

فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض
التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأقصى

د. عيسى محمد المحتسب

أستاذ علم النفس التربوي المشارك - كلية التربية - جامعة الأقصى غزة

(تاريخ الاستلام 2023/03/13، تاريخ القبول 2023/04/13)

The Effectiveness of of a training program based on self-regulated learning strategies in reducing
the academic procrastination of Al-Aqsa University students

Dr. Issa Muhammad Al-Muhtasib

Associate Professor of Educational Psychology – Faculty of Education – Al-Aqsa University, Gaza

(Received 13/03/2023, Accepted 13/04/2023)

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة؛ ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس التسويف الأكاديمي، تم تقسيمهم على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (١٤) طالبة لكل مجموعة، وطبق الباحث مقياس التسويف الأكاديمي، والبرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم على العينة التجريبية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي البعدي والتتبعي على مقياس التسويف الأكاديمي.

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها: تصميم برامج تدريبية لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي، لكافة الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، التسويف الأكاديمي.

ABSTRACT:

The current study aimed to disclose the effectiveness of a training program based on self-regulated learning strategies in reducing the academic procrastination among students of psychological counseling at Al-Aqsa University.

The sample of the study consisted of (28) female, who scored the highest on s academic procrastination scale, they were divided into two equal groups: the experimental group and the control group. the researcher applied the academic procrastination scale on the experimental sample, also a training program based on self-regulation strategies for learning. The study revealed the following results:

- The study found that there were statistically significant differences between the average the mean score of the control group and the experimental group in the dimension on the academic procrastination scale in the post-application favoring the experimental group.

- There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post application on the academic procrastination scale in favor of the post measurement.

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up application on the academic procrastination scale.

The study presented a set of recommendations, including: Designing training programs for developing self-regulation strategies for all students in different educational stages.

Key words: Training program, Self-regulation strategies for learning, Academic procrastination.

المقدمة :

التقاعس والتسويق والتأجيل نتيجة تدني مستوى الطموح وانخفاض الدافعية؛ وكذلك بسبب الوضع الاقتصادي والاجتماعي الذي يحياه أفراد عينة الدراسة في قطاع غزة (المحتسب، ٢٠٢٠: ١٦٧). وقد أكد أبو ازريق وجرادات (٢٠١٣: ١٦٠) على بروز عواقب انفعالية للتسويق الأكاديمي؛ كالشعور بعدم الكفاءة والشعور بالذنب والتوتر والقلق وصعوبات في النوم والتدخين وتناول الكحول. وقد أرجعه الأحمد وياسين (٢٠١٨: ٢٠) لضعف إمكانيات الفرد في وضع برنامج دراسي، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض الدافعية، وتدني الرغبة في النجاح والتفوق في الحياة الدراسية، وربطه عبود (٢٠١٦: ٦٤٤) بالمستوى العالي من القلق والخوف من الفشل.

وترجعه الدراسة الحالية إلى التوترات والأزمات والصراعات التي يتعرض لها الأفراد في مجالات الحياة المختلفة، وغياب استراتيجيات ما وراء المعرفة؛ كإدارة الوقت والتخطيط، والمراقبة الذاتية والضبط الذاتي؛ بالإضافة إلى غياب دور المتعلم النشط في إدراك المعلومة ومعالجتها وتنظيمها، في ظل تطور المعرفة، مما قد يؤدي إلى تراكم الأعمال والمهام والتحديات التي يواجهها؛ مما تجعله مسوفاً في كثير من أمور حياته.

ويؤكد هاريس (Harris et. al., 2003: 4) أن المُسوف يلجأ إلى التسويف بسبب ضعف في بعض المهارات المرتبطة بتنظيم الذات للتعلم، وإدارة وقت التعلم، وعدم وضوح الأهداف لديه، وافتقاره إلى بعض استراتيجيات تنظيم التعلم ذاتياً.

ويشير السلمي (٢٠١٥: ٦٤٣) إلى أن للتسويق مكونات سلوكية ومعرفية وانفعالية، وتعتبر المدرسة السلوكية مهارة متعلمة تنشأ من تفضيل النشاط السار، وذلك رغبة في الهروب من تحديات الحياة (العبيدانية، ٢٠١٨: ١١ نقلاً عن أبو جناح، ٢٠١٥)، أما من الناحية المعرفية؛ فيُعزى التسويف إلى الأفكار غير المنطقية. (الأحمد، ياسين، ٢٠١٨: ١٩)، في حين أرجعته المدرسة التحليلية إلى الشعور بالقلق (الربيع، مقابلة، ٢٠١٩: ٤٣٤)، أما دراسة أبو غزال (٢٠١٢) فقد أرجعته إلى الخوف من الفشل، ضغط الأقران، مقاومة الضبط، والمهمة المنفردة.

ويشير سكران (٢٠١٠: ٤٤-٤٥) إلى أن مكونات التسويف الأكاديمي أربعة أبعاد وهي: إعاقة الذات؛ ويقصد به محاولة التغلب على الذات وتطويعها لميول التسويف، وتنظيم الذات ويقصد به

تتعدد مجالات بناء شخصية الفرد السوية؛ ويبقى العلم وتحصيل المعرفة أساساً في بنائها، ولا قيمة للفرد دون العلم والتطور والسعي نحو التغيير، وعليه فإن البناء المعرفي عامل أساسي في تطور الإنسان واكتسابه للمزيد من المعرفة والخبرات وتكوين الاتجاهات، والنجاح في مهام حياته، مما يساعده على التكيف مع بيئته، والتغلب على ضغوط الحياة.

وتتزايد تعقيدات وضغوط الحياة مع التطورات المتلاحقة والتقدم التكنولوجي المتسارع وثورة المعرفة؛ والتي بدورها تسببت في حدوث الإجهاد في العمليات العقلية والأكاديمية؛ مما ساهم في التسويف للكثير من مهام الحياة. (زايد، ٢٠٢٠: ١١٤٠)

يعد نوس (Knaus) أول من اهتم بدراسته عام ١٩٧١؛ وهو يتضمن تأجيل الفرد المتعمد للأعمال التي يكلف بها على الرغم من وعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل (الأحمد، ياسين، ٢٠١٨: ١٩)، ويظهر التسويف في جميع سلوكيات الأفراد باختلاف أعمارهم ومستوياتهم، ونجده بشكل خاص في حياة الطالب الجامعي؛ حيث نرى أن الطالب يؤجل أداء مهامه الأكاديمية حتى اللحظات الأخيرة فينشغل بالعديد من الأنشطة والزيارات. (حسن، ٢٠٢١: ٥٤٤)

ويرى بالكيز وآخرين أن التسويف يؤثر على الناس في كثير من مجالات حياتهم، مثل: المجال الأكاديمي، المجال المهني، مجال العلاقات الاجتماعية، مجال الإدارة المالية، وأن الشخص مرتفع التسويف قد يفقد عمله، أو يتسرب من المدرسة، أو يعرض حياته الزوجية للخطر (Balkis, et.al., 2007:376)، وقد أبانت دراسة وانج وآخرين (Wang., al et, 2013) أن (٦٠٪) من الطلبة لديهم ميل للتسويق الأكاديمي، كما أثبتت دراسة أوزر وآخرين (Özer, et. al., 2009) أن نسبة انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلبة بلغت (٥٢٪).

وبالرغم من أن التسويف الأكاديمي يتضمن جانباً إيجابياً في حالة التأني لمعرفة مزيد من المعلومات التي تساعد في فهم الحوادث، وله نتائج إيجابية، فيصبح التأجيل في اتخاذ القرارات أمراً جيداً ونافعاً عندما يتضمن جزءاً من هذه الاستراتيجية جمع وتصنيف واستيعاب معلومات أساسية (Chu, & Choi, 2005: 247)؛ وهو ما يسمى بالتسويف النشط؛ إلا أن الغالبية العظمى تلجأ إلى

وأبانت دراسة كوشكي وآخرين (Koushki, et. al., 2014) أن متغيري أسلوب العزو والتنظيم الذاتي يفسران نسبة (٤٣٪) من التلكؤ الأكاديمي، وتوصلت دراسة المناحي (٢٠١٣) إلى أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي للطلاب في ضوء توظيفهم لاستراتيجيات ومهارات التنظيم الذاتي للتعليم.

ويعد باندرو (Bandura) أول من وضع حجر الأساس لتطوير نموذج التنظيم الذاتي للتعليم الأكاديمي (الحسينان، ٢٠١٠: ٢٥؛ نقلا عن Purdie, et al., 1996)، وهو (التنظيم الذاتي للتعليم) مجموعة من العمليات التي ننفذها من أجل إدارة تعليمنا وأنفسنا بنجاح، حيث يسمح لنا بتوجيه أفكارنا وعواطفنا وسلوكنا نحو التكيف الصحيح وتحقيق أهدافنا حسب الظروف المتاحة بنا.

ويعرفه رشوان (٢٠٠٦: ٦) بأنه: عملية بناءة نشطة يقوم فيها المتعلم بوضع الأهداف ثم يخطط ويوجه وينظم ويضبط معارفه وسلوكه ودافعيته من أجل تحقيق تلك الأهداف، كما تتمثل جوانب التنظيم الذاتي للتعليم في أن المتعلم ينظم سلوكه للتعليم ذاتيا والذي يشمل ضبط وقت التعلم وبيئة التعلم وطلب المساعدة من الآخرين، وتنظيم دافعيته ذاتيا. (Pintrich, 1999: 460)

ويؤكد جابر (١٩٩٩: ٣٠٨) على أن المتعلمين المنتظمين ذاتياً يستطيعون القيام بأربع مهام هي: التشخيص الدقيق للمواقف التعليمية، اختيار الإستراتيجية المناسبة لحل مشكلات التعلم المختلفة، التحقق من فعالية الإستراتيجية المستخدمة في التجهيز والمعالجة، دمج الدافعية في مواقف التعلم حتى يتحقق الهدف.

وتتضح استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعليم في زيادة المثابرة ورفع الأداء لاستكمال المهام العلمية وتنظيم الجهد والنشاط الإيجابي والكفاءة في التعامل مع الفشل الأكاديمي (Chen, 2002: 21-23)، وكذلك في ارتفاع مستوى المتعلمين ومستوى الإنجاز، وزيادة

التحصيل. (Harris et. al., 2003: 4)

ويشير بلعيد (٢٠١٨: ٤٩) إلى أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي يجعل الطالب مسؤولاً عن تعلمه، ويخرجه من الدور السلبي المتمثل في تلقي المعلومة دون أن يكون فيها فعالاً، وتساعد (استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعليم) أيضاً على النجاح والإنجاز؛ وهذا سلوك الشخص المُسوف الذي يعتمد إلى تأجيل وتأخير الأعمال، وليس لديه رغبة في العمل، انخفاض الثقة بالنفس، انخفاض الدافعية، فقدان الحماس والتوتر المستمر. (Rakes & Dunn, 2010: 79-80)

تقدير مناسب للوقت والقدرة على إنجاز المهام في الوقت المحدد لها في ضوء خطط معدة بشكل منظم ودقيق، والاستقلالية بالذات؛ ويقصد به شعور الطالب بحقه في اختيار مواعيد إنجاز مهامه ومن يتعامل معهم، والبحث عن طرق للدافعية الذاتية، والثقة بالذات؛ ويقصد به سعي الطالب لدى المعلم ليكلفه بواجبات وإن كانت مزعجة والبحث عن الواجبات الصعبة والفخر بإنجازاته السابقة.

