فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية

إعداد

ملخص رسالة دكتوراه

إعداد

أحمد سمير صديق أبوبكر

إشـراف

الأستاذ الدكتور

إبراهيم علـى إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية والعميد الأسبق لكلية التربية النوعية – جامعة المنيا

الأستاذ الـدكتـور

ميرفـت عزمـي زكـــي

أستاذ الصحة النفسية المساعد ومدير مركز الإرشاد النفسى – كلية التربية . جامعة المنيا

المستخلص :

هدفت الدراسة إلى تعرف فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية ، وتكونت عينة الدراسة العلاجية من (١٢) طالباً وطالبة من ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بمتوسط عمرى (٢٠,٤٥) وانحراف معيارى (٠,٢٥٦)، وتم استخدام مقياس التسويف الأكاديمى من إعداد الباحث ، ومقياس صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية إعداد الباحث ، إلى جانب برنامج العلاج بالقبول والالتزام المستخدم الذى أعده الباحث وطبقه على المجموعة العلاجية ، وقد حللت البيانات بشكل إحصائى باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : اختبار ويلكوكسون ، واختبار مان وتنى ، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن تمتع برنامج العلاج بالقبول والالتزام بفعاليته فى خفض التسويف الأكاديمى لدى عينة الدراسة ، حيث انخفضت متوسطات رتب درجات المجموعة العلاجية بشكل دال فى القياس البعدى قياساً بالقياس القبلى ، وعدم اختلاف فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لدى عينة الدراسة باختلاف الجنس (الذكور , الإناث)، واستمرار معدل التحسن فى خفض التسويف الأكاديمى بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة ، حيث أظهرت النتائج عدم حدوث أى تغير دال للمجموعة العلاجية بين القياس البعدى والتتبعى ، وفى ضوء هذه النتائج تمت صياغة مجموعة من التوصيات التربوية .

الكلمـــات المفتاحيـــة : العلاج بالقبول والالتزام ، التسويف الأكاديمى ، صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية .

أولاً- مقدمة الدراسة :

يُعد الشباب الجامعى بصفة خاصة من أهم فئات المجتمع فبهم يقاس تقدم وتأخر المجتمعات ، فهم يشكلون شريحة عمرية محددة بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً ، ويتميزون بخصائص تميزهم عن غيرهم ؛ وعلى الرغم من ذلك فهناك العديد من المشكلات التى تؤرقهم وتعوق نموهم السوى ، وليس شرطا أن تكون هذه المشكلات ناتجة عن المرحلة نفسها ، فقد تكون ناتجة عن المراحل السابقة فى حياتهم وخاصة مرحلة الطفولة إذا لم تعالج فيها المشكلات بالشكل الصحيح ، ومن أهم هذه المشكلات مشكلة صعوبات التعلم Learning Disabilities .

وتعد صعوبات التعلم إحدى فئات التربية الخاصة والتى يصفها البعض بأنها فئة ذوى المحنة التعليمية أو الإعاقة الخفية التى لا ترجع إلى سبب واضح وظاهر ، ولكنها تعود إلى سبب كامن وخفى ، وليست مثل أى مرض أو عرض لأى مرض مثل الصداع وغيره يستطيع أن يشكو منه الفرد إلى المحيطين به ، وبالتالى يمكن اتخاذ اللازم أمام هذه المشكلة الواضحة ، وكذلك لا يستطيع معظم الأفراد أن يشكو منها أن لم يكن كلهم ، ومن ثم فقد احتل موضوع صعوبات التعلم موقعاً هاماً وأصبح مألوف لدى جميع المشتغلين بالتربية الخاصة (سليمان يوسف(ب)، ٢٠١٠ :١٣) .

ويذكر سيد عثمان (١٩٩٠: ١٧) أن كل من يتعلم يواجه صعوبة ، عند اكتساب مهارة حركية جديدة ، عند اكتساب معلومة جديدة ، عند محاولة فهم مسألة صعبه ، أو عند محاوله التصرف والتوافق مع مواقف جديدة ، في هذه الحالات يواجه المتعلم صعوبة أو عقبة أو توقفًا ، فكلاً من المتعلم الكبير الراشد والمتعلم الصغير المبتدئ في هذا سواء فيواجه الراشد صعوبة في التعلم كما يواجه الصغير، والصعوبة هي كل ما يعيق الفرد عن استيعاب مفهوم أو الوصول إلى حل مشكلة أو هي عدم القدرة على الوصول إلى الإجابة الصحيحة للسؤال وتقاس كميًا بالجهد المتطلب لتعلم المفهوم أو حل المشكلة .

ووفقاً لما تشير إليه نظريات التعلم الاجتماعى من أن السلوكيات الاجتماعية مكتسبة ، فإن تعلم هذه السلوكيات يمكن أن يكون صعباً أو عسيراً على بعض الأفراد ، وقد يواجه الفرد

* ملخص رسالة ماجستير للباحثة

ببعض الصعوبات أو المشكلات أو التوقف أثناء سيره وحركاته فى طريق التعلم الاجتماعى ، مثله مثل تعلم أو اكتساب أى مهارات أو معلومات جديدة ، وهو ما يطلق عليه صعوبات التعلم الاجتماعى ، وهى صعوبات ترتبط بالفرد نفسه ، وتؤدى إلى عجزه الاجتماعى ومعاناته من كثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية ، خاصة فى مرحلة المراهقة التى تشتد فيها الحاجة إلى النضج الاجتماعى للانتقال بسلام إلى مرحلة الرشد (سميرة النجار،٢٠٠٩: ٣) .

