

الكسل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

محمد قاسم مولا

muhammadkas1993215@gmail.com

أ.د. صفاء عبد الرسول الابراهيمى

dr.safaa.aa74@gmail.com

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

الملخص

يهدف البحث الى تعرف (الكسل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة). اذ تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية، وتحقيقاً لهدف البحث تم اعتماد مقياس الكسل الأكاديمي المعد من قبل كل من تاجاي وسيرسر (Tagay&Circir,2022). والمبني وفقاً للنموذج النظري لديمر وزملائه (Deemer et al,2019). والذي يعرفه بأنه استخدام المعرفة والخبرة السابقة في مواقف جديدة والبقاء في حالة الوضع الراهن، وعدم تقبل التغييرات، وإهمال الواجبات واللامبالاة نحو المهام الأكاديمية (Deemer et al,2019:277). اذ تم استخدام مجموعة من الوسائل الاحصائية سواء في تحليل نتائج البحث ام اجراءاته وفي ضوء نتائج البحث تم التوصية في بعض التوصيات واقتراح بعض الاقتراحات.

الكلمات المفتاحية: الكسل الأكاديمي، طلبة الجامعة.

Academic Inertia among University Students

Muhammad Qasim Mula

Prof. Dr. Safaa Abdul Rasool Al-Ibrahimi

Abstract

The research aims to identify (academic Inertia among university students). The research sample consisted of (400) male and female students from Al-Mustansiriya University. To achieve the research objective, the academic Inertia scale developed by (Tagay& Circir ,2022). was adopted. It was built according to the theoretical model of Deemer and colleagues (Deemer et al., 2019), which defines it as the use of previous knowledge and experience in new situations, maintaining the status quo, not accepting change, neglecting duties, and

indifference to academic tasks (Deemer et al., 2019: 277). A range of statistical methods were used to analyze the research results and procedures. In light of the research findings, some recommendations and suggestions were made. Keywords: Academic Inertia, university students.

تعريف بالبحث

مشكلة البحث: يُمثل الكسل الأكاديمي أحد المشكلات التي تواجه الطلبة في مسارهم الأكاديمي، إذ يتجسد في ضعف التقبل للأنشطة التعليمية الجديدة وانخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، ويعزى إلى عدة عوامل، من أبرزها التوتر والقلق وصعوبة التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية، أو حتى فقدان الشعور بالتحفيز والإحساس بالهدف، إذ يشعر الطلبة بأن هذه الأنشطة تتطلب الكثير من الجهد المعرفي

(Fraj-Andrés et al,2020: 22). إذ يشير أيمن (Eymen,2007)، إلى أن الكسل الأكاديمي يعني تكرار نفس الأفعال، واستعمال المعرفة والخبرات السابقة، والبقاء في وضع ثابت دون تغيير كما يمثل الحالة التي تجعل الطلبة يهملون باستمرار أعمالهم وأهدافهم وبرامجهم (Eymen, 2007:45) إذ يرى ديمر وزملائه (Deemer.et al,2019). أن الكسل الأكاديمي ناتج عن عدة عوامل منها التوتر أو القلق عند المشاركة في الأنشطة الجديدة وضعف الدوافع والدعم. (Deemer.et al,2019:275) نتيجة تلك العوامل فإن الطلبة يميلون باستمرار إلى نفس المصادر للحصول على المعلومات ولا يبحثون عن مصادر جديدة، إذ يؤدي الكسل الأكاديمي إلى انخفاض في التفكير الإبداعي والنشاط الابتكاري، كما أن تأثيره على التعلم والاستخدام الفعال للمعلومات سلبي أيضاً (Fang et al,2011:186).

إذ يعتقد الطلبة الذين لديهم كسل أكاديمي أن اكتشاف حلول جديدة سيجلب معه بعض المخاطر أو يعرضهم للفشل، فيستخدمون معرفتهم السابقة عند محاولة حل المشكلات وأن الحل الذي استخدموه للتعامل مع المشكلات أو الواجبات التي واجهوها في الماضي سيكون صالحاً لمهمة جديدة، وأنهم سيحصلون على نتائج مثل التي حصلوا عليها سابقاً (Liao et al,2008:195). إذ يتصفون بصورة عامة بأنهم محبطين ويأجلون واجباتهم ويخلقون الأعذار ويشعرون بالتشاؤم والقلق عند ادائهم مهام معينة وذلك لأن رغبتهم وطاقتهم لمواكبة الظروف الأكاديمية منخفضة (Tagay&circir,2021:284).

تتجلى مشكلة البحث في السؤال الاتي:

هل يوجد الكسل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث: تكمن أهمية دراسة الكسل الأكاديمي من خلال فهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على العملية التعليمية، لان الطلبة الذين يعانون من مشاعر سلبية مثل القلق أو التوتر يمكن أن يكونوا أكثر عرضة للكسل الأكاديمي وبالتالي فإن معالجة هذه العوامل تساعد على تعزيز دافعيتهم الأكاديمية وتحقيق اهدافهم (Dautov,2022:117).

اذ يُعد الكسل الأكاديمي من الظواهر التي تؤثر سلباً على التقدم والتحصيل العلمي للطلبة، والذي يعبر عن حالة من الفتور المعرفي أو التراخي الذهني الذي يعيق الطالب عن القيام بالأنشطة الأكاديمية المطلوبة بفعالية، اذ تتجلى هذه الظاهرة في تراجع الدافعية الذاتية، وعدم القدرة على المبادرة أو المثابرة في مواجهة المستجدات الدراسية، ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الأداء الأكاديمي بشكل ملحوظ (Dautov,2022:10). اذ لا يقتصر فقط على قلة التركيز أو الميل إلى تأجيل المهام، بل يتعدى ذلك ليشمل مقاومة التغيير والعجز عن التنظيم الذاتي والافتقار الى تنفيذ التخطيط المستقبلي، حيث يمكن أن ينجم عن عدة عوامل، منها الضغوطات النفسية ، ضعف الدافع الداخلي، وأتأثيرات بيئية تؤدي الى تراجع الأداء المعرفي (Jones&Brown,2019:45). فالطلبة الذين يسيطر عليهم الكسل الاكاديمي يتجنبون التغيير خوفاً من الفشل سواء كان ذلك واقعاً ام وهمياً، نتيجة عدم الثقة بالنفس وانخفاض الدعم كما يمثل الكسل الاكاديمي علامة على خلل في التفاعل بين الطالب ومحيطه الأكاديمي، ويحتاج إلى استراتيجيات فعالة تقوم على تحفيز الدافعية الداخلية، وتعزيز الشعور بالمسؤولية، وتطوير مهارات التنظيم وإدارة الوقت (Eduardovna,2023:50).

