

# فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مشتق من رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية  
تخصص صحة نفسية

إعداد

يماني نصر السيد عبيه

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف علي مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية، وشارك في هذه الدراسة (٥٧) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدمت الدراسة مقياس كفاءة الذات الأكاديمية (إعداد الباحثة) ، ومقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن :- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) في القياس البعدي بالنسبة للذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في الدرجة لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للتسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) في القياس البعدي بالنسبة للتسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في الدرجة لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي – كفاءة الذات الأكاديمية– التسويف الأكاديمي.

## Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral program in developing the competence of the academic self and reducing academic procrastination among high school students, and (57) high school students participated in this study. Academic (researcher preparation), and the results of the study resulted in:- There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group at the level (0.01) in the pre and post measurements with respect to emotional intelligence in favor of the post-measurement, which indicates an improvement in the overall score of the measure of academic self-efficacy and in each of its dimensions, as a result of applying the program to the experimental group after Pre-measurement and before post-measurement. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group at the level of (0.01) In the post-measurement for emotional intelligence for the benefit of the experimental group, which indicates an improvement in the overall score of the Academic Self Aptitude Scale and in each of its dimensions, as a result of applying the program to the experimental group. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and tracer scales in the score for a scale for the measure of academic self-efficacy and in each of its dimensions. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group at the level (0.01) in the pre and post measurements with regard to academic procrastination in favor of the post-measurement. This indicates an improvement in the overall score of the academic procrastination scale and in each of its dimensions, as a result of applying the program to the experimental group after the pre-measurement and before the post-measurement. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group at the level of (0.01) in the post-measure with regard to academic procrastination in favor of the experimental group, which indicates an improvement in the overall score of the academic procrastination scale and in each of its dimensions, as a result of applying the program to the experimental group. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and tracer measures in the score for the Academic Procrastination Scale and in each of its dimensions.

**Key words:** cognitive-behavioral program - academic self-efficacy - .academic procrastination

## أولاً: مقدمة الدراسة

تؤكد التوجيهات الحديثة في أدبيات التراث النفسي على أهمية دور الطالب في كفاءة وفعالية تعلمه، من حيث وعيه بقدراته ومعلوماته وخصائصه ومسؤولياته عن تعلمه، والتركيز على أن يتعلم كيف يتعلم، وذلك من خلال إدارته لذاته وتحرره من مظاهر وعوامل السلوك السلبي المؤثر على حياته الأكاديمية. لم تعد العملية التربوية في المدارس كما كانت عليه في العصور الماضية، فالتطور العلمي والتكنولوجي والحضاري الهائل الذي حدث خلال مدة زمنية قصيرة وسلبية ترك آثاراً إيجابية على جوانب الحياة المختلفة سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية. فأهداف الطلاب تغيرت وأولوياتهم تبدلت، كما أن طرق تعاملهم مع مهماتهم الأكاديمية قد اختلفت مما أدى إلى ظهور مشكلات تربوية في المدرسة تختلف من حيث الكم والنوع عن تلك التي كانت سائدة في الماضي، ومن بين هذه المشكلات التسويف الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية المنخفضة.

تعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية من الأبعاد المهمة في شخصية الفرد، فمعتقدات الفرد عن نفسه أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية. ودلت نتائج كثير من الدراسات على أهمية معتقدات الكفاءة الذاتية، إذ تتيح معتقدات الكفاءة الذاتية أمام الفرد المجال لتطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام وتقويم الأعمال، وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم (أحمد علي، ٢٠٠٤)، إضافة إلى أن مدركات الفرد حول كفاءته الذاتية تلعب دوراً مهماً في تحصيله الدراسي (فداء سعيد، ٢٠١٢؛ عبدالرحمن الشمراني، ٢٠١٤)، كما وجد ارتباط وثيق بين الهوية النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية، فهناك تلاقي بين القناعات المرتبطة بالقدرة على الأداء والإنجاز وبين القناعات المرتبطة بالذات (محمد السعدي، ٢٠١٢)، كما أكدت النتائج بأنه كلما زاد مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب زاد تفوقه الدراسي (ميدون مباركة وعبدالفتاح أبي مولود، ٢٠١٤).