فتعد ظاهرة صعوبات التعلم إحدى الظواهر التعليمية المقلقة والتى لاقت اهتماماً كبيراً من الباحثين ، نظراً لتزايد أعداد الأفراد الذين يعانون منها فى جميع المراحل المختلفة من الحياة ، كما تمثل صعوبات التعلم منطقة قلق فى الحيز النفسى للمتعلم تتراكم حولها المشكلات الاجتماعية والانفعالية (سليمان يوسف ،٢٠١٤ :١٤٦) ، ولما كانت صعوبات التعلم تؤثر على الجانب الأكاديمى للفرد فإن الصعوبات الاجتماعية والانفعالية تستمد أهميتها من تأثيرها الكبير على معظم المواقف الحياتية للفرد ، ومن هذا المنطلق فقد حان الوقت للاهتمام بصعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية وعدم عزلها عن صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية ، حيث من خصائص الأفراد ذوى صعوبات التعلم وجود قصور فى جانب أو أكثر من الجوانب الاجتماعية أو الانفعالية التى بدورها تؤثر فى صعوبات التعلم (سليمان يوسف(أ) ، ٢٠١٠: ١٢٩) .

ويرى فتحى الزيات (١٩٩٨: ٦٠٣) أن بعض الأفراد يمكن أن يكون لديهم صعوبات اجتماعية وانفعالية ، ولكن آداءه الأكاديمى يندرج تحت نطاق العاديين ، والبعض الآخر يمكن أن يكون لديه هذين النمطين من الصعوبات الأكاديمية والصعوبات الاجتماعية الانفعالية ، كما قد يعانى البعض من هذه الصعوبات الاجتماعية والانفعالية بصورة أساسية ومستقلة عن الصعوبات أو المشكلات الأكاديمية ؛ وقد تبنت بعض المنظمات ضرورة تضمين صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ضمن صعوبات التعلم : مثل اللجنة الاستشارية لصعوبات التعلم Interagency committee on Learning Disabilities (ICLD,1988) .

ويشير فويلر Voeller (1994: 525) إلى أنه ليس شرطاً أن جميع المتعلمين ذوى صعوبات التعلم يعانون من صعوبات اجتماعية وانفعالية ، بل قد تكون المهارات الاجتماعية والانفعالية أحد مظاهر تفوق البعض منهم ، وعلى الرغم من ذلك فإن عدد من الدراسات والبحوث تشير إلى أن ثلثى المتعلمين ذوى صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية يعانون من صعوبات فى السلوكيات الاجتماعية والانفعالية .

ويشير فتحى الزيات (١٩٩٨: ١٣٠- ١٣٣) أن صعوبات التعلم تتميز بخاصية الشمولية أى إمكانية حدوثها فى كل الأعمار ، ولا تقتصر على الأطفال والمراهقين فقط بل تشمل البالغين ، ولا يعنى هذا إمكانية اكتسابها عند أى عمر زمنى ما لم تكن قائمة بالفعل فى مرحلة الطفولة ، ولكن لم يتم الكشف عنها بمعنى أنها لا تُكتسب أو تطرأ على حياة الفرد إذا لم تكن قد حدثت للفرد خلال مرحلة طفولته ، ويرجع ذلك إلى أن صعوبات التعلم التى يعانى منها الفرد – خاصة فى الطفولة أو المراهقة – تستنفذ جزءاً عظيماً من طاقاته ، وتسبب له اضطرابات انفعالية أو اجتماعية أو توافقية ، وتترك بصماتها على مجمل شخصيته ، وتبدو عليه مظاهر سوء التوافق الشخصى والاجتماعى والانفعالى وتكوين صورة سالبة عن الذات والافتقار إلى النجاح والانطواء والشعور بالإحباط .

وبالنسبة للمتعلمين ذوى الصعوبات الاجتماعية والانفعالية فمن الواضح أن اضطراب النمو الانفعالى والاجتماعى لديهم يشكل أحد أهم الخصائص المميزة لهم ، فهم يسيئون التصرف فى المواقف الاجتماعية ، ويشعرون بعدم الكفاية الشخصية ، ولا يستطيعون إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وهم يميلون إلى إظهار الاستجابات غير الاجتماعية ، والعدوانية ، والتخريبية ، وعدم الطاعة وما إلى ذلك (جمال الخطيب ومنى الحديدى ،٢٠٠٥: ٢٣١) ، وفى هذا الصدد يذكر نبيل حافظ (٢٠٠٦ :١٥١) أن ذوى الصعوبات الاجتماعية لديهم ضعف فى دوافع التعلم والتحصيل بسبب خبرات الفشل المتكررة فى الدراسة ، والإفتقار إلى الدوافع الاجتماعية بسبب الرفض الاجتماعى من جانب الأقران والمعلمين والوالدين وبسبب الميل للعزلة الراجعة إلى تكوين مفهوم ذات سالب .

وبالتالى إذا كانت الصعوبات الأكاديمية تؤثر على قدرة الفرد فى الجوانب الأكاديمية ، فصعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية تستمد أهميتها من تأثيرها المتعاظم على مجمل حياة الفرد ، فهى ذات تأثيرات متعددة على مختلف جوانب شخصية الفرد من حيث توافق الفرد الشخصى والاجتماعى والانفعالى والأكاديمى ؛ مما يجعل الطالب الجامعى عرضة للعديد من

* **ملخص رسالة ماجستير للباحثة**

المشكلات منها ظاهرة التسويف الأكاديمى Academic Procrastination التى تعتبر من أهم المشكلات التى تواجهه فى حياته الجامعية أكثر من أى وقت مضى .