فالطالب الذي يعاني من الكسل الاكاديمي يجد صعوبة في تنفيذ التزاماته، ولا يبذل جهده العقلي او الجسدي لانجاز شيء ما، كما يلاقي صعوبة في تغيير عاداته السابقة ولا يتعلم أفكار وأساليب جديدة لتغيير أفكاره وسلوكياته القديمة ولا يبادر بالبحث عن مصادر للمعلومات لمواجهة المهمات او المسؤوليات المناطة به (Kafchehi,2012:38). كما لا يقدم على إي محاولة ولو كانت بسيطة لتحمل واكمال المسؤوليات ولا يتبع الاجراءات الجديدة ويتصف باللامبالاة وعدم الرغبة في إكمال مهامه وواجباته (soysal,2007:16).

واكد يالتشينر (YALÇINER,2015). على ان الكسل الأكاديمي يؤدي الى تأثير سلبي على التغيير، اذ يسبب مقاومة التغيير والبقاء على حالة الوضع السابق (YALÇINER,2015:260). كما يؤكد كارتاس (Karataş,2011). على ان الكسل الاكاديمي يمثل حالة من التردد أو التراخي المعرفي في تنفيذ الأنشطة الاكاديمية، بالرغم من وعي الطالب التام بما يجب عليه فعله وإدراكه للعواقب السلبية التي ستترتب على عدم اتخاذ هذه الإجراءات (Karataş, 2011: 17). اذ يؤدي الى ضعف إدراك الطالب لما يجري حوله من

التغيرات التي تحدث، أو عدم القدرة على رؤية أو فهم ما يجب القيام به، وعدم فهم الأمور التي يجب انجازها (Köroğlu, 2007:55).

ومن الاسباب التي تؤدي الى الكسل الاكاديمي هي عدم الاهتمام (اللامبالاة) كذلك المماثلة والخوف من الفشل، والتردد والقلق وضعف الدعم الاجتماعي (Soysal, 2010:17). اذ أكد توكمين (1991)، على أن الطلبة الذين يفتقرون إلى التحفيز الأكاديمي، سواء كان داخلياً أو خارجياً، هم أكثر عرضة لضعف الأداء الأكاديمي، وإن هذا الفتر في الحافز يؤدي إلى كسل الطلبة عن إتمام واجباتهم أو المشاركة الفعالة في الأنشطة الدراسية (Tuckman, 1991:127).

كما اكدت دراسة شاشيتيم (Şaştım, 2019). على ان الكسل الاكاديمي يحدث نتيجة تاثير عوامل عدة منها الانهاك النفسي والروتين الدراسي السيء وضعف الحوافز والدعم (Şaştım, 2019:2-7).

فيما تؤكد دراسة فراج اندرياس وآخرون (Fraj-Andres et al, 2022). على ان الطلبة الذين يعانون من الكسل الاكاديمي، يترددون او يقلقون من استخدام المعلومات والوسائل الدراسية الجديدة اثناء اداء المهام الاكاديمية نتيجة خوفهم من الوقوع بالفشل او بسبب ضعف الدافع الاكاديمي او عدم وجود الدعم من محيط الطالب (Fraj-Andres, 2022:10).

اذ هدفت دراسة تاجاي وسيرسر (Tagay& circir, 2022). الى تطوير اداة قياس صالحة ومناسبة للبيئة التركية لقياس الكسل الاكاديمي وتألفت عينة الدراسة من (410) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة الى ملائمة الاداة لقياس الكسل الاكاديمي وان الاداة صالحة ومناسبة للقياس مع تباين العينات (طلبة جامعة، طلبة ثانوية، او موظفين) (circir, 2022:292) (Tagay&).

وهدف دراسة كاور وتشاكراپورتى (2023)، الى التحقق من صلاحية مقياس الكسل الاكاديمي في البيئة الهندية، اذ تالفت عينة الدراسة من (303) طالباً وطالبة من المرحلة الثانية في اقسام كلية الهندسة في جامعة لوفلي المهنية، اذ توصلت نتائج الدراسة الى صحة وملائمة الاداة في البيئة الهندية، وانها مهمة لفهم التحديات التي تصاحب الميدان الاكاديمي والعوامل النفسية والاجتماعية التي تؤدي الكسل الاكاديمي (Kaur&Chakraborty, 2023:10).

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى تعرف:

الكسل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

تحديد المصطلحات:

سيقوم الباحث بتحديد المصطلحات التي تشكل محور البحث الاساسية وهو (الكسل الاكاديمي).

أولاً- الكسل الأكاديمي Academic Inertia :

عرفه كل من:

-كينر ورودت (Kinneer & Roodt, 1998): استخدام المعرفة والخبرة المكتسبة مسبقاً، واللامبالاة بالتغييرات، وإهمال الواجبات (Kinneer & Roodt, 1998: 44) .

-توركمان واسمر (Türkan & Esmer, 2019): عدم القدرة على التكيف مع الظروف والحقائق المتغيرة، ومقاومة الابتكارات والتغييرات، واستمرار العادات القديمة (Türkan & Esmer, 2019:525)

-ديمير وآخرون (Deemer et al,2019): استخدام المعرفة والخبرة السابقة في مواقف جديدة والبقاء في حالة الوضع الراهن، وعدم تقبل التغييرات، وإهمال الواجبات واللامبالاة نحو المهام الأكاديمية (Deemer et al,2019:277).

-التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف ديمير وآخرون (Deemer et al,2019) لأنه اعتمد على وجهة نظره في بحثه.

-التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي ينالها المستجيب عن طريق استجابته لفقرات مقياس الكسل الأكاديمي لتاجاي وسيرسر (Tagay & circir,2022) المستخدم في البحث الحالي.

الاطار النظري**الكسل الأكاديمي Inertia Academic :**

نظرية الزخم النفسي (Psychological Momentum): تعدّ نظرية الزخم النفسي لكورنيليوس وآخرون (Cornelius et al. 1997). من النظريات الهامة التي تناولها علم النفس في تفسير سلوكيات الأفراد ولا سيما في ما يتعلق بآلية تحفيزهم لتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية، إذ يعتبر الزخم النفسي بمثابة حلقة وصل بين مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تشكل قوة دافعة تستمر في توجيه الأفراد نحو تحقيق اهدافهم، وتُعزز من قدرتهم على التكيف مع التحديات البيئية، إذ يركز الزخم النفسي، في جوهره، على مبدأ أن الإنجازات الصغيرة التي تتحقق بشكل متتالي والتي تدعم من المحيط الاجتماعي سواء على مستوى الأهداف الشخصية أو المهنية، تعمل كمعززات نفسية تساهم في تحفيز الفرد على الاستمرار في السعي نحو أهداف أكبر وأسمى (Hubbard,2015:58) إذ يتمثل الزخم النفسي بأنه قوة نفسية مكتسبة تعمل على تغيير التصورات الشخصية وتؤثر على الأداء العقلي والجسدي للفرد (ISO-AHOLA & Dotson, 2016:231). كما يمثل شعوراً داخلياً ينتج عن النجاح المستمر والمركّب، والذي يؤدّ في الفرد إحساساً بالقوة والإصرار وتجنب الكسل، إذ يزيد من احتمالية استمرار الفرد في التقدم نحو أهدافه وإنجازها، كما يُعد أداة فعّالة للتغلب على المشاعر السلبية الناجمة عن الإحباط والخوف من الفشل، التي تُعتبر من أبرز المعوقات التي

قد تعترض مسيرة الأفراد نحو النجاح، فالزخم النفسي لا يتوقف عند حد الإنجازات الأولية، بل يعزز من الاستمرارية نحو التقدم والانجاز ويحفّز الأفراد على مواجهة تحديات جديدة، مما يساهم في تحفيزهم بشكل مستمر لتحقيق النجاحات المتواصلة. (Hubbard, 2015: 59-60) فالزخم النفسي يعتمد على تأثير الأحداث السابقة على الأداء المستقبلي للأفراد سواء كان ذلك في الأنشطة التي تتطلب جهداً معرفياً أو بدنياً، إذ يشير إلى التغيرات في مستوى الدافع أو التحفيز، والثقة بالنفس، والتوجهات النفسية التي يمكن أن تحدث نتيجة لتجربة معينة (مثل سلسلة من النجاحات أو الإخفاقات)، فإن هذه التجارب تؤثر بشكل كبير على كيفية استجابة الأفراد للمواقف الجديدة. (Bontempi, et al, 2010: 12) فقد قام كل من ماركمان وجونثير (Markman & Guenther, 2007). بربط الزخم النفسي مع القانون الفيزيائي لنيوتن، الذي يعتمد على (الكتلة والسرعة والقوة) واستعار تلك المفاهيم الفيزيائية وشبهها بالعوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على حالة الزخم النفسي، إذ وصف (الكتلة النفسية) بأنها تبقى على حالها في (الثبات والحركة) ما لم تؤثر عليها قوى خارجية أو داخلية تعمل على تغيير تلك الحالة (Markman & Guenther, 2007: 106).

ويقسم الزخم النفسي الى الآتي

الزخم النفسي الإيجابي

نوع من انواع الزخم النفسي الذي يؤثر على الفرد نتيجة مروره بتجارب ناجحة تتراكم مع مرور الوقت، وتصبح جزءاً من خزينه المعرفي، ويعمل على استخدامها في كل ما يواجهه مستقبلاً في اداء المهمات المطلوبة، إذ يزيد من الثقة بالنفس، ويعزز الأداء والدافع لمواصلة النجاح، على سبيل المثال، بعد سلسلة من النجاحات المتتالية، قد يشعر الافراد بأنهم أصبحوا في وضع مناسب يجعلهم يكتسبون قوة داخلية تحفزهم على الاستمرار في التفوق Markman & Guenther, 2007: 102).

اذ يتأثر الزخم النفسي الايجابي بالدافع الداخلي والذي يمثل قوة او استثارة داخلية توجه الفرد نحو القيام بنشاط معين، اما الحافز الخارجي، الذي يأتي من مصادر خارجية مثل المكافآت الملموسة أو التأثيرات الاجتماعية، اذ يرتبط بالاستجابة لمكافآت تأتي من البيئة المحيطة بالفرد، مثل الجوائز او الاعتراف الاجتماعي، أو التقدير من الآخرين، اذ ان كل من الدافع الداخلي (الاستثارة الداخلية) و الحافز الخارجي (المكافآت والثناء من الآخرين) يعززان الزخم النفسي مما يزيد من قدرة الفرد على الاستمرار وتحقيق الأهداف (Raut & Patil, 2016: 86-88)

٢. الزخم النفسي السلبي (Negative Psychological Momentum):

