

فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض التسويف الاكاديمي

لدى طالبات كلية التربية للبنات

أ.م.د. أمل عبدالرزاق المنصوري

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة

[Aalmansouri782@gmail.com](mailto:Aalmansouri782@gmail.com)

**The efficiency of Training program (cognitive – behavioral) In  
Reducing the Academic Procrastination a for female students of  
College of Education for Women of Basrsh University  
Asst. Prof. Dr. Amel Abdul–Razzaq Almansouri  
University of Basrah /College of Education for Human Sciences**

### مستخلص البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي معرفي- سلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات، ولتحقيق اهداف البحث تم تطبيق مقياس التسويف الاكاديمي (Choi and Moran,2009) ومقياس آخر لمعرفة الاسباب المؤدية الى التسويف الاكاديمي من اعداد الباحثة. وشملت الدراسة عينة من طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات بجامعة البصرة ، وبناءً على درجات افراد العينة على مقياس التسويف الاكاديمي تم اختيار عينة الدراسة والبالغة (30) طالبة تم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين متساويتين ، مجموعة تجريبية واخرى ضابطة ، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً معرفياً سلوكياً لخفض مستوى التسويف الاكاديمي، و تألف البرنامج من (13) جلسة في حين المجموعة الضابطة لم تتلق اي معالجة ، وقد اسفرت النتائج الى ان المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضا بشكل دال احصائياً في التسويف مقارنة مع المجموعة الضابطة، والبرنامج يتمتع بفاعلية كبيرة .

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

**Abstract:**

The current study aims to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral training program in reducing academic procrastination among students of the College of Education for Girls, and to achieve the objectives of the research, the Academic Procrastination Scale was applied (Choi and Moran,2009 ) and another measure to find out the reasons leading to academic procrastination, prepared by the researcher. The study included a sample of female students in the Department of Educational and Psychological Sciences / College of Education for Girls at Basra University, and based on the grades of the sample members on the academic procrastination scale. The study sample of (30) female students was selected and distributed randomly into two equal groups, an experimental group and one control group, and the experimental group received a cognitive behavioral program to reduce the level of academic procrastination, and the program consisted of (13) sessions while the control group did not receive any treatment, The results showed that the experimental group showed a statistically significant decrease in procrastination compared with the control group, and the program is highly effective.

**Keywords:**

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

**مشكلة الدراسة :**

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

ويلاحظ أن التسوييف بين الطلبة الجامعيين يتسبب في ضياع الكثير من أوقاتهم أو أعمالهم اليومية فهو احد الظواهر التي تؤثر على فاعلية الافراد والدافعية لديهم نحو انجاز اعمالهم في مختلف جوانب الحياة وخصوصا الجانب الاكاديمي حيث ينتشر التسوييف الاكاديمي بين الطلبة بنسبة لا يستهان بها اذ تشير دراسة اونجبوزي (Onwuegbuzie,2004) الى مايقارب 40%-60% من الطلبة الجامعيين لديهم تسوييف دائم او شبه دائم في اعداد البحوث والاستعداد للاختبارات وتسليم التقارير والواجبات في حين تشير الى ان نسبة 42% منهم يؤجلون اجراءات الامتحانات الدراسية 60% منهم يؤجلون قراءة المهام الاسبوعية (Onwuegbuzie,2004,p33). وأشارت دراسة ( ابو غزال 2012) الى ان انتشار التسوييف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة يصل الى 20,2% من ذوي التسوييف المرتفع، و 57,7% من ذوي التسوييف المتوسط، و 17,2% من ذوي التسوييف المنخفض كما ان طلبة الجامعة ذات التسوييف العالي يمتازون بمستوى تحصيلي متدنٍ مع ارتفاع التوتر لديهم (ابو غزال ،2012، ص131).

ووجدت الباحثة من خلال دراسة استطلاعية اجريت على عينة من طالبات كلية التربية للبنات قوامها (50) طالبة في مختلف التخصصات تم سحبها بطريقة عشوائية حول التسوييف الاكاديمي، بينت النتائج ان (77%) من الطالبات يؤجلن اعمالهن الاكاديمية على الرغم من حث اعضاء هيئة التدريس على ضرورة انجاز الواجبات بالوقت المقرر .

وان الكثير من طلبة التعليم الجامعي لديهم نية استكمال مهامهم الاكاديمية داخل الاطار الزمني لكنهم يفترقون الى الحافز للبدء وهذه العملية عادة مصاحبة للمشاعر الضيق المرتبطة بالقلق ولوم الذات والفشل الدراسي وانخفاض الثقة بالنفس وارتفاع الاكتئاب والكبت والنسيان وعدم التنظيم وفقدان الطاقة (Yong ,2010,63). وأضاف فراري وتايس ( Ferrari & Tice, 2000) أن المسوّف شخصاً يؤجل أعماله ، وهو يعرف ماذا يريد أن يفعل ولديه الاستعداد لإنجازها (ابو زريق وجرادات ، 2013 ، ص15).

ويرى راكس ودن ( Rakes & Dunn 2010 ) أن التسوييف الاكاديمي عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية، وتتبلور نتائجها في ميل الطالب لترك المهام الاكاديمية جانبا أو جتنب إكمالها، أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض عليه أدائها فيه، وعادة ما يؤثر

سلوك التسوية الاكاديمي سلبا على الأداء الاكاديمي والتعلم، ويحد من نوعية وكمية أعمال الطلبة. (محمد، 2019، ص 370)

وقد برهنت الدراسات والبحوث النفسية على ان هذه السلوكيات غير الصحيحة التي يمارسها الطلبة اثناء الدراسة تعد عاملاً حاسماً في تهديد سير عملية التعليم بشكل اوضح وفي شخصيات الطلبة وانجازهم الاكاديمي وتكيفهم الدراسي بشكل عام وقد يؤدي بهم الى الاتكالية والفشل الدراسي (الزهراني ، 2010، ص 5-6) .

ويأتي انتشار سلوك التسوية الاكاديمي لدى طلبة الجامعة نتيجة شعور معظمهم بأنه يمكنهم النجاح والتفوق الدراسي باقل مجهود، ويكون وقت استذكارهم على فترات متباعدة، مما يؤدي الى انخفاض مستواهم الدراسي (عطا الله ، 2017 ، ص163) ، وكذلك يؤدي الى انخفاض تقدير الذات وتنظيم الذات ، وفعالية الذات لدى المتسوفين ( Ozer&Ferrari ، 2011،p.34) .

وبصورة اوضح فان معايير التسوية الاكاديمي تتمثل في ان يكون للتسوية الاكاديمي نتائج سلبية ، وان لا يكون له حاجة ، اي ليس هناك هدف للتسوية الاكاديمي ، وان يترتب عليه عدم انجاز المهمات وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المناسب (المخلافي وآخران، 2020 ، ص19)، و يترتب على التسوية الاكاديمي مشكلات دراسية وشخصية خاصة لدى المتعلمين في المرحلة الجامعية، وأن هناك ارتباطاً سلبياً بين التسوية والاداء الاكاديمي , Chow (2011,p. 238).