وكشفت نتائج دراسة (سيد محمد ومحمد عبد المنعم وزينب غريب، ٢٠١٥) بأن الذين يعانون الخوف من الفشل غالباً ما يفتقدون الثقة بالنفس ويتأثرون بتوقعات الآخرين السلبية تجاههم والتي من شأنها أن تزرع الإحباط والإخفاق لديهم فتكون كفاءتهم الذاتية منخفضة مقارنة بمن لا يعانون الخوف من الفشل، ولخص (وليد سرحان، ٢٠١٦) بأن الكفاءة الذاتية العامة لها قدرة تنبؤية بالتسويف الأكاديمي، حيث أنه كلما زادت درجة الكفاءة الذاتية العامة لدى الطالب قل تسويفه الأكاديمي (كتابة الواجبات الأكاديمية، والاستعداد للامتحانات)، وذلك لأن الطالب الذي لديه معتقد بأنه يملك قدرات دراسية عالية سيكون لديه دافع لإنجاز المهام المطلوبة في أسرع وقت ممكن، كما وجد (هيثم أحمد ونادية أبو دنيا، ومحمد عبدالمعطي، ٢٠١٦) بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والكفاءة الذاتية المدركة، وذلك لأن اعتقاد الفرد عن فعاليته في أداء المهام يقوده إلى تحقيق أهدافه واتباع استراتيجيات محددة ومناسبة لتحقيق هذه الأهداف، حتى يصل إلى عملية تقييم ذاته ليرى إن كان يسير في الطريق السليم، وخلصت نتائج دراسة (نجاح إبراهيم، ٢٠١٦) إلى ارتباط التكيف الأكاديمي ورتب الهوية الأيديولوجية والاجتماعية بالكفاءة الذاتية الأكاديمية. وقد ظهر مصطلح معتقدات الكفاءة الذاتية على يد مؤسس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي (ألبرت باندورا) في السبعينات من القرن العشرين، ويطلق مصطلح الكفاءة الذاتية على عدة مسميات باللغة العربية منها: (كفاءة الذات، وفعالية الذات، والفاعلية الذاتية، والكفاءة الذاتية، والفعالية الذاتية) (Bandura, 1997)، ويعرف باندورا معتقدات الكفاءة الذاتية بأنها: معتقدات الأشخاص حول قدرتهم على الإنتاج بفعالية، ويرى بأن معتقدات الكفاءة الذاتية العامة تؤثر على معتقدات الكفاءة الذاتية الخاصة كمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث يعرفان معتقدات الكفاءة الذاتية العامة بأنها: " كمركب مهم جداً من كل النجاحات وحالات الفشل المهمة التي يتم عزوها للذات، حيث إنها سمة عامة، ومستقرة نسبياً، ومتغيرة عبر الزمن بتراكم خبرات النجاح والفشل، فهي تحدد ثقة الفرد العامة وقابليته للنجاح" (سامر رضوان، ٢٠١٠: ١١)

ولا يوجد شك بأن التأجيل العرضي للمهام أو الوظائف هو أمر مقبول، إذ أن كل الأفراد يجدون أنفسهم أحيانا مجبرين على تأجيل مهماتهم حتى اللحظة الأخيرة، خصوصا عندما تحدث ظروف غير متوقعة بسبب رغبتهم بعمل بعض التغييرات في خطط عملهم بينما يؤجل بعضهم باستمرار مهماته الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالذنب لتبديدهم الوقت وفقدانهم الفرص إن هذا التأجيل المستمر هو أمر مشكل وغير مقبول ويسمي بالتسويف.

ويعد التسويف الأكاديمي **Academic Procrastination** مشكلة سلوكية شائعة في أوساط المتعلمين وخاصة طلاب المرحلة الثانوية ويتمثل هذا النمط من التسويف عادة في تأخير إنجاز الواجبات الدراسية **Assignment** أو عدم تسليمها في الوقت المحدد وضعف الاستعداد للامتحانات، إضافة إلى المذاكرة ساعات أقل من المطلوب (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢).

وبالرغم من التاريخ الطويل لسلوك التسويف في الطبيعة الإنسانية، فإن الدراسات العربية بشأنه قليلة في الوقت الذي يعد من الموضوعات المهمة عند كثير من الباحثين في الغرب، بسبب أهميته في العمل والحياة بشكل عام، وقد اهتم بعض الباحثين بدراسة معدلات انتشار سلوك التسويف الأكاديمي بين الأفراد، وركز عدد كبير منهم على طلبة المرحلة الثانوية، نظراً للمشكلات الناجمة عن التسويف بالنسبة لهم، فظهر أن نسبة التسويف تتراوح بين (٤٦٪) إلى (٩٥٪)، حيث يتخذ التسويف لديهم أشكالاً عدة منها: تأخير تسليم الواجبات الأكاديمية، أو تأجيل الامتحانات، أو التأخر المتكرر، كما بذلت محاولات كثيرة لتفسيره، وتحديد العوامل الكامنة وراءه، فقد أجريت دراسات وبحوث كثيرة، وقدمت برامج تدريبية تناولت سلوك التسويف الأكاديمي وأبعاده، والأسباب الكامنة وراء تسويف الأفراد للمهام والأعمال والواجبات، ومن أهم تلك الأسباب والنازعات، ضعف مهارات إدارة الوقت وترتيب الأولويات، والخوف من الفشل والتوقعات غير الواقعية، وصعوبة اتخاذ القرار، والسمات الشخصية السلبية (التردد، والقلق، والوسواس القهري، والاكتماب)، وعادات العمل السيئة (الفوضى المكتبية، وتأثير الآخرين)، وأخيراً ضعف مهارات حل المشكلات (Burka&Yuen,1983;Ferrari,2010; Wolters,2003).

