



جامعة مدينة السادات  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

## برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل كمدخل لخفض التلکؤ الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية

بحث مقدم إلى قسم الصحة النفسية بكلية التربية وهو جزء من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في الصحة النفسية

الباحث

قطب رمضان السيد رمضان

إشراف

د . رحاب سمير طاحون

أستاذ بقسم علم النفس  
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

أ.د عادل السعيد البنا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي  
كلية التربية – جامعة المنصورة

## مقدمه

لقد خلق الله الانسان وفضله وكرمه وأحاطه بعنايته في جميع مراحل نشأته وحياته من بداية أن كان نطفة ثم علقه ثم مضغة فخلق الله المضغة عظاما ثم كساها لحما ثم أخرجه إلى الدنيا خلقاً متكاملأ بجسد وروح وعقل وجعله مرنا قابلاً لتغيير الفكر ومكتسباً للسلوك والعادات.

وغرس الله سبحانه وتعالى في خلقه حبهم لأبنائهم وبالأخص النفس البشرية، فالأغلبية منهم يسعون جاهدين ليصلوا بهم إلى ذروة سنام وطنهم، ومن المتفق عليه أن ريحانة الشعوب وأمل الأمم هم الشباب الناشئ وخاصة طلاب الثانوية.

ويبين (محمود خليل أبو دف، ٢٠٠٩، ٤٥٤) أنه تشتد الحاجة إلى رعاية سلوك الطلاب في المرحلة الثانوية، وذلك بحكم انتمائهم إلى مرحلة المراهقة على ما فيها من مخاطر حيث تشهد تطورات مفاجئة جسمية وجنسية وسلوكية ، وقتما لا يواكبها نمو اجتماعي وعقلي وتزداد المشكلة تعقيداً، حينما يخفق الكبار في التعامل التربوي مع هذه المرحلة الحساسة.

وينوه ( يوسف ميخائيل أسعد، ٢٠٠٠، ٨ ) في هذا إلى أن تلك المرحلة هي فترة التفتح الحقيقية خلال العمر كله، وإذا أخفق القائمون في استغلال واستثمار ثروتهم الشخصية وتفتيق مكنوناتها وإخراجها إلى الوجود، فإنهم بذلك يحكمون على تلك الشخصية بأن تظل منطوية على كنوزها الدفينة طوال حياتها.

من هنا لا بد من فهم هذه المرحلة بخصائصها ومعطياتها، وهي تمثل أخطر منعطف يمر به الشباب وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه، إذا فقد التوجيه، والعناية، والإرشاد، وخاصة من قبل أسرته ومجتمعه.

وهذا ما تؤكد (ليلي محمد، ١٩٩٩، ٢٢٥) حيث عدت " مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأخطرها التي يمر بها الإنسان مع بداية دخوله في مرحلة الشباب، وذلك لكونها تشكل مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتظهر فيها تطورات مفاجئة جسمية، وجنسية، وسلوكية خاصة تفرض على المراهقين مطالب عضوية، واجتماعية، وعقلية، قد لا يتكيف معها أو لا يواكبها نموه الاجتماعي، والعقلي، والأخطر من هذا ألا يستطيع الكبار المحيطون بالمراهق التعامل التربوي مع هذه المرحلة الحساسة" (دانيال سليم خالد، ١٣، ٢٠٠٣).

والتعليم قاطرة التقدم لدى جميع الأمم البشرية، وتتسابق جميع الشعوب لتكون في المقدمة وإن الوقت في عملية التعلم له قيمة عظيمة فمن الضروري أن يكون التقدم في العملية التعليمية مناسباً للوقت الذي ينفق فيه.

وفي الأعوام الأخيرة و في هذا العام خاصة تولى الدولة اهتماماً كبيراً للتعليم قاصدة أن تهض به، وذلك من ناحية المسؤولين ولكن يقع على الطالب مسؤولية أيضاً لكي يكتمل البناء وتسير القاطرة في طريقها المستقيم، فنجد أن فئة لا يستهان بعددها من الطلاب يمثل لهم التعليم كابوساً يؤرق عليهم حياتهم، وبالإحاح من المجتمع والأسرة لا يتركون التعليم ولكن يتولد عندهم ظاهرة التسويف و التلكؤ الأكاديمي الذي ساد بشكل كبير في الأوساط الأكاديمية، في بيئة الأنشطة الدراسية و العلمية، إذ يشترط على الطلبة الالتزام بالمواعيد المحددة لهم

لإتمام المهام والاختبارات الأكاديمية التي يتنافس من خلالها الطلبة لاجتيازها في الوقت المحددة لهم، وهنا يظهر التلكؤ عند الطالب من دون مبرر في إتمام المطلوب منه حتى آخر لحظة ممكنة. لا يوجد شك في أن التأجيل العرضي لبعض المهمات أو الوظائف هو أمر مقبول، إذ أن كل الأفراد يجدون أنفسهم أحياناً مجبرين على تأجيل مهماتهم حتى اللحظة الأخيرة، وخصوصاً عندما تحدث ظروف طارئة بسبب رغبتهم بعمل بعض التغييرات في خطط عملهم، بينما يؤجل بعضهم باستمرار مهماتهم، الأمر الغير مقبول و الذي قد يجعلهم يشعرون بالذنب لتبديدهم الوقت وفقدانهم الفرص، إن هذا التأجيل المستمر هو أمر مشكل، ومرفوض وهنا هو باللكؤ. (هناء صالح شبيب، ٢٠١٥، ٤).

والطالب المتلكئ أكاديمياً يؤخر أداء واجباته الأكاديمية ومهامه مما يؤدي إلى ضياع وقته وخسارة فرصه التعليمية ومن ثم لا يقوم الطالب بإتمام مهامه على الوجه المرجو مما يؤثر على العملية التعليمية (Capan,2010,1665).

لقد ساد التلكؤ الأكاديمي بشكل خاص في الأوساط الأكاديمية في بيئة مليئة بالأنشطة الدراسية والعلمية، إذ يشترط على الطلبة الالتزام بالمواعيد المحددة لهم لإتمام المهام والاختبارات الأكاديمية التي يتنافس من خلالها الطلبة لاجتيازها في الوقت المحددة لهم. وأكدت الدراسات أن الطلبة ممن لديهم نزعة قوية لللكؤ يحصلون على درجة متدنية في الامتحانات مقارنة بالطلبة غير متلكئين ويظهرون ضعفا في انجازهم الاكاديمي. ( معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، ١٣٢).

ومن المعروف أن أي إصلاح يلزم معرفه سبب العطب و العوامل التي أدت إلى حدوث ذلك العطب، فعقل الإنسان لهو من أجل النعم التي وهبها الله تعالى له، وكفى بالعقل منزلة بأنه مناط التكليف وبه كرم الله تعالى الإنسان على جميع الخلق تفضيلاً، ومن هنا فنحن مطالبون بأن ندرّب عقولنا على التفكير، وننمي فيه العادات المساعدة على التحسين والتقدم، والعادات العقلية كانت تنمي في المجتمعات العربية و الإسلامية من خلال المؤسسات الدينية القائمة، وما يحدث داخل عقل الإنسان من عمليات عقلية ومعرفية و مهارية بتكراره يصبح عادة تمارس لدى الإنسان إلى أن يعتاد على ممارستها وهو ما يعرف بعادات العقل.

ويحتاج المجتمع المعاصر - مجتمع المعلومات والتكنولوجيا والعولمة - إلى مهارات عقلية كبيرة، كما أن تحديات هذه التكنولوجيا والعولمة وانعكاساتها تتطلب تعليماً للتفكير يحصن أفراد المجتمع من تداعيات هذا العصر بشكل تكاملي بدءاً من الطفولة المبكرة وحتى المراحل الدراسية العليا.