ولمواجهة التسويف الأكاديمي وحجم المعلومات الكبير والمتدفق؛ يجب الاعتماد على المتعلم في العملية التعليمية، حيث يعد التنظيم الذاتي للتعليم من أهم متطلبات الحياة والعصر الحالي (نصار، ١٩٩٩: ٥)، وهو كذلك من المفاهيم الملحة في الفترة الحالية لمساعدة المتعلم على استغلال طاقاته وإمكاناته وإدارتها للتحكم بها وذلك لتحقيق الأداء الأفضل للأفراد ومن ثم للمجتمع ككل (عبد الحميد، ٢٠٢٠: ٢٤٥).

ويؤكد التربويون على الأهمية التربوية للتعلم المنظم ذاتيا، إذ يساعد على تنمية قدرة المتعلم على التحكم والتفكير فيما يتعلمه، مما يؤدي إلى زيادة وعي المتعلم بكيفية تعلمه على النحو الأمثل، والوعي بالأداء يزيد قدرته على الاستيعاب وقدرته على اختيار مهارات التعلم الذاتي الفعالة والمناسبة في استخدام المعلومات وتنظيمها ومتابعتها وتقويمها أثناء التعلم (الشويخ، ٢٠١٨: ٨٢ نقلا عن علي، ٢٠٠٤: ٢٥).

وتؤكد عابدين (٢٠٠٦: ١٧٠) على أن مفهوم التنظيم الذاتي للتعليم يتفق مع الاتجاهات الحديثة التي توضح أن إدراك المتعلم ما يتعلم فقط ليس مؤشرا كافيا لبلوغه مستوى التعلم الجيد، ويرى بلعيد (٢٠١٨: ٤٩) أن التنظيم الذاتي يعد طريقة فعالة يستخدمها التلاميذ في تعلمهم.

وتشير العديد من الدراسات إلى العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم والتسويف، إذ أبانت دراسة على، إبراهيم (٢٠١٧) أن العلاقة بين التنظيم الذاتي والتسويف الأكاديمي علاقة عكسية، وتشير دراسة (Rayne & Sperling, 2015) إلى وجود ارتباط بين مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي بالتسويف الأكاديمي، وتوصلت دراسة كل من عبادي وشكورزاده (Ebadi, & Shakoorzadeh, 2015) من خلال نتائج تحليل الانحدار إلى أنه يمكن التنبؤ بالتركؤ الأكاديمي من خلال مستوى كل من استراتيجيات التنظيم الذاتي والدافع للإنجاز.

الذاتي للتعلم؛ ودورها الفاعل في تحسين العملية التعليمية وتحقيق النجاح، وهذا ما أشار إليه الحسينان (٢٠١٠: ١٩) بأن التعلم المنظم ذاتيا يساعد على تنمية مهارات التعلم مدى الحياة، وفي المقابل تؤكد عابدين (٢٠٠٦: ١٧٠) على أن تحقيق التنظيم الذاتي للتعلم يتطلب مستوى عال من الوعي بالأساليب والإستراتيجيات اللازمة لتحقيقه مما يتطلب التدريب عليها واتقانها لتحقيق الأهداف المنشودة. (على، إبراهيم، ٢٠١٧: ٢٢٦)

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأقصى؟
وبالتحديد اختبرت هذه الدراسة صحة الفرضيات الآتية:

لا توجد فروق دالة احصائية بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق دالة احصائية بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة احصائية بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي البعدي والتتبعي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس التتبعي.

أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم.
- التعرف إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طالبات الإرشاد النفسي؛ اللاتي تعرضن لجلسات البرنامج الذي أعده الباحث خصيصا لهذا الهدف.

- الكشف عن مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية في خفض التسويف الأكاديمي لدى افراد المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة: تتبلور أهمية الدراسة الحالية في فيما يلي:
الأهمية النظرية:

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات (مجتمعة)؛ موضوع الدراسة المتمثلة في: استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم

لذا يجب على علماء النفس والباحثين المتخصصين مساعدة الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية لتدريبهم على المتغيرات الدافعية والذاتية والبيئية والإجراءات المستخدمة في عملية التعلم (على، إبراهيم، ٢٠١٧: ٢٢٦)، فاستجابت الدراسة الحالية لما سبق؛ بإعداد برنامج تدريبي؛ لمناسبتها لهذه الدراسة إذ تقدم مثل هذه البرامج خدمات تربوية لتحسين العملية التعليمية والتعلمية، وتطوير أساليب التدريس والمناهج، ومعالجة قضايا التأخر الدراسي والتحصيل والنظام. (الزبادي، الخطيب، ٢٠٠١: ١٧١)

وانطلاقا من التداعيات السلبية للتسويف الأكاديمي؛ ومن العلاقة بين متغيرات الدراسة، فعالية البرامج في خفض بعض الظواهر السلبية والمشاكل التعليمية كالتسويف الأكاديمي؛ جاءت فكرة هذه الدراسة باختيار طلبة الجامعة باعتبارها الفئة (الطلبة) التي تسهم بصورة أكثر من غيرها في بناء المجتمع، بهدف بحث فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأقصى.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

برزت هذه المشكلة بوضوح من خلال ملاحظة الباحث أثناء عمله الأكاديمي والتدريبي، وكذلك كأخصائي نفسي ومشرف وحدة الارشاد والدعم النفسي بالجامعة؛ لعدم التزام الطلبة بالتكاليف الدراسية، تأجيلها، الغياب، عدم التحضير، عدم رغبة الكثير بالبقاء لآخر المحاضرة، انخفاض الدرجات، بالإضافة إلى عدم الإقبال على دورات التنمية البشرية التي يقدمها وزملائه مجانا في رحاب الجامعة والمراكز التدريبية؛ فنبعت فكرة تصميم برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى الطالبات المُسوِّفات، وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات والتقنيات التي تناسب طبيعة المشكلة، والعينة، وخصائصها، ومتطلبات نموها، وتأمل الدراسة الحالية أن يحقق البرنامج المقترح أهدافه المنشودة.

وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على العلاقة القوية بين استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم والتسويف الأكاديمي؛ كدراسة بارك وسبيرلينج (Park & Sperling, 2012) التي توصلت إلى وجود ارتباط كبير بين التسويف الأكاديمي ومهارات التنظيم الذاتي، ووفقا لبويراز وأساك (Boyras & Ocak, 2016) يمكن اعتبار التسويف فشل في التنظيم الذاتي (الرابعة، مقابلة، ٢٠١٩: ٤٣١)، وكذلك أكدت الدراسات على أهمية استراتيجيات التنظيم

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق البرنامج التدريبي في هذه الدراسة على عينة من طالبات الإرشاد النفسي ممن يعانون من التسويف الأكاديمي.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

البرنامج التدريبي Training Program:

البرنامج التدريبي: مجموعة من العناصر والإجراءات المتكاملة والمتربطة والمؤلفة من عدد من الأهداف والموضوعات ومفرداتها، والمواد والموارد البشرية والأنشطة والفعاليات والأساليب التي تهدف إلى تزويد المتدربين بمعارف ومهارات وخبرات، واتجاهات محددة لتطوير أدائهم في ضوء حاجاتهم التدريبية المتمثلة، بمهاراتهم التي ظهر ضعف في أدائها". (بني مصطفى، ٢٠٠٤: ٣٨)

ويُعرف البرنامج التدريبي إجرائياً: بأنه عبارة عن برنامج تدريبي ذي أسس علمية منظمة، موضوعية، منهجية، يترجم في صورة مجموعة من الأنشطة والخبرات والفنيات السلوكية التي تهدف إلى اكساب المتدربين استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، وهي: التعارف وبناء الثقة، التسويف الأكاديمي، التنظيم الذاتي للتعلم، الوعي بالذات وتقييمها، الإرشاد الديني، وضع الأهداف، ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية، البحث الذاتي عن المادة العلمية، إدارة وقت التعلم، التخطيط، المراقبة الذاتية للتعلم، الضبط والتنشيط، حل المشكلات؛ ودورها في خفض التسويف.

استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم Self-Regulated Learning Strategies:

مجموعة السلوكيات التي يمارسها المتعلم أثناء عملية التعلم بهدف اكتساب المعرفة وتجهيزها لتخزينها والاحتفاظ بها واسترجاعها عند الحاجة إليها، بمعنى نقل مسؤولية التعلم المباشرة من المعلم إلى المتعلم نفسه، مما يشكل دافعا قويا في بذل أقصى طاقاته للحصول على أفضل النتائج. (سالم، ٢٠١٠: ٩٧)

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم: عملية نشطة قائمة على فكرة تعلم كيف تتعلم التي تستند إلى اعتماد الفرد على ذاته بادراك الواقع، تقييم القدرات، تحمل المسؤولية، تنمية الدافعية، التوجيه الذاتي، تنمية مهارات جمع المعلومات، فهمها، تلخيصها، مراجعتها، استرجاعها.

التسويف الأكاديمي Academic Procrastination: الميل إلى ترك النشاط جانبا لتجنب إكماله مع مقدرة الشخص على القيام

به. (Tuckman, 1990: 4)

والتسويف الأكاديمي؛ وأهميتها في تحقيق مخرجات العملية التعليمية، والارتقاء بالفرد والمجتمع.

- وأيضاً تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تبحث في سلوك سلبي منتشر بصورة ملحوظة، ولقي اهتماماً كبيراً من المختصين والباحثين، وله تداعياته الخطيرة على الفرد والمؤسسات التعليمية والمجتمع بشكل عام.

- وكذلك تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لفئة عمرية مهمة من فئات المجتمع "طلبة الجامعة"؛ لأنهم أكثر وعياً واستخداماً لاستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم من المراحل الأقل (نصار، عبد الرحمن، ٢٠١٦: ٣٥٦)، خاصة في ظل ما يعترضهم من ضغوط أكاديمية، وأسرية، ونفسية، واجتماعية، في ظل الحصار المفروض على قطاع غزة.

- تتبع أهمية الدراسة الحالية كون البرنامج يساعد المختصين والتربويين والمعلمين في الاستفادة من الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة للحد من التسويف الأكاديمي.

الأهمية التطبيقية:

- تخطيط وإعداد برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وكيفية استثمار استراتيجياته في الحد أو التخلص من التسويف الأكاديمي خاصة؛ ورفع مستوى التحصيل وتحسين العملية التعليمية بشكل عام.

- قد يساعد تقديم البرنامج الإرشادي العاملين في مجال التربية والتعليم والدعم النفسي في خفض درجة التسويف الأكاديمي ومحاولة تحقيق المرجو من العملية التعليمية بشكل خاص.

- تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة لدى الباحثين والقراء والمهتمين، وتسد بعض النقص الموجود في مجال دراسات الإرشاد النفسي بشكل عام ومجال مهارات العمل الإرشادي بشكل خاص، والاهتمام بها وسبل تنميتها وتطويرها لدى المرشدين.

- قد تنير النتائج التي ستتوصل إليها الدراسة الحالية الطريق أمام المختصين والتربويين والمرشدين الذين يتعاملون مع فئة الطلبة في خفض التسويف الأكاديمي.

حدود الدراسة: تتحد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

الحدود المكانية: جامعة الأقصى (الحرم الجامعي - خانيونس).

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الأكاديمي الأول من العام الأكاديمي (٢٠٢١/ ٢٠٢٢م).

إحصائيا في التسوية مقارنة مع المجموعة الضابطة، والبرنامج يتمتع بفاعلية كبيرة.