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

ومن الفنيات التي يمكن ان تستخدم في خفض التسوية الاكاديمي ، هي فنيات التدخل المعرفي السلوكي ، وقد استخدمت كارول (Carol 1991) هذه الفنيات بجودة عالية في خفض التلكؤ الاكاديمي وذلك من خلال برنامج تعليمي فردي وجماعي على عدد من طلبة الجامعة. ( جابر ، 2014 ، ص 5)

ومن هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها للتخفيف من مشكلة التسويف الأكاديمي، ويعد العلاج المعرفي - السلوكي إحدى هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات عدة لمعالجة هذه المشكلة والتخفيف من أثارها السلبية بحيث يعد الاتجاه المعرفي - السلوكي بأنه اتجاه يركز على كيفية تفسير الأفراد للخبرات المعرفية أكثر من تركيزه على البيئة خصوصاً وأنه منذ أكثر من ثلاثين عاماً يستخدم لعلاج المشكلات السلوكية والحياتية والتربوية حيث اقترح ماكينبوم (Meichenbaum) هذا الأسلوب لعلاج مشكلات كثيرة يتعرض لها الفرد مثل القلق والاحباط والتكؤ ومشكلات سلوكية متعددة ، وان كل المقاربات المعرفية السلوكية هي تكاملية في ميدان العلاج والارشاد النفسي (غاري ،2011، ص 398 ) .

لذا تكمن مشكلة الدراسة الحالية بالإجابة على السؤال الآتي: مامدى فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في القدرة على خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات/ جامعة البصرة ؟

#### اهمية الدراسة :

- تتبع أهمية الدراسة من جانبين، يتمثل الجانب الأول في الأهمية النظرية ويتمثل في:
- 1- الحاجة الماسة إلى دراسة شاملة لمعرفة أسباب التسويف وكيف يمكن تخفيفه لدى طالبات الجامعة . حيث تسهم هذه المعرفة بمساعدة الطلبة والأفراد بشكل عام على التخلص، أو التقليل من سلوك التسويف.
  - 2- تقديم ادلة جديدة عن مدى تأثير العلاج المعرفي - السلوكي في تخفيف التسويف الأكاديمي .
  - 3- يمكن للدراسة الحالية ان تشكل منطلقاً لدراسات لاحقة في ضوء متغيرات مختلفة .

أما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتتمثل في:

- 1- تزويد هذه الدراسة الأخصائيين النفسيين والمرشدين الأكاديميين ببرنامج إرشادي وتربوي يساعد الطلبة الجامعيين على التخفيف من ظاهرة التسويف.
- 2- اسهامها في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلبة والأفراد بشكل عام على التخلص من ظاهرة التسويف؛ لأنها مكلفة على الصعيد الفردي والجماعي.

3- اسهام هذه الدراسة فيما تقدمه من برنامج تدريبي معرفي سلوكي في الجانبين الوقائي والارشادي لطلاب الجامعة .

4- توعية التربويين بضرورة مساعدة الطلبة من التخلص من هذا السلوك ومايترتب عليه من اثار سلبية نفسية وتعليمية .

**اهداف الدراسة :** تهدف الدراسة الحالية الى ما يأتي :

1-قياس مستوى التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات.

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

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

ولتحقيق الهدف الثالث للدراسة وضعت الباحثة الفرضيات الاتية :

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05). بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج تبعا للاختبارين القبلي و البعدي في مقياس التسويف الاكاديمي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05). بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت الى البرنامج المعرفي السلوكي وطالبات المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج تبعا للاختبار البعدي في مقياس التسويف الاكاديمي .

الفرضية الثالثة : لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت الى البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي في مقياس التسويف الاكاديمي.

الفرضية الرابعة : لا توجد فاعلية للبرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات .

**حدود الدراسة :**

تتحدد الدراسة الحالية بعينة من الطالبات المتسوفات اكااديمياً من المرحلة الثانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات في جامعة البصرة للعام الدراسي ( 2017-2018 ) .

### تحديد المصطلحات :

الفاعلية : Effective

عرفها شحاته والنجار (2003) بانها مدى الاثر الذي يمكن ان تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيرا مستقلا في احد المتغيرات التابعة كما تعرف بانها اثر عامل او بعض العوامل المستقلة على عامل او بعض العوامل التابعة (شحاته والنجار ،2003،ص 230) وعرفها مجدي (2009) بانها القدرة على التأثير وبلوغ الاهداف وتحقيق النتائج المرجوة بافضل صورة ممكنه (مجدي , 2009،ص 754)

التسويق الاكاديمي : Academic Procrastination

عرفه (Steel 2007) بانه ميل الفرد بشكل اختياري او طوعي لتأجيل المهمات الاكاديمية لأوقات لاحقه وعدم اتمامها في الوقت المحدد على الرغم من معرفته لاثارها السلبية المترتبة .(عبود,2016، ص646 ، ، p.102 , 2018 , Abood )

وعرفه اوزر وفيراري (Ozer&Ferrari 2011)

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

( Ozer&Ferrari ,2011 , p.33)

وعرفه ابو غزال(2012) هو ميل الفرد لتأجيل بدء المهمات الأكاديمية، أو إكمالها ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي (أبو غزال، 2012، ص134).

البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي : Cognitive –behaviral Program

عرفه ريتشارد (Richard 1997) بانه مجموعة من الاجراءات العلاجية والتدريبية التي تجسد تصورات عن التغيير وتضع اهمية اساسية على العملية المعرفية وتهدف بصورة اجرائية الى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية (السيد،2009، ص712).

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

خلفية نظرية ودراسات سابقة :

اولا - خلفية نظرية :

التسويف Procrastination : ظهر مصطلح التسويف مع ظهور الثورة الصناعية عام 1950 تقريبا بيد ان مصطلح التسويف دخل كمفهوم في المجال التربوي عام 1970 على يد العالم النفسي ( كنويس Knaus ) تحت مسمى التسويف الدراسي او الاكاديمي والذي عرفه بانه سلوك يتضمن تأجيل وتأخير الطالب لاداء الواجبات الدراسية او مايكلف به من مهمات (Steel,2002,p.65) . واقتراح بعض العلماء ان لا نحكم على التسويف الا عندما تتوفر ثلاثة معايير وهي :

- 1- ان يكون للتسويف نتائج عكسية .
  - 2- ان يكون التأجيل لا حاجه له أي ان ليس هناك هدف من التأجيل .
  - 3- ان يترتب على التأجيل عدم انجاز المهام وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المحدد .
- وقد ينتج من التسويف توتر وشعور بالذنب وحدث بعض الازمات وقد يقل انتاج الشخص مما يؤدي الى عدم رضا المجتمع عن المسوف بسبب عدم التزامه بالقيام بواجباته وعدم تنفيذ التزاماته فعندما تجتمع هذه المشاعر على المسوف فانها تؤدي الى مزيد من التسويف وقد يحصل في درجات معقولة لكنه قد يتحول الى مشكلة عندما يسبب عرقله لما اعتاد الانسان القيام به من اعمال ، والتسويف المزمن قد يكون علامة لاضطرابات نفسية كامنة داخل الشخص المسوف . (العبيدي ،2013، ص147)

انواع التسويف :

- 1-التسويف الاكاديمي .
- 2-التسويف في اتخاذ القرار .
- 3-التسويف العصابي .
- 4-التسويف القهري وغير المنطقي .