ويرى حمدان فضة وسليمان سيد (٢٠١٠: ٣٧٥) أن ذوى صعوبات التعلم من أكثر فئات ذوى الاحتياجات الخاصة تزايداً من حيث أعداد الملتحقين منهم بالتعليم الجامعى ، وتمتد مشكلات ذوى صعوبات التعلم على المستوى الأكاديمى والمعرفى والاجتماعى والانفعالى إلى مرحلة الرشد ويخبرون المعاناة منها على مستوى الدراسة الجامعية تماماً كما كان الحال فى المدرسة فى مرحلة ما قبل الجامعة ، ويواجهون بناء على ذلك مشكلات واضطرابات نفسية ، كما يرى محمد الديب (٢٠٠٠ :١٧٤) أن أى مرحلة تعليمية أو أى عملية تعليمية لا تخلو من صعوبات التعلم ، وهناك العديد من الصعوبات تواجه نسبة من طلاب الكليات نتيجة لما يقدم لهم من معلومات ومهارات ولذلك فإن هناك نسبة من الطلاب يؤجلون دراسة بعض المواد الدراسية فى كل مستوى تعليمى لمدة معينة ، مما تؤدى إلى مشكلة انخفاض مستواهم التحصيلى .

ويتضح ذلك من خلال الدراسات التى تناولت التسويف الأكاديمى وصعوبات التعلم لدى طلاب الجامعة مثل دراسات (Klassen &Welton,2008 ; Klassen., Krawchuk., Timothy.,2014 ; Hen& Goroshit.,2014 ; Lynch &Rajani,2008) ، والتى أوضحت أن الأفراد ذوى صعوبات التعلم سجلوا مستويات مرتفعة من التسويف الأكاديمى بالمقارنة بغيرهم من الطلاب ، بالإضافة لدراسة أحمد أبوبكر (٢٠١٦) التى تناولت الفروق فى مستوى التسويف الأكاديمى بين ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية والعاديين بالمرحلة الجامعية ، وأوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التسويف الأكاديمى فى اتجاه ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية .

ويعرف ديويتى وسكونبرج (Dewitte & Schouwenburg (2002 :470 التسويف الأكاديمى بأنه سلوك ينتج عن المهام الدراسية التى يتم تأخيرها أو تجنبها نتيجة التفاوت بين النية والسلوك الفعلى لدرجة أنه يؤثر سلبياً فى المسوف أو المماطل ، فالتسويف يعتبر سمة شخصية تتسم بعادة الميل إلى الإرجاء المتكرر لإنجاز الأعمال المطلوبة مع التبرير غير المنطقى لتأخيرها عن مواعيدها ، ويعرف كلاسن وكزكيو (Klassen& Kuzucu (2009: 71 التسويف الأكاديمى بأنه التعطيل المتعمد وعادة يكون غير عقلانى لفعل شئ بعينة وبالتالى ينتج عن أداء غير مرضى وانزعاج وحزن عاطفى ، وتم الإشارة إلى أن التسويف هو مشكلة خطيرة

وسائدة تشيع بين الطلاب فهو يسبب صعوبات وإعاقات أكاديمية تمنع الطلاب من معرفة وإخراج أفضل طاقاتهم الكامنة .

وبالنظر إلى التسويف الأكاديمى نجد أنه ظاهرة واسعة الإنتشار ، حيث أشارت دراسة أونوقبوزى(2004) Onwuegbuzie إلى أن ٤٠%-٦٠% من الطلاب عادة يأجلوا المهام الكتابية ، والمذاكرة للاختبارات ، والواجبات القرائية الأسبوعية ، وأن ٢٠%-٤٥% من الطلاب لديهم مشكلات تأجيل هذه المهام ، وتوصلت دراسة أوزر وديمر وفرارى (2009) ., Ozer Demir & Ferrariإلى أن التسويف أحد أكبر المخاطر التى تواجه الأداء الأكاديمى للطلاب فى كل مرحلة أكاديمية ، وأن معظم الأبحاث ركزت على التسويف الأكاديمى لدى الطلاب الجامعيين ، حيث قُدر أن ٧٠% منهم مسوفون فى المهمات الأكاديمية ، وأشارت دراسة أحمد أبوبكر (٢٠١٦) أن نسبة انتشار التسويف الأكاديمى لدى لدى طلبة الجامعة هى ٤٧,١% بواقع ٥٢,١% بالنسبة للذكور و ٤٥,٥% بالنسبة للإناث .

فالتسويف الأكاديمى لدى طلاب الجامعة نسبته فى ازدياد حيث أن حوالى ٥٠% من الطلاب يسوفون باستمرار ويرونه أيضاً مشكلة كبيرة ، أما بالنسبة لعامة الناس فقد أظهرت النتائج أن التسويف يكون مزمناً لدى الأشخاص البالغين ، وأن أكثر من ٩٥% من المسوفين لديهم الرغبة فى التخلص من التسويف والتقليل من تأجيل المهام ، وقد بينت النتائج أنه لا توجد علاقة بين الذكاء والتسويف " فالتسويف لا يعنى أن الشخص غبياً" ، ويؤثر التسويف على درجات الطلاب فى التحصيل الدراسى ، نتيجة تأجيل المذاكرة إلى اللحظات الأخيرة قبيل الامتحان (Calano,2005:51) .