#### ثانياً: مشكلة الدراسة

يؤثر التسويف الأكاديمي في معظم جوانب حياة الفرد كالجوانب الأكاديمية، حيث يؤثر بالسلب على الأداء الأكاديمي للطلبة فلا يستطيعون إظهار قدراتهم الحقيقية في الجانب التعليمي، وقد يترتب عليه عواقب وخيمة مثل الرسوب والفشل الأكاديمي والإحجام عن المدرسة والتسرب، وقد يؤدي الي آثار تلحق الضرر بالصحة النفسية للطلاب مثل الشعور بالذنب والهلع والتوتر والقلق وغيرها من المشكلات النفسية، كما أنه قد يبطئ الأداء الأكاديمي للطلبة كما يشير (Hussain,2010) ويجعلهم مهملين، كسالي سلبين، وغير قادرين على تحمل المسؤولية.

أشارت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع التسويف الأكاديمي إلى الآثار السلبية التي تتركها هذه المشكلة على الطالب سواء فيما يتعلق بإنجازه الأكاديمي أو شخصيته. وقد لمس الباحثة من خلال عملها مع طلبة المدارس انتشار هذه المشكلة على نطاق واسع بينهم، وكثرة تذمر المدرسين وأولياء الأمور من جراء تأجيل الطلبة لإنجاز واجباتهم الأكاديمية، على الرغم من حثهم لهم على القيام بها، ولكن دون جدوى. من ناحية أخرى، تبين وجود ارتباط واضح بين التسويف الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية، فقد أشارت دراسة أوزير وفراري (Özer, & Ferrari, 2011) إلى أن هناك علاقة بين هذين المتغيرين. وبذلك فإن تعديل العبارات الذاتية السلبية المسببة للتسويف الأكاديمي لدى الطلبة على الأرجح أن يؤدي ليس إلى تخفيض التسويف فحسب، بل إلى تحسين كفاءة الذات الأكاديمية أيضاً. أكدت الدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي التأثير السلبي لهذا السلوك على أداء

الطلبة، إلى جانب انتشاره بينهم بشكل كبير (Tice & Baumeister, 1997; Onwuegbuzie,2004; Ozer&Ferrari,2011)

وتشير بعض الدراسات إلى ارتباط التسويف الأكاديمي بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، فقد أكدت دراسة أوزير وفيراري (Ozer&Ferrari,2011) على الارتباط السلبي بين التسويف والكفاءة الذاتية. وأشار باحثون من أمثال ولترز (Wolters,2003) أن الكفاءة الذاتية المنخفضة أحد أسباب التسويف. وتبين أن الباحثين اهتموا أكثر بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، حيث أن الدراسات التي بحثته لدى طلبة المدارس لا تزال قليلة، وخاصةً التجريبية منها.

ومن العرض السابق يتضح ضرورة تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية من خلال البرنامج المعرفي السلوكي التي أعدته الباحثة لذلك. ومن ذلك نستخلص مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الرئيسي وهو " ما فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ ويتفرع منه التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لكفاءة الذات الأكاديمية؟
- ٢- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لكفاءة الذات الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية؟
- ٣- هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتبعي لكفاءة الذات الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية؟
- ٤- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتسويف الأكاديمي؟
- ٥- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للتسويف الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية؟
- ٦- هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتبعي للتسويف الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف رئيسي هو التعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

١- الأهمية النظرية:  
تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية متغيرات الدراسة، وهو كفاءة الذات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي.

٢- حداثة موضوع التسويف الأكاديمي، وندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحث في البيئة العربية التي تناولت التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- مساعدة الطلاب المسوفين على تخفيض التسويف لديهم وتنمية كفاءتهم الأكاديمية.
- ٢- المساعدة في التعرف على مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية ومن ثم مساعدة الباحثين في وضع برامج إرشادية وترفيهية وتنقيفية، تساعد على تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

١- كفاءة الذات الأكاديمية Academic Self-Efficacy

١- التعريف الاصطلاحي:

حيث عرفته الباحثة بأنه إدراك الطالب لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها.

## ٢- التعريف الإجرائي لكفاءة الذات الأكاديمية:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال مقياس كفاءة الذات الأكاديمية.

### ب- التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

#### ١- التعريف الاصطلاحي:

حيث عرفته الباحثة بأنه تأخير البدء في إنجاز المهمات والواجبات الأكاديمية وعدم القدرة على إنجازها في الوقت المحدد مما يؤدي إلى الشعور بحالة من القلق وعدم الارتياح، وكره وانسحاب من هذه المهمات وتقديم أعذار ومبررات غير منطقية بهدف تجنب اللوم والتأنيب من الآخرين.