ينشأ الزخم النفسي السلبي نتيجة تراكم التأثيرات النفسية السلبية الناتجة عن تراكم خبرات غير سارة، أو ضغوطات نفسية، وينظر إليه باعتباره اتجاهًا من الطاقة السلبية الداخلية، يؤثر على التفكير والانفعال والسلوك بصورة مستمرة (Hubbard, 2015: 50). إذ يحدث نتيجة تعرض الفرد إلى سلسلة من الإخفاقات المتتالية، فيؤدي به إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالإحباط والعجز والكسل، فالزخم السلبي يمكن أن يؤدي إلى تدهور الأداء ويخلق حالة من الفشل والتوقف (Sullins, 2011: 435). وهناك عوامل عدة لها دور مباشر في ذلك منها، الإدراك الذاتي المنخفض، فعندما يعتقد الفرد أن جهوده غير مجدية أو أن قدراته غير كافية لتحقيق النجاح، يؤدي إلى تقليل محاولاته لتحسين الأداء، مكتفياً بما يمتلك من معلومات وخبرات سابقة دون أن يبادر إلى تحديثها معتقداً بقدرته على حل ما يواجهه من مهمات جديدة بما يمتلكه من خبرات ومعلومات سابقة. كما تمثل التجارب السلبية مثل الفشل المتكرر أو النقد الحاد توقعات بضعف الأداء المستقبلي، حيث تساهم هذه الحالات في تخفيض الدافع وتضعف القدرة على تجاوز المعوقات النفسية، كذلك فإن الاعتماد على استراتيجيات غير تكيفية مثل الإهمال أو التجنب يؤدي إلى تعزيز دور الزخم السلبي في الأداء المنخفض وزيادة المشاعر السلبية المرتبطة بالمهام (Hubbard, 2015: 60).

إنموذج ديمر وآخرون (2019)، لتفسير الكسل الأكاديمي.

اعتماداً على نظرية الزخم النفسي، قدم ديمر وزملائه (Deemer et al, 2019) إنموذجاً نظرياً يفسر (الكسل الأكاديمي Inertia Academic) الذي يعرفه بأنه استخدام المعلومات والخبرات السابقة في مواقف جديدة والبقاء في حالة الوضع الراهن ومقاومة التغيير، وإهمال الواجبات الأكاديمية (Deemer et al, 2019: 277)

إذ قام بالتشبيه بين القوانين الفيزيائية لنيوتن التي تعتمد على (الكتلة والقوة والسرعة) والعوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في ارتفاع أو انخفاض الاداء الأكاديمي على غرار انموذج ماركممان وجونثير (Guenther & Markman, 2007). الذي يشبه بين القوانين الفيزيائية والعوامل النفسية والتحفيزية المؤثرة بالزخم النفسي.

ويرى ديمر وزملائه (Deemer et al, 2017) ان الكتلة النفسية تتمثل بالكسل الأكاديمي، والقوة بالعوامل التحفيزية والدافعية التي تؤثر على حالة الكتلة النفسية، بينما شبه السرعة بمدى الاستجابة لعوامل القوة، أي ان:

○ الكتلة النفسية = الكسل الأكاديمي

○ والقوة = العوامل النفسية والتحفيزية والدافعية.

○ والسرعة = مدى التغيير في حالة الثبات أو الاستجابة لعوامل القوة.

اذ ينص قانون نيوتن الاول (1687) على أن اي جسم يبقى في حالته من الثبات أو الحركة المستمرة ما لم يُجبر بواسطة قوى داخلية أو خارجية على تغيير تلك الحالة، وينص القانون الثاني على أن القوة ضرورية لتغيير الحالة وأن حجم القوة يتناسب طردياً مع حركة الكتلة اي ان (القوة=الكتلة×السرعة) (Deemer et al, 2019: 276).

كما سيتم إيضاح تلك العوامل تبعاً.

أولاً- الكتلة: تمثل الكتلة في الفيزياء مقدار ممانعة جسم ما لتغيير حالته الحركية، اذ انها تمثل العامل الذي يحدد مقدار التغيير الناتج عن قوة معينة، اي كلما كانت الكتلة اكبر كانت مقاومة الجسم اكبر وبالعكس.

اما من الناحية النفسية فان (الكتلة النفسية) تشير الى انها الحالة التي تعيق الفرد عن التفكير أو التصرف بسبب تراكم المشاعر السلبية أو الصدمات النفسية التي لم يتم تخطيها بسبب ضعف الدافع أو نقص الدعم، مما يؤدي إلى توقف في الأداء المعرفي (Deemer et al, 2019: 227)

اذ شبه ديمر وزملائه (Deemer et al, 2019) الكتلة النفسية ب(الكسل الاكاديمي) وانه يؤثر على الحالة الوجدانية والمعرفية لدى الفرد مما يجعله في حالة سكون وثبات وعدم تقبله للتغيير، اذ قد يعطي الفرد قيمة لاجراء ما ويرغب في انجازه لكنه يفتقر إلى الدعم لتحويل رغبته إلى اجراء، بينما قد يجلس الطالب أمام الكمبيوتر بهدف كتابة ورقة بحثية او انجاز واجب دراسي، ونتيجة الكسل الاكاديمي يجد صعوبة في صياغة وابتكار أفكار جديدة وبدء عملية الكتابة، وبالتالي، تُعتبر الكتلة النفسية تشبيهاً ل(لكسل الاكاديمي)، اذ كلما كانت الكتلة النفسية ثابتة ولا يوجد ما يؤثر فيها من العوامل الخارجية والداخلية المناسبة كان الكسل الاكاديمي مرتفع ويؤدي الى صعوبة التغيير (Deemer et al, 2019: 277).

ثانياً- (القوة): اذ يشير هذا المفهوم في الفيزياء الى انه كل طاقة تؤثر على جسم ما فتحدث تغييراً في حالته الحركية او تؤدي الى تغيير في شكله، اما من الناحية النفسية فيشير الى انه مجموعة العوامل التي تؤثر على حالة الكتلة النفسية عند ارتفاعها، اما في حالة انخفاض قوة هذه العوامل فانها تؤدي الى صعوبة تقبل التغييرات، اذ تم تشبيه مفهوم (القوة) بالدافعية الداخلية التي تشير الى انها حالة من الاستثارة الداخلية التي تعمل على توجيه الفرد نحو تحقيق اهدافه، اما الحوافز الخارجية فتتمثل بالعوامل البيئية مثل (بيئة تحفيزية ايجابية أو بيئة سلبية) تؤثر في قدرة الطالب ودافعيته على مواكبة التغييرات الأكاديمية أو تعديلها (Deemer et al, 2019: 279).

