

برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات لخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة^١

د. شادي محمد السيد أبو السعود^٢

أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية - جامعة مطروح

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي ، وقد تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٩ - ٢٣) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (٢٠,٢٧٩) ، وانحراف معياري بلغ (١,٣٧٩) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (٢٥) طالبًا وطالبة ، ، وقد تم تطبيق الأدوات الآتية : مقياس التلكؤ الأكاديمي /إعداد الباحث، مقياس ستانفورد بينيه للكفاء الصورة الخامسة/ إعداد أبو النيل وآخرون (٢٠١١)، مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية إعداد/ حسن (٢٠١٨)، وقد أسفر البحث عن النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية : تنظيم الذات- التلكؤ الأكاديمي- طلبة الجامعة.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل الحياتية لدى الطلبة ولدى أسرهم، ولا شك أن طلبة الجامعة في أمس الحاجة إلى الاهتمام النفسي والمجمعي حتى يكونوا متوافقين من الناحيتين النفسية والاجتماعية، فبعد أعوام بسيطة سيتخرج طلبة الجامعة ويصبحون في موضع المسؤولية، ويتقلدون العديد من الوظائف داخل المجتمع، ومن ثم لا بد من بذل الجهود اللازمة للتغلب على المشكلات التي

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٤/٧ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٣ / ٥ / ٢٠٢٢

Email: Dr.Shady271@yahoo.com

ت: ٠١٠٩٢٠٢٧٤٧٩

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==
تواجههم خلال المرحلة الجامعية سواء كانت هذه المشكلات نفسية أو أكاديمية أو سلوكية أو مجتمعية حتى يستطيعوا عبور المرحلة الجامعية بنجاح وإكمال مسيرتهم الحياتية.

وتتعدد المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة ،وتعتبر مشكلة التلكؤ الأكاديمي من أكثر المشكلات شيوعاً لديهم حيث تظهر لدى العديد منهم بعض المؤشرات والأعراض التي تدل على تلكؤهم الأكاديمي، والتي منها: ضعف الأداء الأكاديمي، التأخر في تسليم المهام الأكاديمية، سوء إدارة الوقت، إهمال المذاكرة (Roshanisefat et al., 2021, p.1) ،بالإضافة إلى العديد من مظاهر التلكؤ الأكاديمي الأخرى مثل: ضعف تنظيم الذات، انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة، انخفاض مستوى الشعور بالرفاهية النفسية، الحصول على درجات منخفضة في الاختبارات، التأخير في اتخاذ القرارات المرتبطة بالتعلم (Aribaş,2021, p.216)

ويرجع التلكؤ الأكاديمي إلى العديد من الأسباب من أهمها الفشل في تنظيم الذات (أحمد وعبد التواب، ٢٠٢٠، ص ١١٤) ، بالإضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى للتلکؤ التي منها: التردد في اتخاذ القرار ، الخوف من الفشل، انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ، كره المهمة المطلوب أدائها، سوء إدارة الوقت، ضعف الدافع لدى الطالب لإنجاز المهمة المطلوبة ، ضعف الفعالية الذاتية، نقص الكفاءة الذاتية، عدم التخطيط الجيد، عدم تحديد الأولويات في انجاز المهام (Graff , 2019,p.82; Nayak ,2019,p.1481).

وتحمل مشكلة التلكؤ الأكاديمي العديد من العواقب السلبية على الصحة النفسية والجسدية لدى طلبة الجامعة حيث تسبب لهم الشعور بالإجهاد، والاكتئاب، والارتباك، ولوم الذات، والإحباط، وخيبة الأمل، وارتفاع مستويات القلق(Patria & Laili ,2021, p.2) كما أنها تعد أحد العوامل التي تؤدي إلى الفشل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث يلجأ الطلبة المتلكئون أكاديميًا إلى التأخير في تسليم المهام الأكاديمية، أو الإكمال غير السليم للمهام مما ينتهي بهم إلى الفشل الأكاديمي (Abdi-Zarrin & Gracia,2020, p.35)