- **دراسة عليوة وآخرين (٢٠٢٠)** التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج ارشادي انتقائي لخفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب التعليم الثانوي الفني، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج خلال القياس التبعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي الفني، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) وتم تطبيق البرنامج الارشادي عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليها البرنامج الارشادي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الارشادي في خفض التسوية الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وقد استمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتى بعد فترة المتابعة.

- **وهدفت دراسة عبد الحميد (٢٠٢٠)** إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية كل من اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى طالب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى ان فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية كل من اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة.

- **وهدفت دراسة الربيعه، مقابلة (٢٠١٩)** إلى الكشف عن مستوى القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفة بالتسوية الأكاديمي، تبعا لمتغيري الجنس والفرع الأكاديمي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٢٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية في محافظة مادبا، وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن النماذج التنبؤية الفرعية الثلاثة (إدارة الوقت، المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية، التنظيم الذاتي) بالمتنبأ به [التسوية الأكاديمي]، قد كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بأثر مشترك للمتنبئات مُفسِّراً ما مقداره (٣٤.٦%) من التباين المُفسَّر الكلي.

- **ودراسة شافعي وآخرين (Shafieei, et. al., 2019)** هدفت إلى الكشف عن فعالية التدريب على التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي المعرفي وخفض التسوية الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، اشتملت أدوات الدراسة على استبانة التنظيم الانفعالي

التعريف الإجرائي للتسوية الأكاديمي: يُقاس بالدرجة التي يحصل عليها المُستجيب من خلال استجابته على مقياس التسوية الأكاديمي، المُستخدم بالدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وجد الباحث العديد من الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الدراسة؛ في بيانات متعددة؛ وفيما يلي أهم هذه الدراسات ذات العلاقة بالدراسة الحالية مرتبة من الأحدث إلى الأقدم:

- **دارسة لي وآخرين (Li, et. al., 2022)** هدفت إلى دراسة التأثيرات الوسيطة لضبط النفس والفعالية الذاتية في العلاقة بين النشاط البدني والمماثلة الأكاديمية بين طلاب الجامعات الصينية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦٤) طالباً جامعياً من إحدى جامعات تشجيانغ بالصين، وتوصلت الدراسة إلى أن تدخلات النشاط البدني التي تستهدف تحسين ضبط النفس والفعالية الذاتية قد تقلل من التسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعات.

- **دراسة حسن (٢٠٢١)** هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين التفكير الإيجابي لخفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (٢٠) طالباً ومجموعة تجريبية (٢٠) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتحسين التفكير الإيجابي وخفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتحسين التفكير الإيجابي وخفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة.

- **وحول فاعلية برنامج تدريبي جاءت دراسة المنصوري (٢٠٢١)** بهدف التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي معرفي- سلوكي في خفض التسوية الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة تم توزيعهن عشوائيا على مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وكشفت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً بشكل دال

- **دراسة على، إبراهيم (٢٠١٧)** هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة من المتأخرين دراسيا ولديهم تسويف أكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم والتسويف الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- **دراسة نصار، عبد الرحمن (٢٠١٦)** هدفت التعرف إلى أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً لديهم تلكؤ أكاديمي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية بعد التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم على المجموعة الضابطة في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.

- **دراسة إسماعيل (٢٠١٤)** هدفت إلى التحقق من فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة المكونة من (٢٠) طالبة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء مطالعة العديد من الدراسات السابقة، يتضح تشابه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث موضوعها ومتغيراتها؛ إذ حظي التسويف الأكاديمي باهتمام الكثير من المختصين والباحثين، مع العلم بأن معظم الدراسات لم تتعد كونها دراسات وصفية، وقليل منها تناولت البرنامج التدريبي أو الإرشادي الذي يعد أهم مهارات المرشد وبوابته للنجاح بعمله.

وقد أثبتت كافة الدراسات السابقة فاعلية البرامج المستخدمة في خفض التسويف الأكاديمي وبعض المتغيرات الأخرى كالضغوط الأكاديمية، وتحسين الكفاءة الأكاديمية.

اتفقت معظم الدراسات السابقة على وجود علاقة بين التسويف الأكاديمي وبعض المتغيرات النفسية والمعرفية والأكاديمية مثل:

المعرفي، ومقياس التسويف الأكاديمي وبرنامج التدريب على التفكير الإيجابي، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب على التفكير الإيجابي له تأثير فعال في تحسين التنظيم الانفعالي المعرفي وخفض التسويف الأكاديمي لدى الطلاب.

- **دراسة عطاه (٢٠١٨)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الدافعية الذاتية الأكاديمية وأثره على خفض التسويف الأكاديمي لدى المتعثرين دراسيا من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا، تم تقسيمهم على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (٢٠) طالبا لكل مجموعة، وأظهرت نتائج الدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي الانفعالي السلوكي لتنمية الدافعية الذاتية الأكاديمية للتعلم وخفض التسويف الأكاديمي لدى المتعثرين دراسيا.

- **دراسة العبيدانية وآخرين (٢٠١٨)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي بمحافظة ظفار، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (30) طالبة ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس التسويف الأكاديمي، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة عدد طالبات كل مجموعة (١٤) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه.

- **دراسة أيوب (٢٠١٨)** هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض التشتت، وأعراض نقص الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية، تكونت عينة الدراسة من (٤٢) تلميذاً من ذوي الاضطراب بالصفين الرابع والخامس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت نتائج الدراسة عن التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في تنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي، وفي خفض التشتت وأعراض نقص الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية، وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي الاضطراب المشاركين في البرنامج التدريبي للتنظيم الذاتي.

١- **العينة الاستطلاعية:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٠) طالبة، حيث تتوافر فيها معظم خصائص العينة الأساسية للدراسة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

٢- **العينة الدراسة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة الأصلية من (٢٨) طالبة من طالبات قسم الارشاد النفسي، ووقد تم اشتقاق هذه العينة من عينة كلية بلغت (١٠٠) طالبة من طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى.

وقد تم اختيار عينة الدراسة الأصلية بعد تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي، وهي اللاتي حصلن على أعلى الدرجات في الربع الأعلى من المقياس، وقد وزع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة مناصفة ومن خلال المزاوجة (ترتيبهم حسب درجاتهم في القياس القبلي على مقياس التسويف الأكاديمي).

وقد روعي قبل تطبيق البرنامج ضرورة أخذ موافقة الطالبات على الانخراط في البرنامج المقترح كرجعة منهن في التخلص من التسويف الأكاديمي، ثم قام الباحث بمجانسة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

١. تكافؤ مستوى التسويف الأكاديمي

تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة من خلال مستوى التسويف الأكاديمي: تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم بالدراسة الحالية؛ قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على طالبات المجموعة التجريبية، وتم رصد درجاتهم ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (t -test) لبحث الفروق بين متوسطي المجموعتين المستقلتين وذلك نظراً لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (نظر للملحق الإحصائي رقم (٣)).

جدول (١) نتائج اختبار t -test للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التسويف الأكاديمي في القياس القبلي

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إعاقة الذات	ضابطة قبلي	14	3.352	0.360	-0.73	0.475
	تجريبية قبلي	14	3.429	0.152		
تنظيم الذات	ضابطة قبلي	14	3.429	0.297	1.1	0.281

(التسويف الأكاديمي، قلق الاختبار، الدافعية، الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، التنظيم الذاتي، وإدارة الوقت).

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد المشكلة؛ ومتغيراتها، وتحديد الفرضيات، والمنهجية المتبعة وإجراءاتها، والوقوف على أهم الأساليب الإحصائية المتبعة؛ وكذلك تم الاستفادة منها في مناقشة وتفسير النتائج.

وكذلك استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج التدريبي المقترح، واختيار أنسب استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، من النظريات المناسبة؛ وبالتالي إعداد البرنامج الحالي، والتي سيتم تطبيقها على أفراد العينة (المجموعة التجريبية) في الدراسة الحالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لمعرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى، باعتبار أن المنهج شبه التجريبي هو الأنسب لهذه الدراسة، ولتحقيق أهدافها بدقة وموضوعية.

ويعرف المنهج شبه التجريبي بأنه: عبارة عن استخدام التجربة في إثبات الفروض، أو إثبات الفروض عن طريق التجريب، ويتخذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى. (نوقان، عدس، ٢٠٠٢: ١٩٧)

ب. مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى، الحرم الجامعي، وعددهم (٧٠١) طالبة، واختارها الباحث بالطريقة العمدية (طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى).

ج. عينة الدراسة: عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية:

		0.384	3.286	14	تجريبية قبلي	
0.071	1.88	0.332	3.732	14	ضابطة قبلي	الاستقلالية بالذات
		0.462	3.446	14	تجريبية قبلي	
0.666	-0.437	0.546	3.571	14	ضابطة قبلي	الثقة بالذات
		0.276	3.643	14	تجريبية قبلي	
0.673	0.428	0.228	3.445	14	ضابطة قبلي	التسويف الأكاديمي
		0.147	3.414	14	تجريبية قبلي	

يتضح من جدول (١) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس التسويف الأكاديمي؛ وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للتسويف الأكاديمي قبل تطبيق البرنامج المقترح.

٢. تكافؤ المستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

جدول (٢) نتائج اختبار t -test للتعرف على الفروق بين متوسط المستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي للمجموعتين التجريبية والضابطة

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
المستوى الدراسي	ضابطة قبلي	14	٢.١٤٣	0.363	1	0.327
	تجريبية قبلي	14	٢	0.392		
المعدل الأكاديمي	ضابطة قبلي	14	٢.٢١٤	0.425	-0.700	0.490
	تجريبية قبلي	14	٢.٣٥٧	0.633		

- إعاقه الذات ويشتمل على (١٨) عبارة؛ جميعها في الاتجاه السلبي.

- تنظيم الذات ويشتمل على (١٠) عبارات؛ جميعها في الاتجاه الإيجابي.

- الاستقلالية بالذات ويشتمل على (٤) عبارات؛ جميعها في الاتجاه السلبي.

- الثقة بالذات ويشتمل على (٣) عبارات؛ جميعها في الاتجاه الإيجابي.

وتم تقدير الدرجات في الاتجاهين الإيجابي والسلبي ضمن أربعة بدائل هي: هذا أنا بالتأكيد، هذه ميولي، ليست ميولي، لست أنا بالتأكيد)، وتأخذ الدرجات بالتوالي على البدائل (١،٢،٣،٤) في الاتجاه الموجب، وتأخذ بالتوالي الدرجات (٤،٣،٢،١) في الاتجاه السالب، بحيث تكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص (٣٠) وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها (١٢٠) أي أن الدرجة الأعلى

يتضح من جدول (٢) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

د. أدوات الدراسة: فيما يلي عرض لأدوات الدراسة وكيفية إعدادها وأساليب ضبطها الإحصائي:

أولاً: مقياس التسويف الأكاديمي:

وصف المقياس:

تم استخدام مقياس توكرمان (Tuckman, 1990)، المستخدم في البيئة السعودية، ترجمه وقرنه سكران (٢٠١٠)، وطبقته المطبيري (٢٠١٨)، ويتكون المقياس من (٣٥) عبارة، منها عبارات سلبية وأخرى إيجابية؛ مقسمة على أربعة أبعاد وهي:

تشير إلى التسوية الأكاديمي لدى الطالبات وانخفاض الدرجة يشير إلى انخفاضها لديهن، وذلك بعد تطبيق المقياس بصورته النهائية المكون من (٣٠) فقرة.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبة من خارج عينة الدراسة، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣) معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له

إعاقاة الذات			تنظيم الذات		
الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.848**	0.000	6	.937**	0.000
2	.626**	0.000	11	.878**	0.000
3	.390*	0.033	16	.577**	0.001
4	.601**	0.000	22	.505**	0.004
5	.556**	0.001	24	.957**	0.000
7	.426*	0.019	26	.950**	0.000
9	.739**	0.000	28	0.255	0.174
10	.878**	0.000	29	.937**	0.000
13	.878**	0.000	33	.952**	0.000
14	.857**	0.000	35	0.060	0.754
15	0.357	0.053	الاستقلالية بالذات		
17	.658**	0.000	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
20	.820**	0.000	12	.972**	0.000
21	.445*	0.014	18	.994**	0.000
23	.573**	0.001	19	.972**	0.000
27	0.255	0.174	25	.994**	0.000
31	.545**	0.002	الثقة بالذات		
34	0.333	0.072	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			8	.990**	0.000
			30	.963**	0.000
			32	.970**	0.000

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً، صدق باقي جميع الفقرات، وقدرتها على قياس ما أعد لقياسه، مرفق فقرات المقياس بصورته النهائية في ملحق رقم (١).