5-التسويق في روتين الحياة , (احمد ,2008, ص12)

اسباب التسويق :

- اشار نوران (Noran 2000) الى ان هناك عدة اسباب للتسويق منها .
- 1-قلة القدرة على تنظيم الوقت مما يتسبب في تأجيل انجاز المهمة .
- 2-قلة التركيز اثناء انجاز المهمات بسبب تشتت انتباه الفرد .
- 3-القلق والخوف من الوقوع بالخطأ اثناء اداة المهمة .
- فضلا عن ذلك اشار تكمان (Tuckman 1991) الى:
- 4-تدني تقدير الذات مما يضعف الفاعلية الذاتية .
- 5-من الناحية المعرفية يعزى التسويق الى اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية .
- 6-ويرجع التسويق لضعف الدافعية لدى الشخص وصعوبة التنظيم الذاتي (السلمي , 2015، ص643)

صفات المسوفين :

- 1-يمتلكون مواهب عالية لاختراع الاعذار لعدم انجاز مهماتهم وذلك محاولة لكبت مايسمونه بتأنيب الضمير
  - 2-يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة .
  - 3-لايتابعون تنفيذ قراراتهم ويماطلون اكثر .
  - 4-يستمررون في تكرار الاشياء نفسها ويسيرون في الدائرة نفسها حتى تنشأ ازمة لا يستطيعون حلها .
- وان اسوأ مافي التسويق هو تحويله الى نمط من الحياة قد لايشعر به وذلك بسبب تحويله الى عادة الا انها بكل اسف عادة سلبية تؤدي الى مزيد من الضغوط والصعوبات (العاسمي ,2014، ص 3).
- النظريات التي فسرت التسويق :
- نظرية اليس ونويس :

يفسر اليس ونويس (Knaus & Ellis, 1977) السلوك التسويقي بالمعتقدات الخاطئة بشأن ضعف قدراتهم والخوف غير العقلاني من المهمات التي يكفون بها لذلك غالبا ماتدور المعتقدات العقلانية للمتسوفين في انهم لا يمتلكون القدرات اللازمة لاكمال واجباتهم بشكل مرضي والتي لا تتلائم مع معتقداتهم بشكل واقعي مع قدراتهم ونوع المهام التي يكفون بها لهذا يؤجلون اعمالهم وتزودهم عذرا سهلا ومناسب لتماشي اتمام مهماتهم بانهم سيفشلون حتما (الصالح 2013، ص 249)

### نموذج التوجيه الدافعي :

وضع هذا النموذج (Deciy & Ryan) عام 1985 اذ فسر التسوييف على وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين فلافرد المسوفين تنقصهم الدافعية للقيام بالواجبات والمسؤوليات المناطه بهم فحين يكلف المسوفين بهذه الواجبات نراهم يتلكؤون ويتململون ويتهربون عن ادائها وقد يشغلون انفسهم في اشياء اخرى حيث يتميز هولاء وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام بانجاز الاعمال وارجع سببة الدافعية المنخفضة الى الى المعتقدات الى تقف ورائها فعندما يعتقد الافراد بان الكفاءة والقابلية في اداء المهمات تنقصهم او انهم غير قادرين وواثقين بجهدهم على انجاز المهمات سرعان مايتوقعون الفشل ومن ثم ترك المهمة او تأجيلها ويقترح اصحاب هذا النموذج ان المحفزات والعبارات التشجيعية والمكافئات الخارجية يمكن ان تساعد في انطفاء هذا السلوك وتغيره وتنشيطهم نحو القيام بواجباتهم المختلفة (Stell .., 2001,p.100) et al

### نموذج فاعلية الذات :

قدم هذا النموذج من قبل العالم (باندورا) عام 1977 اذ فسر التسوييف على انه يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد والتي عرفها بانها معتقدات الافراد المتعلقة بقدراتهم الخاصة في اظهار سلوكيات ناجحة في مواقف معينة .فعندما تكون فاعلية الذات عالية تكون كفاءة الفرد الذاتية عالية ايضا فانه يظهر دافعية عالية وسلوك داعم لانجاز المهمات في حيث اذا كانت فاعلية الذات متدنية فان الفرد سوف يتجنب اداء الواجبات والمسؤوليات لذا تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمسوفين حول قدراتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح ويتهربون من اداء واجباتهم لانهم يعتقدون ليست لديهم القدرات الكافية لانجازها في الوقت المطلوب .وقد وجدت الدراسات النفسية التي اعتمدها هذا

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

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

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

### نظرية العلاج المعرفي السلوكي :

من مسلمات هذه النظرية ان جزءاً كبيراً من اضطراب السلوك يتم بفعل افكارنا الخاطئة لاننا لا نعرف الطريقة الصحيحة في التفكير , وان الفكرة الرئيسية في نظرية العلاج المعرفي السلوكي تتمثل في ان استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيراً بمعارفنا (افكارنا) التي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الاشياء وندركها . لذا فان اثر المعالج يكمن في تدريب الفرد على الطريقة الصحيحة للتفكير لتعديل محتوى افكاره (أي مايقولون لانفسهم ) في مواقف الحياة المختلفة . وذلك من خلال اعادة التنظيم المعرفي عند الفرد من خلال التركيز على اهمية الحوار الداخلي – self ( talk ) عند الانسان وكيف يمكن تغييره وتغيير افكاره ومشاعره ليتم تعديل السلوك في النهاية (هوفمان ,2012,ص 17).

### مراحل العلاج المعرفي السلوكي عند ميكنباوم :

1- المرحلة الاولى : ملاحظة الذات (مراقبة الذات ) وفيها يعرف المسترشد كيف يعبر عن سلوكه الذي يزيد من وعيه وان لايشعر بانه سيكون ضحية للتفكير السلبي وان يعرف المعالج طرائق العزو عند الافراد وعباراتهم يوجهونها نحو ذواتهم .