ولذلك يعتبر الحد من هذه المشكلة والتخلص من آثارها السلبية أمرًا في غاية الأهمية حتى يتحقق التوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (López et al. ,2020,p.1)

ولقد تعددت الطرق والأساليب التي استخدمت في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة فاستخدم بعض الباحثين التدخل السلوكي (جابر ، ٢٠٢٠)، وهناك من اعتمد على التدخلات المعرفية

== (١٨٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

السلوكية (Toker & Avci, 2015)، (محمود وبظاظو، ٢٠١٧)، وهناك من استخدم العلاج العقلاني الانفعالي (Düsmesz and Barut, 2016)، وهناك من استخدم العلاج بالمعنى (العتابي، ٢٠١٩، الغامدي، ٢٠٢١)، وهناك من استخدم العلاج بالقبول والالتزام (Gagnon, 2021; López et al, 2021; Heshmati et

وبالإضافة إلى هذه الطرق يعد تنظيم الذات من ضمن الأساليب الفعالة في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة (Motie et al., 2013, p.189) حيث يساعد تنظيم الذات طلبة الجامعة على استثمار طاقاتهم وفق قدراتهم واستعداداتهم، وكذلك تدريبهم على السير في التعلم وفق قدراتهم على انجاز المهام، وإكسابهم مهارات وعادات التعليم السليم التي يمكن من خلالها متابعة تعلمهم بالاعتماد على ذواتهم ، كما يتيح لهم تنظيم الموارد التعليمية وحسن إدارتها (الكعبي، ٢٠١٧، ص ١١٩).

ويتضمن تنظيم الذات ثلاثة جوانب رئيسة تشمل: التنظيم الذاتي للسلوك ويتضمن ذلك الضبط الفعال للمصادر المتاحة لدى الطالب، والتنظيم الذاتي للدافعية والانفعالات، ويتضمن تدريب الطلاب كيف يضبطون انفعالاتهم، والتنظيم الذاتي للمعرفة ويتضمن كيف يتعلم الطالب (علي، ٢٠٢٠، ص ١٥٧٠ - ١٥٧١)، كما يشمل تنظيم الذات تحديد الأهداف، وإدارة الوقت، وتخطيط المهام، والدقة والتركيز في العمل، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وكذلك حسن إدارة الموارد الاجتماعية المتاحة (Filice et al., 2020, p.101) ، كما يشتمل على العمليات والمهارات التي تنظم أفكار الشخص ووعيه وسلوكه والتي تمنحه القدرة اللازمة من أجل تحقيق أهدافه (أبو رياح، ٢٠٢١، ص ٢٢).

ونظرًا لأهمية أسلوب تنظيم الذات في تنظيم سلوكيات وانفعالات ومعارف، وأهداف، طلبة الجامعة، وكذلك لأهميته في مساعدتهم في إدارة أوقاتهم، ومساعدتهم في التخطيط الجيد للمهام التي تطلب منهم - كما تم التوضيح فيما سبق - استخدمه الباحث في البحث الحالي؛ لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي ، وهو ما يتبلور في مشكلة البحث.

مشكلة البحث

نبعت مشكلة البحث مما لاحظته الباحث خلال تفاعله مع العديد من طلبة جامعة مطروح حيث لاحظ الباحث أن هناك العديد من هؤلاء الطلبة يميلون إلى التلكؤ الأكاديمي وتظهر لديهم العديد من الأعراض التي توضح ذلك، ومنها: التأخر في تسليم المهام الأكاديمية التي تطلب منهم، المماطلة في حضور المحاضرات، المماطلة في تحضير الدروس الأكاديمية، وتأجيل الاستعداد للاختبارات مما يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