جدول رقم (٤) نتائج معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس التسويف الأكاديمي مع الدرجة الكلية للمقياس

ثانياً: صدق الاتساق البنائي:

تم حساب صدق الاتساق البنائي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد وبين الدرجة الكلية للمقياس بعد حذف الفقرات الغير دالة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

التسويف الأكاديمي		
البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إعاقة الذات	.897**	0.000
تنظيم الذات	.766**	0.000
الاستقلالية بالذات	.846**	0.000
الثقة بالذات	.852**	0.000

**

ثالثاً: ثبات فقرات المقياس Reliability:

تحققت الدراسة من ثبات مقياس التسويف الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرات الغير دالة مع بعدها: جدول رقم (٥) معامل الثبات ألفا كرونباخ

دالة عند ١٪ *دالة عند ٥٪

يتبين من الجدول رقم (٤) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس التسويف الأكاديمي مع الدرجة الكلية للمقياس التي تنتمي له كان موجبا ودال إحصائياً عند مستوى دلالة، ٠.٠٥ مما يشير إلى أن المقياس يتميز بالصدق البنائي لأبعاده، وهذا مؤشر على صدق المقياس في قياس ما أعد من أجله.

التسويف الأكاديمي وأبعاده	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
إعاقة الذات	١٥	٠.٩٠٨
تنظيم الذات	٨	٠.٩٥٠
الاستقلالية بالذات	٤	٠.٩٨٨
الثقة بالذات	٣	٠.٩٧٣
التسويف الأكاديمي (الدرجة الكلية)	٣٠	٠.٩٥٨

(٢٠٢٠)، الشويخ (٢٠١٨)، العبيدانية (٢٠١٨)، بلعيد (٢٠١٨)، على، إبراهيم (٢٠١٧)، أيوب (٢٠١٣)، متولي (٢٠٠٤). وقد تم بناء البرنامج الحالي في ضوء الأطر النظرية لعلم النفس المعرفي ونظرية التعلم المعرفي، والنظرية السلوكية الجديدة، ونظرية التعلم الاجتماعي (التعلم بالملاحظة)، إذ يؤكد باندورا (Bandura) على التفاعل الحتمي المتبادل المستمر للسلوك والمعرفة والتأثيرات البيئية، وعلى أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة (خفاجة، ٢٠٢١: ٢٧٨)، ويعتبر كل من دولارد وميللر

يتضح من الجدول رقم (٥) أن الدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي ككل، وأبعاده تراوحت بين (٠.٩٠٨ - ٠.٩٨٨) وهو معامل ثبات مرتفع.

ثانياً: البرنامج التدريبي:

قامت الدراسة الحالية بإعداد برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة مثل: نصار، عبد الرحمن (٢٠١٦)، الحسينان (٢٠١٠)، عابدين (٢٠٠٦)، رشوان (٢٠٠٦)، وكذلك الاستفادة من البرامج التي تناولت استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، منها: عبد الحميد

المعدل التراكمي، مستوى الأكاديمي، ومستوى التسويف الأكاديمي كما راعى الباحث أن يتم إشراك المشاركات في البرنامج بعد حصولهن على أعلى الدرجات على مقياس التسويف الأكاديمي بشرط موافقتهن على المشاركة بالبرنامج.

وللتأكد من صدق محتوى البرنامج ومدى ملاءمته ووضوحه وإمكانية استفادة عينة الدراسة منه، قام الباحث بعرض جلسات البرنامج التدريبي في صورته الأولى على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفس والصحة النفسية وعددهم (٧)، كما جاء في ملحق رقم (٢)، وقد التزم الباحث بكافة التعديلات التي أقرها المحكمين على جلسات البرنامج، والتي كان أهمها التركيز على الواجب المنزلي في كل جلسة، وتوضيح الأهداف في كل جلسة، حذف أكثر من جلسة منها التسميع الذاتي. وقد تضمن البرنامج (١٤) جلسة تم تنفيذها في فترة زمنية مدته شهران؛ حتى يتسنى للمشاركين تطبيق ما تدربوا عليه في مواقف حياتية وانتقال أثر التدريب إلى مواقف مشابهة، بهدف التقليل والتخلص من التسويف الأكاديمي؛ وقد روعي في تنظيم الجلسات الترتيب المنطقي المتسلسل، والتأكد أيضاً من مدى ملاءمة محتوى هذا البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق، والتأكد من صدقه.

وعليه قام الباحث بعرض البرنامج على (٧) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ملحق رقم (٢)، لإبداء رأيهم حول مدى دقة أهداف البرنامج التدريبي، ومدى كفاية عدد الجلسات، وزمن كل جلسة، ومدى كفاية عدد الأنشطة والتتبع فيها، ومدى دقة الصياغة والبناء اللغوي للبرنامج، واقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على آراء المحكمين تم إجراء جميع التعديلات المطلوبة على البرنامج التدريبي المقترح.

البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم: قام الباحث ببناء برنامج تدريبي وفقاً للإجراءات الآتية:

تحديد الهدف العام للبرنامج: بناء برنامج تدريبي يستند إلى استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لخفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على البرنامج

التدريبي، ومفهوم التسويف الأكاديمي، وآثاره.

(Dollard, & Miller) المحاكاة هي الميكانيزم الأساسي لتعلم غالبية السلوك الاجتماعي. (Hamilton, Ghatala, 1994: 288)

وترى المدرسة السلوكية أن التلاميذ يحدد السلوكيات التي يجب تنظيمها بناء على نوع المثير الذي يتعرض إليه، ويميلون أكثر لتكرار السلوك الذي يتم تعزيزه (بلعيد، ٢٠١٨: ٥٢)، بينما ترى نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي أن التعلم يحدث وفق هذه النظرية من التفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية، وبذلك يمكن الأفراد من ضبط سلوكهم بدرجة كبيرة من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم على النتائج المترتبة على تلك السلوكيات، وإن التغيرات التي تطرأ على السلوك تسهم فيها عمليات التنظيم الذاتي، أكثر من كونها ناتجاً للربط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد واستجابته لتلك المثيرات (الشويخ، ٢٠١٨: ٨١ نقلاً عن سعد، أحمد، ٢٠٠٤، ٨٧).

وقد اعتمدت الدراسة الحالية في بناء البرنامج على عدة نماذج: نموذج باندورا (Bandura): الذي يفترض أن التعلم لا يتحدد ذاتياً تبعاً للعمليات الذاتية فقط، إنما يتأثر بالبيئة المحيطة بالفرد، وكذلك بالمحددات السلوكية في علاقة تبادلية. (بلعيد، ٢٠١٨: ٨٩)

نموذج وين وهادوين (Winne & Hadwin's, 1998) الذي يتكون من أربع مراحل هي: تحديد المهام، تحديد الأهداف ووضع الخطط، اختيار وتكتيكات وأساليب الدراسة، التقييم. (درادكة، ٢٠١٨: ١٥٢)

نموذج زيمرمان (Zimmerman) الذي افترضه وزملائه في ١٩٨٦، ١٩٨٨، ١٩٨٩، ويقوم على أن العوامل الذاتية والبيئية والسلوكية تعمل منفصلة ولكنها داخلياً تتفاعل مع المهام الأكاديمية. (رشوان، ٢٠٠٦: ١٤)

نموذج بينترتش (Pintrich) الذي افترضه وزملائه في ١٩٩٠، ١٩٩١، ويفسر عمليات التعلم المنظم ذاتياً بإحداث نوع من التكامل بين المكونات الدافعية والمعرفية، (الحسينان، ٢٠١٠: ٤٠)، وقد قسم استراتيجيات التنظيم الذاتي إلى ثلاث أقسام: معرفية، ما وراء المعرفة، إدارة المصادر. (بلعيد، ٢٠١٨: ٧٣)

وقد راعى الباحث وجود تجانس بين أفراد المجموعتين من حيث الجنس، المستوى الثقافي، الاجتماعي، الاقتصادي، الأكاديمي،

تألف البرنامج التدريبي من (١٤) جلسة تدريبية؛ وجلسة أخرى تراوحت مدتها (١٥-٢٠) دقيقة؛ بعد انتهاء البرنامج بشهر؛ تم فيها تطبيق القياس التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

الإطار الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي من قبل الباحث على مدى (٨) أسابيع تقريباً، بمعدلِ جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة (١٠٠-١٢٠) دقيقة تقريباً، وذلك ابتداءً من ٢٠٢٢/١٠/٩، وحتى ٢٠٢٢/١١/٢٣، في قاعة التعليم المستمر بجامعة الأقصى، وجلسة للاختبار التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد شهر من تطبيق الاختبار البعدي وذلك بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١.

وقد تم تطبيق البرنامج وجلساته بصورة جماعية، واعتمد الباحث عند تقديم الجلسات على التربية الإيجابية باعتباره مدرب تنمية بشرية معتمد دولياً؛ حيث لجأ إلى مهارات العرض والتقديم (الألقاء) من كسر الجليد، والتواصل البصري، ولغة الجسد، وجذب الانتباه؛ من خلال الاستعانة بالألعاب التعليمية بكل جلسة تقريباً، وتقديم المعلومة بشكل قصصي في جو يسوده الفرح والارتياح، وإتاحة الفرصة للمناقشة بين المشاركات بعضهم البعض وبين الباحث والمشاركات، وتمثيل الدور بعد تقديم المعلومة، بالإضافة إلى تعزيز سلوكيات الطالبات في الجلسات عند أداء المهام في الوقت المحدد للتخلص تدريجياً من التسويف الأكاديمي، وفي نهاية كل جلسة يتم تلخيص ما تم شرحه والتدريب عليه؛ وإتاحة الفرصة للاستفسار والمناقشة، ومن ثم تقديم الواجب المنزلي، عدا الجلسة الأولى والأخيرة، والجدول التالي يوضح ملخص جلسات البرنامج التدريبي.

جدول رقم (٦) ملخص لجلسات البرنامج التدريبي ومحتواه وعدد جلساته.

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ودورها في خفض التسويف الأكاديمي.
- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على التفريغ النفسي والاسترخاء.
- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على فضل العلم في الإسلام ودوره في الحث على طلب العلم وتحصيله.
- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم: التعارف وبناء الثقة، التسويف الأكاديمي، التنظيم الذاتي للتعلم الوعي بالذات وتقييمها، الارشاد الديني، وضع الأهداف، ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية، البحث الذاتي عن المادة العلمية، إدارة وقت التعلم، التخطيط، المراقبة الذاتية للتعلم، الضبط والتشيط، حل المشكلات؛ ودورها في خفض التسويف.
- الفئة المستهدفة من البرنامج:** طالبات الارشاد النفسي في جامعة الأقصى.

الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

اعتمدت الدراسة الحالية في تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة من الفنيات والأنشطة، وذلك بانتقاء عدد من فنيات النظرية السلوكية، النظرية العقلانية المعرفية، ونظرية الجشطالت، وهي كالتالي: الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، حل المشكلات، الواجبات المنزلية، الكرسي الخالي، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، التنفيس الانفعالي، التعاقد السلوكي، لعب الأدوار، الاسترخاء. التخيل، تنفيذ الأفكار، النمذجة، طرح الأسئلة، الامتحان؛ التي تهدف إلى إكساب المتدربين الخبرة المطلوبة بطريقة واعية ومخططة في ظل الدعم والمساندة من المشاركين وبإشراف الباحث.

محتوى البرنامج التدريبي:

رقم الجلسة وعنوانها	المرحلة	الأهداف	الأنشطة	الفنيات المستخدمة
١- التعارف وبناء الثقة.	مرحلة البدء	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على بعضهم البعض ويتحدثوا عن أنفسهم بارتياح، وكسر الحاجز النفسي فيما بينهم والباحث.	تنفيذ لعبة الشبكة العنكبوتية، بهدف التعارف. الترحيب بالمجموعة وشكرهم على استجابتهم للمشاركة في البرنامج. تمرين: لا للأعداء. التعريف بالبرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي، مخرجاته.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التنفيس الانفعالي، التعاقد السلوكي،

رقم الجلسة وعنوانها	المرحلة	الأهداف	الأنشطة	الفنيات المستخدمة
		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي وأخلاقيات الإرشاد التدريبي وجلساته ومدته الزمني. أن يتوقع أفراد المجموعة التجريبية مخرجات هذا البرنامج.	تأمل ختامي، إنهاء الجلسة.	التعزيز الإيجابي.
٢- التسويف الأكاديمي	مرحلة الانتقال	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم التسويف الأكاديمي، وأسبابه وآثاره السلبية. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أسباب التسويف الأكاديمي، وآثاره السلبية. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مضيعات الوقت، وكيفية استثماره بصورة جيدة.	التهيئة للجلسة، وشكر المجموعة على حضورهم، تأمل افتتاحي. تعريف مفهوم التسويف الأكاديمي، وأسبابه، وآثاره على الفرد. تمرين التنفس العميق، ثم المقارنة بين السلوكيات السوية (استثمار الوقت)، وغير السوية (المعبرة عن التسويف الأكاديمي) والآثار الناتجة عنهما. عرض قصة الضفدعة. التدريب على خفض التسويف الأكاديمي من خلال إدارتهم لوقتهم. الواجب المنزلي، تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الإيجابي، رفض الأعداء، حل المشكلات، التغذية الراجعة.
٣- التنظيم الذاتي للتعلم		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم التنظيم الذاتي للتعلم، وأهميته. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ودورها في خفض التسويف الأكاديمي.	التهيئة للجلسة، وشكر المجموعة على حضورهم، تأمل افتتاحي. تعريف مفهوم التنظيم الذاتي للتعلم. لعبة الأصابع الخمس. التدريب على خفض التسويف الأكاديمي من خلال إدارة المجموعة والتحكم في ذواتهم والبدء بالأولويات (مصفوفة إدارة الوقت). الواجب المنزلي، تأمل ختامي.	المحاضرة، المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، تنفيذ الأفكار، التخيل، التغذية الراجعة.

رقم الجلسة وعنوانها	المرحلة	الأهداف	الأنشطة	الفنيات المستخدمة
٤ - جلسة الوعي بالذات وتقييمها.		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على آلية فهم الذات وتقييمها. مساعدة أفراد المجموعة في التعرف على ما يمتلكون من قدرات وامكانيات وكيف يدركونها. أن يفهم أفراد المجموعة ذواتهم، ومساعدتهم على تقييم ذواتهم من خلال نقطة مرجعية (أنموذج في كل مجال من مجالات الحياة).	الترحيب وشكر المشاركين على أداء الواجب المنزلي، تمرين تجديد النية. مناقشة مصطلحات مفهوم الذات، تقدير الذات، تأكيد الذات، تقييم الذات، توضيح مهارات التغيير والتأكيد على قابلية الفرد للنمو والتطور والتغيير. شرح مصفوفة جو هاري عرض خطوات بناء الذات وتقييمها. الواجب المنزلي، تأمل ختامي.	المناقشة، الكرسي الخالي، تفنيد الأفكار، التعزيز الايجابي.
٥ - استراتيجية الارشاد الديني	مرحلة العمل والبناء	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على فضل العلم في الإسلام ودور الإسلام في الحث على طلب العلم وتحصيله. أن يتذكر أفراد المجموعة التجريبية بعض الآيات والقرآنية والأحاديث الشريفة التي تحث على طلب العلم. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية بعض قصص النجاح لمن عاشوا ظروف صعبة وتغلبوا عليها بفضل العلم.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، ثم تقديم تغذية راجعة لما تم الحديث عنه وانجازه في الجلسة السابقة. تنفيذ لعبة البالونات، ثم توضيح فضل التعلم في الإسلام، ثم عرض قصة المُزني صاحب الشافعي وابن أخته أحمد الطحاوي. ذكر بعض الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي تحث على طلب العلم وفضله. التعرف إلى قصص نجاح مثل بيل غيتس، اوبرا وينفري، ابن باز، اديسون، ... الخ، تأمل ختامي.	المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الايجابي.
٦ - استراتيجية وضع الأهداف		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية استراتيجية وضع الأهداف في خفض التسويف الأكاديمي. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على وضع أهداف التعلم المناسبة.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي. عرض قصة بعنوان شريف وشريفة توضيح أهمية مهارة وضع الأهداف، وكيف يكون الهدف فعالاً، وشروط فعاليته. تمرين الاسترخاء، تقديم الواجب المنزلي، تأمل ختامي.	المناقشة والحوار، النمذجة، التغذية الراجعة.
٧ - استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، مناقشة الواجب المنزلي. النقاش حول أهمية استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية، ودورها في خفض التسويف الأكاديمي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الايجابي، العصف الذهني، لعب الأدوار.

رقم الجلسة وعنوانها	المرحلة	الأهداف	الأنشطة	الفنيات المستخدمة
		أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض التسويق الأكاديمي من خلال استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية.	لعبة تنشيطية، ثم تنفيذ لعب الأدوار للتدريب على توظيف استراتيجية ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية في خفض التسويق الأكاديمي. الواجب المنزلي، ثم تأمل ختامي.	
٨- استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض التسويق الأكاديمي من خلال استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية.	التهيئة للجلسة، ومناقشة الواجب المنزلي. تنفيذ لعبة قائد ومسؤول، ثم التعرف على استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية، وأهميتها في خفض التسويق الأكاديمي. تمرين: توظيف استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية في خفض التسويق الأكاديمي. تقديم الواجب المنزلي، تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الايجابي، العصف الذهني.
٩- استراتيجية إدارة وقت التعلم		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية إدارة وقت التعلم. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على طرق توظيف استراتيجية إدارة وقت التعلم في خفض التسويق الأكاديمي.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، ومناقشة الواجب المنزلي. التعرف على استراتيجية إدارة وقت التعلم، وأهميتها في خفض التسويق الأكاديمي، تنفيذ لعبة صائد البقر. تمرين: توظيف استراتيجية إدارة وقت التعلم في خفض التسويق الأكاديمي، تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، التعزيز الايجابي.
١٠- استراتيجية التخطيط		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم التخطيط، ومكونات الخطة الجيدة. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية وفوائد التخطيط. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على طرق توظيف استراتيجية التخطيط في خفض التسويق الأكاديمي.	التهيئة للجلسة، تطبيق نشاط ترفيهي، ومناقشة الواجب المنزلي. التعرف على استراتيجية التخطيط، ودورها في خفض التسويق الأكاديمي. التدريب على توظيف استراتيجية إدارة التخطيط في خفض التسويق الأكاديمي، واجب بيتي، تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الايجابي، لعب الأدوار، التغذية الراجعة.
١١- استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض التسويق الأكاديمي من خلال استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم.	التهيئة للجلسة ومناقشة الواجب المنزلي، تنفيذ لعبة نعم ولا. التعرف على استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم، وأهميتها في خفض التسويق الأكاديمي. تمرين: توظيف استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم في خفض التسويق الأكاديمي.	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، التعزيز الايجابي، التغذية الراجعة.

رقم الجلسة وعنوانها	المرحلة	الأهداف	الأنشطة	الفنيات المستخدمة
			نشاط ختامي وواجب بيتي.	
١٢- استراتيجية الضبط والتشيط		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية الضبط والتشيط. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض التسويف الأكاديمي من خلال استراتيجية الضبط والتشيط.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، ومناقشة الواجب المنزلي. التعرف على استراتيجية الضبط والتشيط، وأهميتها في خفض التسويف الأكاديمي، قصة بيت النمل والإنسان. التدريب على توظيف استراتيجية الضبط والتشيط في خفض التسويف الأكاديمي. واجب بيتي، شاط ختامي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الايجابي، التغذية الراجعة.
١٣- استراتيجية حل المشكلات		أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجية حل المشكلات، وأهميتها. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على التعامل مع المشكلات اليومية والتعرف على معيقات حلها. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض التسويف الأكاديمي من خلال استراتيجية حل المشكلات.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، ثم متابعة الواجب المنزلي. توضيح مفهوم المشكلة وطبيعتها، قصة الضغوط سنن كونية. ذكر خطوات آلية التعامل مع ضغوط الحياة، وطرق حلها. تقديم الواجب المنزلي، ثم تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الايجابي، العصف الذهني، لعب الأدوار.
١٤- الجلسة الختامية والإنهاء	مرحلة الإنهاء	تهيئة أفراد المجموعة التجريبية لإنهاء البرنامج التدريبي. أن يقيم أفراد المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المُقدم بعد ذكر إيجابياته وسلبياته. تطبيق المقياس البعدي.	التهيئة للجلسة، تأمل افتتاحي، نشاط ترفيهي. تطبيق المقياس البعدي. تأمل ختامي.	الحوار والمناقشة، الامتتان، التعزيز الايجابي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بتفريغ وتحليل مقياس التسويف الأكاديمي من خلال برنامج التحليل الإحصائي **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**، وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: اختبار ألفا كرونباخ (**Cronbach's Alpha**) لمعرفة ثبات فقرات مقياس التسويف الأكاديمي، اختبار **t-test** للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة في المجموعتين غير المرتبطتين: التجريبية والضابطة، واختبار اختبار **t-test** للعينات المرتبطة لحساب

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة (الاختبار القبلي والبعدي).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية. لاختبار هذا الفرض استخدمت الدراسة اختبار **t-test** للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على

مقياس التسويق الأكاديمي (وذلك نظرا لان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي نظرا للملحق الاحصائي رقم (٣) والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٧) نتائج اختبار t -test للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التسويق الأكاديمي في القياس القبلي

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إعاقة الذات	ضابطة بعدي	١٤	٣.٢٧١	٠.٢٣٠	١٦.٢٢٨	٠.٠٠٠
	تجريبية بعدي	١٤	١.٦٢٤	٠.٣٠٢		
تنظيم الذات	ضابطة بعدي	١٤	٣.٦٧٩	٠.٢٢٨	٢٠.١٠٨	٠.٠٠٠
	تجريبية بعدي	١٤	١.٥٣٦	٠.٣٢٧		
الاستقلالية بالذات	ضابطة بعدي	١٤	٣.٦٠٧	٠.٣٥٠	١٢.٧٢٧	٠.٠٠٠
	تجريبية بعدي	١٤	١.٥٣٦	٠.٤٩٩		
الثقة بالذات	ضابطة بعدي	١٤	٣.٥٧١	٠.٣٣١	١٢.٩١٩	٠.٠٠٠
	تجريبية بعدي	١٤	١.٤٥٢	٠.٥١٧		
التسويق الأكاديمي	ضابطة بعدي	١٤	٣.٤٥٥	٠.٠٩٧	٢٦.٦٠٣	٠.٠٠٠
	تجريبية بعدي	١٤	١.٥٧١	٠.٢٤٦		

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة $\text{sig} = 0.000$ أقل من (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ولحساب حجم التأثير تم استخدام مربع ايتا للتعرف على حجم الاثر، والجدول رقم (٨) يوضح حجم الاثر.

