ، ص٢٤٩)

### نموذج التوجيه الدافعي :

وضع هذا النموذج (Deciy & Ryan) عام ١٩٨٥ اذ فسر التسويف على وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين فلافراد المسوفين تنقصهم الدافعية للقيام بالواجبات والمسؤوليات المناطه بهم فحين يكلف المسوفين بهذه الواجبات نراهم يتكئون ويتململون ويتهربون عن ادائها وقد يشغلون انفسهم في اشياء اخرى حيث يتميز هؤلاء وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام بانجاز الاعمال وارجع سببة الدافعية المنخفضة الى الى المعتقدات الى تقف ورائها فعندما يعتقد الافراد بان الكفاءة والقابلية في اداء المهمات تنقصهم او انهم غير قادرين وواقين بجهدهم على انجاز المهمات سرعان مايتوقعون الفشل ومن ثم ترك المهمة او تأجيلها ويقترح اصحاب هذا النموذج ان المحفزات والعبارات التشجيعية والمكافئات الخارجية يمكن ان تساعد في انطفاء هذا السلوك وتغيره وتنشيطهم نحو القيام بواجباتهم المختلفة (Stell et al., 2001, p.100)

### نموذج فاعلية الذات :

قدم هذا النموذج من قبل العالم ( باندورا) عام ١٩٧٧ اذ فسر التسويف على انه يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد والتي عرفها بانها معتقدات الافراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة في اظهار سلوكيات ناجحة في مواقف معينة . فعندما تكون فاعلية الذات عالية تكون كفاءة الفرد الذاتية عالية ايضا فانه يظهر دافعية عالية وسلوك داعم لانجاز المهمات في حيث اذا كانت فاعلية الذات متدنية فان الفرد سوف يتجنب اداء الواجبات والمسؤوليات لذا تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمسوفين حول قدراتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح ويتهربون من اداء واجباتهم لانهم يعتقدون ليست لديهم القدرات الكافية لانجازها في الوقت المطلوب . وقد وجدت الدراسات النفسية التي اعتمدها هذا النموذج ان الطلبة الذين لديهم

كفاءة ذاتية كانوا اكثر حماسا في اداء واجباتهم الدراسية ويطورون استراتيجيات اكثر فاعلية في مواجهة الصعوبات . ( Chun & Choi,2005,p.252 )

### نموذج اوزر وفيراري (Ozer & Ferrari,2011)

هو نموذج حديث قدم تفسيراً شاملاً للتسويف الاكاديمي بذلك على نموذج Solomor (Solomor 1984) و Rothblum & Rothblum (1977) و Knaus & Ellis (1977) حيث قاما بدراسة على عينة من الاتراك (٢٠١١) اسفرت الدراسة على النتائج الاتية . ان اسباب التسويف (الكمالية والنفور من اداء المهمات والتمرد والسيطرة واتخاذ المخاطرة ومن ثم وضعاً تعريفاً للتسويف الاكاديمي بانه (الميل لتأجيل المهام الضرورية للوصول للهدف المنشود وهو سمة شخصية اكثر تعقيداً اكثر من مجرد انها ادارة الوقت بطريقة غير فاعلة ) . اذ يعد التسويف الاكاديمي وفق هذا النموذج ظاهرة معقدة ذات مكونات معرفية ووجدانية وسلوكية والتي تتضمن التأجيل المتعمد للأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه بالنتائج السلبية لهذا التأجيل (Ozer & Ferrari,2011,p.33) مثلاً يقوم الطالب بتأجيل واجبة الى امر غير معلوم كأن يقول سانجز واحد الان ثم الواجب الاخر ساتركه الى الغد .

### نظرية العلاج المعرفي السلوكي :

من مسلمات هذه النظرية ان جزءاً كبيراً من اضطراب السلوك يتم بفعل افكارنا الخاطئة لاننا لا نعرف الطريقة الصحيحة في التفكير، وان الفكرة الرئيسية في نظرية العلاج المعرفي السلوكي تتمثل في ان استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيراً بمعارفنا (افكارنا) التي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الاشياء وندرکها . لذا فان اثر المعالج يكمن في تدريب الفرد على الطريقة الصحيحة للتفكير لتعديل محتوى افكاره (أي مايقولون لانفسهم ) في مواقف الحياة المختلفة . وذلك من خلال اعادة التنظيم المعرفي عند الفرد من خلال التركيز على اهمية الحوار الداخلي (self –talk) عند الانسان وكيف يمكن تغييره وتغيير افكاره ومشاعره ليتم تعديل السلوك في النهاية (هوفمان ،٢٠١٢، ص ١٧) .

### مراحل العلاج المعرفي السلوكي عند ميكنباوم :

- ١- المرحلة الاولى : ملاحظة الذات (مراقبة الذات ) وفيها يعرف المسترشد كيف يعبر عن سلوكه الذي يزيد من وعيه وان لايشعر بانه سيكون ضحية للتفكير السلبي وان يعرف المعالج طرائق العزو عند الافراد وعباراتهم بوجهونها نحو ذواتهم .
  - ٢- المرحلة الثانية : الافكار والسلوك غير المتلائمة او المتكافئة .وفي هذه المرحلة يؤثر الحديث الجديد للمعالج في البنية المعرفية فاذا كان المطلوب تغيير سلوك المسترشد فينبغي ان يولد لنفسه سلسلة من سلوكيات جديدة غي مكيفه مع سلوكياته الحالية وهنا يستطيع المعالج ان يتجنب السلوكيات غير المناسبة ويختار سلوكيات مناسبة وفقا لافكاره الحالية (العزة وعبد الهادي ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٤ )
  - ٣- المرحلة الثالثة :تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتعديل (التغير ) وفيها يؤدي المسترشد مهمات تكيفيه جديدة خلال حياته اليومية ليكون التركيز على مايقوله المتعالج لنفسه حول السلوكيات المتغيرة الجديدة التي تعلمها وعلى نتائجه التي ستبقى وستعمم على مواقف اخرى .(سليمان ،٢٠١٤، ص ٦٠)
- اتفق ميكنباوم مع اليس في دور الحوار الداخلي على سلوك الافراد وقد انطلق ميكنباوم من الفرضية التي مفادها ان الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها لاحقا . وان هذا الحديث الداخلي يأتي على مثل تعليمات تصدر من الاخرين الى الطفل على شكل حوار خارجي ، ثم يكتسب الفرد القدرة على ضبط سلوكه عن طريق تعليمات صريحة وواضحة يقولها الفرد لنفسه . (الشناوي وعبد الرحمن ٢٠٠٥ ، ص ٢٢٠-٢٢١)
- وقد استندت الدراسة الحالية في اعداد البرنامج السلوكي المعرفي على نظرية ميكنبوم خاصة ماجاء به حول توضيح المفاهيم التي تتعلق بالافكار من خلال جمع المعلومات التي توضح حالة الفرد قبل بدء البرنامج لمعرفة الخبرة الشخصية المؤلمة مثل الخوف والتوتر والغضب والتي تؤثر على صحته النفسية ثم العمل على اكسابه مهارات التوافق