## الاطار النظري والدراسات السابقة:

المرحلة الثانوية : يعرفها (كمال حسن مصطفى، ٢٠١٠، ٧) بأنها: المرحلة التي سجل فيها الطلبة فيها أسماءهم في المستويين الثاني الثانوي، والثالث الثانوي بفروعه العلمي والأدبي الصناعي، والتجاري، في سن السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة ، والتزموا بمقاعدهم الدراسية.

طلاب المرحلة الثانوية هم الطلبة المسجلون في مرحلة التعليم الثانوي العام، والتي تلي الصف العاشر الأساسي ومدتها سنتان والتي تمثل مرحلة المراهقة الوسطى وتمتد من السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة تقريباً، وهي مرحلة تتكون من صفيين، وهما الأول الثانوي، والثاني الثانوي بفرعية الأدبي والعلمي. ( دانيال سليم خالد، ٢٠٠٣، ٨).

مرحلة دراسية تقبل الحاصلين على الشهادة المتوسطة، وتستمر الدراسة فيها لمدة ثلاث سنوات، وتغطي فترة زمنية تمتد من السادسة عشرة حتى الثامنة عشرة من العمر (عبد العزيز عبدالله السنبل، ٢٠٠٤م، ٢٠١). ويعرف الباحث المرحلة الثانوية بأنها: المرحلة التعليمية التي يسجل فيها الطالب بعد الانتهاء من مرحلتي التعليم الابتدائي والإعدادي ويتراوح سن المسجلين فيها ما بين ستة عشر إلى تسعة عشر تقريباً، ويقسم فيها الطلاب إلى فروع مختلفة تحددها رغبته.

## الخصائص العامة لطلاب المرحلة الثانوية:

أشار (كمال حسن تنيره، ٢٠١٠، ١١) إلى أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي تتكون فيها سمات الأفراد وصفاتهم وخصائصهم، وهذه المرحلة تختلف عن مرحلتي الطفولة والرشد بمظاهرها العقلية والجسدية والانفعالية والاجتماعية، حيث تعد فترة المراهقة من أهم مراحل النمو، وذلك لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في التكوين الشخصي للفرد.

## ويتميز النمو العقلي لطلاب المرحلة الثانوية بالعديد من المميزات، منها:

١- ظهور الاتجاه الديني والتفكير في أمور الدين بشكل مستمر، ومناقشة الآراء الدينية والجدل حول الموضوعات الدينية لدرجة التشكك في بعضها، أو الالتزام التام والتمسك بالدين، وتتميز آراء الطلاب وأفكارهم في هذه الأمور بالتعصب الشديد الذي يتوافق ويشبع رغبتهم في إظهار آرائهم وسط الآخرين. ويعبر البعض عن هذه الفترة باليقظة الدينية العامة، ويكون الأثر القوي للتنشئة الاجتماعية والعلمية للطالب منذ الصغر في تحديد اتجاهه الديني سواء كان تحمسا للدين أو شكاً فيه(عمر عبد الرحمن المفدى، ٢٠٢٠، ٣٤٠).

٢- تحول نوعي في قدراته العقلية، فالذكاء يستمر في النمو ولكن بصورة أبطأ من الطفولة، ويصل إلى اكتماله بعد سن الثامنة عشرة في الغالب، وتزداد قدراته العقلية مثل القدرة الميكانيكية، والقدرة التحليلية، والسرعة الإدراكية، والقدرة المنطقية الاستدلالية، والقدرة اللغوية (حامد زهران، ١٩٨٦، ٣٧٦).

٣- تظهر القدرة على التفكير المجرد، وهو: القدرة على القيام بالعمليات العقلية دون التقيد بالمحسوس، فيستطيع الطالب التفكير في أمور افتراضية دون الحاجة إلى إجراء تجارب، وهذا يظهر عند حل المسائل والمشكلات التي تواجههم، وتظهر آثار تحول نمط التفكير عن طريق التفكير في الأمور الجديدة التي لم يسبق التفكير بها من قبل مثل الكون والحياة والخلق، وكذلك طرح أسئلة لم تُسأل من قبل في الأمور الدينية خاصة، أو الأمور المحرجة للكبار (عمر عبدالرحمن المفدى، ٢٠٢٠، ٣٣٥).

### المشكلات الدراسية في مرحلة الثانوية

المشكلات السلوكية التي تنتشر وسط طلاب المرحلة الثانوية وتكون عائقاً في نموهم، وتجعل الطالب يفشل في تحقيق أهدافه، وتتسبب في عرقلة العمل المدرسي مما يهدد العملية التربوية وتضر بالمعلم وبقية الطلاب المحيطين به.

### التكؤ الأكاديمي:

إن التكؤ الأكاديمي من الظواهر الملحوظة لدى الطلبة في مراحلهم الدراسية المختلفة، وقد أشار (إبراهيم عطا الله الجعافرة، ٢٠١٦، ١١) في دراسته إلى أن: التكؤ الأكاديمي لدى الطلبة بسبب المهام الأكاديمية الموكلة إليهم ومن ضمنها حل الواجبات المنزلية وإعداد المشاريع والاستعداد للاختبارات أو المحاضرات.

وظاهرة التكؤ من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية، فنجد أن الشخص الذي يؤجل أعماله هو شخص برغم أنه يعرف ماذا يريد أن يفعل، و لديه استعداد لإنجاز تلك المهام مخططاً لها، ولكن يؤجل إنجازها أو قد لا يكمل هذه المهام ( إبراهيم زكريا ابو طه، ٢٠١٧، ١١).

وتختلف تعريفات التكؤ الأكاديمي باختلاف اتجاهات الباحثين والأطر النظرية التي يتبنونها وتعددت التعريفات تبعاً لتعدد مدارسهم الفكرية التي حاولت فهم هذا المصطلح

ونبدأ بالتعريف اللغوي ثم الاصطلاحي :

أولاً : تعريف التكؤ لغة : يعرفه معجم المعاني الجامع : تَلَكَّؤُ : تَلَكَّؤُ : اسم تَلَكَّؤُ : مصدرها تَلَكَّؤُ.

والتَلَكَّؤُ في إنجازِ العَمَلِ: أي النَّبَاطُؤُ، الإِبْطَاءُ

أما التعريفات الاصطلاحية فهي كثيرة جداً ونذكر منها

وهو سمة من سمات الشخصية وتمثل عائقاً ذاتياً مزمن يسيطر على أداء الفرد لمهامه الدراسية سواء ذلك في البدء فيه أو الانتهاء منه، ومحاولة إكمالها تحت ضغط الوقت في اللحظات الأخيرة (حسن علام، ٢٠٠٨، ٢٦٠).

ويعرفه (أحمد محمد الزعبي، ٢٠١٧، ٤٤٨) بمجلة دمشق بأنه: ميل الطالب إلى تأجيل مهامه الأكاديمية المطلوبة منه إلى أوقات مستقبلية، مع عدم إنجازها في الوقت المحدد لها. يتضح من التعريفات السابقة أن التلكؤ الأكاديمي هو تأخير العمل و المهام الأكاديمية بطريقة غير منطقية وغير عقلانية على نحو متكرر ومستمر ومتعمد، ويصاحبه مجموعة من العوامل الانفعالية والسلوكية لفشل الفرد في تحفيز ذاته لإنجاز الهدف أو اتخاذ القرار كما يصاحبه انفعال القلق والتوتر فهو سلوك سلبي وهو سلوك عام لكنه يظهر بقوة في الجانب الأكاديمي.