فإذا كان هذا هو الوضع من الارتفاع الملحوظ فى نسب انتشار التسويف الأكاديمى لدى الطلبة الجامعيين العاديين ، فكيف الوضع بالنسبة لمجموعة من الطلبة يتصفوا بخصائص منها قصور فى المهارات الاجتماعية ، وصعوبة استقبال مشاعر الآخرين، وعدم الاستقرار الانفعالى ، وقصور فى الالتزام بالأدوار الاجتماعية والشعور بالتوتر والقلق المستمر والإحباط ، وانخفاض مفهوم الذات ، ؛ فهذه المجموعة تعرف بفئة الطلبة الجامعيين ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية

* **ملخص رسالة ماجستير للباحثة**

والانفعالية ؛ تلك الفئة التى لم يتم تناولها بشكل كاف فى الدراسات سواء العربية منها أو الأجنبية ؛ وبالتالى فأنهم فى أمس الحاجة للعمل على خفض حدة التسويف الأكاديمى لديهم ، ليكون لديهم القدرة على التنفيذ الفعلى للمهام المطلوبة منهم وعدم إرجائها لأوقات لاحقة بل تنفيذها فى الوقت المحدد ، ومن هنا تبرز الحاجة إلى استخدام نوع مناسب من أنواع العلاجات التى تتناسب مع طبيعة المتغير وطبيعة العينة والذى يعرف بالعلاج بالقبول والالتزام .

فظهر العلاج بالقبول والالتزام على يد ستيفن هايز Steven Hayes عام ١٩٩٩ م ، ويجمع ذلك الطراز العلاجى فيما بين القبول واليقظة العقلية Mindfulness ، وتوضيح القيم من أجل تحسين التدخلات السلوكية ؛ فعلى العكس من العلاج المعرفى السلوكى الذى ركز اهتمامه على محتوى الأفكار اللاعقلانية ذات الخلل الوظيفى وما يتبعها من انفعالات ومشاعر سلبية ، نجد أن العلاج بالقبول والالتزام قد ركز على تعديل علاقة الفرد بأفكاره وقبولها بدلاً من تجنبها ، وقد أشار ستيفن هايز رائد هذا العلاج إلى ضرورة نطق كلمة (ACT) وهى اختصار تسمية العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy ككلمة واحدة وليست ثلاثة أحرف منفصلة، وذلك لأن العلاج قائم على الفعل أى القيام بفعل ما (Hayes ., Strosahl&Wilson, 1999:22) .

ويركز العلاج بالقبول والالتزام على تحقيق هدف أولى على قدر كبير من الأهمية وهو أن يصبح العميل أكثر مشاركة وفعالية فى حياته وذلك عبر عدة عمليات يتم تطويعها لكى تناسب تحقيق أهدافه وتزيد من دافعيته نحو العلاج ، كما يهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الفرد بمعنى تدريبه على التواصل الصريح الفعال مع الخبرات الحالية بكل وعى وبطريقة تتفق مع قيمه المختارة ، ويستهدف أيضاً تحسين أداء الفرد وتحسين علاقته بالخبرة الأليمة بدلاً من التخفيف من وطأة هذه الخبرة أو المحنة التى يعانى منها والتى تعد أحد النتائج غير المباشرة لتغيير السلوك ، حيث إن تجنب المشاعر السلبية على العكس من تقبلها قد تؤدى إلى الاحتفاظ بالمعاناة النفسية كما هى ((Oliver., Joseph., Byrne., Johns & Morris,2013:5

مما سبق يتضح أن المهارات والكفايات الاجتماعية والانفعالية إحدى الأسس الهامة والضرورية التى تساعد الأفراد على النجاح ليس فى المهام الاجتماعية فحسب بل فى مختلف المهام الحياتية ومنها المهام الأكاديمية ، وخاصةً بالنسبة لطلبة المرحلة الجامعية الذين يدخلون بيئات اجتماعية وأكاديمية جديدة ومغايرة عن سابقتها وتتطلب تحديات جديدة تحتاج إلى مهارات معينة ؛ وبالتالى فوجود صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية لدى هذه الفئة من الطلبة تقف

عائقاً أمامهم وتنال من قدر دافعيتهم تجاه التعلم وتسبب العديد من المشكلات منها مشكلة التسويف الأكاديمى ، والتى تظهر من خلال التأجيل المستمر للمهام الأكاديمية ، والتذمر من تقديم التكليفات المطلوبة ، وتأجيل موعد اختبارات أعمال السنة من " شفوى وعملى وأعمال تحريرية "، وبالتالى يتطلب الأمر خفض تلك المشكلة التى يمتد تأثيرها ليس على الجانب الأكاديمى فحسب بل قد تتخذ كنهج لحياة هذا الطالب الجامعى ويكون عرضه دائماً للتسويف ، فالعمل على تخفيف مشكلة التسويف الأكاديمى تساهم فى إعداد جيل يمتلك القدرة على القيام بالأعمال المختلفة فى مواعيدها المحددة وعدم إرجائها لأوقات لاحقه .