جدول رقم (٨) حجم الأثر البرنامج للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسويق

البيان	قيمة t	درجات الحرية	قيمة مربع ايتا	حجم الاثر
إعاقة الذات	16.228	26	0.910	كبير
تنظيم الذات	20.108	26	0.939	كبير
الاستقلالية بالذات	12.727	26	0.861	كبير
الثقة بالذات	12.919	26	0.865	كبير
التسويق الأكاديمي	26.603	26	0.964	كبير

يتضح جدول رقم (٨) أن حجم التأثير كان أكبر من (٠.١٤)، وهو مستوى مرتفع، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي في إكساب الطالبات المشاركات لإستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم حيث ساعد التدريب في جذب انتباههم وتوعيتهم بواقعهم الحالي، ومخاطر التسويق، والجهل باستراتيجيات التنظيم الذاتي، وإلى

* إذا كانت قيمة مربع ايتا أقل من او يساوي ٠.٠١ يعتبر الأثر صغير، بينما إذا كانت تتراوح بين ٠.٠١ إلى أقل من ٠.١٤ يعتبر متوسط الأثر، وإذا كانت أكبر من ٠.١٤ يعتبر الأثر مرتفع. (أبو دقة، صافي، ٢٠١٣: ٤٢)

مجموعة من الأهداف والأنشطة الأخرى الواضحة والمحددة التي ساعدتهم على الاهتمام والمشاركة في التدريب بدافعية عالية، وقد أشار على، إبراهيم (٢٠١٧) إلى أهمية اكتساب وممارسة استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التغلب على التأخر الدراسي الذي يعاني منه الطلبة الجامعيون والذي يساعدهم بدوره على التعلم بشكل أفضل.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة على، إبراهيم (٢٠١٧)، ودراسة نصار، عبد الرحمن (٢٠١٦)، ودراسة زيدان، عبد الرزاق (٢٠٠٩)، ودراسة العسيري (٢٠٠٢)، ودراسة مرزوق (١٩٩٣).

نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي.

لاختبار هذا الفرض استخدمت الدراسة اختبار t -test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي (وذلك نظرا لان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي نظرا للملحق الاحصائي رقم (٣) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٩) يوضح نتائج اختبار t -test للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي

مكانة العلم عند الله سبحانه وتعالى، وأهمية الإيمان بالله وحسن به، واللجوء إلى الله في تحقيق النجاح والتخلص من القلق، حيث كان الأخير (القلق) السبب الحقيقي وراء التسويف حسب النظرية التحليلية.

وكذلك جاءت النتيجة نتيجة توظيف مفاهيم النظرية المعرفية باستثمار العمليات العقلية الداخلية وتحفيز أنفسهم، واستخلاص وإعادة تنظيم للهياكل المعرفية التي يستطيع المتعلم من خلالها معالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها من أجل تطبيقها.

وأیضا تحديد أهدافهم وتحقيقها، والتخطيط الجيد، أيضا كان للدعم النفسي والأنشطة دور هام في إحداث التغيير، إذ إن التعلم لا يحدث إلا إذا قام المتعلم بحيوية ونشاط في الموقف التعليمي، حيث أكد رشوان (٢٠٠٦: ٤٠) على أهمية ودور برنامج قائم على التنظيم الذاتي في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في تحديد أهدافهم بأنفسهم، وتمكينهم من تعلمهم أثناء اكتساب المعلومات بصورة أكثر فاعلية، وتمكينهم من مراقبة تعلمهم، وتنشيط معلوماتهم السابقة، ومواجهة المهام الصعبة، ومتطلباته، كما تعمل على تيسير استخدام المعارف السابقة في المهام الجديدة مما يساعد على انتقال بالأثر.

وكذلك تعزو الدراسة الحالية هذه النتيجة إلى تدريب أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، مما ساعدهم على اكتساب بعض الاستراتيجيات كإدارة الوقت وتنظيمه، وحل المشكلات، ربط السابق باللاحق، والبحث الذاتي عن المعلومات، الوعي بالذات وتقييمها ومراقبتها، وكذلك تضمنت جلسات التدريب

البيان	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إعاقاة الذات	القبلي	١٤	3.429	0.152	١٨.٩٦٣	٠٠٠.٠
	البعدي	١٤	1.624	0.302		
تنظيم الذات	القبلي	١٤	3.286	0.384	١١.٣٢٨	٠٠٠.٠
	البعدي	١٤	1.536	0.327		
الاستقلالية بالذات	القبلي	١٤	3.446	0.462	٩.٩٥٨	٠٠٠.٠
	البعدي	١٤	1.536	0.499		
الثقة بالذات	القبلي	١٤	3.643	0.276	١١.٩٠٨	٠٠٠.٠
	البعدي	١٤	1.452	0.517		
التسويف الأكاديمي	القبلي	١٤	3.414	0.147	٢١.٣٦٣	٠٠٠.٠

	البعدي	١٤	1.571	0.246	
--	--------	----	-------	-------	--

استخدام مربع ايتا للتعرف على حجم الاثر، والجدول رقم (١٠) يوضح حجم الاثر.

جدول رقم (١٠) حجم الاثر البرنامج للفروق بين المجموعة التجريبية ونفسها في القياسي القبلي والبعدي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسويف

البيان	قيمة	درجات الحرية	قيمة مربع ايتا	حجم الاثر
إعاقة الذات	18.963	13	0.965	كبير
تنظيم الذات	11.328	13	0.908	كبير
الاستقلالية بالذات	9.958	13	0.884	كبير
الثقة بالذات	11.908	13	0.916	كبير
التسويف الأكاديمي	21.363	13	0.972	كبير

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة $\text{sig} = 0.000$ أقل من (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ونفسها في القياسي القبلي والبعدي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي، ولحساب حجم التأثير تم

إضافة إلى ذلك ساهمت الخبرة العملية للباحث أثناء تعامله مع الطلبة في التدريس والتدريب لمدة زادت عن العشرين عاما في مساعدتهم على ممارسة الأساليب والفنيات والمهارات اللازمة لتحقيق الهدف من البرنامج، إضافة الى قدرته على التخطيط لتنفيذ هذا البرنامج بدون أي عوائق تؤثر على تطبيقه، وقد أشارت دراسة الخصوصي (٢٠١٣) إلى أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعليم يساعد المتعلم في اعتماد أسلوب حياة يخلو من التلؤؤ ويعتمد على التنظيم الذاتي الذي يساعد في عملية التعلم.

وتفسر الدراسة الحالية سبب فاعلية البرنامج التدريبي؛ وتحقيق الهدف؛ إدراك الطالبات أفراد عينة الدراسة لقيمة هذه البرنامج الذي ساهم في خفض التسويف الأكاديمي لديهن، وذلك من خلال اعتماده أسلوب التدريب الذي يقوم على التربية الإيجابية الصفية بصفتي مدرب معتمد دوليا بالتنمية البشرية وما تتضمنه من: التربية الإيجابية، فن العرض، لغة الجسد، الكاريزما الشخصية، وهذا ما تم ملاحظته في البرنامج التدريبي من خلال تطور العلاقات، والتواصل والتفاعل الإيجابي بين الطالبات المشاركات في البرنامج الحالي، حيث لاحظ الباحث في بداية البرنامج بعض الانزعاج والضيق عند الاتفاق معهن على تطبيق مجموعة من اللقاءات؛ انطلاقا من الملل المترتب على حضورهن اليومي تقريبا

* إذا كانت قيمة مربع ايتا أقل من او يساوي ٠.٠١ يعتبر الأثر صغير، بينما إذا كانت تتراوح بين ٠.٠١ إلى أقل من ٠.١٤ يعتبر متوسط الأثر، وإذا كانت أكبر من ٠.١٤ يعتبر الأثر مرتفع. (أبو دقة، صافي، ٢٠١٣: ٤٢).

وتبين من الجدول رقم (١٠) أن حجم التأثير أكبر من (٠.١٤)، مما يشير للأثر الكبير للبرنامج، وهذا يدل على فعالية التدريب في ضوء ما تقدم من نتائج إيجابية في الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي عنه في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، فإن الدراسة تُطل ذلك بالمجهود المنظم التراكمي للبرنامج التدريبي، الذي صُمم وفق معايير علمية، منها أنها بدأت بتحليل احتياجات الطلبة المسوفين، وذلك من خلال مقياس التسويف الأكاديمي المطبق على عينة الدراسة، والتي كانت فقراته توضح درجة انتشار التسويف الأكاديمي.

وكذلك أكد أيوب (٢٠١٣: ٩١) أن برنامج التنظيم الذاتي بمكوناته الفرعية ساعد على تنمية الاستراتيجيات: وضع الأهداف، التخطيط لها، التسميع، المراقبة الذاتية، الضبط الذاتي، مما جعل الطالبات أفراد عينة الدراسة في البرنامج مشاركات نشطات وموجهات دافعيًا، معرفيًا، ما وراء معرفي، وسلوكيا نحو تحقيق أهدافهم.

للمحاضرات واللقاءات التقليدية داخل الجامعة، وقد أشارت دراسة (Minus, 2012) إلى أن استراتيجيات التنظيم الذاتي تسهم في زيادة التحصيل.

وتفسر الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في ضوء التزام وانتظام أفراد عينة الدراسة في حضور البرنامج التدريبي، ورغبتهم الحقيقة في مساعدة أنفسهم للتخلص من التسويف الأكاديمي، حيث كانت الفنيات والأساليب المستخدمة والأنشطة والتمارين ذات قيمة ومعنى بالنسبة لهم، وكان له أثر في التعبير عن المشاعر والعواطف والأفكار وأصبحوا أكثر مرونة وقدرة على التعبير عن مشاعرهم، ورغبة في إقامة علاقات اجتماعية مع المحيط، وتكوين صداقات، والانفتاح على الخبرات والأفكار المختلفة، وازدادت ثقتهم بأنفسهم في مواجهة ضغوط الحياة، ومحاولة التغلب عليها، ومحاولة إعادة بناء أنفسهم من أجل الارتقاء ومواكبة التغيير والتطور العلمي، ومجاعة احتياجات العمل والحصول على وظيفة بصورة خاصة والنجاح في الحياة بشكل عام، قد أشار كل من زميرمان وشنك (Zimmerman, & Schunk, 2011) إلى أن التعلم المنظم ذاتياً تساند العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وهي موجهة بصورة كلية نحو تحقيق الأهداف الشخصية.