#### ٢- التعريف الإجرائي لمصطلح التسويف الأكاديمي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال مقياس التسويف الأكاديمي.

### سادساً: محددات الدراسة:

أ- المحددات البشرية: بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية (٥٩٤) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي بمحافظة المنوفية، وبلغ حجم العينة الأصلي (٥٧) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية.

ب- المحددات الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

#### ج- المحددات المنهجية تتمثل في: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج شبه تجريبي للإجابة عن الأسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة التجريبية.

### الإطار النظري:

#### ١. النظريات المفسرة لكفاءة الذات الأكاديمية:

أ- نظرية فاعلية الذات لباندورا

ب- نظرية شيل وميرفي (Murphy & Shell)

ج- نظرية شفارتسر (Schwarzer)

د- نظرية التوقع (Theory Value Expectancy)

#### ٢. أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

أشار باندورا (Bandura, 1986) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد لتوقعات الكفاءة الذاتية الأكاديمية وهي:

الفاعلية أو قدرة الكفاءة

العمومية

الشدة أو القوة

#### ٣. مصادر كفاءة الذات الأكاديمية:

هناك العديد من المصادر التي تشارك في تطوير الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، ومن أبرز هذه المصادر ما يلي:

• الإنجازات الأدائية

• الخبرات البديلة

• الإقناع اللفظي

• الحالة الفسيولوجية والنفسية

#### ٤. أهمية الكفاءة الذاتية:

يرى باندورا (Bandora, 2000) أن أهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية تنبع من تأثيرها في مظاهر عديدة من سلوك الشخص وتحتوي بالتحديد على ما يلي:

- اختيار النشاطات (Choice of Activities)
  - التعلم والإنجاز (Learning and Achievement)
  - الجهد المبذول والإصرار (Effort and Persistence)
٥. كيفية تحسين كفاءة الذات الأكاديمية:

يشير ليرنير ((Lerner, 2003 إلى أن هناك مجموعة من المبادئ يتم من خلالها بناء مفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلاب الذين يشكون من انخفاض مستوى مفهوم الذات الأكاديمية، وفيما يلي عرض لهذه المبادئ:

- العلاقة بين المعلم والطالب
  - المشاركة في تحمل المسؤولية
  - بناء وتنظيم التعلم
  - النجاح
  - التغذية الراجعة
- ثانياً: التسويف الأكاديمي
١. النظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي

- أ- نظرية التحليل النفسي
- ب- النظرية السلوكية
- ج- النظرية المعرفية
- د- نظرية التعلم الاجتماعي

#### ٢. أسباب التسويف الأكاديمي

أشار توكمان (Tukman, 1991) إلى مجموعة من الأسباب وهي:

- الإيمان بعدم القدرة على الإنجاز والصفات الخارجية.
- تدني احترام الذات وزيادة الضغط على الطالب.
- عدم الفعالية الذاتية.
- انخفاض معدل الذكاء وارتفاع مستوى الاكتئاب.
- الخوف من الفشل في المهام المطلوبة.
- أسلوب المعلم ومهمة التنافر.
- المخاطر ومقاومة السيطرة وضغط الأقران. (أبو غزال، ٢٠١٢: ١٦).

#### ٣. خصائص وسمات المسوفون أكاديمياً:

يصنف نموذج سولومون وروثلوم المسوفين إلى نوعين، هما:

- المسوف المسترخي (The relaxed procrastinator)
- المسوف المتوتر الخائف (The tense-afraid procrastinator)

### ثالثاً: البرنامج المعرفي السلوكي:

يشمل توجيه الإرشاد المعرفي السلوكي كلاً من الأساليب المعرفية والسلوكية؛ لذا فإن الإرشاد السلوكي المعرفي يعد رابطاً بين الإرشاد السلوكي الذي يهتم بالأحداث الخارجية (السلوك الظاهري) والتوجيه المعرفي الذي يهتم بالأحداث الداخلية (العمليات المعرفية) بالنظر إلى أن السلوك الظاهري وعملية الإدراك والتفكير متصلون معاً، وقد تقاسم النهج المعرفي والسلوكي ما يلي:

١. يركز على الأعراض الظاهرة أكثر من التركيز على الأعراض الديناميكية المفترضة.
  ٢. يؤكد على السلوك الظاهر في الحاضر) هنا والآن (أكثر من تركيزه على التجارب الماضية.
  ٣. يشارك المرشد بنشاط في إعداد برنامج توجيهي محدد. (مليكة، ١٩٩٠: ٢٤٤).
- ويعتبر هذا النوع من الإرشاد أن الخلل في جزء من العملية المعرفية التي تشمل أفكار وتصورات الذات والآخرين والحياة هي المسؤولة عن حدوث الاضطرابات لدى الأفراد، ومن أهم الافتراضات الكامنة وراء الإرشاد المعرفي ما يلي:
١. الاضطرابات العاطفية هي نتاج نماذج خاطئة وخاطئة وطرق تفكير غير صحيحة، أي أن أفكار ومعتقدات الفرد هي المسؤولة عن حدوث العواطف والسلوك.
  ٢. هناك ارتباط بين الأفكار والمشاعر والسلوك، فهي تتفاعل مع بعضها البعض؛ لذلك تضمن العلاج التعامل مع المكونات الثلاثة معاً.
  ٣. ترتبط التراكيب المعرفية للفرد من الأفكار والمرنيات والأوهام والتوقعات والوسائل ارتباطاً وظيفياً وثيقاً بالعواطف والسلوكيات المختلفة.
  ٤. تعكس التشوهات المعرفية وجهات نظر العميل السلبية وغير الواقعية للذات والعالم والمستقبل. (سعود، الحلبي، ٢٠١٤: ٩٩).

### الدراسات السابقة:

يركز الفصل الحالي على الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت متغير كفاءة الذات الأكاديمية:

١. دراسة محمد الديب، وليد خليفة (٢٠١٣): بعنوان برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب المتكئين أكاديمياً بكلية التربية جامعة الطائف.

هدفت الدراسة للكشف عن أثر برنامج تدريبي على تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعليم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب المتكئين أكاديمياً، قد تكونت عينة الدراسة من (٥٢) طالباً من الطلاب المتكئين أكاديمياً بكلية التربية جامعة الطائف، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وقد قام الباحث بإعداد وتطبيق الأدوات (مقياس التلكو الأكاديمي، الدافعية للتعلم، مقياس وجهة الضبط "الخارجي والداخلي"، مقياس قلق الاختبار، البرنامج التدريبي للكفاءة الذاتية الأكاديمية، مقياس فاعلية الإجراءات التجريبية للكفاءة الذاتية الأكاديمية)، وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بواقع (٢٦) جلسة مقسمة إلى جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة (٥٠) دقيقة للجلسة، وتم معالجة البيانات إحصائياً وذلك باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة واختبار T-test وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكئين أكاديمياً في القياس البعدي في الدافعية للتعلم، ووجهة الضبط (الخارجي والداخلي)، وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية المتكئين أكاديمياً في الدافعية للتعلم، ووجهة الضبط (الخارجي - الداخلي)، وقلق الاختبار بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبين القياسين القبلي والتبعي لصالح القياس التبعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية المتكئين أكاديمياً في

الدافعية للتعلم، ووجهة الضبط (الخارجي - الداخلي)، وقلق الاختبار في القياسين البعدي والتبعي.

٢. دراسة يسري أحمد سيد عيسى (٢٠١٦): بعنوان فعالية التدريب على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب القائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الملتحقين ببرامج صعوبات التعلم في مجمع الملك سعود التعليمي ومدرسة عرقة ومدرسة حي السفارات بمدينة الرياض وذلك في العام الدراسي ١٤٣٦-١٤٣٧ هـ، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية يتم تدريبهم على استراتيجية التخيل الموجه)، مجموعة (ضابطة لن يتلقى أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة)، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحث)، مقياس قلق الاختبار (إعداد الباحث)، مقياس قلق الاختبار (إعداد الباحث)، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء، البرنامج التدريبي المقترح (إعداد الباحث). تم استخدام المنهج الشبه تجريبي ثم معالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض حيث تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية اللابارامترية كاختبار مان ويتني واختبار ويلكوكسن. وتم التوصل إلى النتائج التالية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح القياس البعدي، وكذلك توصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس قلق الاختبار.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت متغير التسويف الأكاديمي:

١. دراسة (Ozer, B., et al., 2013) بعنوان الحد من التسويف الأكاديمي من خلال العلاج الجماعي (دراسة تجريبية):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج علاج جماعي قصير المدى باستخدام التدخلات المعرفية التي تركز على التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، تم استخدام برنامج منظم مدته ٩٠ دقيقة مع ١٠ طلاب (٥ إناث، ٥ ذكور) متوسط أعمارهم ٢١,٨، بانحراف معياري ٣,٢، وتم استخدام مقياسين للتسويف الأكاديمي بعد التأكد من مدى صلاحيته وثباته، فقد تم تطبيق المقياسين بعد مرور ٥ أسابيع من تطبيق البرنامج، ثم تم التطبيق مره أخرى بعد ٨ أسابيع في جلسات المتابعة، حيث قام المشاركون بتعبئة الاستبيانات خلال الجلسات الجماعية، حدد المشاركون أفكارهم غير العقلانية وكذلك التشوهات المعرفية المرتبطة بميول التسويف الخاصة بهم. كشفت نتائج اختبار فريدمان غير المعيارى انخفاضاً كبيراً في درجة التسويف الأكاديمي للمشاركين ونتائج التسويف العامة من الاختبار التمهيدي إلى اختبار المتابعة مما يشير إلى أن البرنامج قد اعتبر ناجحاً.