2- المرحلة الثانية : الافكار والسلوك غير المتلائمة او المتكافئة .وفي هذه المرحلة يؤثر الحديث الجديد للمعالج في البنية المعرفية فاذا كان المطلوب تغير سلوك المسترشد فينبغي ان يولد لنفسه سلسلة من سلوكيات جديدة غي مكيفه مع سلوكياته الحالية وهنا يستطيع المعالج ان يتجنب السلوكيات غير المناسبة ويختار سلوكيات مناسبة وفقا لافكاره الحالية (العزة وعبد الهادي , 1999، ص154 )

3- المرحلة الثالثة :تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتعديل (التغير ) وفيها يؤدي المسترشد مهمات تكيفيه جديدة خلال حياته اليومية ليكون التركيز على مايقوله المتعالج لنفسه حول السلوكيات المتغيرة الجديدة التي تعلمها وعلى نتائجها التي ستبقى وستعم على مواقف اخرى .(سليمان ,2014, ص 60)

اتفق ميكنباوم مع اليس في دور الحوار الداخلي على سلوك الافراد وقد انطلق ميكنباوم من الفرضية التي مفادها ان الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها لاحقا . وان هذا الحديث الداخلي يأتي على مثل تعليمات تصدر من الاخرين الى الطفل على شكل حوار خارجي , ثم يكتسب الفرد القدرة على ضبط سلوكه عن طريق تعليمات صريحة وواضحة يقولها الفرد لنفسه . (الشناوي وعبد الرحمن 2005 , ص220-221)

وقد استندت الدراسة الحالية في اعداد البرنامج السلوكي المعرفي على نظرية ميكنبوم خاصة ماجاء به حول توضيح المفاهيم التي تتعلق بالافكار من خلال جمع المعلومات التي توضح حالة الفرد قبل بدء البرنامج لمعرفة الخبرة الشخصية المؤلمة مثل الخوف والتوتر والغضب والتي تؤثر على صحة النفسية ثم العمل على اكسابه مهارات التوافق من خلال تغير الافكار السلبية والتحدث مع الذات او التعلم الداخلي والعمل على تنظيم المجال الادراكي لديه والتدريب على التعبير عن المشاعر والافكار التي تتناسب مع موقف الحياة اليومية ثم تجريب هذه المهارات او تكرارها في مواقف الحياة ومتابعة تطبيقها ( ابوه ، 2017، ص33)

وقد حدد ميكنوم طرائق تعديل السلوك في تدريب الفرد على التعرف على التعليمات الذاتية السلبية ونمذجة السلوك الايجابي وذلك من خلال تقديم تعليمات ذاتية يقدمها الفرد لنفسه تؤكد الكفاءة الذاتية بدل التركيز على الفشل ومن ثم تقديم الفرد للتعليمات الذاتية الايجابية جهرا عند اداء السلوك المستهدف ثم تقديمها لنفسه سرا بعد ذلك .وبالرغم من طريقة ميكنوم اثبتت فاعليتها بنجاح في تخفيف المشكلات المرتبطة بالقلق الاجتماعي والدراسي ومواجهة الضغوط النفسية والتفاعل مع الازمات وزيادة الضبط الذاتي ولكن يجب الاستفادة من الفنيات الاخرى مثل مراقبة الحوار الداخلي وتعديله يحتاج الى الكثير من التدريب والوعي الذاتي والقدرة على الاستبصار بالذات .(الصباح ، 1435هـ ، ص22 )

دراسات سابقة :

### دراسة جودة (2011) اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماثلة لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المماثلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية والتعرف على اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماثلة ,ولتحقيق ذلك تطلب بناء مقياس سلوك المماثلة وتكون مجتمع البحث من (400) طالبا وبناء على درجاتهم تم اختيار عينة البحث المتكونة من (30) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كل واحدة (15) طالبا وشمل البرنامج المجموعة التجريبية بواقع (14) جلسة اظهرت النتائج وجود اثر للبرنامج الارشادي في خفض سلوك المماثلة لدى طلاب المجموعة التجريبية .(جودة ، 2011، ص 325)

### دراسة ازريق وجرادات (2013) اثر تعديل العبارات السلبية في تخفيض التسوييف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية .

هدفت الدراسة الى استقصاء اثر تعديل العبارات الذاتية المسببة للتسوييف الاكاديمي في تخفيض التسوييف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى عينة من طلاب الصف العاشر ولتحقيق اهداف الدراسة طور مقياس التسوييف الاكاديمي واخر للفاعلية الذاتية وتكون مجتمع الدراسة من (120) طالبا في الصف العاشر وبناء على درجات افراد المجتمع على مقياس التسوييف الاكاديمي تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (33) طالبا تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة .وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجا

لتعديل العبارات الذاتية المنتجة للتسويق الاكاديمي والذي تكون من (13) جلسة في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي معالجة وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضا اعلى بشكل دال احصائيا في التسويق وتحسنا اعلى في الفاعلية الذاتية في كل من القياسين البعدي والتتبعي .(ابو زريق وجرادات ,2013 ، ص 15)

**دراسة شانك (Chang,2014) دراسة دور الدافعية الداخلية والخارجية وعلاقتها بالكمالية والقلق والتسويق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .**

هدفت الدراسة الى معرفة دور الدافعية الداخلية والخارجية وعلاقتها بالكمالية والقلق والتسويق الاكاديمي لدى طلبة جامعة كاليفورنيا , وتألقت عينة الدراسة من ( 335) طالبا وطالبة وبواقع ( 75 ) طالبا ( 260) طالبة . واستخدم الباحث خمسة مقاييس , واطهرت النتائج بان مستوى التسويق الاكاديمي كان مرتفعا ، كذلك اظهرت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسويق الاكاديمي والدافعية الخارجية ، في حين اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة مع الدافعية الداخلية .

**دراسة جابر وآخران (2014) عن فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا.**

هدفت الدراسة الى معرفة اثر برنامج معرفي سلوكي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعيا ، وتألقت عينة الدراسة من (20) طالبا وطالبة من مدارس الأمل للصم في مدينة القاهرة . واستخدمت الدراسة مقياس التلكؤ الاكاديمي ، وطبقت فنيات . وتوصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى عينة الدراسة .

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

هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويق الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة عجلون بالأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس للتسويق الأكاديمي ومقياس آخر للضبط الذاتي، وبناءً على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياسي

الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة. التي تكونت من (30) طالباً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تألفت كل مجموعة من (15) طالباً، حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أما المجموعة الضابطة فلم تتدخل أي برنامج علاجي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي قد أظهر فاعلية أكبر من عدم المعالجة في تخفيض التسويف الأكاديمي في القياس البعدي، كما تبين أن هذه الفاعلية قد استمرت في قياس المتابعة. كما بينت النتائج أن البرنامج العلاجي كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في تحسين الضبط الذاتي في القياس البعدي وقياس المتابعة.

**دراسة محمد ( 2019 ) التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة المرحلة الجامعية.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، والكشف عن العلاقة بينهم، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة حسب اختلاف النوع ، والتخصصات الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (634) طالبا وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي إعداد أبو غزال (2012) ، ومقياس التعلم المنظم ذاتيا إعداد الباحث، ومقياس المعتقدات المعرفية إعداد السيد ( 2014 ) ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى كان متوسطا ، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في متغيرات التسويف الأكاديمي. **اجراءات الدراسة ومنهجيتها :**

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

**مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات - جامعة البصرة للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهن (250) طالبة لثلاث مراحل فقط لأن القسم مستحدث .

**جدول (1) توزيع طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية**

المرحلة	عدد الطالبات
---------	--------------

84	الأولى
100	الثانية
66	الثالثة
250	المجموع

### عينة الدراسة :

عينة التجربة : بلغت عينة تطبيق التجربة (30) طالبة تم اختيارهن بعد تطبيق مقياس التسوية الأكاديمي وحصولهن على أعلى الدرجات على المقياس بعدها تم تقسيم الطالبات عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج المعرفي السلوكي تتكون من (15) طالبة ومجموعة ضابطة لم تتعرض لأي برنامج تكونت من (15) طالبة أيضاً.