ويتفق ذلك مع ما يؤكده العديد من الباحثين ، فيذكر (Magalhães et al., (2021, p. 2 أن الإحصائيات تشير أن ٨٠٪ من طلبة الجامعة يؤجلون بعض المهام الأكاديمية في مساهمهم التعليمي، وأن (٤٠,٥٠٪) من طلبة الجامعة عرفوا أنفسهم كمتلكئين أكاديميًا، كما تشير نتائج العديد من الدراسات إلى ارتفاع معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة فتوصل (Rahimi, and Hall (2021) في نتائج دراسته أن معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة تراوحت من (٤٦٪ - ٦٠٪) ، في حين بلغت معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي (٥٢٪) في دراسة (Özer et al., (2009) ، كما بلغت معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي (٥٠٪) في دراسة (Atalayin et al.,(2018)، وكذلك بلغت معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي (٧٤,١٪) في دراسة (Zhang et al.,(2018)

ويذهب (Gonda et al., (2021,p.2 أن التلكؤ الأكاديمي يعتبر من أكثر المشكلات شيوعًا لدى طلبة الجامعة حتى أن حوالي ٧٠٪ من طلبة الجامعة يميلون إلى التلكؤ الأكاديمي مما يؤثر سلبًا على نتائج التعلم الخاصة بهم، ويؤدي في بعض الأحيان إلى تعثرهم الأكاديمي وعدم إكمال دراستهم الجامعية.

كما يسبب التلكؤ الأكاديمي العديد من الآثار السلبية الأخرى على طلبة الجامعة، مثل الفشل الأكاديمي، وانخفاض مستوى الصحة النفسية الإيجابية، وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة (Ren et al., 2021,p.1) ، والتسرب من التعليم، وزيادة الشعور بالضغط النفسي، وانخفاض مستوى الرفاهية النفسية، والشعور بانخفاض الكفاءة الذاتية، والشعور بالقلق، والخوف من الفشل، وتدني مفهوم الذات الأكاديمي. (López et al.,2020, p.3).

ولهذا دعا العديد من الباحثين إلى ضرورة خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة نظرًا للآثار السلبية المتعددة التي يسببها لهم. (Gagnon et al.,2019; Heshmati et al,2018; Wang et al.,2017) وهذا ما دفع الباحث في البحث الحالي إلى تصميم واختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، ويعد تنظيم الذات من الأساليب المناسبة التي تستخدم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة حتى أن البعض أعتبر أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي ترجع في الأساس إلى فشل الفرد في تنظيم ذاته (Razeghi et al., (2020,p.155) ، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في الإجابة عن السؤالين الآتيين: ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح ؟ ما مدى استمرارية فعالية البرنامج خلال فترة المتابعة؟

== (١٨٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

أهداف البحث:

هدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح، والتحقق من مدى استمرار تلك الفعالية أثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

- ١- تظهر الأهمية النظرية للبحث في الموضوع الذي يتصدى له وهو اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح خاصة أن الدراسات العربية التي تناولت التلكؤ الأكاديمي- في حدود علم الباحث- لم تتناول هذا الموضوع بل حاولت البحث في محاور أخرى مثل دراسة العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وبعض المتغيرات الأخرى، ومن هذه الدراسات على سبيل المثال لا الحصر (أبو ضيف وآخرون، ٢٠٢١، الفقي وآخرون، ٢٠٢١)، أو حاولت التنبؤ بالعوامل المساهمة في التلكؤ الأكاديمي، ومنها (أحمد وعبد التواب، ٢٠٢٠) ، أو حاولت خفض التلكؤ الأكاديمي باستخدام أساليب إرشادية وعلاجية أخرى، ومنها (العتابي ، ٢٠١٩؛ الغامدي ، ٢٠٢١؛ المسعودي، ٢٠٢٠).
- ٢- كما تظهر في أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث، وهي: التلكؤ الأكاديمي الذي يعد أحد المشكلات التي تؤثر سلبًا في الحياة الجامعية مما يتطلب التوسع في دراسته، ووضع حلول متنوعة له، وكذلك تنظيم الذات الذي يعد أحد المحاور الهامة التي يجب إكسابها لطلاب الجامعة حتى يصبحون أكثر تنظيمًا في حياتهم الجامعية وقدرة على إدارة ذواتهم.
- ٣- كما تتضح أهمية البحث فيما يخرجه من توصيات وبحوث مقترحة حيث قد تلتفت التوصيات أنظار الباحثين والعاملين في الحقل الجامعي إلى ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بالمشكلات التي تعوق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة ووضع حلول لها، كما قد يقوم بعض الباحثين بالاستفادة من البحوث المقترحة في البحث الحالي مما يعمل على إثراء المكتبة العربية بمزيد من البحوث في مجال العلوم النفسية.