٢. دراسة (Grunschel, C., Schwinger, et al., 2016) بعنوان أثر إستراتيجية التنظيم التحفيزي على التسويف الأكاديمي والأداء الأكاديمي والرفاهية لدى الطلاب. هدفت الدراسة للتعرف على أثر استخدام استراتيجية التنظيم التحفيزي على التسويف الأكاديمي والأداء الأكاديمي والرفاهية للطلاب، التعرف على تأثير التسويف الأكاديمي كمتغير وسيط بين استراتيجيو التنظيم التحفيزي والأداء الأكاديمي والرفاهية العاطفية والمعرفية للطلاب وذلك للتعرف على المسارات بين المتغيرات، أجرت الدراسة على مجموعتين من الطلاب الأولى (٤١٩ طالب) ، الثانية (٢٢٩ طالب)، وأظهرت نتائج الدراسات أن استخدام استراتيجية التنظيم التحفيزي بشكل عام ، واستخدام معظم استراتيجيات التنظيم التحفيزي الفردية ، كان لها تأثيرات غير مباشرة إيجابية كبيرة على الأداء الأكاديمي للطلاب والرفاهية العاطفية / المعرفية عبر التسويف الأكاديمي ومع ذلك ، كان للاستراتيجية تأثير سلبيًا كبيرًا على الأداء الأكاديمي للطلاب ورفاهيتهم من خلال التسويف الأكاديمي. وبالتالي لا تبدو هذه الاستراتيجية موصى بها للطلاب، يوفر بحثنا نظرة ثاقبة لآليات تنظيم التحفيز التي تؤثر على التسويف الأكاديمي للطلاب والأداء الأكاديمي والرفاهية.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت المتغيرين كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي:  
١. دراسة (علي، عبير حسن أحمد، وآخرون ٢٠١٧) بعنوان فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة التسويف الأكاديمي وتحسين الدافعية للإنجاز الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف ذوات صعوبات التعلم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة التسويف الأكاديمي وتحسين كل من الدافعية للإنجاز الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم بجامعة الطائف، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢) طالبة من طالبات صعوبات التعلم أعمارهن تتراوح ما بين (٢١- ٢٣) عام بمتوسط حسابي (٢٢ عام) وانحراف معياري (٢، ١٠ شهرًا) وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (٨ طالبات)، الأخرى ضابطة مكونة من (٤ طالبات)، قد استخدمت الباحثة برنامج تدريبي جماعي مكون من (٢٣) جلسة ، واستغرق تنفيذه شهرين تقريباً، تم تطبيق المقاييس (التسويف الأكاديمي ، الدافعية للإنجاز وأبعاده " المثابرة ، الاهتمام بالتميز، المنافسة، بذل الجهد" ، مقياس فعالية الذات الأكاديمية وأبعاده (الرغبة في التفوق، الثقة بالنفس، الانتباه في القاعة، تنظيم الذات، التعامل مع المحاضر")، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وقد تم جمع البيانات وتحليلها باستخدام الاختبارات اللاابمترية. توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: فالية البرنامج في تحسين الدافعية للإنجاز وخفض حدة التسويف الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية عقب تنفيذ البرنامج واستمرارية فعالية البرنامج المعرفي السلوكي خلال القياس التتبعي لديهم.

٢. دراسة (الزغبى، أحمد محمد ٢٠١٧) بعنوان التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي وكل من فاعلية الذات الأكاديمي وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٢١) طالباً، (١٧٩) طالبة. وقد استخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي وفاعلية الأنا وقلق المستقبل (من إعداد الباحث) وتم التأكد من صلاحيتهم للتطبيق " معاملات الصدق والثبات" ، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً ببرنامج spss تبين أن هناك علاقة إيجابية بين التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل بينما توجد علاقة سالبة بين التسويف الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية، وأنه يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من خلال فاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل، كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق بينهم في فاعلية الذات

الأكاديمية، كما بينت الدراسة أنه لا توجد فروق في فاعلية الذات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي وقلق المستقبل راجعة الى الاختلاف في التخصص.

٣. دراسة (أبو أزريق، محمد محمود عيسى، ٢٠١٢) بعنوان أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف العاشر. هدفت الدراسة للتعرف على أثر العلاج العقلاني السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الصف العاشر، تكونت عينة الدراسة من (٣٣) طالباً من إحدى مدارس لواء الرمثا بالأردن وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية مكونه من (١٥) طالباً، والأخرى ضابطة مكونه من (١٨) طالباً، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامج علاج عقلاني انفعالي سلوكي لتخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية وتكونت من (١٣) جلسة، وقام الباحث بتطوير مقياس للتسويف الأكاديمي وآخر للفاعلية الذاتية الأكاديمية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي. وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض في مستوى التسويف الأكاديمي وتحسناً في الفاعلية الذاتية الأكاديمية بشكل دال مقارنة مع المجموعة الضابطة في القياسين البعدي والتبعي، وفي ضوء النتائج أوصى الباحث بتوظيف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لعلاج الطلاب الذين لديهم مشكله التسويف الأكاديمي، وتكرار الدراسة على عينات مماثله مع الأخذ بعين الاعتبار زيادة المدى بين الاختبار البعدي والمتابعة وتدريب المرشدين على هذا البرنامج لتطبيقه على طلابهم.