### محددات التسويف الأكاديمي :

يتحدد التلكؤ الأكاديمي بما يلي : (سيد أحمد البهاص، ٢٠١٠ ، ١٢٠)

- ١- التلكؤ الأكاديمي هو نوع من التسويف العام لكنه مقتصر على المجال الدراسي والأكاديمي.
- ٢- التلكؤ الأكاديمي يعني تأجيل الطالب بقصد للواجبات الدراسية والمهام المكلف بها وتأخيرها عن موعد إنجازها إلى موعد آخر لاحق.
- ٣- التلكؤ سلوك قد يترسخ لدى الطالب فيصبح سمة شخصية ، ويتأصل هذا السلوك في جميع مجالات حياته ومنها المجال الدراسي.
- ٤- التلكؤ الأكاديمي هو نوع من الاضطرابات السلوكية التي تظهر في تجنب أداء السلوك المطلوب، مع الاعتماد على ميكانيزم التبرير لتعليل أسباب هذا السلوك.

### العوامل الدافعة للتلکؤ الأكاديمي(أسباب التلكؤ):

التلکؤ الأكاديمي لا يمكن إرجاعه إلى مكون أو سبب واحد بل إلى أسباب عديدة تتفاعل معا مسببة هذا السلوك ومن هذه الأسباب ذكرها ( Tuckman,1991,179 ) هي العزو الخارجي، وتدني تقدير الفرد لذاته، وضعف الفاعلية الذاتية، والمستوى المرتفع من التعويق الذاتي والاكنتاب بالإضافة إلى النقد الذاتي المرتفع. وذكر ( Noran,2003,3 ) أسباباً أخرى للتلکؤ الأكاديمي: منها ضعف الفرد على إدارة الوقت أو تنظيمه، وتحديد الأولويات والأهداف الأولية ، وعدم القدرة على التركيز في المهام ، وعدم المحافظة على مستوى مرتفع من اليقظة عند أداء المهام، وخوفه المرتبط بالفشل وخاصة كلما يقترب الموعد النهائي لأداء تلك المهمة والانتهاؤها منها.

## كيف يتكون سلوك المتكئ

يرى ماير أن الأداء يساوي القدرة و التي بدورها تساوي قيمة الذات، على ذلك فالفشل في أداء مهمة إشارة إلى تطابق نقص القدرة مع انخفاض قيمة الذات، ومن ثم يتعرض الفرد إلى الخوف من الفشل بسبب التأكيد على النجاح في تحقيق قيمة الذات، ويظهر التلكؤ بسبب ضعف المرجئ على مقاومة العجز أي عدم القدرة على تقويم الأداء ليتناسب مع القدرة (جابر عبد الحميد جابر ، ٢٠١٤، ١٢).

**أنواع التلكؤ:** ذكر (عطية سيد أحمد ، ٢٠٠٨ ، ١٢) منها:

**النوع الأول :** التلكؤ الأكاديمي : وهو سلوك يتمثل في تأجيل الطالب للواجبات والمهام الأكاديمية حتى آخر لحظة ممكنة.

**النوع الثاني:** التلكؤ العام: ويمثل في ممارسات الحياة اليومية وأنشطتها وصعوبة جدولتها وإنجازها.

**النوع الثالث:** التلكؤ في اتخاذ القرار: وهو عدم قدرة الشخص على اتخاذ القرار في الوقت المناسب سواء ذلك في المواقف أو الموضوعات الأساسية أو الثانوية المتعلقة بالأمر الحياتية العامة مثل شراء شيء أو الاتجاه نحو دراسة معينة.

**النوع الرابع :** التلكؤ في اتخاذ القرار والسلوكي معا : يشعر فيه الفرد في هذه الحالة كأنه مصاب بالشلل في محاولته التعايش في حياته اليومية مما يؤدي إلى عواقب وخيمة وشعوره بالتوتر وعدم الارتياح.

**النوع الخامس :** التلكؤ في روتين الحياة : وهو أن يكون لدى الفرد صعوبة في تأدية أعماله الروتينية في موعدها (فايقة أحمد عبد العظيم ٢٠١١ ، ٥٤٩).

**النوع السادس التلكؤ القهري :** وهومن أصعب الأنواع وهو يظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي وفيه يعاني الفرد من تأثير كل من التلكؤ في اتخاذ القرار والتلكؤ السلوكي في الوقت نفسه وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية مما يؤدي إلي عواقب وخيمة كفقد وظيفته (عطية سيد أحمد ، ٢٠٠٨ : ١٢)

وتصنف (نشوة عبد المنعم عبد الله ، ٢٠١٩ ، ١٤٣) التلكؤ إلى :

**التركؤ القسدي** (ويكون فيه الأفراد على وعي بالسلوك الذي يقومون به).

**التركؤ غير القسدي:**(الأفراد فيه يتكؤون بشكل لا إرادي، وهؤلاء يظهرون مستوى منخفضاً من المزاج والقلق).

وهناك تصنيف للتركؤ هو :

- **إيجابي نشط** (يختار تأجيل البدء في المهام أو إكمالها اعتقاد منهم أن هذه الاستراتيجية يمكن أن تحسن أداءهم، وهم يستمتعون بإنجاز أدائهم ومهامهم تحت ضغط الوقت).

- **سلبى** وهو ذلك النمط الذي يميل إلى المفاهيم التقليدية والتمثيلات النمطية للمعلومات، ويتركون المهام إلى آخر دقيقة على الرغم من توفر النية للقيام بالمهام المختلفة. (Fernie et al, 2017, 196).

### **التكؤ البناء والتكؤ غير البناء:**

وفرقوا بين التكؤ البناء مع نتائج مرغوبة، والتكؤ غير البناء مع نتائج غير مرغوبة، وتظهر النتائج أنه على الرغم من مماثلة المتكئين الناشطين إلى درجة المتكئين السلبيين نفسها، فإنهم أكثر تشابهاً لغير المتكئين السلبيين شريطة الاستخدام الهادف للوقت، والسيطرة على الوقت، مع الاعتقاد في الكفاءة الذاتية، وأساليب التعامل (داليا خيري عبد الوهاب، ٢٠١٥: ٢٠٨).

**تصنيف المتكئين (نشوة عبد المنعم عبد الله ، ٢٠١٩ ، ١٤٢):**

**المؤجلون الكماليون:** وهم طلاب غير واقعيين في إدارتهم للوقت و لديهم صعوبة في تحديد الوقت الكافي لأداء مهامهم، ويخشون الفشل، وينظرون للحياة على أنها عبء ثقيل.

**المؤجلون الحالمون:** وهم الذين يريدون أن تكون الحياة سهلة وسارة، ويعيشون في الخيال ويميلون إلى أن يكونوا سلبيين أكثر من كونهم إيجابيين، ولا يتعرضون للتفاصيل ويجدون صعوبة في التركيز عند أداء المهام، ويشعرون أنهم متفردون، لذا هم لا يريدون إنجاز مهامهم.

**المؤجلون القلقون** وهم الذين لا يتقون في أنفسهم، ويميلون لتأجيل مهامهم، يعتمدون على الآخرين في تلقي النصيحة والمساعدة، ويفضلون القيام بالمهام المعروفة عن غير المعروفة.

**المؤجلون المتحدون:** وهم الذين ليس لديهم هدف يخططون له، يستأؤون من السلطة، ومتشائمون، ونجدهم يفضلون استخدام أساليب غير مباشرة في التعبير عن أنفسهم، ويعتقدون أنهم بذلك يحصلون على حب الناس.

**المؤجلون المبالغون:** هم من يعانون من ضعف تقدير الذات، ولا يستطيعون التعليق أو المعارضة، ولديهم ضعف في التنظيم الذاتي، ويشعرون بالخزي والذنب إذا ما استرخوا أو أعطوا أنفسهم الراحة (Gueorguieva, 2011, 26-27).

### **Habits of mind عادات العقل**



إن العقل لهو من عظيم نعم الله على الإنسان، ومناطق التكليف، وبه كرم الله الإنسان على غيره من المخلوقات، وهو آلة التفكير، والفرد يولد وعنده استعداد للتفكير بشكل عام ومن هنا فنحن مطالبون أن ندرّب عقولنا على التفكير .