عينة التطبيق النهائي لمقياس التسوية الأكاديمي ومقياس أسباب التسوية مكونة من (200) طالبة.

### ادوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة ، استخدمت الباحثة ثلاثة أدوات في هذه الدراسة الأ وهي:

#### أولاً - مقياس التسوية الأكاديمي :

اعتمدت الباحثة على مقياس التسوية الأكاديمي الذي أعده شوي وموران (Choi and Moran,2009) وذلك لمقياس التسوية الأكاديمي والمعرب من (السلمي, 2015) والذي يتكون من (40) فقرة حيث تمثل الخمس فقرات الأولى التسوية السلبية وضع أمام كل فقرة خمس خيارات نوع ليكرت (لا تنطبق علي =1 , تنطبق علي نادراً =2, تنطبق علي أحياناً =3, تنطبق علي غالباً =4, تنطبق علي تماماً =5) وباقي فقرات المقياس تمثل التسوية الأكاديمي الفعال ويمثل عكس التدرج لهذه الفقرات ويمكن لدرجة المفحوص ان تتراوح بين (40-200) وكلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس فان ذلك يؤشر الى زيادة مستوى التسوية الأكاديمي لديهم، وللحكم على مستوى التسوية الأكاديمي عند طالبات كلية التربية للبنات فقد اعتمدت الباحثة المعيار الاحصائي الآتي :

أقل من 93 = مستوى متدنٍ من التسوية , 94 -146 = مستوى متوسط من التسوية,

من 145 فأكثر = مستوى مرتفع من التسوية.

## صدق وثبات المقياس:

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

**صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من ذلك بتطبيق المقياس على عينة من طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية للعلوم الإنسانية (40) طالبة وذلك لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس, وقد تبين ان جميع الفقرات تتمتع بمعامل صدق جيد. **الثبات :** هو الاتساق في نتائج المقياس, والمقياس الثابت اختبار موثوق فيه ويعتمد عليه ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات الاختبار تقيس المفهوم نفسه. وللتأكد من دلالات الثبات للمقياس اعتمدت الباحثة طريقة الاختبار واعادة الاختبار, حيث اختيرت عينة عشوائية قوامها (20) طالبة وتم تطبيق المقياس عليهن , وبعد مرور اسبوعين أعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس العينة , وبحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول و الثاني فقد بلغ معامل الثبات ( 81% ) وهو معامل جيد جدا وبهذا الإجراء يعد مقياس التسويق الاكاديمي جاهزا للتطبيق في الدراسة الحالية.

## ثانيا - مقياس اسباب التسويق الاكاديمي :

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

1- توجيه سؤال استطلاعي على عينة استطلاعية من طالبات كلية التربية للبنات عن اهم

وابرز اسباب التي تدفعك لتأجيل البدء بانجاز المهمات الاكاديمية او اكمالها .

2- الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة لصياغة فقرات المقياس ومن هذه الدراسات

دراسة (ابو غزاله 2012) ودراسة سولومون وروبتلوم

(Soloman&Rothlolum,1984) .

3- صياغة فقرات تؤثر على اسباب تؤدي الى التسويق الاكاديمي لدى الطلبة . وعليه

تكون المقياس بصورته الاولى من (30) فقرة وتكون الاستجابة حسب اسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي بحيث تمثل (تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا=1, تنطبق علي بدرجة منخفضة =2, تنطبق علي بدرجة متوسطة =3,تنطبق علي بدرجة كبيرة =4, تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا =5) موزع على خمسة مجالات هي قلة تنظيم الوقت , والخوف من الفشل , والمخاطرة , وضعف الثقة بالنفس , وضعف التركيز والانتباه الى المدرس (

4- استخراج الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على لجنة مختصة في علم النفس والإرشاد التربوي وذلك لمعرفة ارائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى ملاءمتها الى ما وضعت من اجله وهو قياس اسباب التسوييف الاكاديمي من وجهة نظر الطلبة . وبعد اطلاعهم تم تعديل بعض الفقرات وحذف فقرتين ليصبح المقياس مكون من (28) فقرة .

5- استخراج القوة التمييزية للفقرات وذلك بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث ان الدرجة الكلية تعد معيارا لصدق المقياس على اساس ان الفقرة تقيس الظاهرة التي وضعت من اجلها والاختبار الذي تنتمي فقراته وفقا لهذا المقياس يمتلك صدق بنائيا وقوة تمييزية (Auastasi,1976,p145) وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية وبهذا الاجراء اصبحت عدد فقرات المقياس (25) فقرة بعدما حذفت ثلاث فقرات من المقياس .

6- حساب ثبات المقياس : حساب الثبات يعد امرا ضروريا لانه يشير الى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي تقيس ماوضع لقياسة .(Ebel ,1972,p101) لذلك استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار ولتطبيق هذه الطريقة تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (20) طالبة لتطبيق المقياس وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيقه على العينة نفسها وعند تحليل الاجابات في التطبيق الاول والثاني تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار الاول والثاني وكان قدرة (0,84) وهو معامل ثبات جيد وفي تحقيق اغراض الدراسة الحالية، وبهذا الاجراء اصبح مقياس اسباب التسوييف الاكاديمي جاهز للتطبيق النهائي .

## التصميم التجريبي :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي

والبعدي

وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة من دون برنامج والشكل (1) يوضح ذلك .

المجموعات	العدد	تكافؤ المجموعتين	الاختبار	المتغير المستقل	المتغير التابع
المجموعة التجريبية	15	العمر الزمني	اختبار قبلي	التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي	مقياس التسوييف
المجموعة الضابطة	15	مقياس التسوييف الاكاديمي	اختبار بعدي	عدم التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي	مقياس التسوييف الاكاديمي

الشكل (1) التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة

## الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق (2018|3|30) على طالبات

المرحلة الثانية قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهن (30) طالبة .

تكافؤ مجموعتي الدراسة : عملت الباحثة على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية

والضابطة لغرض ضمان الدقة في بعض المتغيرات الدخيلة التي يمكن ان تؤثر في نتائج

التجربة , على الرغم من ان طالبات مجموعتي التجريبية والضابطة قد اخترن عشوائيا ،

واستخدمت الباحثة التكافؤ الاحصائي في ضبط هذه المتغيرات كالاتي :

## 1-التكافؤ في مستوى التسوييف الاكاديمي :

لحساب التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التسوييف

الاكاديمي قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي تم استخدام اختبار مان وتتي (Mann

(Whitney –test) لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسوية الأكاديمي وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (100) وهي أكبر من القيمة الجدولية (64) وكذلك قيمة الدلالة الإحصائية (0,618) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التسوية الأكاديمي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	أقل قيمة الدلالة الإحصائية
التجريبية	15	16,30	244	100	0,498	0,618
الضابطة	15	14,70	220,50			

## 2-العمر الزمني :

العمر الزمني محسوب بالأشهر حيث أنها حصلت على أعمار الطالبات من خلال سجلات شعبة التسجيل في الكلية وقد تم حساب أعمار الطالبات وقد عالجت الباحثة بياناتها باستخدام الاختبار التائي وقد أظهرت النتائج إن القيمة التائية المحسوبة (1,37) هي أقل من القيمة الجدولية (2,048) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في العمر وجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تكافؤ العمر الزمني

المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
----------	------------	-----------------	-------------------	----------------

الدلالة الإحصائية عند مستوى (0,05)	الجدولية	المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير دال إحصائياً	2,048	1,37	28	4,38	240,65	15	التجريبية
				5,14	243,12	15	الضابطة

ولاستخدام هذا التصميم لابد من القيام بالاجراءات الآتية :

1-تطبيق الاختبار القبلي لمقياس التسويف الاكاديمي على طالبات المرحلة الثانية قسم

العلوم التربوية والنفسية لمعرفة من منهن تعاني من التسويف الاكاديمي .