#### فروض الدراسة

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده.

#### منهج وإجراءات الدراسة

أولاً: التصميم شبه التجريبي للدراسة **Experimental Design**  
إن التحديد الدقيق لمتغيرات الدراسة واختيار التصميم شبه التجريبي المناسب الذي يعتمد على أسس منهجية يؤدي إلى تجربة جيدة، ونتائج صادقة؛ لذلك فقد اهتمت الباحثة بتحديد متغيرات الدراسة الراهنة كما يلي:

(١) المتغير المستقل: هو دراسة البرنامج المعرفي السلوكي الذي قامت الباحثة بتصميمه وإعداده، وما يتضمنه من مواقف وأنشطة وبدائل تعليمية، والفنيات المستخدمة أثناء الجلسات، والذي يهدف إلى تنمية

كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
(٢) المتغير التابع: يتعلق بأبعاد كفاءة الذات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي التي حددتها الباحثة.  
وتتبع الباحثة التصميم شبه التجريبي ذا المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، باستخدام القياس القبلي  
والبعدي لمتغيرات الدراسة، ويمكن تمثيل هذا التصميم التجريبي بالشكل التخطيطي التالي:

| القياس |      | المجموعة     | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية |
|--------|------|--------------|------------------|--------------------|
| بعدي   | قبلي |              |                  |                    |
| تب     | تق   | المجموعة (ت) | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية |
| ضب     | ضق   | المجموعة (ض) |                  |                    |

### شكل (١)

#### التصميم التجريبي للدراسة

- (تق) ترمز إلى المجموعة التجريبية في القياس القبلي.
  - (تب) ترمز إلى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
  - (ضق) ترمز إلى المجموعة الضابطة في القياس القبلي.
  - (ضب) ترمز إلى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- وتم تقديم للمجموعة التجريبية البرنامج المعرفي السلوكي، والذي يهدف إلى تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي معالجة تجريبية، وعقب الانتهاء من دراسة البرنامج تم تطبيق أدوات القياس تطبيقاً بعدياً على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ثانياً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة على شبه المنهج التجريبي للإجابة عن الأسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة التجريبية، حيث إن التجريب من أكثر طرق البحث دقة، والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة تصميم النموذج ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي - البعدي - التتبعي" القائم على استخدام مجموعتين من طلاب المرحلة الثانوية، ويهدف هذا التصميم إلى اختبار البرنامج المعرفي السلوكي، والمستخدم تنمية كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### ثالثاً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة .....، ومدرسة .....، ومدرسة .....، والبالغ عددهم (٥٩٤) تلميذ، وجدول (١) التالي يوضح عدد الطلاب بكل مدرسة من المدارس الأربع.

### جدول (١) عدد الطلاب بالمدارس الأربى

| عدد الطلاب | المدرسة     |
|------------|-------------|
| ١٢٩        | مدرسة ..... |
| ١٢٤        | مدرسة ..... |
| ١٤٣        | مدرسة ..... |
| ١٩٨        | مدرسة ..... |
| ٥٩٤        | المجموع     |

رابعاً: المشاركون فى الدراسة:

قامت الباحثة فى إجراءات الدراسة باختيار عينة محددة بالطريقة "العمدية القصدية" من المجتمع الأصيلى، وذلك لأن إجراء الدراسة على المجتمع الأصيلى بأكمله يعتبر أمراً صعب التحقق، كما أن علم الإحصاء بلغ من التقدم درجة يستطيع معها الباحث أن يستنتج من العينة الصغيرة المحدودة ما يود استنتاجه من المجتمع الأصيلى ككل بدرجة لا بأس بها من التأكيد، وقد شارك فى هذه الدراسة (٥٧) طالب من طلاب المرحلة الثانوية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٢٨) تلميذ، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٩) طالب، متوسط عمرهم الزمنى (١٧,٣) عام بانحراف معيارى قدره (٤,٦) شهر

خامساً: أدوات الدراسة:

تعرض الباحثة أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وتقنينها، وذلك حسب ترتيب استخدامها فى مراحل الدراسة على النحو التالى:

- ١- اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن للذكاء. (إعداد جون رافن، تعريب/ أحمد صالح، ١٩٨٩)
- ٢- مقياس كفاءة الذات الأكاديمية. (إعداد/ الباحثة)
- ٣- مقياس التسويف الأكاديمى. (إعداد/ الباحثة)