ومع تغيير المناهج وتطورها ، لم يعد الاهتمام بالمحتوى قاصراً على مجرد إكسابه للمتعلم فقط، بل تعدى ذلك إلى توظيف هذا المحتوى في تنمية مهارات التفكير بشكل يتحول إلى سلوك دائم للمتعلم ، الأمر الذي يجعله عادة عقلية يمارسها مدى الحياة دون تعب (خالد محمد الرباعي، ١٢٧، ٢٠٠٥).

**ويشير (كوستا و كاليك، ٢٠٠٣، ٣) إلى أننا نحتاج في أنظمتنا التعليمية إلى تطوير أهدافنا بحيث تعكس الاعتقاد بأن المقدره هي ذخيرة من المهارات يخترنها المرء وتظل قابلة للتوسيع باستمرار، وأن الذكاء ينمو ويتزايد من خلال الجهود التي يبذلها الانسان إذا استمر الإلحاح على المتعلمين كي يبادروا إلى إثارة التساؤلات وتقبل التحديات وإيجاد الحلول غير الظاهرة فورياً، وتفسير المفاهيم وتبرير الأفكار والسعي وراء المعلومات، فبذلك يطورون استراتيجيات معرفية ومعتقدات حول ذكائهم ذات صلة بما يبذلون من جهود، وهي عادات العقل المرتبطة بالتعلم عالي المستوى.**

**ثانياً مفهوم العقل :** نجد في القرآن الكريم، لم ترد كلمة عقل، بصيغتها المباشرة هذا، ولكنها وردت بعدة صيغ منها عقلوه، تعقلون، يعقلون، نعقل ، ويعقلها . ونجد أنه قد وردت فيما يقارب الخمسين موقعاً من القرآن الكريم ومعظمها تشير إلى التمييز بين الحق والباطل، وضرورة إدراك الحق والباطل، على حقيقتيهما، وذلك خلال التفكير في ملكوت السماء والأرض، ومخلوقات الله الأخرى . (كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ) ( البقرة : ٢٤٢ ) . (والنجومُ مسخراتٌ بأمره . إن في ذلك لآياتٍ لقوم يعقلون ) ( النحل : ١٢ ) .

### **ثالثاً مفهوم عادات العقل :**

**العادات العقلية:** هي أنماط السلوكيات الذكية المسئولة عن إدارة العمليات العقلية وتنظيمها وترتيبها، وهي استجابة الفرد المبتكرة لحل مشكلة تواجهه وهذه الاستجابة تتحول بتكرارها في مواقف أخرى مشابهة إلى عادة. (أسماء عطاالله حسنين، ٢٠١٣، ١٩).

وهي أيضاً المهارات و الميول والاتجاهات والإرادة التي تساعد الفرد على السلوك الذكي، أي اختيار أحسن الاستجابات عند مواجهة مشكلة ما أو موقف معين وشاملة الوجدان والسلوك والعقل ( إيمان حسنين عصفور، ٢٠٠٨، ١٨٣).

اشارت (عبير إبراهيم محمد ، ٢٠٠٥، ١٢٧) أنه مع تطوير المناهج وتغيرها، لم يعد الاهتمام قاصراً على تلقين المتعلم للمحتوى، بل تعدت وظيفته إلى توظيف ذلك المحتوى لينمي مهارات التفكير لدى المتعلم بما يجعله سلوكاً مستمراً معه فيكون عادة عقلية يمارسها دون جهد أو تعب.

**ويعرفها الباحث بأنها :** قدرة الفرد على تكوين مجموعة من الخبرات والمهارات العقلية والصفات الشخصية المتميزة و التي تساعده في مواجهة المواقف الجديدة بكل ثبات ودقة ،وابتكار حلول جديدة للمشكلات مما يجعل ذلك الفرد أكثر فعالية من غيره.

## تشكيل العادة العقلية يمر بمرحلتين:

المرحلة الأولى (مرحلة التكوين): وفي هذه المرحلة يكتسب الإنسان السلوك أو المهارة الذهنية شيئاً فشيئاً حيث يكون الأداء متعزراً غير متقن ثم يتخلص الإنسان من الحركات الطائشة الزائدة ليصل بالعمل إلى الإتقان وعندها تتكون لدى المرء تلقائية وعفوية مما يجعله يؤدي العمل بسهولة وإتقان وقليل جداً من الأخطاء إن وجدت.

المرحلة الثانية (مرحلة الاستقرار): وهي مرحلة الأداء السهل الذي لا يستغرق بؤرة الشعور وهو دور الثبات والاستقرار

أسباب استقرار العادة : يرجع السبب في استقرار العادة إلى النضج الذي وصلت إليه وتضائل الاهتمام بالعمل و الانتباه إليه , مثال على ذلك " الحركات البطيئة المتعثرة التي يقوم بها الطفل عند تعلمه كتابة الحروف الأولى ثم تستقر عادة الكتابة فتصبح حركاته سريعة ومتقنة (ضاري خميس العبادي، ٢٠١٩، ٦٣).

## أهمية اكتساب عادات العقل

أن امتلاك الطالب لعادات العقل ينمي وعيه الفكري، ويمكنه من التعامل مع المتناقضات الفكرية والعلمية والأخلاقية في المجتمع، بشكل إيجابي وفعال، وذلك دون أن يتأثر بالأراء السلبية التي تثار حولها ، لأنه بامتلاكها يكون قادراً على مزج قدرات التفكير الناقد والإبداعي ليصل إلى أفضل أداء فكري وسلوكي. (مندور عبد السلام فتح الله، ٢٠٠٩، ١٠١).

## دور المعلم في تعليم عادات العقل لدى المتعلمين وتنميتها :

حدد (أيمن حبيب سعيد، ٢٠٠٦، ٤٢٨ : ٤٣٠) مجموعة من الأدوار يقوم بها المعلم لتنمية عادات العقل لدى طلابه:

- إدارة حلقة نقاش حول كل عادة من عادات العقل.
- يقوم باستخدام أمثلة من بيئة المتعلمين أي من واقع ثقافتهم .
- عرض على المتعلمين بعض النوادر الشخصية المتعلقة بعادات العقل .
- ملاحظة سلوك المتعلمين وتصنيفها تحت عادات العقل المناسبة .
- تكليف المتعلمين باختيار شخصيات ناجحة، ثم توضيح بعض أفعالهم وعاداتهم التي تدل على ذلك.
- تكليف المتعلمين بجمع بعض الصور وتصميمها أو الملصقات التي تعبر عن مدى فهمهم لعادات العقل.
- وضع اسئلة تهدف إلى إشغال الطلاب بوحدة أو أكثر من عادات العقل، فهذه الأنواع من الأسئلة تبني وعياً قوياً.

مساعدة المتعلمين على تحديد الاستراتيجيات المرتبطة بتنمية عادات العقل وتطويرها، وذلك من خلال ما يلي:

- التفكير بصوت مرتفع لتوضيح الاستراتيجيات المستخدمة لتنمية عادات معينة.
- مشاركة المتعلم زملائه بالاستراتيجية الخاصة به لتنمية عاداته العقلية.
- نطلب من المتعلمين إيجاد أمثلة على الاستراتيجيات التي ذكروها من واقع البيئة.
- نطلب المتعلمين بعقد لقاءات مع الآباء أو الأصدقاء أو غيرهم ليتعرفوا على الاستراتيجيات التي ينمون بها عاداتهم العقلية.
- توجيه المتعلمين لتحديد عاداتهم العقلية في بداية كل عام أو فصل دراسي ليم التركيز عليها أثناء تلك الفترة.