من خلال تغيير الافكار السلبية والتحدث مع الذات او التعلم الداخلي والعمل على تنظيم المجال الادراكي لديه والتدريب على التعبير عن المشاعر والافكار التي تتناسب مع موقف الحياة اليومية ثم تجريب هذه المهارات او تكرارها في مواقف الحياة ومتابعة تطبيقها ( ابوه، ٢٠١٧، ص٣٣)

وقد حدد ميكنيوم طرائق تعديل السلوك في تدريب الفرد على التعرف على التعليمات الذاتية السلبية ونمذجة السلوك الايجابي وذلك من خلال تقديم تعليمات ذاتية يقدمها الفرد لنفسه تؤكد الكفاءة الذاتية بدل التركيز على الفشل ومن ثم تقديم الفرد للتعليمات الذاتية الايجابية جهرا عند اداء السلوك المستهدف ثم تقديمها لنفسه سرا بعد ذلك. وبالرغم من طريقة ميكنيوم اثبتت فاعليتها بنجاح في تخفيف المشكلات المرتبطة بالقلق الاجتماعي والدراسي ومواجهة الضغوط النفسية والتفاعل مع الازمات وزيادة الضبط الذاتي ولكن يجب الاستفادة من الفنيات الاخرى مثل مراقبة الحوار الداخلي وتعديله يحتاج الى الكثير من التدريب والوعي الذاتي والقدرة على الاستبصار بالذات. (الصباح ، ١٤٣٥ هـ ، ص٢٢ )

دراسات سابقة :

دراسة جودة (٢٠١١) اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماظة لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المماظة لدى طلاب المرحلة الاعدادية والتعرف على اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماظة ،ولتحقيق ذلك تطلب بناء مقياس سلوك المماظة وتكون مجتمع البحث من (٤٠٠) طالبا وبناء على درجاتهم تم اختيار عينة البحث المتكونة من (٣٠) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كل واحدة (١٥) طالبا وشمل البرنامج المجموعة التجريبية بواقع (١٤) جلسة اظهرت النتائج وجود اثر للبرنامج الارشادي في خفض سلوك المماظة لدى طلاب المجموعة التجريبية. (جودة ، ٢٠١١، ص ٣٢٥ )

دراسة ازريق وجرادات (٢٠١٣) اثر تعديل العبارات السلبية في تخفيض التسويف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية .

هدفت الدراسة الى استقصاء اثر تعديل العبارات الذاتية المسببة للتسويف الاكاديمي في تخفيض التسويف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى عينة من طلاب الصف العاشر ولتحقيق اهداف الدراسة طور مقياس التسويف الاكاديمي واخر للفاعلية الذاتية وتكون مجتمع الدراسة من (١٢٠) طالبا في الصف العاشر وبناء على درجات افراد المجتمع على مقياس التسويف الاكاديمي تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (٣٣) طالبا تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة . وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجا لتعديل العبارات الذاتية المنتجة للتسويف الاكاديمي والذي تكون من (١٣) جلسة في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي معالجة وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضا اعلى بشكل دال احصائيا في التسويف وتحسنا اعلى في الفاعلية الذاتية في كل من القياسين البعدي والتتبعي .(ابو ازريق وجرادات، ٢٠١٣، ص ١٥)

دراسة شانك (Chang,2014) دراسة دور الدافعية الداخلية والخارجية وعلاقتها بالكالمية والقلق والتسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .

هدفت الدراسة الى معرفة دور الدافعية الداخلية والخارجية وعلاقتها بالكالمية والقلق والتسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة كاليفورنيا ، وتألفت عينة الدراسة من ( ٣٣٥ ) طالبا وطالبة وواقع ( ٧٥ ) طالبا ( ٢٦٠ ) طالبة . واستخدم الباحث خمسة مقاييس ، واطهرت النتائج بان مستوى التسويف الاكاديمي كان مرتفعا ، كذلك اظهرت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسويف الاكاديمي والدافعية الخارجية ، في حين اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة مع الدافعية الداخلية .  
دراسة جابر وآخران (٢٠١٤) عن فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا .

هدفت الدراسة الى معرفة اثر برنامج معرفي سلوكي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعيا ، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا وطالبة



من مدارس الأمل للصم فية مدينة القاهرة . واستخدمت الدراسة مقياس التلكؤ الأكاديمي ، وطبقت فنيات . وتوصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى عينة الدراسة .

**دراسة (Abood 2018) عن أثر برنامج إرشاد جمعي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية .**

هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة عجلون بالأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس للتسويف الأكاديمي ومقياس آخر للضبط الذاتي، وبناءً على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياسي الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة. التي تكونت من ( ٣٠ ) طالباً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تألفت كل مجموعة من ( ١٥ ) طالباً، حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أما المجموعة الضابطة فلم تتدخل أي برنامج علاجي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي قد أظهر فاعلية أكبر من عدم المعالجة في تخفيض التسويف الأكاديمي في القياس البعدي، كما تبين أن هذه الفاعلية قد استمرت في قياس المتابعة. كما بينت النتائج أن البرنامج العلاجي كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في تحسين الضبط الذاتي في القياس البعدي وقياس المتابعة.