ثانياً- مشكلة الدراسة :

تنبع مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحث للطلاب الجامعيين والتعامل معهم من خلال طبيعة عمله مثل تدريس بعض السكاشن لبعض الفرق الدراسية والأشراف على طلبة التربية العملى والمشاركة فى امتحانات أعمال السنة مع بعض الأساتذة ، وباعتباره مر بهذه المرحلة من قبل وإحساسه بأن طلاب المرحلة الأولى من الجامعة يشبهون الطائر المهاجر أو كالمهاجرين سواء من الريف أو الحضر إلى مكان غريب ، حيث تبدو الجامعة وكأنها مكان جديد وغامض بالنسبه لهم ، ويشعروا بأنهم مختلفون عن الآخرين .

كما تعتبر المرحلة الجامعية فترة انتقالية مهمة فى حياة الطالب ، وهى أحدى مراحل النمو التى يرافقها الكثير من التغيرات والمطالب النفسية والاجتماعية والانفعالية ، والتى تتطلب منه تحقيق التكيف معها من أجل بلوغ الاتزان النفسى وإكمال مسيرته الأكاديمية ، فنجد كل طالب جامعى لديه العديد من المهام الأكاديمية التى تتطلب منه إكمالها وإنجازها فى أوقات محددة كاستذكار الدروس ، وعمل التكليفات والأبحاث ، والاستعداد لامتحانات أعمال السنة والامتحانات الفصلية ... وغيرها من المهام ، كما تنتقل لديه المسئولية الكاملة لآداء تلك المهام الأكاديمية بعكس المراحل الدراسية السابقة التى كان يشاركه فيها المسئولية كلاً من الأباء

* ملخص رسالة ماجستير للباحثة

والأمهات والمدرسين ، فإذا كان هذا هو حال الطلاب العاديين ، فكيف هو الحال بالنسبة لفئة تلتحق بالتعليم الجامعى ولديها صعوبات تعلم اجتماعية وانفعالية ؟ .

فالطلاب ذوو صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية يبدون عجزاً أو قصور فى التفاعل على نحو موجب وملائم مع أقرانهم فى مختلف مواقف وصور التفاعلات والعلاقات الاجتماعية ، ويكونون صورة سالبة للذات ، ويدركون ذواتهم إدراكاً مدعماً لنواحى الضعف لديهم ، وتقديراً للذات يعكس نوعاً من الشعور بالدونية أو الافتقار إلى تقبل الآخرين ، وتتفاعل الصعوبات الاجتماعية والانفعالية مسببةً العديد من الأنماط والخصائص التى يتسم بها هؤلاء الطلاب والتى تؤثر على مختلف المناشط الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية (فتحى الزيات ،١٩٩٨ : ٦١٢) .

وتشير إلهام إبراهيم وصبحى الحارثى (٢٠١٥) أن صعوبات التعلم تعد السبب المباشر فى العديد من المشكلات الأكاديمية التى تختفى فى المرحلة الثانوية ، ثم تظهر خلال المرحلة الجامعية ، وتعبر عن نفسها فى واحدة أو أكثر من المجالات الأكاديمية ، وتسبب العديد من المشكلات الناشئة عن الإحباط والتوتر الذى تسببه الظروف التعليمية الصعبة ، ويرى أحمد عواد (٢٠٠٤: ١٤١٨) . وأنه مما لا شك فيه أن معاناة الفرد البالغ من صعوبات التعلم تشكل نقطة خطيرة فى حياته وتسبب له التوتر والقلق وفقدان الدافعية والاهتمام ، وكلها أمور حيوية لإنجاز المهام الأكاديمية ومسايرة زملاءه فى الدراسة ، سواء فيما يتصل بالجانب الأكاديمى أو على الجانب النفسى والاجتماعى .

ويذكر يوسف القريوتى وعبدالعزيز السرطاوى وجميل الصمادى (٢٠٠١ :٢٨٣) أن معظم الأشخاص ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية تحصيلهم الأكاديمى منخفض مقاساً باختبارات التحصيل الرسمية وغير الرسمية ، فهم فى العادة يحصلون أكاديمياً أقل مما هو متوقع من عمرهم العقلى ، وقليل منهم من يحصل أكاديمياً على درجات عالية فى التحصيل الدراسى .

وبالتالى نجد أن ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية يعانون الكثير من المشكلات ، نتيجة لوجود شعور متلازم لديهم بالافتقار إلى الثقة بالنفس وضعف مفهوم الذات ، كما يشعرون بأن الآخرين يكرهونهم ويحقدون عليهم ، وشعورهم بنوع من العجز أو الافتقار إلى القدرات اللازمة إلى النجاح فى حياتهم العملية والأكاديمية ، فتنخفض دافعيتهم للتعلم ويميلون إلى تأجيل ما يطلب منهم من مهام أكاديمية مختلفة دون مبرر لذلك ، وتلك المشكلة تعرف بالتسويف الأكاديمى Academic procrastination .

ويتضح ذلك فيما أشار إليه سيد البهاص (٢٠١٠: ١٤٦) بأن الطلاب الجامعيين الذين لديهم ضعف الثقة بالنفس وضعف المثابرة على بذل الجهد وضعف فى التواصل الاجتماعى ، والانشغال بأمور أخرى من الاستغراق فى أحلام اليقظة ومشاهدة التلفاز والاستخدام المفرط للإنترنت يمثل نوعاً من الهروب من عالم واقعى يفتقر إلى التفاعل والمشاركة الاجتماعية إلى عالم افتراضى يحقق نوعاً من المتعة المؤقته ، كل ذلك يؤدى بهم إلى النفور من الدراسة وكل ما يتعلق بها من واجبات ومهام دراسية ، ويفقدهم الحماس فى التنافس مع زملاء الدراسة ، مما يؤدى إلى سلوك التسويف الأكاديمى .