فالبينة الإيجابية، تعمل كقوة دعم وتحفيز تدفع نحو التغيير والتقدم المستمر في انجاز المهام، فعندما يكون الطالب في بيئة دراسية تحفز على التفوق أو التنافس الإيجابي، فإن هذه القوة

تساهم في زيادة الدافع والحفاظ على التزام الطالب تجاه مهامه الأكاديمية وتقبله للتغيرات ومواكبتها، وعندما تكون البيئة سلبية وغير محفزة، تقل القوة التي تحرك الكتلة النفسية مما يؤدي إلى مقاومة التغيير (الكسل الأكاديمي)، وذلك لان البيئة السلبية تشمل غياب الدعم أو نقص التحفيز أو عدم وجود إجراءات فعّالة للتحسن، في هذه الحالات، يصبح من الصعب على الطلبة تغيير أو تحسين أدائهم الأكاديمي (Deemer et al, 2019:280-281). ويمكن ايجاز عوامل القوة من الناحية السلبية والايجابية التي تؤثر على الكتلة النفسية(الكسل الاكاديمي) بالنقاط الاتية:

أ- عوامل القوة المؤثرة بشكل ايجابي:

١. الثقة بالنفس : اذ تمثل وجود اعتقاد قوي لدى الفرد بالقدرة الذاتية على التعامل مع التحديات.
٢. دعم العلاقات الاجتماعية الإيجابية من العائلة والأصدقاء والمحيط أو الزملاء.
٣. المرونة النفسية التي تتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات والمشكلات التي تواجهه بشكل ايجابي.
٤. التخطيط المسبق، كوجود هدف او غاية مخطط لها تعمل على زيادة الدافع لتحقيقها.
٥. إنجازات تحقيق الأهداف الصغيرة أو الكبيرة الذي يراكم إحساس القوة والثقة.
٦. الدافعية الداخلية والتي تتمثل بانها استثارة داخلية تعمل على توجيه الفرد لتحقيق اهدافه.

ب- عوامل ضعف القوة المؤثرة بشكل سلبي:

١. القلق أو الاكتئاب او اضطرابات المزاج التي تعمل على التقليل من قدرة الفرد على التفكير الإيجابي أو الفعال.
٢. الضغط النفسي المستمر او العمل الروتيني المنهك أو العلاقات السلبية التي تستنزف الطاقة النفسية.
٣. تراكم الخبرات السلبية، كالفشل المتكرر والصدمات النفسية التي لم يتم تخطيها.
٤. مشاعر العزلة الاجتماعية، والتي تتمثل بغياب الدعم أو غلبة مشاعر الوحدة .
٥. النقد الذاتي المستمر، والذي يؤدي الى الحديث السلبي مع الذات ويقلل من تقدير الذات.
٦. الفوضى الفكرية: اذ تتمثل في غياب التخطيط أو وجود أهداف غير مدروسة.
٧. الاعتماد المفرط على الآخرين والذي يؤدي الى انتظار التقدير أو الدعم من الآخرين بدلاً من الذات (Deemer et al, 2019:282).

ثالثاً- السرعة: في الفيزياء اذ تمثل المقدار الذي يتغير به موضع جسم ما نتيجة تأثير القوة عليه مع مرور الزمن، اي كلما اثرت قوة اكبر على الجسم كلما زاد تسارعه او تغيير شكله. اما من الناحية النفسية فقد تم تشبيهها ب(الاستجابة) او مدى استجابة الكتلة النفسية لتأثير عوامل القوة، اذ تمثل معدل التغير في الحالة الانفعالية أو المعرفية للمتعلم تجاه مثير تربوي،

دالة عن مستوى النضج او المرونة النفسية او الاستعداد للتعلم، وتحدد درجة القدرة على التفاعل مع المحفزات التعليمية خلال فترة زمنية معينة (Deemer et al, 2019:281)، اذ ان الاستجابة تمثل رد الفعل أو التأثير الناتج عن محفز أو مثير أو حدث معين، ويمكن أن تكون استجابة انفعالية مثل رد الفعل الوجداني على موقف معين، أو معرفية مثل التصرف بناءً على معلومة جديدة، اذ ان عوامل القوة تسهم بشكل مباشر بالتأثير على مدى تغيير الكتلة النفسية المتمثلة (بالكسل الاكاديمي)، بينما تؤثر عوامل اخرى سلبية مثل الخوف من الفشل والبيئة السلبية كذلك الارهاق النفسي وتأجيل المهام وتراكمها، على الاستجابة، اذ تؤدي الى مقاومة التغيير والبقاء في حالة الكسل الاكاديمي، الذي يشير الى استخدام المعلومات والخبرات الاكاديمية السابقة، عند التعرض لمهام او مواقف جديدة، نتيجة الاعتقاد بان الخبرات السابقة ستناسب المهام الاكاديمية اللاحقة، وتأسيساً على ذلك، فان السرعة تمثل مدى تغيير حالة الكتلة النفسية في حال ارتفاع القوة او انخفاضها (Deemer et al, 2019: 282).

يستنتج الباحث من ذلك ان الكسل الأكاديمي يتأثر بقوة العوامل النفسية والدافعية والبيئية المحيطة بالطالب على غرار قوانين نيوتن للحركة في الفيزياء التي تنص على ان كتلة الجسم تبقى على حالها ما لم تتعرض لقوة داخلية او خارجية تعمل على تغيير حالتها وسرعتها. ففي بيئة إيجابية محفزة، يكون التغيير أكثر مرونة ويحدث بشكل أسرع، مما يساعد على تجنب الكسل الأكاديمي، أما في البيئة السلبية، التي لا يتم فيها التحفيز والدعم بشكل مناسب، فإن قوة الزخم النفسي ستضعف مما يزيد من احتمالية بقاء الطلبة في حالة الكسل الأكاديمي أو عدم القدرة على مواكبة التغيير.

من هنا يمكن اعتبار الطالب الكسول اكاديمياً والذي لا يتابع مهامه ولا يتقبل التغيير أن لديه زخمًا نفسيًا منخفضًا (LMSI)، في حين أن الطالب الذي يواكب التغييرات ولا يبقى في حالة الثبات، يمكن اعتباره في حالة زخمٍ نفسيٍّ مرتفع (IHMS) (Deemer et al, 2019: 47).