الأهمية التطبيقية

- ١- حاجة طلبة كلية التربية جامعة مطروح الذين يعانون من ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي إلى التعرض لأساليب التدخل المناسبة التي يمكن من خلالها خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم خاصة أن طلبة كلية التربية جامعة مطروح الذين يعانون من ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي -

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

في حدود علم الباحث- لم يتلقوا أي برامج إرشادية أو علاجية لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم.

٢- خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح قد يسهم في وقايتهم من الأضرار النفسية والاجتماعية والأكاديمية الناتجة عن ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي، ويجعلهم أكثر توافقًا من النواحي النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

٣- خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح له مردود اقتصادي حيث يسهم التلكؤ الأكاديمي في ارتفاع مستوى الفشل الدراسي وزيادة معدل التعثر والرسوب الأكاديمي لدى الطلبة (Abdi-Zarrin, & Gracia, 2020) مما يكلف أسر الطلبة المزيد من الأعباء الاقتصادية.

٤- تصميم مقياس لقياس التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة مما قد يفيد الباحثين الآخرين في الاستعانة به في المزيد من الدراسات الأخرى التي تتناول التلكؤ الأكاديمي.

٥- كما تكمن أهميته فيما يسفر عنه من نتائج في مجال دراسة التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وفي مجال استخدام تنظيم الذات كأسلوب تدخل لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات البحث:

١- التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination

يعرف التلكؤ الأكاديمي بأنه: " أفعال وسلوكيات تؤثر بطريقة سلبية على إنتاجية الفرد تتمثل في تأجيل الطالب انجاز المهام الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمدًا، وعدم التزامه بإكمالها، وإهمال الوقت ، والادعاء بصعوبة المهام " (العتابي، ٢٠١٩، ص ٢٣٩).

ويعرف أيضًا بأنه: " تأجيل الأعمال والمهام الأكاديمية وعدم الرغبة في استكمالها، والاستغراق في أحلام اليقظة مع الشعور بالاتجاه السلبي نحو الدراسة والاستنكار، والتأخير في انجاز المهام المطلوبة في الوقت المحدد " (أحمد ، وعبد التواب، ٢٠٢٠، ص ١٢٠).

وكذلك يعرف بأنه: " إجراء يهدف إلى تأجيل أداء المهام الأكاديمية أو عدم إكمالها في الوقت المحدد لها دون داع أو مبرر لذلك (Ren et al., 2021,p.1).

ويعرف الباحث التلكؤ الأكاديمي في البحث الحالي إجرائياً بأنه: تعمد الطالب تأجيل المهام الأكاديمية المطلوبة منه أو عدم إكمالها في الوقت المحدد لها دون داع أو مبرر لذلك بالرغم من قدرته على أدائها، مثل تأجيل المذاكرة، أو إجراء البحوث، أو الاستعداد للاختبارات؛ مما يسهم في تعطيل انجازه للمهام الأكاديمية، ويؤثر سلبياً على أدائه الأكاديمي، ويؤدي إلى شعوره بعدم الراحة والانزعاج.

ويُقاس التلكؤ الأكاديمي إجرائياً بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس التلكؤ الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي.