وفى ذلك يشير ستيل (Steel (2007 :65) بأن طلاب الجامعة أصبحوا اليوم أكثر انشغالاً عن ذى قبل ب " اليوتيوب ، تويتر، فسيبوك ، سكايب، الدردشة ، الرسائل " للتسلية بدلاً من الطرق القديمة كالتلفزيون وألعاب الفيديو ؛ وبالتالى أصبح التسويف ظاهرة واسعة الانتشار ، حيث يظهر التسويف لدى معظم الأفراد تقريباً ، وتشير التقديرات أن التسويف الأكاديمى ينتشر انتشاراً كبيراً وملحوظاً بين طلاب الجامعات ، حيث تتراوح نسبة الطلاب الذين يقومون بالتسويف بين ٨٠% إلى ٩٠% من طلاب الجامعة ، وأن ما يقرب من ٧٥% من هؤلاء الطلاب المسوفين يعترفون بأنهم مسوفون ، وأن ما يقرب من نصف هؤلاء الطلاب يقوم بالتسويف بشكل مستمر ، الأمر أيضاً بالنسبة لمعظم طلاب الجامعة .

فيعتبر التسويف فى أداء المهام الأكاديمية من الأمور الشائعة لدى الأفراد إلا أن تكراره بصورة مستمرة يعتبر مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخلياً ، كما يظهر فى الجانب الانفعالى للفرد فى صورة الإحساس بالندم أو اليأس ولوم الذات ، أو تأثيره الخارجى الذى يظهر فى عدم التقدم فى العمل أو فقد فرص كثيرة فى الحياة وتأثيره على الجانب الاجتماعى (عطية أحمد ،٢٠١٢ :٨)

* ملخص رسالة ماجستير للباحثة

وبالإضافة إلى ذلك توجد العديد من الدراسات العربية التى تناولت ظاهرة التسويف الأكاديمى موضحةً حجم وانتشار سلوك التسويف الأكاديمى لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسات : فريح العنزى ومحمد الدغيم (٢٠٠٣) ،عبدالرحمن هلال ونادية الشرنوبى (٢٠٠٤) ، عطية أحمد (٢٠٠٧) ، حسن عمر (٢٠٠٨) ، السيد سكران (٢٠١٠) ، معاوية أبوغزال (٢٠١٢) ، محسن أحمد (٢٠١٣) ، طارق السلمى (٢٠١٥) ، محمد أبوراسين (٢٠١٥) ، أحمد أبوبكر (٢٠١٦) ؛ فتلك الدراسات أثبت مدى خطورة تلك الظاهرة على طلاب الجامعة ، وأنها أصبحت أكثر انتشاراً من أى وقت مضى ، وباستعراض التراث السيكولوجى فى هذا المجال تبين أن هناك ندرة من الدراسات العربية التى تناولت برامج علاجية وإرشادية للتخفيف من حدة التسويف الأكاديمى لدى الطلاب الجامعيين سوى دراسة أشرف عبدالحافظ (٢٠١١) التى تناولت العلاج بالواقع فى خفض حدة التسويف الأكاديمى لدى طلاب الجامعة، ودراسة سامية عبدالنبى (٢٠١٣) التى تناولت فاعلية برنامج إرشادى فى التخفيف من سلوك التأجيل المرضى / المزمن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، ودراسة مروة بغدادى (٢٠١٥) التى تناولت برنامج تدريبى للحد من التسويف الأكاديمى وأثره فى التوجهات الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة.

كما أوضح أحمد عبدالخالق ومحمد الدغيم (٢٠١١) أن التسويف الأكاديمى عبارة عن ظاهرة معقدة ، وذات أبعاد سلوكية ومعرفية وانفعالية ، وذات مستويات متدرجة تبدأ من النوع البسيط وتنتهى بالنوع المزمن الذى يحتاج إلى شكل من أشكال التدخل الإرشادى أو العلاج النفسى .

وكل تلك الصعوبات تعمل على تفاقم سلوك التسويف الأكاديمى لدى الطلاب الجامعيين ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، لذلك كان من الضرورى مساعدتهم على التخلص من محاولاتهم لتأجيل وتسويف المهام الأكاديمية إلى أوقات لاحقة ، وإنهاء ما يصاحبها من مشاعر وأفكار وذكريات تساعد الفرد على التسويف لأن استخدام التجنب كأسلوب للتعامل يقود عادة إلى تفاقم المشكلة والشعور بالضيق ، والبديل للتجنب هو القبول ، فهو عملية فعالة تتركز حو الشعور بالمشاعر كمشاعر والتفكير بالأفكار كأفكار ، وتذكر الذكريات كذكريات ؛ وذلك ما دفع الباحث إلى محاولة استخدام العلاج بالقبول والالتزام الذى وضعه ستيفن هايز " Steven Hayes" ، حيث أثبت هذا العلاج فعاليته فى علاج العديد من الاضطرابات والمشكلات المختلفة مثل: الضغوط التالية للصدمة ، الوسواس القهرى ، نوبات الهلع ، إيذاء الذات ،