مكونات الكسل الاكاديمي:

١. **العمل المخطط له work Planned:** اذ يمثل الخطوة الاولى التي على الطلبة اعدادها ذهنياً من خلال التنظيم والتخطيط للمهام الدراسية بشكل منهجي، لتحقيق أهداف مستقبلية، من خلال تحديد الأهداف، وإعداد جدول زمني، واستخدام تقنيات دراسية فعالة، اذ ان مشكلة الطالب الكسول اكاديمياً انه يدرك اهمية النجاح ويضع الأهداف والخطط لكنه لا يقدم على الخطوة الاولى نتيجة ضعف الدافع او الدعم (sekman,2007:116).

٢. **الخوف من الفشل failure of Fear:** يشير الى تجنب المواقف ذات احتمالية النتائج السلبية، خوفاً من الشعور بالاحراج واللوم نتيجة الفشل سواء كان ذلك واقعياً أو وهمياً، لان الأفراد الذين يخافون الفشل يمتلكون رغبة قوية في الاختفاء والتضاؤل والهرب من المواقف التي

تدعو إلى الخجل والإحراج (Atkinson,1957:69) كما ان الطلبة المحبطين نتيجة عدم إحراز تقدم أو الذين يقلقون بشكل مفرط بشأن الفشل، يكونوا أكثر عرضة للكسل الأكاديمي نتيجة توجيه الانتباه نحو هذه المشاعر السلبية التي تمنع الفرد من اكتساب معلومات وخبرات جديدة تساهم في مواجهة المستجدات (Deemer et al, 2019).

٣. **المماطلة Procrastination**: اذ تشير تأجيل المهام الدراسية أو تأخير إكمالها حتى اللحظة الأخيرة، مما يؤدي إلى تراكم الواجبات وضغوطات نفسية وأداء أكاديمي أقل من المتوقع، وينظر له من الوهلة الأولى على أنه تجربة مريحة، وتساعد على الاسترخاء، ولكنه في الواقع تجربة يصحبها الشعور بالذنب، وكراهية الذات عندما يصبح نشاطاً متكرراً واعتيادياً (Tuckman,2002:112).

٤. **دعم العائلة Support Family**: اذ يمثل مجموعة العوامل العاطفية والمادية والدعم النفسي الذي توفره العائلة أو المحيط للفرد، مما يساهم في رفع قدرته على التعامل مع التحديات والخبرات الجديدة، اذ يعد دعم العائلة أحد مصادر العلاقات الاجتماعية التي تشير إلى التواصل الاجتماعي، بينما المساندة الاجتماعية تشير إلى الدعم والحوافز التي يقدمها هذا التواصل أو هذه الروابط (chong & Lopez, 2004:64).

٥. **الاحتراق الأكاديمي Academic burnout**: اذ يمثل شعوراً بالإنهاك والارهاق نتيجة تراكم المتطلبات الأكاديمية، مما يؤدي الى ارتفاع في الشعور بالتشاؤم وعدم الاهتمام بالمهام الأكاديمية واللامبالاة ومقاومة التغيير وضعف التطور في الشؤون الأكاديمية والتعليمية (Salnova et al,2009:47).

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث: يعتمد الباحث المنهج الوصفي (الإرتباطي) كمنهج علمي للبحث الحالي، إذ يُعد المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، فهو يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً و كمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (داود، وعبد الرحمن، ١٩٩٠ : ١٦٣).

مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (الدراسة الصباحية)، للعام الدراسي (2024-2025)، وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني)، والذي يبلغ عددهم (36167)، حيث يبلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (١٢١٨٥) والتخصص الإنساني (٢٣٩٨٢) وعدد الذكور (16698)، وعدد الإناث (19469). **عينة البحث**: تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة العينة العشوائية (الطبقية) ذات التوزيع المتساوي، اذ اختيرت العينة لتمثل أفراد المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، حيث تم تحديد

مجتمع البحث الحالي من كليات الجامعة المستنصرية، اختار الباحث (4) كليات بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وتم تحديد العينة والبالغة (400) طالب وطالبة وبواقع (215) طالباً و(185) طالبة كما في لجدول (١).

جدول (١) افراد العينة موزعين على وفق الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
١	الإدارة والاقتصاد	انساني	٦٠	٥٥	١١٥
٢	الآداب		٦٠	٤٥	١٠٥
٣	العلوم	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠
٤	الهندسة		٤٥	٣٥	٨٠
٥	المجموع الكلي		٢١٥	١٨٥	٤٠٠

مقياس الكسل الأكاديمي: بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة، وجد ان مقياس الكسل الأكاديمي لتاجاي وسيرسر (Tagay& circir,2022)، والمبني وفقاً للنموذج النظري لديمر وآخرون (Deemer. et al,2019)، مقياساً ملائماً للبحث، وقد تم تبني المقياس للأسباب الآتية:

١. ان هذا المقياس تم بناؤه وفقاً للنموذج النظري لديمر وآخرون (Deemer. et al,2019) والذي تم اعتماده كإطار نظري للبحث الحالي.
٢. يتسم هذا المقياس بخواص سيكومترية جيدة.
٣. سهولة تطبيقه وتصحيحه.
٤. حداثة المقياس.

صلاحية الفقرات: عرضت فقرات مقياس الكسل الأكاديمي على (٢٥) محكم وتم استخدام مربع كاي لبقاء الفقرات او حذفها اذ كانت القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) **تعليمات المقياس:** تم تزويد تعليمات واضحة للمستجيب من اجل اجابته على فقرات المقياس وتم التأكيد على اختيار الإجابة التي تعكس رأيهم الشخصي من خلال وضع علامة صح امام البجبل المناسب.

تحليل الفقرات احصائياً: تم ذلك بطريقتين هما طريقة المجموعتين الطرفيتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

أ. **طريقة المجموعتين الطرفيتين:** إذ يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الأفراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات مقياس

الكسل الأكاديمي باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا (عودة، ١٩٨٥: ٢٩٣).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة):

أن الأسلوب الآخر في تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومن مميزات هذا الأسلوب انه يعطي مقياساً متجانساً في فقراته (محمد، ٢٠١٧: ٥٨). ولتحقيق ذلك تم استعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الكسل الأكاديمي والدرجة الكلية ل (٤٠٠) فرد، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٣٩٨) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائياً.