**دراسة محمد ( ٢٠١٩ ) التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة المرحلة الجامعية.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، والكشف عن العلاقة بينهم، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة حسب اختلاف النوع ، والتخصصات الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٤) طالبا وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي إعداد أبو غزال (٢٠١٢) ، ومقياس التعلم المنظم ذاتيا إعداد الباحث، ومقياس المعتقدات المعرفية إعداد السيد ( ٢٠١٤ ) ، وقد توصلت نتائج الدراسة

إلى أن مستوى التسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى كان متوسطا ، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في متغيرات التسويف الاكاديمي.

#### اجراءات الدراسة ومنهجيتها :

**المنهج :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

**مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات - جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٢٥٠) طالبة لثلاث مراحل فقط لان القسم مستحدث .

#### جدول (١) توزيع طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة	عدد الطالبات
الاولى	٨٤
الثانية	١٠٠
الثالثة	٦٦
المجموع	٢٥٠

#### عينة الدراسة :

عينة التجربة : بلغت عينة تطبيق التجربة (٣٠) طالبة تم اختيارهن بعد تطبيق مقياس التسويف الاكاديمي وحصولهن على اعلى الدرجات على المقياس بعدها تم تقسيم الطالبات عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج المعرفي السلوكي تتكون من (١٥) طالبة ومجموعة ضابطة لم تتعرض لاي برنامج تكونت من (١٥) طالبة ايضا.

عينة التطبيق النهائي لمقياس التسويف الاكاديمي ومقياس اسباب التسويف مكونة من (٢٠٠) طالبة.

#### ادوات الدراسة :

لتحقيق اهداف الدراسة ، استخدمت الباحثة ثلاثة ادوات في هذه الدراسة الا وهي:

اولا - مقياس التسويف الاكاديمي :

اعتمدت الباحثة على مقياس التسويف الاكاديمي الذي اعده شوي وموران (Choi and Moran, 2009) وذلك لقياس التسويف الاكاديمي والمعرب من (السلمي، ٢٠١٥) والذي يتكون من (٤٠) فقرة حيث تمثل الخمس فقرات الاولى التسويف السلبي وضع امام كل فقرة خمس خيارات نوع ليكرت (لا تنطبق علي = ١ ، تنطبق علي نادرا = ٢ ، تنطبق علي احيانا = ٣ ، تنطبق علي غالبا = ٤ ، تنطبق علي تماما = ٥) وباقي فقرات المقياس تمثل التسويف الاكاديمي الفعال ويمثل عكس التدرج لهذه الفقرات ويمكن لدرجة المفحوص ان تتراوح بين (٤٠-٢٠٠) وكلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس فان ذلك يؤشر الى زيادة مستوى التسويف الاكاديمي لديهم، وللحكم على مستوى التسويف الاكاديمي عند طالبات كلية التربية للبنات فقد اعتمدت الباحثة المعيار الاحصائي الآتي :

اقل من ٩٣ = مستوى متدنٍ من التسويف ، ٩٤ - ١٤٦ = مستوى متوسط من

التسويف، من ١٤٥ فاكثر = مستوى مرتفع من التسويف.

**صدق وثبات المقياس:**

**صدق المقياس :** تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس للتأكد من سلامة ودقة الفقرات لمفهوم التسويف الاكاديمي بما يتلائم مع البيئة العراقية وابداء أي ملاحظات يرونها مناسبة وعليه تم تعديل بعض الفقرات تعديلا طفيفا .

**صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من ذلك بتطبيق المقياس على عينة من طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية للعلوم الإنسانية (٤٠) طالبة وذلك لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين ان جميع الفقرات تتمتع بمعامل صدق جيد.

**الثبات :** هو الاتساق في نتائج المقياس، والمقياس الثابت اختبار موثوق فيه ويعتمد عليه ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات الاختبار تقيس المفهوم نفسه. وللتأكد من دلالات الثبات للمقياس اعتمدت الباحثة طريقة الاختبار واعادة الاختبار، حيث اختيرت عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالبة وتم تطبيق المقياس عليهن ، وبعد مرور اسبوعين أعيد تطبيق المقياس

مرة اخرى على نفس العينة ، وبحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول و الثاني فقد بلغ معامل الثبات ( ٨١% ) وهو معامل جيد جدا وبهذا الإجراء يعد مقياس التسويف الاكاديمي جاهزا للتطبيق في الدراسة الحالية.

### ثانيا - مقياس اسباب التسويف الاكاديمي :

قامت الباحثة ببناء مقياس اسباب التسويف الاكاديمي من وجهة نظر الطالبات انفسهن والهدف منه معرفة اهم الاسباب المؤدية للتسويف الاكاديمي ولولويتها ليتسنى لنا وضع تدخلات ارشادية مناسبة يتضمنها البرنامج التدريبي بما يضمن تخفيفها .  
وفق الخطوات الآتية :

١- توجيه سؤال استطلاعي على عينة استطلاعية من طالبات كلية التربية للبنات عن اهم وابرز اسباب التي تدفعك لتأجيل البدء بانجاز المهمات الاكاديمية او اكمالها .

٢- الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة لصياغة فقرات المقياس ومن هذه الدراسات دراسة (ابو غزاله ٢٠١٢) ودراسة سولومون وروبتلوم (Soloman&Rothlolum,1984) .

٣- صياغة فقرات تؤشر على اسباب تؤدي الى التسويف الاكاديمي لدى الطلبة .  
وعليه

تكون المقياس بصورته الاولى من (٣٠) فقرة وتكون الاستجابة حسب اسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي بحيث تمثل (تتطبق علي بدرجة منخفضة جدا=١، تتطبق علي بدرجة منخفضة =٢، تتطبق علي بدرجة متوسطة =٣، تتطبق علي بدرجة كبيرة =٤، تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا =٥) موزع على خمسة مجالات هي قلة تنظيم الوقت ، والخوف من الفشل ، والمخاطرة ، وضعف الثقة بالنفس ، وضعف التركيز والانتباه الى المدرس )

٤- استخراج الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على لجنة مختصة في علم النفس والإرشاد التربوي وذلك لمعرفة ارائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى ملائمتها الى ما وضعت من اجله وهو مقياس اسباب التسويف

الاكاديمي من وجهه نظر الطلبة . وبعد اطلاعهم تم تعديل بعض الفقرات وحذف فقرتين ليصبح المقياس مكون من (٢٨) فقرة .