سادساً: إجراءات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية الخطوات الآتية:

- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من المشاركين فى الدراسة.
- وفى ضوء هذه الدراسة الاستطلاعية: تم تحديد أبعاد مقياس الدراسة، وتم العرض على السادة المحكمين من أساتذة علم النفس التربوى والصحة النفسية، وحساب نسبة الاتفاق بينهما، وكانت نسبة الاتفاق ٨٠ ٪، وتم تعديل صياغة بعض العبارات، وتم تطبيق المقياس بصورة فردية.
- تطبيق المقياس على المشاركين فى التحقق من الخصائص السيكمترية، وذلك للتأكد من صدق وثبات كل من المقياس المستخدمة وهى:
  - أ- تطبيق اختبار جون رافن للذكاء.
  - ب- تطبيق مقياس كفاءة الذات الأكاديمية.
  - ج- تطبيق مقياس التسويف الأكاديمى.

- د- اختيار المشاركون في الدراسة النهائية: تم اختيار المشاركون في الدراسة النهائية والذين بلغ عددهم (٥٧) طالب موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة
- وتم التحقق من تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من حيث عدد من المتغيرات الوسيطة ذات الأهمية مثل الذكاء، وكفاءة الذات الأكاديمية، والتسويف الأكاديمي.
  - تنفيذ البرنامج التدريبي: وذلك في (١٢) جلسة لمدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وذلك لما للبرنامج من تشويق وجذب لجميع الطلاب.
  - تم إجراء القياس البعدي لمقاييس الدراسة.
  - تم إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.
  - تمت المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها والتوصل إلى نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة الحالية عدة أساليب إحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة وذلك بالاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية SPSS المستخدمة في العلوم الاجتماعية. والأساليب الإحصائية المستخدمة هي:

- اختبار T- test للعينات المستقلة.
- اختبار T- test للعينات المرتبطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:  
مجلد عام لنتائج الدراسة

يمكن تلخيص النتائج السابقة فيما يلي:

- أ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لكفاءة الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي.
- ب- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) في القياس البعدي بالنسبة لكفاءة الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
- ج- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وفي كل بعد من أبعاده.
- د- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للتسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي.
- هـ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) في القياس البعدي بالنسبة للتسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

### التوصيات التربوية المنبثقة عن الدراسة:

- توصى الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بما يلي:
- يجب على إدارات المؤسسات التعليمية إعداد ملفات خاصة لكل طالب يدون فيها بيانات تفصيلية عن حالته الانفعالية والصحية والاجتماعية والاقتصادية ومستواه التحصيلي وبيانات عن سلوكه العام في الفصل الدراسي وما يعانیه من مشكلات.
- 1- الاهتمام بالبرامج والأنشطة المعرفية السلوكية التي تهتم بتحسين كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمية لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.
  - 2- حث المعلمين والباحثين وأولياء الأمور بأهمية تدريب الطلاب على ممارسة الأنشطة التي من شأنها تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وخفض التسويف الأكاديمية لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.
  - 3- اهتمام الأسرة بتحسين الكفاءة الأكاديمية لأبنائهم وكذلك العمل على خفض سلوكيات التسويف الأكاديمي لديهم.
  - 4- الاهتمام بكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية لأنهم في مرحلة حرجة وهي المراهقة والتي يحتاجون فيها إلى كفاءة الذات الأكاديمية.

### دراسات والبحوث المقترحة:

- هناك جوانب لم تتطرق إليها الدراسة نظرا لاتساع جوانبها وتعددتها وتنوعها، مما أسفرت عنه نتائج الدراسة إلى ضرورة القيام ببعض الدراسات المرتبطة بمتغيراتها، ولذلك تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات المرتبطة بدراساتها في المجالات التالية:
- 1- العوامل المساهمة في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - 2- فعالية برامج إرشادية في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - 3- فعالية برامج إرشادية في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - 4- التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من كفاءة الذات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - 5- دراسة لبعض المتغيرات النفسية والوجدانية المنبئة بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### المراجع العربية:

١. إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية. ط١، القاهرة، دار الكاتب.
٢. إبراهيم، عبد الستار. (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. ط١. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
٣. إبراهيم، عبد الستار. (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. ط١. الكويت: عالم المعرفة.
٤. أبو أزيق، محمد محمود عيسى (٢٠١٢). أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف العاشر، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

### المراجع الاجنبية:

١. Arias-Chávez, D., Ramos-Quispe, T., Villalba-Condoric, K. O., & Postigo-Zumarán, J. E. Academic Procrastination, Self-Esteem, and Self-Efficacy in First-Term University Students in the City of Lima, International Journal of Innovation, Creativity and Change. www.ijicc.net .Volume 11, Issue 10, 339- 356
٢. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215
٣. Bandura, A.(1982).Self-efficacy mechanism in human agency .,American Psychologist,37(2),122-147