صدق البناء: يراد منه تحليل درجات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين، وهو المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن الاختبار يقيس خاصية معينة (Anastasi, 1976:151). وقد تحقق ذلك من خلال علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية وعلاقة المجال بالمجالات الأخرى لمقياس الكسل الأكاديمي.

الثبات: وقد تم ذلك بطريقتين

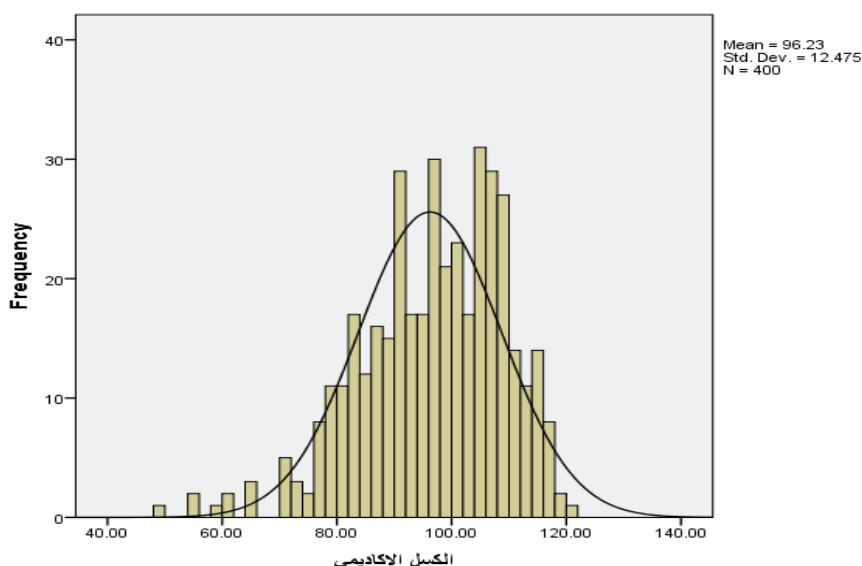
١. **طريقة إعادة الاختبار:** قام الباحث بتطبيق مقياس الكسل الأكاديمي على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة (العلوم التربوية والنفسية) في كلية التربية الجامعة المستنصرية، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على نفس العينة وهي مدة مناسبة وبعد تصحيح الاستمارات والحصول على الدرجات ، حسبت العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، اذ بلغت نسبة ثبات مقياس الكسل الأكاديمي (٠.٧٩) وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية

٢. **طريقة تحليل التباين معادلة الفا كرونباخ:** لاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة تم استخدام جميع الاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) ثم استخدم معامل (الفا) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٠) وهو معامل ثبات جيد، ويكتفي معظم الباحثين بمعامل ثبات يكون بين (٠.٧٠ - ٠.٩٠) وبذلك يعد المقياس الحالي متسقاً داخلياً، لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً.

المؤشرات الإحصائية لمقياس الكسل الأكاديمي: لذا لجأ الباحث الى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثه احصائياً وكما في الجدول (٢).

جدول (٢) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الكسل الأكاديمي

المؤشر	المقياس
Mean المتوسط	96.23
Median الوسيط	97
Mode المنوال	105
Std.Dev الانحراف المعياري	12.48
Skewness الالتواء	-0.19
Kurtosis التقلطح	0.48
Minimum أقل درجة	49
Maximum أعلى درجة	12٠



شكل (١) توزيع افراد العينة على مقياس الكسل الأكاديمي

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

هدف البحث الذي ينص على (تعرف الكسل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة):

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الكسل الأكاديمي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٩٦.٢٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٢.٤٨) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٥) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى

من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الكسل الاكاديمي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٤٠٠	٩٦.٢٣	١٢.٤٨	٧٥	٣٤.٠٣	1.96	٣٩٩	دال

تشير نتيجة الجدول اعلاه الى ان عينة البحث لديهم الكسل الاكاديمي، يمكن عزو هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة لا يحضون بالدعم اللازم من محيطهم، ولا يوجد لديهم دافع داخلي لاستخدام مصادر معلوماتية جديدة ويفضلون البقاء في حالة ثابتة، ويقاومون التغيير نتيجة خوفهم من الفشل لاستخدام طرق جديدة، او نتيجة معاناتهم من الانهك بسبب كثرة الواجبات والروتين الدراسي، اذ تؤدي هذه الاسباب الى صعوبة تقبل تغيير المعلومات والخبرات السابقة عند التعرض لموقف اكاديمي جديد وإهمال الواجبات. كما يرى ديمر وزملائه (Demeer et al, 2019) ان الكسل الاكاديمي يحصل للطلبة عندما تكون البيئة الاكاديمية غير محفزة وينخفض فيها الدعم اذ ينتج عن ذلك ضعفاً في الدافع الداخلي والذي يؤدي بدوره الى مقاومة التغيير وإهمال الواجبات الاكاديمية، كما ان تراكم الخبرات السلبية التي لم يتم تجاوزها كالرسوب المتكرر او النجاح الذي لم يكافئ بسبب ضعفاً في الزخم النفسي والذي ينتج عنه صعوبة في تقبل المعلومات الجديدة وبقاء الفرد على حالة الوضع السابق عند تادية المهمات خوفاً من الفشل سواء كان ذلك واقعياً ام وهمياً (Demeer et al, 2019:275).

التوصيات: بناءً على ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحث بالآتي.

١. زيادة الاهتمام بالطلبة عن طريق عمل ندوات وورش علمية وثقافية وإشراك الطلبة فيها لزيادة وعيهم في التعامل مع المواقف والمعلومات الجديدة، وتجنب الكسل الاكاديمي.
٢. تهيئة بيئة تعليمية مرنة ومحفزة تتسم بالدعم النفسي والاجتماعي، وتشجع الطلبة على التعبير عن أفكارهم وتجربتها بحرية، بعيداً عن الخوف من الفشل أو التقييم السلبي، بما يعزز دافعية التعلم ويقلل من مظاهر الكسل الأكاديمي.