٥- استخراج القوة التمييزية للفقرات وذلك بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث ان الدرجة الكلية تعد معيارا لصدق المقياس على اساس ان الفقرة تقيس الظاهرة التي وضعت من اجلها والاختبار الذي تنتمي فقراته وفقا لهذا المقياس يمتلك صدق بنائيا وقوة تمييزية (Auastasi,1976,p145) وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية وبهذا الاجراء اصبحت عدد فقرات المقياس (٢٥) فقرة بعدما حذفت ثلاث فقرات من المقياس .

٦- حساب ثبات المقياس : حساب الثبات يعد امرا ضروريا لانه يشير الى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي تقيس ماوضع لقياسة . (Ebel ,1972,p101) لذلك استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار ولتطبيق هذه الطريقة تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٢٠) طالبة لتطبيق المقياس وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيقه على العينة نفسها وعند تحليل الاجابات في التطبيق الاول والثاني تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار الاول والثاني وكان قدرة (٠,٨٤) وهو معامل ثبات جيد وبفي لتحقيق اغراض الدراسة الحالية، وبهذا الاجراء اصبح مقياس اسباب التسويف الاكاديمي جاهز للتطبيق النهائي .

#### التصميم التجريبي :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة من دون برنامج والشكل (١) يوضح ذلك .

المتغير التابع	المتغير المستقل	الاختبار	تكافؤ المجموعتين	العدد	المجموعات
مقياس التسويف الأكاديمي	التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي	اختبار قبلي	العمر الزمني	١٥	المجموعة التجريبية
	عدم التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي	اختبار بعدي			

الشكل (١) التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة

### الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق (٢٠١٨/٣/٣٠) على طالبات المرحلة الثانية قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهن (٣٠) طالبة .  
**تكافؤ مجموعتي الدراسة :** عملت الباحثة على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لغرض ضمان الدقة في بعض المتغيرات الدخيلة التي يمكن ان تؤثر في نتائج التجربة ، على الرغم من ان طالبات مجموعتي التجريبية والضابطة قد اخترن عشوائيا ، واستخدمت الباحثة التكافؤ الاحصائي في ضبط هذه المتغيرات كالاتي :

### ١- التكافؤ في مستوى التسويف الأكاديمي :

لحساب التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التسويف الأكاديمي قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي تم استخدام اختبار مان وتي (Mann Whitney –test) لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتي التجريبية والضابطة على مقياس التسويف الأكاديمي وظهرت النتائج انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ بلغت القيمة المحسوبة (١٠٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٦٤) وكذلك قيمة الدلالة الاحصائية (٠,٦١٨) وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعني لا يوجد فرق دال احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التسويف الأكاديمي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	اقل قيمة الدلالة الاحصائية
التجريبية	١٥	١٦,٣٠	٢٤٤	١٠٠	٠,٤٩٨	٠,٦١٨
الضابطة	١٥	١٤,٧٠	٢٢٠,٥٠			

٢- العمر الزمني :

العمر الزمني محسوب بالأشهر حيث أنها حصلت على أعمار الطالبات من خلال سجلات شعبة التسجيل في الكلية وقد تم حساب أعمار الطالبات وقد عالجت الباحثة بياناتها باستخدام الاختبار التائي وقد أظهرت النتائج إن القيمة التائية المحسوبة (١,٣٧) هي اقل من القيمة الجدوليه (٢,٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في العمر وجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تكافؤ العمر الزمني

المجموعة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٥	٢٤٠,٦٥	٤,٣٨	٢٨	١,٣٧	٢,٠٤٨	غير دال إحصائياً
الضابطة	١٥	٢٤٣,١٢	٥,١٤				

ولاستخدام هذا التصميم لا بد من القيام بالاجراءات الآتية :

- ١- تطبيق الاختبار القبلي لمقياس التسويف الأكاديمي على طالبات المرحلة الثانية قسم العلوم التربوية والنفسية لمعرفة من منهن تعاني من التسويف الأكاديمي .

- ٢- تحديد الطالبات اللواتي تزيد درجة التسويف الاكاديمي لديهن عن المتوسط الفرضي للمقياس .
- ٣- انتقاء (٣٠) طالبة عشوائيا ومن ثم تقسيمهن بصورة عشوائية على مجموعتين ،مجموعة تجريبية واخرى ضابطة .
- ٤- تعريض المجموعة التجريبية للمعالجة التجريبية (جلسات البرنامج المعرفي- السلوكي ) وبالمقابل ترك المجموعة الضابطة دون تعريضها للبرنامج .
- ٥- تطبيق الاختبار البعدي لمقياس التسويف الاكاديمي على افراد العينة التجريبية والضابطة .

### ثالثا- البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي :

يستند البرنامج التدريبي الى اسس ومبادئ النظرية المعرفية - السلوكية وتطبيقات الارشاد المعرفي - السلوكي يستند البرنامج على أسس العلاج المعرفي السلوكي Behavioral Therapy Cognitive التي تعتمد على ثلاثة عوامل أساسية متداخلة، هي، الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات، اذ ترى أن الأفكار والمفاهيم الخاطئة تحدد سلوك الفرد وانفعالاته، وأن إحداث التغيير في السلوك والانفعالات يعتمد على إحداث تغيير جوهري في الجانب المعرفي، مما يعني إحداث تغيير في العوامل الثلاثة، بينما تغيير الجانب الانفعالي والسلوكي فقط يحدث تأثيرا محدودا في الجانب المعرفي، وبالتالي لا تكتمل منظومة التغيير (الشناوي وعبدالرحمن، ٢٠٠٥، ص ١٣٩).

### عناصر البرنامج التدريبي :

**اولا: الهدف العام للبرنامج :** يهدف البرنامج الى تمكين افراد العينة التجريبية من خفض مستوى التسويف الاكاديمي من خلال استخدام فنيات الارشاد المعرفي - السلوكي ضمن جلسات التدريب الجماعي للبرنامج ، فضلا للجلسات الفردية عند الحاجة اليها.