### الدراسات السابقة

دراسة ( طارق عبد الرحيم ، ٢٠١٧ ) هدفت إلى معرفة العلاقة بين عادات العقل بأبعادها، الدافعية العقلية بأبعادها، وكفاءة التعلم الإيجابية بأبعادها ومعرفة الفروق في عادات العقل والدافعية العقلية، وكفاءة التعلم الإيجابية ، طبقت الدراسة على عينة مكونة من ٢٦٢ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة الملتحقين بكلية التربية للعام الجامعي ٢٠١٦- ٢٠١٧ الفصل الدراسي الأول، منهم ١٣٢ طالباً وطالبة من التخصصات الأدبية، ١٣٢ طالباً وطالبة من التخصصات العلمية. ، أسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية مختلفة الدلالة ما بين عادات العقل بأبعادها، الدافعية العقلية بأبعادها وكفاءة التعلم الإيجابية بأبعادها. ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في كل من عادات العقل بأبعادها المختلفة.

وقدمت (رنا اياد، ٢٠١٦) هدفت إلى معرفة عادات العقل في كتب العلوم للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين ومدى امتلاك طلبة الصف العاشر لها، ، قامت ببناء مقياس لعادات العقل ، وقد اقتصرت الدراسة على كتب العلوم للمرحلة الأساسية العليا، للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ وطالبة الصف العاشر الملتحقين بالمدارس التابعة لمديرية الخليل ، والبالغ عددهم ٤٩٩٨ طالبا وطالبة وأجريت هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦.، واستخدمت الباحثة أداتين هما الاستبانة، وتحليل المحتوى، وأظهرت الدراسة أن درجة امتلاك طلبة الصف العاشر لعادات العقل جاءت بدرجة عالية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في امتلاك طلبة الصف العاشر لعادات العقل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق في امتلاك عادات العقل تعزى لمتغير التحصيل، حيث كانت الفروق بين التحصيل المرتفع والمتوسط لصالح التحصيل المرتفع، وبين التحصيل المرتفع والمتدني لصالح التحصيل المرتفع، وبين التحصيل المتوسط والمتدني لصالح المتوسط.

أجرت الباحثة (بهيرة شفيق إبراهيم الرباط، ٢٠١٦) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية برنامج قائم على عادات العقل لتنمية مهارات التفكير التألمي و التواصل الرياضياتي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، استخدمت

التصميم التجريبي، وكانت العينة التجريبية ٤٢ تلميذاً وتلميذة طبق عليهم البرنامج ، وعدد المجموعة الضابطة ٤١ تلميذاً وتلميذة بإجمالي ٨٣ للمجموعتين وتوصلت إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار مهارات التفكير التأملي ككل وكل مهارة من مهارته على حده لصالح المجموعة التجريبية، وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية و الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار مهارات التواصل الرياضياتي ككل وكل مهارة من مهارته الفرعية على حدة لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة (ناهد أيوب و عفاف البديوي ، ٢٠١٧) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والدافعية الذاتية من ناحية وبين التلكؤ الأكاديمي والتدفق النفسي من ناحية أخرى ، كما هدفت إلى معرفة الفروق في التلكؤ الأكاديمي بين المرتفعات والمنخفضات في كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتركؤ الأكاديمي من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي كل على حدة لدى طالبات الفرقة الرابعة بشعبة التربية بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا إشراف جامعة الأزهر، وبلغ عدد المشاركات في الدراسة ٧٤٧ طالبة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والدافعية الذاتية لدى المشاركات في الدراسة، وجود علاقة بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي ما عدا بعد فقدان الشعور بالوقت في ارتباطه بالتركؤ بأبعاده الفرعية، فغير دال إحصائياً لدى المشاركات في الدراسة، وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الدافعية الذاتية بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الدافعية الذاتية في التلكؤ الأكاديمي.

وأجرى (أحمد ثابت فضل، ٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الاكاديمي ومهارة إدارة الوقت والرضا عن الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٦٨ طالباً بكلية التربية جامعة مدينة السادات ) واستخدم الباحث (مقياس التلكؤ الأكاديمي، ومقياس مهارة إدارة الوقت، ومقياس الرضا عن الدراسة، وكانت نتائج الدراسة هي وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة إدارة الوقت، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين التلكؤ الأكاديمي والرضا عن الدراسة.

أجرى (هشام نبيل إبراهيم شرف ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى عادات العقل و التسويق الأكاديمي وانتشاره و العلاقة بينهما وكذا علاقتهما بالتحصيل الدراسي لطلاب تخصص الرياضة المدرسية. اعد الباحث أدوات القياس وتمثلت في ( استمارة قياس عادات العقل، واستمارة قياس التسويق الأكاديمي ) واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وتم اختيار عينة قوامها ١٠٢ طالباً من طلاب الفرقة الرابعة تخصص الرياضة المدرسية . توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: تباين مستويات الطلاب في مقياس عادات العقل ، انتشار نسبة التسويق الأكاديمي بصورة مرتفعة لدى عينة البحث ، وجود علاقة عكسية بين عادات

العقل والتسويق الأكاديمي لدى عينة البحث، وجود علاقة طردية بين عادات العقل والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث، وجود علاقة عكسية بين التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث .

### ثالثاً: فروض الدراسة:

ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في وضع فروض الدراسة على النحو التالي:

**الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$ .

**الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيق القبلي والبعدي، لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$ .

**الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتبقي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية).

### مشكلة الدراسة :

تتركز مشكلة الدراسة الحالية في انتشار سلوك التلكؤ الأكاديمي والذي ساد بشكل خاص في الأوساط الأكاديمية في بيئة مليئة بالأنشطة الدراسية والعلمية، إذ يشترط على الطلبة الالتزام بالمواعيد المحددة لهم لإتمام المهام والاختبارات الأكاديمية التي يتنافس من خلالها الطلبة لاجتيازها في الوقت المحدد لها، وهنا يظهر التلكؤ عندما يؤجل الطالب ومن دون مبرر إتمام المطلوب منه حتى آخر لحظة ممكنة.

ومن خلال العمل في المرحلة الثانوية لاحظت أن كثيراً من الطلبة في المرحلة الثانوية يتسمون بهذا التلكؤ الأكاديمي، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة استخدام برامج التربية السيكولوجية، أي التدخل التجريبي لإعادة الصياغة من خلال المعرفة والمعلومات، ثم التوجيه بأهميته والحرص عليه حتى يكون الجديد جزءاً من شخصية هذا الفرد.

ومن المعلوم أن كل طالب له هدفٌ يسعى لتحقيقه، ولكن قد يتباطأ الطالب ويؤجل إنجاز هدفه الأكاديمي حتى آخر لحظة ممكنة، وهذا ما يطلق عليه التلكؤ الأكاديمي.

ونرى أن سبب هذا التلكؤ هو عادات وسلوكيات يمارسها الفرد في حياته عامة وتتعكس على حياته الأكاديمية خاصة فظهورها في النواحي الأكاديمية واضح جداً لأن الجانب الأكاديمي يرتبط بتحقيق النجاح فيه بوقت معين.

وباستعراض التراث السيكلوجي في هذا المجال تبين ندرة الدراسات العربية، ولم يجد الباحث في حدود ما اطلع عليه من دراسات دراسة تناولت أثر تحسين عادات العقل على خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويمكن أن تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

ما اثر برنامج تدريب قائم على بعض عادات العقل في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟  
١- ما مدى إمكانية رفع مستوى بعض العادات العقلية الإيجابية من خلال التدريب لدى طلاب المرحلة الثانوية؟.

٢- ما مدى تأثير رفع العادات الإيجابية في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟.

٣- هل هناك أثر مستمر للبرنامج القائم على بعض عادات العقل لدى طلبة الثانوية الذين تعرضوا للبرنامج؟.