2-تحديد الطالبات اللواتي تزيد درجة التسويف الاكاديمي لديهن عن المتوسط الفرضي

للمقياس .

3-انتقاء (30) طالبة عشوائيا ومن ثم تقسيمهن بصورة عشوائية على مجموعتين ,مجموعة

تجريبية واخرى ضابطة .

4-تعريض المجموعة التجريبية للمعالجة التجريبية (جلسات البرنامج المعرفي - السلوكي

( وبالمقابل ترك المجموعة الضابطة دون تعريضها للبرنامج .

5-تطبيق الاختبار البعدي لمقياس التسويف الاكاديمي على افراد العينة التجريبية

والضابطة .

**ثالثا- البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي :**

يستند البرنامج التدريبي الى اسس ومبادئ النظرية المعرفية - السلوكية وتطبيقات

الارشاد المعرفي - السلوكي يستند البرنامج على أسس العلاج المعرفي السلوكي

Behavioral Therapy Cognitive التي تعتمد على ثلاثة عوامل أساسية متداخلة،

هي، الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات، اذ ترى أن الأفكار والمفاهيم الخاطئة تحدد سلوك

الفرد وانفعالاته، وأن إحداث التغيير في السلوك والانفعالات يعتمد على إحداث تغيير

جوهرى في الجانب المعرفي، مما يعني إحداث تغيير في العوامل الثلاثة، بينما تغيير

الجانب الانفعالي والسلوكي فقط يحدث تأثيرا محدودا في الجانب المعرفي، وبالتالي لا تكتمل

منظومة التغيير (الشناوي وعبدالرحمن، 2005، ص 139).

## عناصر البرنامج التدريبي :

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

ثانياً : الاهداف الاجرائية للبرنامج : يمكن حصر الاهداف الاجرائية للبرنامج في ما يأتي :

- 1- مساعدة افراد المجموعة التجريبية على ادراك آثار التسويف الاكاديمي والاسباب الكامنة وراءه لتعديل الافكار بشأنها.
  - 2- تدريب افراد العينة التجريبية على فنيات معرفية وسلوكية وبالذات مهارة إعادة تشكيل البنية المعرفية من خلال ( مراقبة الحوار الداخلي - تعزيز الأفكار الإيجابية، تعديل الأفكار السلبية ، تعديل نظام التوقعات من العمل، تعديل التعليمات الذاتية).
  - 3- التحقق من مدى فاعلية جلسات البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التسويف الاكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة البصرة .
- الخدمات التي يقدمها البرنامج :

- 1- خدمات تربوية وتتمثل في رفع مستوى التحصيل الدراسي لافراد المجموعة التجريبية.
- 2- خدمات ارشادية وتتمثل في تدريب افراد المجموعة التجريبية على اساليب معرفية سلوكية لتعديل المواقف التي تسبب التسويف الاكاديمي ، وتحسين عادات المذاكرة الجيدة ، وكذلك التدريب على كيفية تنظيم الوقت والاهداف وادارة الذات.
- 3- خدمات علاجية وتتمثل في خفض التسويف الاكاديمي في ان تعدل افراد المجموعة التجريبية الافكار اللامنطقية بشأن تأجيل اداء المهام وتسويف الوقت لانجازها.

## الحدود الاجرائية للبرنامج :

- أ- الحدود الزمنية : يستغرق البرنامج ثلاثة عشرة جلسة على مدى شهر حيث ان مدة الجلسة (45) دقيقة بواقع ثلاثة جلسات اسبوعية مع تطبيق القياس القبلي والبعدي , حيث خصصت او جلسة لتهيئة عينة الدراسة والتمهيد لهم عن كيفية تنفيذ البرنامج ومحتوى البرنامج ومدى الاستفادة منه في التخفيف من التسويف الاكاديمي .

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

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

ثالثا:- الاساليب الارشادية المتبعة داخل البرنامج :

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

المرحلة الاولى : تحديد حاجات المجموعة التجريبية

المرحلة الثانية : عملية تنفيذ البرنامج التدريبي وتطبيق فنياته

المرحلة الثالثة : انتهاء البرنامج التدريبي

الفئة المستهدفة : الطالبات ممن لديهن مستوى تسويق اكايمي عالٍ من عينة الدراسة الحالية. محتوى البرنامج : ان من اهم ما في البرنامج التدريبي الذي تم بنائه وتطبيقه على الطالبات, انه يركز على مهارات محددة مستندة الى الاتجاه المعرفي السلوكي مثل اعادة البناء المعرفي , مراقبة الذات وتوجيه التعليمات للذات اي الضبط الذاتي يعني حديث الذات , العصف الذهني , و الجدول (4) يبين ذلك.

#### جدول (4) جلسات البرنامج ومحتوياتها

اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات
الاحد 2018 4 1	الجلسة التمهيدية	التعارف بين افراد المجموعة التجريبية + تعريفهم بالتسويق	الاسترخاء , المحاضرة الواجب البيتي
الثلاثاء 2018 4 3	تحديد اسباب التسويق	كتابة الاسباب التي تؤدي للتسويق للحالة , ترتيب الاسباب حسب اولويتها التدريب البيتي	العصف الذهني , المناقشة, الواجب البيتي
الخميس 2018 4 5	مقاومة الخوف من الفشل	كتابة المواقف التي تزيد مشاعر الخوف من الفشل ترتيب المواقف بشكل تنازلي	المتصل المعرفي , وقف الافكار, التعزيز , الواجب البيتي