**ثانيا : الاهداف الاجرائية للبرنامج :** يمكن حصر الاهداف الاجرائية للبرنامج في ما يأتي :

- ١- مساعدة افراد المجموعة التجريبية على ادراك آثار التسويف الاكاديمي والاسباب الكامنة وراءه لتعديل الافكار بشأنها.



٢- تدريب افراد العينة التجريبية على فنيات معرفية وسلوكية وبالذات مهارة إعادة تشكيل البنية المعرفية من خلال ( مراقبة الحوار الداخلي – تعزيز الأفكار الإيجابية، تعديل الأفكار السلبية ، تعديل نظام التوقعات من العمل، تعديل التعليمات الذاتية).

٣- التحقق من مدى فاعلية جلسات البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التسويف الاكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة البصرة .

#### الخدمات التي يقدمها البرنامج :

١- خدمات تربية وتمثل في رفع مستوى التحصيل الدراسي لافراد المجموعة التجريبية.

٢- خدمات ارشادية وتمثل في تدريب افراد المجموعة التجريبية على اساليب معرفية سلوكية لتعديل المواقف التي تسبب التسويف الاكاديمي ، وتحسين عادات المذاكرة الجيدة ، وكذلك التدريب على كيفية تنظيم الوقت والاهداف وادارة الذات.

٣- خدمات علاجية وتمثل في خفض التسويف الاكاديمي في ان تعدل افراد المجموعة التجريبية الافكار اللامنطقية بشأن تأجيل اداء المهام وتسويف الوقت لانجازها.

#### الحدود الاجرائية للبرنامج :

أ- الحدود الزمنية : يستغرق البرنامج ثلاثة عشرة جلسة على مدى شهر حيث ان مدة الجلسة (٤٥) دقيقة بواقع ثلاثة جلسات اسبوعية مع تطبيق القياس القبلي والبعدي، حيث خصصت او جلسة لتهيئة عينة الدراسة والتمهيد لهم عن كيفية تنفيذ البرنامج ومحتوى البرنامج ومدى الاستفادة منه في التخفيف من التسويف الاكاديمي .

ب- الحدود المكانية : تم تطبيق البرنامج في قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية للبنات .

ج- الحدود البشرية : المستهدفون في البرنامج هم طالبات المرحلة الثانية ، حيث يقدم هذا البرنامج خدمة علاجية لعينة من الطالبات .

ثالثا:- الاساليب الارشادية المتبعة داخل البرنامج :

ولتحقيق الهدف الثاني والذي يتطلب بناء برنامج معرفي سلوكي معتمد على تقنيات علاجية معرفية - سلوكية الحوار الذاتي ، المتصل المعرفي كان على الباحثة القيام باعداد برنامج يتلائم مع اهداف هذه الدراسة وقد تم تخطيط البرنامج باعتماد الخطوات الآتية :

المرحلة الاولى : تحديد حاجات المجموعة التجريبية

المرحلة الثانية : عملية تنفيذ البرنامج التدريبي وتطبيق فنياته

المرحلة الثالثة : انتهاء البرنامج التدريبي

الفئة المستهدفة : الطالبات ممن لديهن مستوى تسويف اكاديمي عالٍ من عينة الدراسة الحالية.

محتوى البرنامج : ان من اهم ما في البرنامج التدريبي الذي تم بنائه وتطبيقه على الطالبات، انه يركز على مهارات محددة مستتدة الى الاتجاه المعرفي السلوكي مثل اعادة البناء المعرفي ، مراقبة الذات وتوجيه التعليمات للذات اي الضبط الذاتي يعني حديث الذات ، العصف الذهني ، و الجدول (٤) يبين ذلك.

#### جدول (٤) جلسات البرنامج ومحتوياتها

اليوم والتريخ	موضوع الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات
الاحد ٢٠١٨ ٤ ١	الجلسة التمهيدية	التعارف بين افراد المجموعة التجريبية + تعريفهم بالتسويف	الاسترخاء ، المحاضرة ، الواجب البيتي
الثلاثاء ٢٠١٨ ٤ ٣	تحديد اسباب التسويف	كتابة الاسباب التي تؤدي للتسويف للحالة ، ترتيب الاسباب حسب اولويتها التدريب البيتي	العصف الذهني ، المناقشة ، الواجب البيتي
الخميس ٢٠١٨ ٤ ٥	مقاومة الخوف من الفشل	كتابة المواقف التي تزيد مشاعر الخوف من الفشل ترتيب المواقف بشكل تنازلي	المتصل المعرفي ، وقف الافكار ، التعزيز ، الواجب البيتي

فاعلية برنامج تدريبي معرفي – سلوكي في خفض التسويف الأكاديمي .....

الاحد ٢٠١٨ ٤ ٨	البدا بمعالجة المواقف المثيرة للخوف	التدريب على ازالة الحساسية تخيليا ، التدريب البيتي	الاسترخاء ،المناقشة ، الواجب البيتي
الثلاثاء ٢٠١٨ ٤ ١٠	تنظيم الوقت	التدريب اهمية استغلال الوقت وادارة الوقت ، تنظيم الوقت بشكل نموذجي التدريب البيتي	الاسترخاء ،الحوار الذاتي ،تقليل الحساسية التدريجي
الخميس ٢٠١٨ ٤ ١٢	ادارة الذات	التدريب على الضبط الذاتي	اسلوب الحوار الذاتي ، التخيل
الاحد ٢٠١٨ /٤ ١٥	انجاز الواجبات	التدريب على تنظيم اسبقية الواجبات التدريب البيتي التدريب على تقسيم المعلومات واستذكارها	المناقشة ،التعريض ،التعزيز
الثلاثاء ٢٠١٨ ٤ ١٧	تحسين مهارة التركيز والانتباه	وضع قائمة بمشتتات الانتباه التي واجتهتك اثناء التركيز محاولة التغلب على تلك المشتتات التدريب على مهارة الاستماع الجيد	الاسترخاء ،صرف المنبهات ، الحوار الذاتي
الخميس ٢٠١٨ ٤ ١٩	تنمية الثقة بالنفس	التعريف بمواصفات الشخص الذي يتمتع بثقة بنفسه التدريب على تمارين الثقة بالنفس	المحاضرة ،النمذجة ،التأكيد الذاتي ، التخيل ،الواجب البيتي
الاحد ٢٠١٨ /٤ ٢٢	مقاومة الكسل	تمارين الاسترخاء التدريب على كيفية ترتيب الاهداف حسب الاولوية	الاسترخاء ،حل المشكلات ، الواجب البيتي
الثلاثاء ٢٠١٨ ٤ ٢٤	مقاومة الضغوط	الاسترخاء والتدريب على التقليل من الحساسية اتجاه المشكلات	التحصين التدريجي المنظم ،المناقشة ، التعزيز
الخميس ٢٠١٨ ٤ ٢٦	تحمل المسؤولية	التدريب على وضع خطط مستقبلية وكيفية اتخاذ القرارات المناسبة	الحوار الذاتي ،التعزيز ،حل المشكلات
الاحد ٢٠١٨ ٤ ٢٩	الختامية	نهاية البرنامج وتطبيق الاختبار البعدي	