المقترحات: بناءً على ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج، يقترح الباحث الآتي:

١. إجراء دراسة اخرى مماثلة على عينة من طلبة الدراسات العليا.
٢. دراسة العلاقة بين الكسل الاكاديمي ومتغيرات أخرى مثل (الأنماط الشخصية، التنظيم الذاتي).

المصادر

المصادر العربية:

- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، أنور حسين (1990) : **مناهج البحث التربوي**، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي : جامعة بغداد .
- عودة، احمد سليمان والخليلي، يوسف خليل (١٩٨٨): **الإحصاء للباحث في العلوم التربوية والعلوم الإنسانية**، ط١، دار الفكر ،عمان.
- محمد , صلاح محمد (2017) : **الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم في العراق عبر الاعلام المرئي وانعكاساتها على مستوى أدائهم**، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.

المصادر الأجنبية:

- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64.
- Bontempi, G., Birattari, M., & Bersini, H. (2010). **Psychological Momentum in Competitive Environments: Modeling and Analysis**. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics*, 40(1).
- chong, Jenna & Lopez, Darlene (2004): Social net works, Support, and Psycho social functioning among American Indian Women in treatment, **Journal of university of Colorado health sciences volume12 No 1**.
- Dautov, D. (202٢). **Procrastination and laziness rates among students with different academic performance as an organizational problem**. *E3S Web of Conferences*, 210.
- Deemer, E. D., Derosa, P. A., Duhon, S. A., & Dotterer, A. M. (2019). **Psychological momentum and inertia: Toward a model of academic motivation**. *Journal of Career Development*.
- Eduardovna,K,(2023) Young working people's perceptions of laziness in relation to their self-attitude and self-regulation, **self-Psychologist**. 2023. No. 6.
- Eymen, U. A. (2007). **Cezasız disiplin**. Kaliteofisi Yayınları.

- Fang CH, Chang ST, Chen GL (2011). Organizational learning capability and organizational innovation: The moderating role of knowledge inertia. **African Journal of Business Management**, 5.
- Fraj Andres, E. Lucia Palacios, L., & Peres Lopes, R. (2020). Reducing resistance to repeating a wiki activity: What teachers do? **British Journal of Educational Technology**, 51(6).
- Fraj-Andrés" E, Carolina Herrando, Laura Lucia-Palacios, Raúl Pérez-López (2022) Students apprehension and affective inertia in a Twitter-based activity: **Evidence from students of an economics degree 1-13**.
- Hubbard, T. L. (2015). The varieties of momentum-like experience. **Psychological Bulletin**, 141.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2016). Psychological momentum—A key to continued success. **Frontiers in Psychology**, 7.
- Jones, C. D., & Brown, S. E. (2019). Psychological factors in academic performance. **Academic Press**.
- Kafchehi, Z. Ebrahimabadi (2012). A model of influential factors on knowledge inertia. **Asian Journal of Business Management**, 4(4).
- Karataş, Z. (2011). **Eğitimde Ataleti Kirmak Elimizde**. http://irmakli.meb.k12.tr/icerikler/egitimde-ataleti-kirmak-elimizde_5765637.html (Erişim Tarihi: 17.11).
- Kaur,J and Chakraborty,R,(2023). **Validation of the Academic Inertia Scale on Engineering Undergraduates in the Indian Context, School of Education**, Lovely Professional University, Punjab, India.
- Kinnear, C., and Roodt, G. (1998). The development of an instrument for measuring organisational inertia. **In SA Journal of Industrial Psychology**, 24(2).44-54.
- Köroğlu, E. (2007). **Atalet. Erişim adresi** <https://sosyalhizmetuzmani.org>.

- Kumar, P. (2004). **The Effects Of Social Comparison On Inaction Inertia**. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 95(2).
- Liao, S., Fei, W., & Liu, C. (2008). **Relationships Between Knowledge Inertia, Organizational Learning and Organization Innovation**. Techovation, 28(4) .
- Luka Canjek et Krešimir ažar , (2020) **PREMA SOCIOLOGIZACIJI LIJENOSTI – KONCEPTUALNE KLARIFIKACIJE I PRELIMINARNI EMPIRIJSKI UVIDI**.
- Markman, K. D., & Guenther, C. L. (2007), **Psychological momentum: Intuitive physics and naïve beliefs**. Personality and Social Psychology Bulletin, 33.
- Raut, R., & Patil, V. (2016). The Influence of Social Media on Student Concentration and Academic Performance. **Educational Technology Research and Development**, 64(5).
- Salanova M., Schaufeli W. B., Martinez, I. Ve Bresó E. (2009). **How obstacles facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement**. Anxiety Stress and Coping. 23.
- Şaştım, Z. (2019). **Öğretmenlerin algılarına göre atalet ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki** [Yüksek lisans tezi]. Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Sekman, M. (2007). **Kişisel ataleti yenmek**. Alfa Yayınları.
- Soysal, A. (2007). Boş zaman etkinlikleri rehberi. M. Ş. Şimşek, A. Çelik ve A Soysal (Ed.), **Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik içinde**. Gazi Kitabevi.
- Soysal, A.: (2010), Atalet: Etkin yönetim için kişisel ve örgütsel düzeyde bir analiz, **Çimento İşveren Dergisi**, 24(3).
- Sullins, J. P. (2011). Psychological Momentum and the Dynamics of Performance. **Journal of Cognitive Psychology**, 23(4).

- TAGAY,O and CIRCIR,O.(2022).Validity and Reliability of Academic Inertia Scale.
- Tuckman, B W. (1991). The Effects of Motivational and Study Skill Interventions on College Students' Academic Performance **Journal of College Student Development, 32 (2).**
- Tuckman, B. (2002). **Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web–Course Performance.** Paper presented at the Annual Meeting of the American.
- YALÇINER,A,(2015).THE RELATIONSHIP BETWEEN INERTIA and ORGANIZATIONAL CHANG MANAGEMENT:AN APPLICATION IN EDUCATIONAL INSTITUIONS,**Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3. Sayı: 20.**