الاحد 2018 4 8	البدا بمعالجة المواقف المثيرة للخوف	التدريب على ازالة الحساسية تخيليا , التدريب البيتي	الاسترخاء , المناقشة , الواجب البيتي
الثلاثاء 2018 4 10	تنظيم الوقت	التدريب اهمية استغلال الوقت وادارة الوقت ، تنظيم الوقت بشكل نموذجي التدريب البيتي	الاسترخاء , الحوار الذاتي ,تقليل الحساسية التدريجي
الخميس 2018 4 12	ادارة الذات	التدريب على الضبط الذاتي	اسلوب الحوار الذاتي , التخيل
الاحد /4 15 2018	انجاز الواجبات	التدريب على تنظيم اسبقية الواجبات التدريب البيتي التدريب على تقسيم المعلومات واستتذكارها	المناقشة , التعريض ,التعزيز
الثلاثاء 2018 4 17	تحسين مهارة التركيز والانتباه	وضع قائمة بمشتتات الانتباه التي واجهتك اثناء التركيز محاولة التغلب على تلك المشتتات التدريب على مهارة الاستماع الجيد	الاسترخاء , صرف المنبهات , الحوار الذاتي
الخميس 2018 4 19	تنمية الثقة بالنفس	التعريف بمواصفات الشخص الذي يتمتع بثقة بنفسه التدريب على تمارين الثقة بالنفس	المحاضرة , النمذجة ,التأكيد الذاتي , التخيل ,الواجب البيتي
الاحد /4 22 2018	مقاومة الكسل	تمارين الاسترخاء التدريب على كيفية ترتيب الاهداف حسب الاولوية	الاسترخاء , حل المشكلات , الواجب البيتي
الثلاثاء 2018 4 24	مقاومة الضغوط	الاسترخاء والتدريب على التقليل من الحساسية اتجاه المشكلات	التحصين التدريجي المنظم ,المناقشة , التعزيز

الحوار الذاتي, التعزيز, حل المشكلات	التدريب على وضع خطط مستقبلية وكيفية اتخاذ القرارات المناسبة	تحمل المسؤولية	الخميس 2018 4 26
	نهاية البرنامج وتطبيق الاختبار البعدي	الختامية	الاحد 2018 4 29

### صدق البرنامج :

تم عرض البرنامج في صورته الاولى وبواقع (13) جلسة مدة كل جلسة (45) دقيقة على نفس لجنة المحكمين لمقياس التسوية الاكاديمي وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لافراد العينة وصحة الاجراءات التطبيقية للبرنامج ووفقا لتعليمات المحكمين تم اجراء بعض التعديلات المطلوبة ، ومن ثم اعداد الصورة النهائية للبرنامج .

### تطبيق البرنامج وتنفيذه :

استغرق البرنامج مدة شهر وبواقع (13) جلسة مدة الجلسة (45) دقيقة ابتداء البرنامج

بتاريخ 1|4|2018 وانتهى بتاريخ 29|4|2018 وجدول (4) يبين ذلك.

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

ثم رتبت الاسباب حسب اهميتها واولويتها ان هناك خمس اسباب رئيسية للتسوية من وجهة نظر طالبات كلية التربية للبنات رتبت تنازليا ومن ثم تطبيق اسلوب الارشاد الجمعي من خلال (13) جلسة بواقع ثلاثة جلسات اسبوعيا وزمن كل واحدة (45) دقيقة وللايام الاحد - الثلاثاء - الخميس.

### الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الاساليب الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية

( SPSS ) لمعالجة البيانات احصائيا.

### عرض النتائج ومناقشتها :

**الهدف الاول :** يرمي الهدف الاول الى التعرف على التسوييف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات / جامعة البصرة . وقد تم تحقيق ذلك الهدف من خلال تطبيق مقياس التسوييف الاكاديمي على (200) طالبة و اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199), مما يعني وجود فروقا دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة ولصالح الوسط الحسابي , مما يشير ارتفاع التسوييف الاكاديمي بالمجمل لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة البصرة، والجدول (5) يبين ذلك .

**جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة**

والجدولية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
مقياس التسوييف الاكاديمي	138,3	15,7	120	199	16,48	1,96	(0,05)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى كثرة المثيرات الاجتماعية (الانترنت , وأجهزة الموبيل , الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي ) كل تلك مغريات تشغل الطالبات عن اداء واجباتهن بالاضافة الى ضعف المهارات لديهن في ادارة الوقت والتركيز والقلق الناتج عن الامتحانات وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Balk &Duru 2009) ودراسة (السلمي, 2015) ودراسة (العبيدي, 2017) .

**الهدف الثاني :** يرمي الهدف الثاني الى معرفة اسباب انتشار التسوييف الاكاديمي وتم تحقيق ذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة لكل بند من بنود الاداة ومن اجل تفسير النتائج اعتمد المعيار النسبي لتقييم تقديرات الطالبات وكما هو مبين بالجدول (6).

**جدول (6) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة**

لاسباب التسوييف الاكاديمي

ت	اسباب التسويف	الوسط الحسابي	النسبة	الرتب
1	عدم تنظيم الوقت	38,6	%21,5	2
2	الخوف من الفشل	39,3	%22	1
3	عدم الثقة بالنفس	29,7	%16,7	5
4	عدم التركيز والانتباه الى المدرس	36,2	%20,3	3
5	المخاطرة	34,9	%19,5	4

ويوضح الجدول (6) ان ابرز اسباب التسويف الاكاديمي من وجهة نظر طالبات كلية التربية للبنات على الترتيب هي الخوف من الفشل ,عدم تنظيم الوقت ,عدم التركيز والانتباه للمدرس ,المخاطرة ,عدم الثقة بالنفس. لذا يجب تصميم برامج ارشادية معرفية سلوكية لتخفيف من هذه الاسباب .وهذا ماكدته دراسة (شبيب , 2015)

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

#### الفرضية الاولى :

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

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسط درجاتي المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجات نفس المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي على مقياس التسويف الاكاديمي باستخدام اختبار رتب اشارات المجموعات وهو اختبار بديل لاختبار ت للكشف عن الفروق بين (Z) المتزاوجة ويلوكسون للكشف عن درجات عينتين مرتبطتين للعينات الصغيرة (علام , 246,1993) وتبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) اذ بلغت قيمة الدلالة الاحصائية (0,001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة والجدول (7) بين ذلك .

الجدول (7) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاحتمارين القبلي والبعدى

المجموعة التجريبية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	اقل قيمة الدلالة الاحصائية
	الرتب السالبة	0	0,00	120	3,410-	0,001
	الرتب الموجبة	15	8,00	0,0		
	المجموع	15				

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

لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين درجات المجموعتي التجريبية والضابطة في مقياس التسوية الاكاديمية بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ولتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann Whitney –test) لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتي التجريبية والضابطة على مقياس التسوية الاكاديمية ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) اذ بلغت القيمة المحسوبة (0,500) وهي اصغر من القيمة الجدولية (64) وكذلك قيمة الدلالة الاحصائية (0,001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة والجدول (8) بين ذلك.

الجدول (8) نتائج اختبار مان وتني للفروق بين درجات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	اقل قيمة الدلالة الاحصائية

0,00	-4,64	0,500	120	8,03	15	التجريبية
			344,50	22,97	15	الضابطة

### الفرضية الثالثة :

لا يوجد فرق دال احصائيا بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي الذي اجرته الباحثة بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون والجدول (9) يبين ذلك .