### صدق البرنامج :

تم عرض البرنامج في صورته الاولية وبواقع (١٣) جلسة مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة على نفس لجنة المحكمين لمقياس التسويف الاكاديمي وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لافراد العينة وصحة الاجراءات التطبيقية للبرنامج ووفقا لتعليمات المحكمين تم اجراء بعض التعديلات المطلوبة ، ومن ثم اعداد الصورة النهائية للبرنامج .

### تطبيق البرنامج وتنفيذه :

استغرق البرنامج مدة شهر وبواقع (١٣) جلسة مدة الجلسة (٤٥) دقيقة ابتداء البرنامج بتاريخ ٢٠١٨ | ٤ | ٢٩ وانتهى بتاريخ ٢٠١٨ | ٤ | ٢٩ وجدول (٤) يبين ذلك.

و بعد تفريغ نتائج مقياس اسباب التسويف الاكاديمي الذي طبق على العينة تم تحديد اهم اسباب التسويف وفي ضوء ذلك تم تحديد الحاجات بعدها تم عرض البرنامج على الخبراء والمختصين في مجال الارشاد التربوي والنفسي للتأكد من مدى ملائمة والانشطة المطلوبة لتحقيق الاهداف الرامية لتخفيف التسويف الاكاديمي .

ثم رتبب الاسباب حسب اهميتها ولولويتها ان هناك خمس اسباب رئيسية للتسويف من وجهة نظر طالبات كلية التربية للبنات رتبب تنازليا ومن ثم تطبيق اسلوب الارشاد الجمعي من خلال (١٣) جلسة بواقع ثلاثة جلسات اسبوعيا وزمن كل واحدة (٤٥) دقيقة وللايام الاحد - الثلاثاء - الخميس.

### الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الاساليب الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات احصائيا.

### عرض النتائج ومناقشتها :

**الهدف الاول :** يرمي الهدف الاول الى التعرف على التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات / جامعة البصرة . وقد تم تحقيق ذلك الهدف من خلال تطبيق مقياس التسويف الاكاديمي على (٢٠٠) طالبة و اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)، مما يعني وجود فروقا دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة ولصالح الوسط الحسابي

، مما يشير ارتفاع التسويف الاكاديمي بالمجمل لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة البصرة، والجدول (٥) يبين ذلك .

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
مقياس التسويف الاكاديمي	١٣٨,٣	١٥,٧	١٢٠	١٩٩	١٦,٤٨	١,٩٦	(٠,٠٥)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى كثرة المثيرات الاجتماعية (الانترنت ، وأجهزة الموبيل ، الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي ) كل تلك مغريات تشغل الطالبات عن اداء واجباتهن بالاضافة الى ضعف المهارات لديهن في ادارة الوقت والتركيز والقلق الناتج عن الامتحانات وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Balk & Duru 2009) ودراسة (السلمي، ٢٠١٥) ودراسة (العبيدي، ٢٠١٧) .

**الهدف الثاني :** يرمي الهدف الثاني الى معرفة اسباب انتشار التسويف الاكاديمي وتم تحقيق ذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة لكل بند من بنود الاداة ومن اجل تفسير النتائج اعتمد المعيار النسبي لتقييم تقديرات الطالبات وكما هو مبين بالجدول (٦).

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة

لاسباب التسويف الاكاديمي

ت	اسباب التسويف	الوسط الحسابي	النسبة	الرتب
١	عدم تنظيم الوقت	٣٨,٦	%٢١,٥	٢
٢	الخوف من الفشل	٣٩,٣	%٢٢	١
٣	عدم الثقة بالنفس	٢٩,٧	%١٦,٧	٥
٤	عدم التركيز والانتباه الى المدرس	٣٦,٢	%٢٠,٣	٣
٥	المخاطرة	٣٤,٩	%١٩,٥	٤

ويوضح الجدول (٦) ان ابرز اسباب التسويف الأكاديمي من وجهة نظر طالبات كلية التربية للبنات على الترتيب هي الخوف من الفشل ،عدم تنظيم الوقت ،عدم التركيز والانتباه للمدرس ،المخاطرة ،عدم الثقة بالنفس. لذا يجب تصميم برامج ارشادية معرفية سلوكية لتخفيف من هذه الاسباب .وهذا ماكدته دراسة (شبيب ،٢٠١٥)

**الهدف الثالث :** بصدد التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لدى طالبات كلية التربية للبنات ويتحقق هذا الهدف عن طريق الفرضيات الاتية .

#### الفرضية الاولى :

لايوجد فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس التسويف قبل تطبيق البرنامج وبعده .

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسط درجاتى المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجات نفس المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي باستخدام اختبار رتب اشارات المجموعات وهو اختبار بديل لاختبارات للكشف عن الفروق بين (Z) المتزاوجة ويلوكسون للكشف عن درجات عينتين مرتبطتين للعينات الصغيرة (علام ،١٩٩٣،٢٤٦) وتبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ بلغت قيمة الدلالة الاحصائية (٠,٠٠١) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة والجدول (٧) بين ذلك .