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج قائم على بعض عادات العقل لخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- التحقق من فعالية البرنامج القائم على بعض عادات العقل في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

### أهمية الدراسة:

ويمكن أن تتلخص أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية :

- تُسهم الدراسة في إلقاء الضوء على مفهوم عادات العقل.
- التعرف على مدى مقدار التلكؤ الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية.
- تهتم بشريحة مهمة في المجتمع وهم شباب الثانوية لأنهم ركيزة المجتمع القادمة، وقادة الأجيال الجديدة.
- تُعدُّ هذه الدراسة محاولة للتعرف على أسباب التلكؤ الأكاديمي الذي يسبب تعثراً لشريحة غير قليلة من الطلاب، وخفضه لديهم مما يزيد فرص الإنجاز لديهم واستغلال لطاقاتهم الكامنة.
- خلق مرجعية فكرية لدى طلبة كلية التربية لعمل برامج للحد من التلكؤ الأكاديمي.

- أهمية متغير عادات العقل بوصفه من المتغيرات المهمة التي تؤثر إيجاباً في التحصيل الدراسي والتفوق الأكاديمي لدى الطلاب في كونها عادات إيجابية وسليمة.
- تُسهم الدراسة بتفعيل آلية تحسين عادات العقل لطلبة الثانوية .
- تُساعد الطلبة على تحسين عادات العقل لديهم.
- تُمكن الطالب من التعرف على الطريقة المثلى للقضاء على التسويف والتلكؤ الأكاديمي.
- تساعد الأسرة والمدرسين والإخصائيين بالمدرسة في اختيار الأسلوب الأفضل في التعامل مع الطلبة المتلكئين أكاديمياً نحو القضاء على ذلك السلوك المعطل لطاقاتهم.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج الصحة النفسية والتربوية التي تهدف إلى الحد من التلكؤ الأكاديمي لطلبة الثانوية.
- تصميم مقياس للتلکؤ الأكاديمي لطلبة الثانوية .
- تصميم برنامج تدريبي قائم على عادات العقل لخفض التلكؤ الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية.

## مصطلحات الدراسة :

**طلاب المرحلة الثانية:** المرحلة التي سجل فيها الطلاب أسماءهم في المستوى الثاني الثانوي والمستوى الثالث الثانوي، العلمي، والأدبي والتجاري و الصناعي والزراعي في عمر السادسة عشرة إلى الثامنة عشرة والتزموا بمقاعدهم الدراسية( كمال حسن مصطفى تنيره، ٢٠١٠ ، ٧).

## عادات العقل (Mind Habits)

المهارات والقيم و الأداءات التي تمكن الفرد من تقضيلات وسلوكيات ذكية، بناء على المواقف والمثيرات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما، والمداومة على هذا النهج(محمد بكر نوفل، ٢٠٠٨، ٦٨).

## التلکؤ الأكاديمي:

عَرَفَ ( Babadogan;2010 ) التلكؤ بأنه تأجيل إتمام العمل الذي ينبغي القيام به ، وله الأولوية في إنجازهِ وتركه لآخر لحظة. ( داليا خيري عبد الوهاب ، ٢٠١٥ ، ٢٠٧).

كما عَرَفَ فان إيرد ( Van Eerde ; 2000 ) بأنه يعني تجنب إنجاز أو تنفيذ غاية ، أو غرض ، وهذا الغرض بشأن سلوك يشعر الفرد بأنه غير ذات جاذبية من الناحية الانفعالية ولكنه هام من الناحية المعرفية لأنه يؤدي إلى نواتج إيجابية في المستقبل ( عطية عطية محمد، ٢٠٠٨ ، ١٠).

## البرنامج Program

يعرفه الباحث بأنه: مجموعة من الخطوات المنظمة والمرتبطة والمتتابعة قائمة على أسس علمية والمخططة نظرياً متضمنة أنشطة ومهام وتدريبات ثم تطبيقها عملياً على أفراد المجموعة التجريبية بهدف إحداث تعديل أو تغيير في أفكارهم ومعتقداتهم و سلوكياتهم السلبية و غرس فيهم تعديل تلك السلوكيات.

## إجراءات الدراسة

مرت الدراسة الحالية بعدة إجراءات وخطوات بداية من اختيار المشاركين مروراً بإعداد أداتي الدراسة مقياس التلكؤ الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية والبرنامج القائم على بعض عادات العقل و التحقق من صدق وثبات المقياس وانتهت الدراسة بتطبيق الأدوات وجمع البيانات وتحليلها إحصائياً وتفسير النتائج ونعرض ذلك تفصيلاً على النحو الآتي :

### المشاركون في الدراسة: Study participants

اشتملت الدراسة على (٧٠) طالباً وطالبة بالصف الثاني بالمرحلة الثانوية , والذين تم اختيارهم في ضوء التلكؤ الأكاديمي وفقاً لمقياس التلكؤ الأكاديمي, وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين بالتساوي كل مجموعة مكونه من (٣٥) طالباً بالمجموعة التجريبية و(٣٥) طالباً بالمجموعة الضابطة. والجدول التالي يوضح تكافؤ المجموعتين في التلكؤ الأكاديمي(الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول رقم(١) المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس التلكؤ الأكاديمي في التطبيق القبلي وكانت ونتيجة الدرجة الكلية للأبعاد( الخوف من الفشل - ضياع الوقت - الهروب من الألم- المثالية- الاحباط - التحصيل الأكاديمي) هي :

العلاقة	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع	الأبعاد
ليست داله	٠,٧٣٢	٠,٣٤٣	١٠,١٢٧	١٥٠,٢٨٥	تجريبي قبلي	الدرجة الكلية
			١١,٤١٥	١٥١,١٧١		

يوضح الجدول رقم(١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التلكؤ الأكاديمي باستخدام اختبار T.test للعينات المستقلة, حيث كانت القيمة أكبر من ٠.٠٥ عند معدل ثقة ٠.٩٥ % في التطبيقات الجزئية لكل بُعد على حده والتطبيقات الكلية لمجموع الأبعاد.

### أدوات الدراسة: Study tools

- ١- مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد الباحث).
- ٢- برنامج قائم على بعض عادات العقل كمدخل لخفض التلكؤ الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث).

### ١- مقياس التلكؤ الأكاديمي:



## - خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد هذا المقياس لتوفير أداة قياس تلائم الطلبة المشاركين في الدراسة، وتلائم أهداف البرنامج المستخدم وطبيعته .

ويهدف مقياس التلكؤ الأكاديمي إلى توفير أداة ملائمة لقياس التلكؤ الأكاديمي، نظراً لعدم وجود أداة تناسب الأبعاد المطلوبة تقيس التلكؤ الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية من قبل، وتحديد درجة التلكؤ وأبعاده.

## صورة مقياس التلكؤ الأكاديمي

اشتمل المقياس على ستة أبعاد رئيسية (الخوف من الفشل - ضياع الوقت - الهروب من الألم - المثالية- الإحباط- التحصيل الأكاديمي) يندرج تحتها (٤٠) عبارة مقسمة وممثلة لكل مكون كالاتي: البعد الأول (٨) عبارات، البعد الثاني (٨) عبارات، البعد الثالث مكون من (٦) عبارات و البعد الرابع (٦) عبارات و البعد الخامس (٦) عبارات و البعد السادس (٦) عبارات.

## - التقدير الكمي لعناصر مقياس التلكؤ الأكاديمي:

اشتمل المقياس على خمس اختيارات (أوافق بشدة - أوافق - أوافق - أحياناً - معترض - معترض بشده) ونظراً لأن العادات المقاسة بعضها عادات سلبية فقد تم تقدير درجات بعض هذه العبارات بنظام معكوس، بحيث بدلاً من أن تكون الدرجة (٥ = أوافق بشدة - ٤ = أوافق - ٣ = أحياناً - ٢ = معترض - ١ = معترض بشدة) بالشكل الطبيعي، تصيح كالتالي (١ = أوافق بشدة - ٢ = أوافق - ٣ = أحياناً - ٤ = معترض - ٥ = معترض بشدة).