الأكتئاب ، اضطرابات الأكل ، اضطرابات الشخصية الحدية ، القلق ، الآلم المزمن ، التسويف الأكاديمى(Walser&Westrup,2007 ؛ Suzanne,2009 ؛ Lopez & Salas(2009)؛ Mellissa ., 2011 ؛أشرف عطية,٢٠١١ ؛ Sandoz Jane .,Sharon & Michelle , 2012 ؛ .,Wilson&Dufrene,2011 Scent & Boes,2014؛ Michelle,2012 ؛ Joann.,Georg & Carolyn , 2012؛ (Wang.,Zhou.,Wen-Ren&Fei-Chen,2015؛

ويُعد العلاج بالقبول والالتزام أحد علاجات الموجة الثالثة من العلاج السلوكى والذى يوظف ويهتم باستراتيجيات القبول و اليقظة العقلية لتعزيز المرونة النفسية ، وإحداث التغيير السلوكى فى ضوء أهداف محددة ذات معنى ومغزى ، وقد عرفت المرونة النفسية بأنها القدرة على الوعى باللحظة الحالية والانفتاح على خبراتنا والقيام بأفعال ملائمه لقيمنا ، فكلما زادت القدرة على الوعى الكامل بالأحداث والخبرات وقبول هذه الخبرات كما هى ، كلما زادت جودة الحياة وذلك نتيجة القيام بسلوكيات أكثر فعالية تجاه المشكلات التى يواجهها وتجاه تحديات الحياة بشكل عام (Fletcher &Hayes,2005: 317 ; Wilson &Dufrene,2008:1)

ويتضح مما سبق أن مشكلة التسويف الأكاديمى تعبر فى الأساس عن أسلوب تجنب القيام بالأعمال والمهام الأكاديمية فى أوقاتها المحددة وتأجيلها إلى أوقات لاحقة ، وفى ظل ندرة الدراسات الإرشادية والعلاجية – فى حدود إطلاع الباحث – التى هدفت إلى الاهتمام بخفض التسويف الأكاديمى لدى طلبة الجامعة بوجة عام ، وفئة ذو صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بوجة خاص، هو ما دفع الباحث لدراسة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية .

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى الأسئلة الآتية :

أ- ما فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية ؟

* **ملخص رسالة ماجستير للباحثة**

ب- هل تختلف فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية باختلاف الجنس ؟

ج- هل تستمر فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية بعد فترة المتابعة ؟

ثالثاً- أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على :

أ- فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية .

ب- الاختلاف بين كلاً من الذكور والإناث من ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية فى التسويف الأكاديمى بعد تطبيق البرنامج .

جـ- استمرار فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية بعد فترة زمنية معينة .

رابعاً- أهمية الدراسة :

اتضحت أهمية الدراسة والحاجة إليها من خلال ما يلى :

أ- الأهمية النظرية :

١- تُعد الدراسة الحالية إضافة جديدة فى مجال البحوث النفسية والتربوية ، إذ تتم باستخدام أحد التدخلات العلاجية النفسية التى تقوم على أسس علم النفس السلوكى الحديث ، فالعلاج بالقبول والالتزام أحد علاجات الموجة الثالثة من العلاج السلوكى .

٢- اكتسبت هذه الدراسة أهميتها من خلال دراسة متغير التسويف الأكاديمى ، الذى يُعد مشكلة خطيرة ومعقدة ذات أشكال وأسباب متعددة ، وعاملاً حاسماً فى تهديد سير العملية التعليمية ، والتأثير على شخصية الطلاب من حيث الإنجاز الأكاديمى والتكيف الجامعى بشكل عام .

٣- اكتسبت هذه الدراسة أهميتها من خصوصية العينة التى تتناولها وهى فئة طلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية التى لم تحظى بأى اهتمام من قبل الدراسات المختلفة

، ولما لهذه الفئة من تأثير مباشر على الأسرة والمجتمع باعتبارهم فئة لا يستهان بها ، وهم جزء لا يتجزء من أفراد المجتمع .

ب- الأهمية التطبيقية :

١- تصميم أداة جديدة لقياس التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية لتكون أكثر ملاءمة لهم ، وللاستفاده منها فى مجال الدراسات والبحوث التربوية والنفسية المستقبلية فى البيئة العربية .

٢- أن التخفيف من حدة التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية يسهم فى المواظبة على الدراسة، وتنظيم الوقت ، وعدم تأجيل الأعمال والمهام الدراسية ، وبالتالى ينعكس ذلك إيجابياً على المواقف الاجتماعية والانفعالية التى يتعرضون لها.

٣- المساعدة فى تقديم خدمات إرشادية ووقائية للآباء والأمهات لتفادى وقوع آبنائهم فى مثل هذا السلوك.

خامساً- مصطلحات الدراسة :

أ- العلاج بالقبول والالتزام : Acceptance and commitment therapy

يقصد بالعلاج بالقبول والالتزام فى الدراسة الحالية بأنه : أحد العلاجات الحديثة التى قدمها هايز "Hayes " ويتم من خلال ست عمليات هى القبول ، والفصل المعرفى ، والتواصل مع اللحظة الحالية ، والتعامل مع الذات كسياق ، واختيار القيم ، والالتزام بالأفعال التى تخدم تلك القيم ، بهدف زياة المرونة النفسية والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل كامل وواعى ، وكل ذلك يهدف إلى خفض التسويف الأكاديمى لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية من طلاب المرحلة الجامعية ، ومساعدتهم على أداء المهام والأعمال الأكاديمية المطلوب إنجازها فى الوقت المناسب .