الجدول (٧) نتائج اختبار ويلوكسون للفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين

#### القبلي والبعدي

المجموعة التجريبية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	اقل قيمة الدلالة الاحصائية
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	١٢٠	٣,٤١٠-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	٠,٠		
	المجموع	١٥				

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية يتضمن اهم الاساليب المعرفية السلوكية الفعالة والعلاجية في حالة التسويف الأكاديمي (الاسترخاء ، ادارة الذات وتوكيدها ، استخدام العبارات البديلة، العصف الذهني، والتحصين )  
الفرضية الثانية :

لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين درجات المجموعتي التجريبية والضابطة في مقياس التسويف الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ولتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann Whitney –test) لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتي التجريبية والضابطة على مقياس التسويف الأكاديمي ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) اذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,٥٠٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٦٤) وكذلك قيمة الدلالة الاحصائية (٠,٠٠١) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة والجدول (٨) بين ذلك.

الجدول (٨) نتائج اختبار مان وتني للفروق بين درجات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	اقل قيمة الدلالة الاحصائية
التجريبية	١٥	٨,٠٣	١٢٠	٠,٥٠٠	-٤,٦٤	٠,٠٠
الضابطة	١٥	٢٢,٩٧	٣٤٤,٥٠			

الفرضية الثالثة :

لا يوجد فرق دال احصائيا بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي الذي اجرته الباحثة بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون والجدول (٩) يبين ذلك .

جدول (٩) نتائج اختبار ويلكوسون للفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والتتبعي

المجموعة	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
التجريبية	الرتب السالبة	٩	٦,٧٢	٦٠,٥٠	-٠,٥٣٢	٠,٥٩٥	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٥	٨,٩٠	٤٤,٥٠			
	الرتب المتساوية	١					
	المجموع	١٥					

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على مقياس التسويف الاكاديمي حيث بلغت قيمة الدلالة الاحصائية (٠,٥٩٥) وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يشير الى استقرار فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية وهذا يؤكد ان التحسن الذي حققته طالبات المجموعة التجريبية حافظن عليه حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج بشهر مما يعني ثبات تأثير البرنامج واستمرار هذا التأثير بشكل ايجابي وذلك بزيادة ثقتهن بانفسهن واكتسابهن الجيد لمهارات ادارة الوقت والذات والتخلص من الخوف من الفشل والسيطرة على قدرتهن على التركيز والانتباه. وتغزو الباحثة هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي واعتمادة على فنيات جيدة في تخفيف التسويف الاكاديمي حيث يتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق اهدافه المتعلقة بمساعدة الطالبات على التغلب على الفشل وتنمية الثقة بالنفس والطمأنينة والاستقلال عن تأثير الاخرين وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (جودة، ٢٠١١) ودراسة (ابو زريق وجرادات، ٢٠١٢).

الفرضية الرابعة : توجد فاعلية للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات . وللتحقق من صحة الفرض الرابع الذي يتعلق بمدى فاعلية البرنامج في خفض التسويف الاكاديمي استخدمت الباحثة لايجاد الفاعلية معادلة بلاك للكسب المعدل (Black) وذلك لحساب نسبة الكسب المعدل . وقد اعتبر بلاك الحد الفاصل لجعل البرنامج فاعلا هو (١,٢) وكما مبين بالجدول (١٠).

جدول (١٠) يبين الكسب المعدل للكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتخفيف التسويف

الاكاديمي



فاعلية برنامج تدريبي معرفي – سلوكي في خفض التسويف الاكاديمي .....

الدرجة في الاختبار القبلي	الدرجة في الاختبار البعدي	النهاية العظمى للمقياس	الكسب الخام	الكسب المتوقع	الكسب المعدل
١٥٦	١٠٨	٢٠٠	٤٨	٤٤	١,٣٣

وبالنظر الى الجدول السابق نجد ان نسبة الكسب المعدل هي (١٣٣) وهي اكبر من الحد الفاصل الذي وضعه بلاك وبهذا يكون البرنامج ذا فاعلية حسب معادلة بلاك وبذلك تقبل الفرضية . وترجع الباحثة الفاعلية الى مافي البرنامج من فنيات وتفاعل الطالبات مع البرنامج ادى الى تخفيف التسويف لديهن وزيادة القدرة على التنظيم وادارة الوقت والذات والتغلب على الخوف من الفشل والضبط الداخلي .

#### الاستنتاجات :

- ١- ان الانشطة والفنيات التي تضمنها البرنامج المعرفي السلوكي لها اثرا واضحا وفعالا في تخفيف التسويف الاكاديمي .
- ٢- يعد البرنامج المعرفي السلوكي وفق نظرية مكينبوم جيد اذ احدث تغيرا ايجابيا استمر بعد تطبيق التجربة في تخفيف التسويف الاكاديمي .
- ٣- ارتفاع مستوى التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- ٤- حاجة الطالبات لاساليب و برامج ارشادية تجعلهن يعرفن التفكير السليم واستبدال الافكار السلبية وتعديا سلوكهن بانفسهن وليس بالاعتماد على الاخرين .

#### التوصيات :

- ١- الاهتمام باعداد البرامج الارشادية باعتبارها احد الاساليب الهامة لتقديم الخدمات الانمائية والوقائية وعلاج المشكلات التربوية بشكل عام .
- ٢- تدريب الطالبات على استراتيجيات الدعم النفسي لمواجهة الخوف من الفشل بتطبيق برامج تدريبية ارشادية في بيئة تعليمية محفزة.
- ٣- ضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطالب الجامعي عن طريق برامج توعية لتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها .
- ٤- توصية للتدريسين ضرورة حث الطلبة على انجاز واجباتهم الاكاديمية اولا باول .

#### المقترحات :

- ١- إجراء دراسة مقارنة للتسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي ، والمرحلة الدراسية ، والتخصص العلمي).
- ٢- إجراء دراسة تكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض متغيرات تابعة أخرى مثل القلق الامتحاني والتلوث النفسي وعدم التكيف للحياة الجامعية .