جدول (9) نتائج اختبار ويلكوسون للفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية

### في الاختبارين البعدي والتتبعي

المجموعة	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
التجريبية	الرتب السالبة	9	6,72	60,50	-0,532	0,595	0,05
	الرتب الموجبة	5	8,90	44,50			
	الرتب المتساوية	1					
	المجموع	15					

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس التسوية الاكاديمي حيث بلغت قيمة الدلالة الاحصائية (0,595) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يشير الى استقرار فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض التسوية الاكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية وهذا يؤكد ان التحسن الذي حققته طالبات المجموعة التجريبية حافظن عليه حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج بشهر مما يعني ثبات تأثير البرنامج واستمرار هذا التأثير بشكل ايجابي وذلك بزيادة ثقتهن بانفسهن واكتسابهن الجيد لمهارات ادارة الوقت والذات والتخلص من الخوف من الفشل والسيطرة على قدرتهن على التركيز والانتباه. وتغزو الباحثة هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي واعتمادة على فنيات جيدة في تخفيف التسوية الاكاديمي حيث يتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق اهدافه المتعلقة بمساعدة

الطالبات على التغلب على الفشل وتنمية الثقة بالنفس والطمأنينة والاستقلال عن تأثير الآخرين وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (جودة, 2011) ودراسة (ابو زريق وجرادات, 2012).

الفرضية الرابعة : توجد فاعلية للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض التسوييف الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات . وللتحقق من صحة الفرض الرابع الذي يتعلق بمدى فاعلية البرنامج في خفض التسوييف الاكاديمي استخدمت الباحثة لايجاد الفاعلية معادلة بلاك للكسب المعدل (Black) وذلك لحساب نسبة الكسب المعدل . وقد اعتبر بلاك الحد الفاصل لجعل البرنامج فاعلا هو (1,2) وكما مبين بالجدول (10).

**جدول (10) يبين الكسب المعدل للكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتخفيف**

#### التسوييف الاكاديمي

الدرجة في الاختبار القبلي	الدرجة في الاختبار البعدي	النهاية العظمى للمقياس	الكسب الخام	الكسب المتوقع	الكسب المعدل
156	108	200	48	44	1,33

وبالنظر الى الجدول السابق نجد ان نسبة الكسب المعدل هي (133) وهي اكبر من الحد الفاصل الذي وضعه بلاك وبهذا يكون البرنامج ذا فاعلية حسب معادلة بلاك وبذلك تقبل الفرضية . وترجع الباحثة الفاعلية الى مافي البرنامج من فنيات وتفاعل الطالبات مع البرنامج ادى الى تخفيف التسوييف لديهن وزيادة القدرة على التنظيم وادارة الوقت والذات والتغلب على الخوف من الفشل والضبط الداخلي .

#### الاستنتاجات :

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

## التوصيات :

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

## المقترحات :

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

## المصادر:

- ابوه , هناء محمد بشير. (2017) فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في خفض الاكتئاب لدى مرضى القلب المدخنين (دراسة تجريبية بمركز السودان للقلب بولاية الخرطوم ) اطروحة دكتوراه ,جامعة الرباط الكبير , كلية الدراسات العليا والبحث العلمي .
- ابو زريق , محمد وجرادات , عبد الكريم . (2013) اثر تعديل العبارات السلبية في تخفيض التسويق الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية .المجلة الاردنية في العلوم التربوية , مجلد 9 عدد 1 .
- أبو غزال، معاوية.(2012). التسويق الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، 8(2)، 131-149
- احمد , عطيه . (2008) التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية للانجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد المكتبة الالكترونية اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .

جابر، جابر عبدالحميد و رضوان ، سهاد محمد و مبروك ، اسماء توفيق.(2014). فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا ، مجلة العلوم التربوية العدد (2) ج (2)

جودة ، سعد عزيز. (2011) اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ،المجلد الرابع عشر العدد3 الزاملي ، جعفر جابر. (1983) بناء برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد -التربية الاولى .

الزهراني ، حسن محمد علي . (2010). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها لدارة الوقت لدى عينة من طلبة حائل ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية. السلمي، طارق عبد العالي صمل. (2015) مستوى التسويف الاكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية جامعة ام القرى المجلد 16 (2) 639-664

سليمان ، مهذ محمد رفعت رمضان .(2014) فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من اعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية ،الجامعة الاسلامية وكلية التربية قسم علم النفس.

السيد ، نيفين (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل اللاتوقعي للاطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية التربية بجامعة حلوان العدد 26.

شحاته، حسن و النجار ، زينب . (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية . ط1 القاهرة : الدار المصرية اللبنانية

الشناوي ،محمد وعبد الرحمن ،محمد . (2005) السلوك المعرفي الحديث ، القاهرة ، دار غريب للنشر .

الصالح ،علي عبد الرحيم ،صالح ،زينه علي (2013) التسويف الاكاديمي وعلاقته بادارة الوقت لدى طلبة كلية التربية .العدد 38،الجزء الثاني .

الصياح ، محمد ربيع . (1435هـ) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي (دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس دمشق الرسمية ) اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة دمشق ، كلية التربية قسم الارشاد النفسي .

العاسمي ، رياض نائل . (2014). التسويق الاكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومركز الضبط لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وطلبة الاجازة بجامعة دمشق (بحث غير منشور).

العبادي ، رحاب نوري لفته . (2017) التسويق الاكاديمي وعلاقته باساليب التفكير لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة .  
عبود ، محمد . (2016) . العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الاكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الاردن ، مجلة جامعة النجاح (العلوم الانسانية ) المجلد 30(3).  
العبيدي ، عفراء . (2013). التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد (35) 171-147 .  
العزة ، سعيد حسن ، وعبد الهادي ، جودت (1999) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .

عطا الله ، مصطفى خليل محمود . (2017). التسويق الاكاديمي وعلاقته بالتوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، العدد (2) الجزء 2 ، المجلد (33) ، ص- ص 157 - 195 .

علام ، صلاح الدين محمود . (2010). الاساليب الاحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل البيانات ط2، القاهرة : دار الفكر العربي .

غاري ، جيرالد . (2011). النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ،

ترجمة سامح وديع الخفش ، عمان : دار الفكر .

محمد ، هاني سعيد حسن . (2019). مستوى التسويق الاكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا والمعتقدات المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية

- المجلد 01 - عدد 2 - ج2 ص.ص. 367 - 401 .

مجدي ,عزیز ابراهیم .(2009) معجم المصطلحات ومفاهيم التعلم والتعليم ,  
القاهرة : عالم الكتب .

المخلافي ، صادق عبده والصنعاني ، عبده سعيد و الزقار، امين احمد . ( 2020 )  
.التسويق الكاديمي وعلاقته بالمناخ الجامعي لدى الطلبة ذوي الاعاقة في بعض الجامعات  
اليمنية . مجلة الاداب للدراسات النفسية والتربوية / اليمن, العدد 2 يناير، ص.ص. 7-66  
هوفمان , اس جي.(2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر الحول النفسية لمشكلات  
الصحة العقلية , ترجمة مراد علي عيسى ، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع .

#### المصادر الاجنبية :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Steel ,P.(2002) .The measurement and nature of procrastination ,minnesota university of minnesota .**Social and Behavioral Sciences**, (152), 188 – 193.

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