## - الكفاءة السيكومترية لمقياس التلكؤ الأكاديمي:

### صدق المقياس: تمت مراعاة أن يتم:

- صياغة العبارات الإجرائية بعناية ودقة متناهية وأن تصلح لقياس ما وضعت لقياسه بالفعل.
- ألا تُمثل تلك العبارات الإجرائية أكثر من تفسير للحكم على درجة العادة التي وضعت لقياسه.
- أن تتم عملية تسجيل البيانات وتفرغها ومعالجتها بدقة تامة.

### ثبات المقياس: طريقة إعادة تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على (٣٥) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية بعد مرور فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وكانت درجة معامل الارتباط الكلية ٠.٩٧٤\*\*

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية (مجموع الأبعاد) للتطبيقات على مقياس التلكؤ الأكاديمي حيث بلغت قيمة معامل ثبات درجات المقياس (0.454\*\*) وهي درجة مناسبة تسمح باعتماد المقياس وتطبيقه على الدراسة الحالية.

أ- **معادلة ألفا كرونباخ:** استخدمت معادلة ألفا كرونباخ ( وهي تستخدم للتعرف على ثبات المقياس باستخدام برنامج SPSS لإيجاد قيمة ألفا كرونباخ بعد حذف عبارات من المقياس), حيث بلغت قيمة معامل الثبات ألفا على المقياس ككل (0.703) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

### نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة

الفرض الأول ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي(الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$  .

وللتأكد من صحة الفرض, تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي(الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام اختبارات للعينات المستقلة T. Independent Sample Test حيث(ن=35) كما يشير الجدول رقم(2) على النحو التالي:  
جدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (ن = 35).

العلاقة	حجم الأثر	$\eta^2$	الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع	الأبعاد
دالة	كبير	0.65	0.0000	21.502	6.306	103.771	تجريبية	الدرجة الكلية
					11.415	151.171	ضابطة	

يوضح الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) بالانخفاض لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي, وبالتالي قبول الفرض, حيث انخفضت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسطات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي(الأبعاد والدرجة الكلية) ويتفق ذلك مع دراسة(محمد ابوزريق وعبد الكريم جرادات, 2012) والتي كانت تهدف إلى معرفة أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي, تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً لتعديل العبارات الذاتية المنتجة للتسويف الأكاديمي, والذي تكون من 13 جلسة وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً أعلى بشكل دال إحصائياً في التسويف في المقياس البعدي.

واتفق هذا الفرض مع نتائج الدراسة التي أجراها (هشام نبيل إبراهيم شرف ٢٠١٩) وكانت تستخدم المنهج الوصفي لتوضيح العلاقات بين عادات العقل و التلکؤ الأكاديمي، وكان من بين النتائج التي توصلت إليها وجود علاقة عكسية بين عادات العقل والتسويق الأكاديمي، كما توصلت إلى وجود علاقة طردية بين عادات العقل والتحصيل الأكاديمي، حيث إن التحصيل من أبعاد التلکؤ. وتوصلت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة عكسية بين التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

ولحساب حجم الأثر فقد تم استخدام معامل إيتا  $\eta^2$  Eta squared, حيث أعطت الدلالة وجود أثر كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع الذي بلغ معدل أثر أكبر من ٠.٦٥ وهو معدل كبير جداً large حيث يُشير إلى مقدار التباين في المتغير التابع (التلکؤ الأكاديمي) بالانخفاض لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

#### الفرض الثاني: وينص الفرض على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلکؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيق القبلي والبعدي، لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$ .

ولاختبار الفرض الثاني، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس التلکؤ الأكاديمي باستخدام اختبار T للعينات المرتبطة T. Paired Samples Test، حيث (ن=٣٥).

جدول رقم (٣) يوضح المقارنات بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التلکؤ الأكاديمي (والدرجة الكلية).

العلاقة	الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع	الأبعاد
دالة	٠.٠٠٠٠	٢١.٢٦٧	١٠.١٢٧	١٥٠.٢٨٥	تجريبي	الدرجة الكلية
			٦.٣٠٦	١٠٣.٧٧١		

يوضح الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلکؤ الأكاديمي في (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي بانخفاض التلکؤ الأكاديمي عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$ . ولذلك تم قبول الفرض حيث وجدت فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في التطبيقين القبلي والبعدي ولصالح التطبيق البعدي بانخفاض التلکؤ الأكاديمي، وهذا يؤكد على دور البرنامج لخفض من التلکؤ الأكاديمي للمجموعة التجريبية التي تعرضت

للبرنامج التدريبي. وتتفق تلك النتائج مع دراسة عثمان على القحطاني ويحيي عبد الخالق يوسف ٢٠١٥ حيث توصلت إلى أن تنمية العادات العقلية تتناسب طردياً مع القدرات الابتكارية، كما تتفق مع دراسة الهام فايق بريخ ٢٠١٥ والتي أسفرت وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية لمقياس السلوك الإيجابي حيث الالتزام الأكاديمي من السلوكيات الايجابية .

**الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (الدرجة الكلية). ولاختبار صحة الفرض الرابع، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس التلكؤ الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام اختبار T للعينات المرتبطة T-Paired Samples Test.

**جدول رقم (٤)** يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التلكؤ الأكاديمي (الدرجة الكلية) (ن = ٣٥).

الأبعاد	المجموع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة	قيمة d	حجم الأثر	العلاقة
الدرجة الكلية	تجريبية	بعدي	٦.٣٠٦	٨.١٠٨	٠.٠٠٠٠	٣.٥	كبير	دالة
			١٠٣.٧٧١					

ويوضح الجدول رقم (٤) إثبات خطأ الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي بارتفاع التلكؤ الأكاديمي عند مستوى دلالة ٠.٥، لذلك تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

ويرجع ذلك التراجع إلى أن تقديم برنامج واحد قائم على بعض عادات العقل لخفض التلكؤ الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية ليس كافياً، فيجب تقديمه بشكل مستمر بصورة عملية من خلال برنامج مُعد جيداً، يراعي كل أبعاد التلكؤ الأكاديمي ويقوم على العادات العقلية الدافعة للإنجاز، وترجع نسبة التراجع إلى العديد من المؤثرات الخارجية الكثيرة الملحمة للطلبة المحيطة بهم والتي تتسبب في ضياع الوقت منهم ولو بشكل أقل عن الطلاب الذين لم يتعرضوا للبرنامج، وأيضاً هناك مؤثرات على الطلبة تؤدي بهم إلى إحباط جزئي مع مقاومتهم بما تدرّبوا عليه في البرنامج، ولكن لا شك من وجود تأثير في أنفسهم ولا بد وجود برامج لمعالجة الضعف في التحصيل الدراسي وذلك لأن الضعف في التحصيل ليس سلوكاً فمهما تميز الطالب من مثابرة ومرونة وغيرها

من عادات عقلية فلا بد أن يكون لديه أساس معرفي جيد كي تكون تؤدي تلك العادات العقلية مهامها على أكمل وجه.

وكما تم حساب حجم الأثر بمعامل كوهين Cohen's d عند القيم ( 0.2=small effect- 0.5=medium ) حيث كانت قيمة (d) تشير إلى وجود أثر كبير large ويشير ذلك طبقاً لمعامل كوهين إلى وجود أثر كبير يمكن رؤيته والشعور به بالإضافة إلى أنه أثر ثابت (Perdices,2018,14), ويدل هذا على الأثر الذي أحدثه البرنامج في المشاركين (المجموعة التجريبية في القياس البعدي).

## التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

- ١- توجيه نظر القائمين على التعليم و خاصة في المرحلة الثانوية بوجه الخصوص بضرورة أهمية تنمية عادات العقل والعمل على تنميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- دمج أنشطة وتدريبات لتنمية العادات العقلية في المناهج الدراسية المختلفة.
- ٣- بناء وإعداد برامج لتنمية عادات العقل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- تنفيذ دورات تدريبية حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة وآلية التعامل معها.
- ٥- توفير بيئة تعليمية توفر الوسائل والأدوات اللازمة لتنمية عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- ٦- تكثيف التدريبات العقلية لدى الطلاب المتكئين أكاديمياً.
- ٧- إجراء بحوث علمية تهدف إلى تنمية عادات العقل لأنها تمثل بيئة خصبة لبناء عقل ينهض بالأجيال ويجعلها قادرة على مواجهة التحديات.
- ٨- عقد ورش عمل ودورات تدريبية للمعلمين بهدف تزويدهم بفهم أكبر لعادات العقل، ومجالات تطبيقها في الحصص الدراسية .
- ٩- تدريب المدرسين على إتباع الأساليب والأنشطة التي تساعد على تنمية عادات العقل لدى الطلبة.
- ١٠- عمل برامج متخصصة للطلاب لتدريبهم على الدقة في الواجبات مع البعد عن المثالية.
- ١١- تدريب المعلمين وأولياء الأمور على كيفية تشجيع الطلاب وغرس الثقة بأنفسهم والبعد عن إحباطهم.
- ١٢- عمل برامج للمرحلة الابتدائية والإعدادية لتقليل وللحد من تدني التحصيل الدراسي .

## المقترحات:

في ضوء النتائج الحالية التي أسفرت عنها هذه الدراسة فإن الباحث يقترح:

- ١- فعالية برامج تدريبية لتنمية عادات العقل لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية (التعليم الأساسي-

التعليم الثانوي - التعليم الفني).

٢- أثر تنمية عادات العقل على التفوق الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٣- فعالية برنامج لخفض الإحباط وتأثيره على الإنجاز الأكاديمي لطلاب المرحلة الإعدادية

## المراجع

- أرثر كوستا، بينا كاليك (٢٠٠٣). تفعيل وإشغال عادات العقل، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، الدمام، المملكة العربية السعودية، دار الكتب التربوي، ٢٠٠٣.
- أحمد محمد الزعبي (٢٠١٧). التسويق الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل، مجلة جامعة دمشق المجلد ٣٣ العدد الأول.
- اسماء عطا الله محمود حسنين (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، دراسة ماجستير، كلية التربية بقنا، مصر.
- إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠٠٨). برنامج مقترح لتنمية بعض عادات العقل والوعي بها للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية- مصر، ١٥٤، ص ١٥٥-٢١٠.
- أيمن حبيب سعيد (٢٠٠٦). أثر استخدام استراتيجية "حل -أسأل - استقص" على تنمية عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوي من خلال مادة الكيمياء. ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي العاشر التربية العلمية. القاهرة: الجمعية المصرية للتربية العلمية.
- جابر عبد الحميد جابر (٢٠١٤). فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين سمعياً. مجلة العلوم التربوية، العدد (٢)، ج(٢)، ص ١٣.
- إبراهيم زكريا أبو طه (٢٠١٧). الخصائص الوجدانية لدى الطلبة المتكئين أكاديمياً بجامعة الأقصى، غزة، ١١
- إبراهيم موسى الجعافرة (٢٠١٦). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٦). علم نفس النمو: الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، ٣٧٦.
- حسن علام (٢٠٠٨). محددات التسويق الأكاديمي وعاقبتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية بأسسيوط، ٢٤، (٢)، ٢٤٥-٣٠٦
- خالد محمد الرباعي (٢٠٠٥). "اثر استخدام برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وفق نظرية كوستا في التفكير على دافعية الانجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي". رسالة ماجستير، جامعة البلقاء، الأردن.

داليا خيري عبدالوهاب (٢٠١٥). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلقؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف. المجلة الدولية المتخصصة، المجلد (٤)، العدد (٦) ص ٢٠٤ - ٢٣٩ .

دانيال سليم خالد (٢٠٠٣) . مشكلات طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة وسبل علاجها في ضوء الفكر التربوي الإسلامي ص ٨

سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠). التسوييف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. جامعة طنطا، مجلة كلية التربية، العدد (٤٢) ، ١١٣-١٥٣.

ضار خميس العبادي (٢٠١٩) سيكولوجية عادات العقل والسلوكيات النكبة، موقع archive.org، ٦٣. عبد العزيز عبد الله السنبل وآخرون (٢٠٠٤) نظام التعليم في المملكة العربية السعودية، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة السادسة.

عمر عبد الرحمن المفدي (٢٠٢٠). علم نفس المراحل العمرية النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهزم، جامعة الملك سعود، ص ٣٤٠-٣٤٣.

عبير إبراهيم محمد (٢٠٠٥) تدريس عادات العقل : مدخل لتعلم الرياضيات مدى الحياة، المؤتمر العلمي الخامس، التغيرات العالمية والتربوية وتعليم الرياضيات، مصر ، ص ١٣٢-١٣٦

فايقة أحمد عبد العظيم . (٢٠١١) التلقؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المؤتمر السنوي السادس عشر ٢٠١١ . مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ، ص ٥٤٠-٦٤٤.

فرج عبد القادر طه :معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر: بيروت، الطبعة الأولى.

كمال حسن مصطفى تنيرة (٢٠١٠) أنماط السلوك السلبي لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاجها في ضوء المعايير الإسلامية .

كمال حسن مصطفى تنيره (٢٠١٠). أنماط السلوك السلبي الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاجها في ضوء معايير التربية الإسلامية.

ليلى عبدالله حسام الدين (٢٠٠٨). فاعلية استراتيجية (البداية/ الاستجابة/ التقويم في تنمية التحصيل وعادات العقل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم " دراسة منشورة بالمؤتمر العلمي الثاني عشر للتربية العملية، ص (٤٠ :١)

محمد سيد أحمد عطية (٢٠٠٨) . التلقؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية لإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

محمود خليل أبو دف (٢٠٠٩) مدى ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لأساليب تعديل السلوك كما جاءت في السنة النبوية من وجهة نظر المديرين والمشرفين التربويين بمحافظات غزة" معاوية أبو غزال (٢٠١٢): التسويق الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلاب الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد ٨ ، عدد ٢ ص ١٣١-١٤٦ .

معاوية أبو غزال. (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد ٨ ، العدد ٢. ١٣١-١٤٦

مندور فتح الله (٢٠٠٩) فعالية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيم في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، مجلة التربية العلمية ، المجلد ١٢ ، العدد الثاني، مصر، ص٨٣-١٢٥ .

نشوة عبد المنعم عبد الله(٢٠١٩). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بأنماط التعلم والتفكير والتخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة، مجلة دراسات عربية مج ١٩، ١٤، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٤٣ .

هناء صالح شبيب (٢٠١٥) الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويق الأكاديمي وأسبابه) دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين)، ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة تشرين

وليام تازروس عبيد (٢٠٠٠) المعرفة وما وراء المعرفة، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ١ . مقال على الانترنت -[https://www.research-ar.com/2020/12/blog-post\\_14.html](https://www.research-ar.com/2020/12/blog-post_14.html)

يوسف ميخائيل اسعد (٢٠٠٠) رعاية المراهقين. القاهرة: مكتبة غريب

Capan, B. (2010): Academic procrastination and life satisfaction of university students. Presidia Social and Behavioral Science, Vol. 5, No. 2, PP. 1665-1671.

Noran, f. (2000). Procrastination among students in institutes of higher learning : Challenges for K. Economy . Available at: [www.mahdzan.com.pp.1-8](http://www.mahdzan.com.pp.1-8)

Rotta ،(2004) All students can learn – all students can succeed، Alexandria ،Va: Asc