ب- التسويف الأكاديمى: Academic Procrastination

* ملخص رسالة ماجستير للباحثة

ويعرف التسويف الأكاديمى فى الدراسة الحالية بأنه : تأجيل الطالب الجامعى القيام بالأعمال والمهام الأكاديمية إلى وقت لاحق " قُبيل الامتحان بلحظات " أو عدم الانتهاء من إنجازها فى الوقت المناسب مع تقديم الأعذار والمبررات لذلك ، بالرغم من توقعه للنتائج السلبية المترتبة على ذلك ، ويعرف بالدرجة التى يحصل عليه الطالب على مقياس التسويف الأكاديمى من خلال الأبعاد التالية : نقص الدافعية نحو الدراسة ، الميل للتأجيل ، الانفعالات المصاحبة للتسويف ؛ وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى وجود مستوى مرتفع من التسويف الأكاديمى ، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى مستوى منخفض من التسويف الأكاديمى .

جـ- صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية: Social and Emotional Learning Disabilities

ويعرف ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية فى الدراسة الحاليه بأنهم : الطلاب الجامعيين الذين يظهرون قصور فى القدرة على تعلم واكتساب والتعبير عن سلوكياتهم الاجتماعية والانفعالية حسب ما يقتضيه الوسط الذى يعيشون فيه ، ويصدرون استجابات سلوكية لا تتناسب مع الموقف المطروح ، ويعانون من القصور فى المهارة الاجتماعية اللازمة للتفاعل مع الآخرين ، ولا يراعوا الحالة النفسية والمزاجية أثناء تفاعلهم مع الآخرين ، ويعرفوا بالطلاب الحاصلين على درجة مرتفعة على مقياس صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، بالإضافة إلى الاستناد إلى مجموعة من المحكات الأخرى فى تشخيصهم مثل اختبار ذكاء ، ومحك الاستبعاد لاستبعاد حالات الأعاقة ، محك الخصائص السلوكية المميزة لذوى صعوبات التعلم .

سادساً- محددات الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بالمحددات البحثية الآتية :

- **المحددات البشرية** : تمثلت فى عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٥٨) طالباً وطالبة من ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية تم اختيارهم من (٦٢١) طالباً وطالبة ، وفق مجموعة من المحكات التشخيصية المستخدمة فى تشخيص فئة ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، وقد تم اختيارهم من أربع كليات هى : كلية التربية ، وكلية التربية النوعية ، وكلية العلوم ، وكلية الحاسبات ومعلومات بجامعة المنيا ، بمتوسط عمرى (١٩,٨٩) سنة ، وانحراف معيارى (٠,٦٨) ، وكذلك العينة العلاجية التى تم تطبيق برنامج العلاج بالقبول والالتزام عليها

وقوامها (١٢) طالباً وطالبة من ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بمتوسط عمرى (٢٠,٤٥) وانحراف معيارى (٠,٢٥٦) ، وتم اختيارهم من العينة الاستطلاعية وفقاً لحصولهم على أعلى الدرجات على مقياس التسويف الأكاديمى جعلتهم فى الأرباعى الأعلى فى هذا المقياس .

- **المحددات المكانية :** تمثلت فى قاعة بمركز الإرشاد النفسى بكلية التربية – جامعة المنيا ، وقاعة المناقشات بكلية التربية – جامعة المنيا فى الجلسات التى يكون فيها عرض باوربوينت .

-**المحددات الزمنية :** تمثلت فى الفترة الزمنية التى تم تطبيق الدراسة خلالها ، فقد تم تطبيق أدوات الدراسة الاستطلاعية فى الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى ٢٠١٥/٢٠١٦م ، وتطبيق البرنامج العلاجى فى الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧ م ، وتم التطبيق التتبعى بعد مرور فترة زمنية (حوالى ثلاثة شهور) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .

- **أدوات الدراسة :**

١- مقياس التسويف الأكاديمى (إعداد : الباحث)

٢- مقياس صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية لطلاب الجامعة (إعداد : الباحث)

٣- اختبار كاتل للعامل العام لقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة تعريب وتقنين (فؤاد أبوحطب ، آمال صادق ، مصطفى عبدالعزيز ،٢٠٠٤) .

٤- قائمة تشخيص طلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم (منال جاب الله ،٢٠٠٩)

٥- مقياس سلوك التأجيل (سامية عبدالنبى، ٢٠١٣)

٦- برنامج العلاج بالقبول والالتزام (إعداد : الباحث)

- **منهجية الدراسة :**

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبى المعتمد على التصميم شبة التجريبى ذو المجموعة الواحدة، بهدف التعرف على فعالية العلاج بالقبول واللالتزام (كمتغير مستقل) فى

خفض التسويف الأكاديمى (كمتغير تابع) لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية .

- نتائج الدراسة:

أَظهرت فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لدى عينة الدراسة ، حيث انخفضت متوسطات رتب درجات المجموعة العلاجية بشكل دال فى القياس البعدى قياساً بالقياس القبلى ، وعدم اختلاف فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى خفض التسويف الأكاديمى لدى عينة الدراسة باختلاف الجنس (الذكور , الإناث)، واستمرار معدل التحسن فى خفض التسويف الأكاديمى بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة ، حيث أظهرت النتائج عدم حدوث أى تغير دال للمجموعة العلاجية بين القياس البعدى والتتبعى ، وفى ضوء هذه التائج تمت صياغة مجموعة من التوصيات التربوية .