ولم يكن لهذه المجموعة أن تصل إلى ذلك إلا بعد خضوعها للبرنامج، حيث تضمنت كثير من الجلسات: فنية التفرغ والاسترخاء التنفسي والعضلي التي وضح فيها الباحث آلية تطبيق هذا التمرين مع صوت هادئ وجو مريح، وكون الاسترخاء مدخل لراحة الجسم التامة، وتصفية الذهن من كل شحنات القلق والتوتر والخوف والألم، وتم تطبيق هذه الفنية في أغلب جلسات البرنامج التدريبي، كافتتاحية ونشاط ختامي، وذلك لما له فائدة على المشاركين في البرنامج، وعبر أفراد عينة الدراسة عن إعجابهم وارتياحهم بالتمرين، إذ جاء في دراسة أبو زيد (٢٠١٩: ١٨٣) أن هذه الفنية تساعد على تخفيف حدة الضغوط، ويقوم الاسترخاء التنفسي على فكرة تنظيم حركة الهواء في الرئتين، بينما يقوم الاسترخاء العضلي على فكرة العلاقة القوية بين التوتر النفسي والعضلي في الاستجابة للضغوط، فإذا ما تم ضبط التوتر العضلي تم ضبط التوتر النفسي.

وتضمنت الجلسات فنية المناقشة والحوار والعصف الذهني في الموضوعات التي تتعلق بالتسويف الأكاديمي، مما ساهم في التعرف على مكونات النفس عند المشاركين من أفكار ومشاعر

وساهمت الأسئلة المفتوحة والمغلقة التي اتبعها الباحث أثناء المناقشة والحوار إلى استفزاز أفكارهم وفتح الأفق أمامهم لاستقبال أفكار جديدة، وأن يحرروا أنفسهم من أسر الأفكار السلبية.

ولعبت فنية الواجبات المنزلية دوراً مهماً جداً في صقل وتثبيت المعلومات التي يتم اكتسابها من خلال الجلسات، حيث كان الباحث يقوم بتكليف المشاركين في نهاية كل جلسة بواجب منزلي، ولوحظ التزامهم بكل ما يُطلب منهم من تكاليف واتصفوا بالإصناف الجيد والرغبة في الاستفادة.

وقد تضمنت الجلسات الإرشاد الديني في الذي كان له الأثر الكبير في خفض التسويف الأكاديمي، حيث قامت الدراسة بتقوية الوازع الديني وذلك بالاستعانة بالآيات القرآنية، والأحاديث النبوية الشريفة، وتوجيههم للصبر والاستمرار بالعمل باعتبار أن الكمال لله وحده وأن النجاح بالإكمال وليس بالكمال؛ والدعاء والالتجاء إلى الله بطلب العمل والنجاح والتميز، وأنه لا مستحيل مع الله، حيث جاءت هذه الكلمات بمثابة بوابة لبث الهدوء والطمأنينة والأمان في نفوسهم، إضافة إلى ذلك قامت الدراسة بإحياء الشعور بالامتنان والشكر لله عند المشاركات في البرنامج عن طريق مراقبة النعم وتقديرها والامتنان لله.

حيث حثَّ الإسلام المؤمنين على التعلم، وأعطاهم أدواته ليتعلموا، فإنما العلم بالتعلم، قال تعالى: {وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} (النحل: ٧٨)؛ وكذلك نبههم إلى العلم وفضله؛ إذ أكد القرآن الكريم على أن الله كتب رفعة خاصة لأهل العلم، ودلت النصوص الشرعية على بقاء أجر وثواب صاحب العلم حتى بعد موته؛ وكذلك على ضرورة استغلال سن الشباب للوقت قدر الإمكان في تحصيل النافع من العلم، وأن طلب العلم بمنزلة الجهاد في سبيل الله، وكذلك دلت السنة المطهرة على أن من سلك طريقاً في طلب العلم سهل الله له به طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع، كما قال صلى الله عليه وسلم: "خيركم من تعلم القرآن وعلمه"، (رواه البخاري، رقم ٥٠٢٧).

كما ساهمت فنية النمذجة ولعب الأدوار وحل المشكلات في زيادة قدرتهم على استخدام البدائل المختلفة لحل المشكلة، وتحديد اهدافهم والسعي إلى تحقيقها.

وترى الدراسة أن فاعلية البرنامج التدريبي لخفض التسويف جاءت كنتيجة طبيعة لما تضمنه البرنامج من التعريف بالتسويف

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسي القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وكذلك مع دراسة أبو بكر (٢٠١٧)، ودراسة أيوب (٢٠١٣)، ودراسة عبد الحافظ (٢٠١١).

نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي البعدي والتتبعي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس التتبعي.

لاختبار هذا الفرض استخدمت الدراسة اختبار t -test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي التتبعي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي (وذلك نظرا لان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي نظرا للملحق الإحصائي رقم (٣) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (١١) يوضح نتائج اختبار t -test للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسي التتبعي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي

الأكاديمي والآثار الناجمة عنه، وإتاحة الفرصة للمشاركات أفراد عينة الدراسة في التفرغ النفسي؛ ناهيك عن تدريبهم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم: كاستراتيجيات وضع الأهداف، استراتيجيات ربط المعرفة السابقة بالمعرفة الحالية، استراتيجية البحث الذاتي عن المادة العلمية، استراتيجية إدارة وقت التعلم، استراتيجية المراقبة الذاتية للتعلم، استراتيجية الضبط والتنشيط.

وترى الدراسة إن فاعلية البرنامج التدريبي لخفض التسويف الأكاديمي من خلال المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التسويف الأكاديمي قبل وبعد تطبيق البرنامج والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية؛ وهو ما يُعد نتيجة منطقية، حيث لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي خبرات أو أنشطة قد يكون شأنها إحداث أي أثر إيجابي بالنسبة لهم، في حين حدث تغير إيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها بأنشطته المختلفة، ومن ثم يمكن القول إن هذا التغير يرجع إلى البرنامج القائم استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي تؤكد على فعالية البرامج الإرشادية المختلفة في خفض التسويف الأكاديمي منها: دراسة العبيدانية وآخرين (٢٠١٨)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب

البيان	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إعاقاة الذات	البعدي	١٤	1.624	0.302	٠.٥٦٣	٥٨٣0.
	التتبعي	١٤	1.619	0.287		
تنظيم الذات	البعدي	١٤	1.536	0.327	-١.٤٧٢	١٦٥0.
	التتبعي	١٤	1.554	0.317		
الاستقلالية بالذات	البعدي	١٤	1.536	0.499	-١.٤٧٢	١٦٥0.
	التتبعي	١٤	1.571	0.494		
الثقة بالذات	البعدي	١٤	1.452	0.517	-١.٣٨٥	١٨٩0.
	التتبعي	١٤	1.524	0.550		
التسويف الأكاديمي	البعدي	١٤	1.571	0.246	-١.٨٨٣	٠٨٢0.
	التتبعي	١٤	1.586	0.240		

كان له كبير الأثر في نجاح البرنامج التدريبي، واستمرار احتفاظ الطالبات المشاركات في انخفاض التسويف الأكاديمي لديهن. وكذلك حرص الباحث على مساعدة المشاركات في اكتساب خبرات جديدة، تعينهن على التعلم والنجاح والارتقاء بأنفسهن، وكذلك الاستفادة من مناشط، ومحتويات البرنامج التدريبي، وعوائده المعرفية، التربوية، النفسية، والاجتماعية، والتي كانت ذات الأثر الواضح في التنظيم الذاتي، مما أظهر لديهن توازناً نفسياً، واجتماعياً، ومعرفياً، الأمر الذي نتج عنه تقبلهن لذواتهن، ولآخرين، بصورة أكبر.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات منها: دراسة العبيدانية وآخرين (٢٠١٨)، التي توصلت إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس التسويف الأكاديمي مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه، وكذلك تختلف مع دراسة غريزي (٢٠١٦)، ودراسة المفرجي (٢٠١٥)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٤).

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة الحالية في ضوء النتائج السابقة بالآتي:

- إعداد دورات تدريبية وورش عمل للأكاديميين والطلبة باستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، لمعرفة طرق وآلية تطبيقها، والاستفادة منها.
- تبني إستراتيجيات تعليمية حديثة تتمركز حول المتعلم وتساعد على المشاركة الفعالة في عملية تعلمه، مما يقلل من درجة التسويف الأكاديمي.
- الاهتمام بالأنشطة الصفية واللاصفية وإدراج استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في المناهج التعليمية لتنمية التفكير والدافعية للتعلم والإنجاز وخفض التسويف الأكاديمي.
- دراسة مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه؛ لتبصير أولياء الأمور والمختصين بتداعياته.
- تصميم برامج تدريبية لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، ومساعدة الطلبة على إدارة الوقت تجنباً للتسويف الأكاديمي.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في انتشار وأسباب التسويف الأكاديمي.

الدراسات المقترحة:

تقترح الدراسة الحالية ضرورة القيام بالدراسات التالية:

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٥)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسي البعدي والتتبعي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي، وذلك بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي المستند إلى استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، وكذلك استمرار انخفاض التسويف الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ أكدت دراسة الخصوصي (٢٠١٣) على أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم له تأثير دال إحصائياً على مستوى التلكر الأكاديمي، وكذلك أكدت عابدين (٢٠٠٦: ١٧) على أن فوائد التنظيم الذاتي لا تقتصر على تحسين الأداء التعليمي فقط، بل يمتد إلى تقويم عمليات التعلم والعمل على إحداث التغيرات اللازمة لتحقيق الأهداف المنشودة.

وتعود هذه النتيجة إلى حادثة تطبيق البرنامج، وكذلك إلى طبيعة وحجم العلاقة الإرشادية بين الطالبات اللاتي خضعن إلى البرنامج التدريبي وبين الباحث، والتي قامت على التربية الإيجابية الصفية البناءة؛ حيث سادها الاحترام، والتقدير، والثقة، مما وفر مساحة من الحرية، والشعور بالأمان، والاطمئنان، كل ذلك دفعهن إلى التفاعل الإيجابي البناء، والتخاطب الذوقي، والتعاطف مع بعضهن البعض ومع الباحث، وكذلك بسبب التزام الطالبات المشاركات بالبرنامج التدريبي بصورة كاملة والذي اتضح من خلال حضورهن جميع جلسات البرنامج في مواعيدها المحددة، والشغف لها، والمشاركة الفاعلة في الأنشطة المختلفة التي تميزت بالمرونة، والحيوية، والنشاط المستمر، وكذلك من توفر الرغبة الكاملة من الطالبات المشاركات في البرنامج بتطوير قدراتهم المختلفة نحو الأفضل لإدراكهم بخطورة مشكلة التسويف الأكاديمي، وكذلك رغبتهم في الاستفادة من الأنشطة المرافقة للبرنامج بعد عرضها عليهم؛ في الجلسة الأولى، وبالتالي قاموا بتنفيذ التعليمات التي أعطيت لهن من قبل الباحث، بما فيها الواجبات المنزلية في كافة الجلسات.

إضافة لذلك تمكن الباحث بحكم خبرته مع الطالبات كمحاضر أكاديمي، ومدرّب تنمية بشرية من بناء علاقة إيجابية صفية بناءة مع المشاركات حكمها: أخلاقيات الإرشاد والعلاج النفسي من: سرية، حرية تقرير المصير، مراعاة الفروق الفردية؛ الأمر الذي

إسماعيل، هالة. (2014). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، مصر، (٨٣)، ٢١١-٢٧٧.