#### المصادر:

- ابوه ، هناء محمد بشير . (٢٠١٧) فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في خفض الاكتئاب لدى مرضى القلب المدخنين (دراسة تجريبية بمركز السودان للقلب بولاية الخرطوم ) اطروحة دكتوراه ،جامعة الرباط الكبير ، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي .
- ابو زريق ، محمد وجرادات ، عبد الكريم . (٢٠١٣) اثر تعديل العبارات السلبية في تخفيض التسويف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية .المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلد ٩ عدد ١ .
- أبو غزال، معاوية.(٢٠١٢). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، ٨(٢)، ١٣١-١٤٩
- احمد ، عطيه . (٢٠٠٨) التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد المكتبة الالكترونية اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .
- جابر، جابر عبدالحميد و رضوان ، سهاد محمد و مبروك ، اسماء توفيق.(٢٠١٤). فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا ، *مجلة العلوم التربوية العدد (٢) ج (٢)*
- جودة ، سعد عزيز. (٢٠١١) اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، *مجلة القادسية للعلوم الانسانية* ،المجلد الرابع عشر العدد ٣ الزاملي ، جعفر جابر . (١٩٨٣) بناء برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد -التربية الاولى .

الزهراني ، حسن محمد علي . (٢٠١٠). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها لدارة الوقت لدى عينة من طلبة حائل ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية.

السلمي، طارق عبد العالي صمل. (٢٠١٥) مستوى التسويف الاكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية جامعة ام القرى المجلد ١٦ (٢) ٦٦٤-٦٣٩

سليمان ، مهند محمد رفعت رمضان .(٢٠١٤) فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من اعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزه رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية ،الجامعة الاسلامية وكلية التربية قسم علم النفس.

السيد ، نيفين (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل اللاتوقعي للاطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية التربية بجامعة حلوان العدد ٢٦ . شحاته، حسن و النجار ، زينب . (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية . ط ١، القاهرة : الدار المصرية اللبنانية

الشناوي ،محمد وعبد الرحمن ،محمد . (٢٠٠٥) السلوك المعرفي الحديث ، القاهرة ، دار غريب للنشر .

الصالح ،علي عبد الرحيم ،صالح ،زينه علي (٢٠١٣) التسويف الاكاديمي وعلاقته بادارة الوقت لدى طلبة كلية التربية .العدد ٣٨،الجزء الثاني .

الصياح ، محمد ربيع . (١٤٣٥ هـ ) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي (دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس دمشق الرسمية ) اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة دمشق ، كلية التربية قسم الارشاد النفسي .

العاسمي ، رياض نائل . (٢٠١٤). التسويف الاكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومركز الضبط لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وطلبة الاجازة بجامعة دمشق (بحث غير منشور).

العبادي ، رحاب نوري لفته . (٢٠١٧) التسويف الاكاديمي وعلاقته باساليب التفكير لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة.

عبود ، محمد . (٢٠١٦) . العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الاكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الاردن ، مجلة جامعة النجاح (العلوم الانسانية ) المجلد ٣٠(٣).

العبيدي ، عفراء . (٢٠١٣). التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد (٣٥) ١٤٧-١٧١ .  
العزة ، سعيد حسن ، وعبد الهادي ، جودت (١٩٩٩) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .

عطا الله ، مصطفى خليل محمود . (٢٠١٧). التسويف الاكاديمي وعلاقته بالتوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، العدد (٢) الجزء ٢ ، المجلد (٣٣) ، ص- ص١٥٧ - ١٩٥ .

علام ، صلاح الدين محمود . (٢٠١٠). الاساليب الاحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل البيانات ط٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي .

غاري ، جيرالد . (٢٠١١). النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة سامح وديع الخفش ، عمان : دار الفكر .

محمد ، هاني سعيد حسن . (٢٠١٩). مستوى التسويف الاكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - المجلد ٠١ - عدد ٢ - ج٢ ص.ص. ٣٦٧ - ٤٠١ .

مجدى ، عزيز ابراهيم . (٢٠٠٩) معجم المصطلحات ومفاهيم التعلم والتعليم ، القاهرة : عالم الكتب .

المخلافي ، صادق عبده والصنعاني ، عبده سعيد و الزقار ، امين احمد . ( ٢٠٢٠ ) .  
التسويف الكاديمي وعلاقته بالمناخ الجامعي لدى الطلبة ذوي الاعاقة في بعض  
الجامعات اليمنية . مجلة الاداب للدراسات النفسية والتربوية / اليمن ، العدد ٢ يناير ،  
ص.ص. ٦٦-٧

هوفمان ، اس جي .(٢٠١٢) . العلاج المعرفي السلوكي المعاصر الحلول النفسية  
لمشكلات الصحة العقلية ، ترجمة مراد علي عيسى ، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع

#### المصادر الاجنبية :

Aboud , Mohammad .( 2018).The Impact of Group Counseling on Reducing Academic Procrastination and Improving Self-Control Among a Sample of High School Students . **Jordan Journal of Educational Sciences Vol. 14, No. 1, pp 99-109.**

Akdemir,o.( 2019) . academic procrastination behaviors of presevice teachers in turkish context, world journal of education ,9(2),13-21

Auastasi ,A.Psychological testing ,New york ,Macmillan (1976) .

Chang ,H.(2014).*Perfectionism , Anxiety, and Academic Procrastination; The role of Intrinsic and Extrinsic Motivation in college students*, A Thesis Presented to the Faculty California State University, Bernardino CSUSB Scholar Works.

Chow, H. (2011). Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. **Alberta Journal of Educational Research, 57( 2), 234-240.**

Chun Chu&Chi AII ,jIN NAM (2005) Rethinking procrastination on :positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance ,**The journal of social Dsychlology ,145(3) .**

Ebel, R .L(1972) .*Essentials of education measurements* ,prentice Hill Englewood cite New qersey.

---

Kandemir,m.(2014).Reasons of academic Procrastination: self – regulation, academic self – efficacy , life satisfaction and demographics variables ,Procedia.

Onwuegbuzie, AJ. . (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. **Assessment Eval. Higher Educ**, 29 (1) 3 - 19.

Ozer,B,&Ferrari,J. .(2011)Gender orientation and academic Procrastination :Exploring Turich high school students, **Individual Differences** 9,1,33-40.

Steel , P,Brothen ,T,&Wambach ,C,(2001). Procrastination and Personality ,performance and mood Personality .**Individual differences** ,30,95,106 .

Steel ,P.(2002) .The measurement and nature of procrastination ,minnesota

university of minnesota .**Social and Behavioral Sciences**, (152), 188 – 193.

Yong .F. .(2010). Astudy on the Assertiveness and Academic procrastination of English and communication students at aprivate university American, **Journal of scientific research** 9,62-72.