أيوب، علاء. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض التشتت وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٣(٨١)، ٥٥-١٠٢.

بلعيد، أحمد. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي مبني على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في تحسين التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي منخفضي التحصيل. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة باتنة ١، الجزائر.

بني مصطفى، هاني. (٢٠٠٤). بناء برنامج تدريبي لمديري ومديرات المدارس الثانوية لتطور كفاياتهم الإدارية في ضوء احتياجاتهم التدريبية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

جابر، عبد الحميد جابر. (١٩٩٩). استراتيجيات التدريس والتعليم. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسن، مروة. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين التفكير الإيجابي لخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٣٢(١٢٦)، ٤٧٧-٥٤٣.

الحسينان، إبراهيم. (٢٠١٠). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ضوء نموذج بيننريش وعلاقتها بالتحصيل والتخصص والمستوى الدراسي والأسلوب المفضل للتعلم -دراسة على طلاب الصف الثاني والثالث ثانوي في منطقتي الرياض والقصيم-. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لنيل درجة الدكتوراه، السعودية.

الخصوصي، أيمن. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي قائم على التعلم ذاتي التنظيم في التلؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية. جامعة الأزهر.

الخطيب، أحمد؛ والعنزي، عبد الله. (٢٠٠٨). تصميم البرامج التدريبية للقيادات التربوية. عمان: عالم الكتب الحديث وجدارا للكتاب العالمي.

- فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض التفكير السلبي كمدخل للتغاؤل لدى طلبة جامعة الأقصى.

- فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في تنمية المشاركة الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة.

- أثر برنامج يستند إلى عمليات ما وراء المعرفة في تنمية الإنجاز الدراسي وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة.

- فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لتنمية الثقة بالنفس وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعات في قطاع غزة.

- فعالية برنامج قائم علم النفس الإيجابي في تنمية القدرة على حل المشكلات وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم.

المراجع العربية:

أبو ازريق، محمد؛ وجرادات، عبد الكريم. (٢٠١٣). أثر تعديل أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٩(١)، ١٥-٢٧.

أبو بكر، أحمد. (2017). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.

أبو دقة، سناء؛ وصافي، سمير. (٢٠١٣). تطبيقات عملية باستخدام (الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في البحث التربوي والنفس. غزة: الجامعة الإسلامية.

الأحمد، أمل؛ وياسين، فداء. (٢٠١٨). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ١٦(١)، ١٣-٥٦.

تلاميذ المرحلتين الثانوية والمتوسطة بمنطقة عسير بالمملكة العربية السعودية، *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، ١-٧٠.

السلمي، طارق. (٢٠١٥). مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٦(٢)، ٦٦٤-٦٣٢.

الشويخ، سعاد. (٢٠١٨). برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتياً في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز والتفكير الإبداعي في الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ٧٩-١٢٢.

عابدين، عبير. (٢٠٠٦). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في علاقتها بحل المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر.

عبد الحافظ، أشرف. (2011). فاعلية العلاج بالواقع في خفض حدة سلوك التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الحميد، إيمان. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى طالب كلية التربية. *دراسات تربوية واجتماعية*، جامعة حلوان، ٢٦(٢)، ٣١٦-٢٤٥.

عبود، محمد. (٢٠١٦). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، ٣٠٣، ٦٤١-٦٦٢.

العبيدانية، كوثر. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي بمحافظة ظفار. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار، عُمان.

العسيري، محمد. (٢٠٠٢). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

علي، عبد المنعم؛ وإبراهيم، خالد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، ٣٣(١٠)، ٢٢٣-٢٦٢.

خفاجة، مي. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على فنيات نظرية التعلم الاجتماعي لخفض حدة الاتجاهات العدائية وتحسين مركز التحكم الذاتي لدى الأطفال المكفوفين. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ١(٤٥)، ٢٦٩-٣٤٨.

درادكة، صالح عليان. (٢٠١٨). تنظيم الذات الأكاديمي: انتشاره ومعوقاته من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في السعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٩(٢٥)، ١٥٠-١٦٢.

ذوقان، عبيدات؛ وعدس، كايد. (٢٠٠٢). *البحث العلمي مفهومه - أدواته - أساليبه*، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الربيع، يوسف؛ ومقابلة، نصر. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفة بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مادبا، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢(٢٧)، ٤٣٠-٤٦١.

الربيع، فيصل؛ شواشرة، عمر؛ وحجازي، تغريد (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. *المناقرة*، ٢٠(١)، ١٩٩-٢٣٥.

رشوان، ربيع. (٢٠٠٦). *التنظيم الذاتي للتعلم وتوجهات أهداف الإنجاز: نماذج ودراسات معاصرة*. القاهرة: عالم الكتب.

زايد، أمل محمد. (٢٠٢٠). الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي وضغوط الحياة لدى طلبة كلية التربية. *المجلة التربوية*، كلية التربية، ٧٥(١١٣٧-١١٩٩).

الزبادي. أحمد؛ والخطيب، هشام. (٢٠٠١). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*. ط١، الأردن: الدار العلمية الدولية.

زيدان، حنان؛ وعبد الرازق، محمد. (٢٠٠٩). برنامج مقترح باستخدام فنيات تنظيم الذات لتنمية دافعية الإنجاز والتحصيل لدى المتفوقين ذوي صعوبات التعلم (منخفضي التحصيل) من طلاب الجامعة. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين*، ٥٨٣-٦٣٥.

سالم، علي. (٢٠١٠). قياس استراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم وتحديد أبعادها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، كلية التربية، جامعة القصيم، ٧(٢)، ٩١-١١٦.

سكران، السيد. (٢٠١٠). البناء العاملي لسلوك التلكؤ للمهام الأكاديمية ونسبة انتشاره ومبرراته وعلاقتها بمستوى التحصيل لدى

المطيري، هيفاء. (٢٠١٨). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى طالبات جامعة الإمام. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٨ (٢)، ٤٩٥-٥٣٤.

المفرجي، سالم. (2015). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى الاستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة. *مجلة التربية، جامعة الأزهر، مصر*، ١٦٤ (٢)، ١١-٦٠.

المناحي، عبد الله. (٢٠١٣). استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم كمنبئات لكل من الدافع للإنجاز وفعالية الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك سعود. *مجلة جامعة شقراء، السعودية*، (١)، ٧٥-١١٣.

المنصوري، أمل. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض التسويق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤٤، ٤٧-٨٤.

المؤمن، خالد. (٢٠١٧). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت*، ٢٣ (٢)، ٣٨-١.

نصار، عصام. (١٩٩٩). التلکؤ الأكاديمي وعلاقته بإستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم والتخصص والجنس لدى طلاب كلية التربية بالسادات. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٤١، ٣٧-١.

نصار، عصام؛ وعبد الرحمن، عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلکؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (٧٧)، ٣٤٧-٣٨٣.

المراجع الأجنبية:

Albursan, I. S., Al. Qudah, M. F., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic

عليوة، سهام؛ أبو عصر، بسام؛ وحسن، عزة. (٢٠٢٠). دراسة فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض التسويق الأكاديمي لدى طالب التعليم الثانوي الفني. *مجلة كلية التربية، ٢٠ (٤)، ٤٧٦-٤٤٩*.

غريزي، ميادة. (2016). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة ظفار بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار، عُمان.

متولي، علاء الدين. (٢٠٠٤). فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على استراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم في التحصيل الأكاديمي والأداء التدريبي والاتجاه نحو الاستراتيجيات المستخدمة لدى طلاب كلية التربية شعبة الرياضيات. *مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية*، ١٩ (٢)، ٧٤-١٧٤.

المحتسب، عيسى. (٢٠٢٠). الأسلوب المعرفي (المرونة - التصلب) والتسويق الدراسي كمنبئات باتجاهات طلبة الصف العاشر نحو الكتابات الجدارية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، ١٤ (١)، ١٦٥-١٨٥.

مرزوق، عبد المجيد. (١٩٩٣). مكونات الدافعية واستراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم المرتبط بالأداء الأكاديمي للطلاب داخل الفصل الدراسي. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*. ١ (٦)، ٩٣-١٣٠.

المرسومي، عبد المنعم. (٢٠٢٢). التسويق الأكاديمي لدى طلبة كلية المعارف الجامعة. *مجلة كلية المعارف الجامعة، جامعة الانبار*، ٣٣ (٣)، ٢٣٤-٢٦٨.

المزين، سليمان. (٢٠١٢). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية، غزة*، ٢٠ (١)، ٣٦٩-٤٠٤.

Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10439.

Balkis, M. & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of

psychological Counseling and Guidance
Educational Sciences: Theory & Practice,
7(1), 376–385.

Chávez, et al., (2020). Self-Efficacy and Academic Procrastination: A Study Conducted in University Students of Metropolitan Lima. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
www.ijicc.net. 11(10), 374–390.

Chen, C, (2002). Self- Regulated Learning Strategies and Achievement in an Introduction to in Formation Systems Course. *In Formation Technology, Learning, Performance Journal*,
20(1), 11–25.

Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 14, 245–264.

Ebadi, S.& SHakoorzadeh, R. (2015): Investigation of Academic Self-Regulation and Achievement Motivation among High-Schook Students in Tehran Cit. *International Education Studies*, 8(10), 193–199.

Effert, B. & Ferrari, J. (1989); Decisional procrastination: Examining personality correlates. *journal of social Behaviour and Personality*, 151–156

Gallagher, K. (2008). Acting in time on climate change. Paper presented at the acting in time on Energy policy conference Harvard University, Boston, MA.

Hamilton. R. & Ghatala. E. (1994). Bandura's social learning theory cited in R. Hamilton &

E. Ghatala (Eds). *Learning and Instruction*. P. McGraw–Hill.Inc.252 –288.

Harris, k., Graham, S. & Mason, E. (2003). Self- Regulated Strategy Development in The Classroom: Part of a Bart of a Balanced Approach to Writing Striation for Students with Disabilities. *Focus on exceptional children*, 35(7),1–16.

Koushki, S.; Light, R.& kamali, A. (2014): Relationship between Attributional Styles, Self-Regulation and Educational Procrastination in Students. *International journal of Psychology and Behavioral Research*. Vol. I, 31–44.

Li, C., Hu, Y., & Ren, K. (2022). Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: A parallel mediation model of self-control and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,
19(10), 6017.

Minus, S. (2012). *Program evaluation of an executive functions interventions at a middle school sitting*, PhD theses, Philadelphia College of osteopathic medicine, USA.

Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 241– 257.

Park, S. & Sperling, R. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 3, 12–23. doi:
10.4236/psych.2012.31003

- Pintrich, p. (2003). The role motivation in promoting and sustaining Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*, 31, 459-470.
- Rakes, G., & Dumn, K. (2010). The Impact of Online Graduate Students Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online learning*, 9(1), 78-93.
- Rayne, S. & Sperling, R. (2015). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Scientific Research. Psychology*, 3 (1), 12-23.
- search Students. Innovative Higher Education, 28(4), 237-254.
- Shafiee, I., Bahrami, H., & Hatami, H. (2019). Effectiveness of Positive Thinking training on Cognitive emotion regulation and Academic procrastination in Secondary school girl students. *Jiera*, 13(47), 23-40.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association* (Boston, MA, April, 16-20)
- Wang, N. He, P. & Li, Q. (2013). The Relationship between Postgraduates Academic Procrastination and Psychodynamic Variables. *International Conference on Education, Management and Social Science*.
- Zimmerman, B., Shunk, D. (2011). Self-regulated learning and performance: An instruction and an overview, Routledge: New York.