٢- تنظيم الذات Self-Regulation

يعرف تنظيم الذات بأنه: امتلاك الفرد القدرة اللازمة لإدارة سلوكه من خلال الملاحظة والتقييم، ويتضمن ذلك : تنظيم وتخطيط انفعالاته وسلوكياته وأفكاره بما يسهم في تحقيق أهدافه الشخصية (Sebena et al., 2018,p.5)، وكذلك يعرف بأنه الأسلوب الذي يستخدمه الفرد لتحديد وقت البدء في العمل وكيفية الاستمرار فيه وصولاً إلى تحقيق هدفه (Abdi-Zarrin & Gracia,2020,p.35) ، ويعرف أيضاً بأنه امتلاك الفرد للمهارات المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنه من العمل بكفاءة من أجل تحقيق أهدافه المرجوة خاصة عندما يكون تحت ضغط ما (Park et al., 2019,p.92) ، وبالإضافة إلى ذلك يعرف بأنه: قدرة الفرد على نقد وتقييم سلوكه الخارجي ونشاطه العقلي (Odinokaya et al., 2019,p.2).

والتعريف الذي يتبناه البحث الحالي هو تعريف Etkin (2018,p.35) حيث يعرف تنظيم الذات بأنه عملية يستطيع الطالب خلالها إدارة انفعالاته وسلوكياته وأفكاره بما يمكنه من التعلم بشكل أفضل، وتتضمن هذه العملية تزويد الطالب بالاستراتيجيات المناسبة التي تجعله أكثر تركيزاً، وهدوءً ، وتنظيماً ، وقدرة على تحقيق رفاهيته الشخصية وتطوير ذاته بشكل فعال.

٣- البرنامج الإرشادي Counseling Program

يعرف البرنامج الإرشادي في البحث إجرائياً: بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية قائم على تنظيم الذات، ويستخدم مجموعة من الفنيات، وهي: مراقبة الذات، حديث الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات، التعزيز الخارجي، إدارة الوقت، حل المشكلات، النمذجة، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي؛ لتقديم بعض الخدمات الإرشادية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح بهدف خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم.

٤- طلبة الجامعة University Students

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

يعرف طلبة الجامعة في البحث الحالي إجرائيًا: بأنهم طلاب وطالبات الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية بالمرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة مطروح.

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: التلكؤ الأكاديمي

يعرف التلكؤ بأنه تأجيل متعمد لفعل شيء يجب القيام به، وقد تم اشتقاق هذا المصطلح من تجميع الكلمات اللاتينية "Pro" والتي تعني إلى الأمام، و "Crastinate" بمعنى غداً أي تأجيل عمل اليوم إلى الغد، والأشخاص الذين يتلكؤون يعلمون في كثير من الأحيان أنه يجب عليهم أداء المهمة وعدم تأجيلها، ولكنهم يتعمدون تأجيلها بسبب ميلهم إلى التأجيل مما يسبب لهم نوعاً من الضيق والانزعاج (Akpur , 2020; Gustavson & Miyake, 2017) ، ويلجأ المتلكئون إلى تأجيل المهام إلى آخر لحظة مما يشكل عليهم المزيد من الضغط ويؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديهم (Nayak, 2019,p.1482)، ويتضمن التلكؤ التأجيل في بدء السلوك أو تأجيل انتهائه، أو التأخير في اتخاذ القرار، ويمكن أن يحدث التلكؤ في الدراسة أو العمل أو الأنشطة اليومية أو الالتزامات الأسرية وكذلك في الاتصالات الاجتماعية (Kurtovic et al., 2019,p.2).

ويعد التلكؤ الأكاديمي جزءاً من سلوك التلكؤ العام، ويشمل تأجيل المهام الأكاديمية الأساسية مثل: تأجيل الاستعداد للاختبارات، وتأجيل إعداد التكاليفات، وتأجيل إعداد الأبحاث الفصلية (Gareau et al., 2019; Kljajic & Gaudreau, 2018)

ويتفق أبو ضيف وآخرون (٢٠٢١) ، وعيسى (٢٠٢٠) ، وسيد (٢٠١٢) مع Arıbaş (2021) أن التلكؤ الأكاديمي ينقسم إلى قسمين أساسيين هما : التلكؤ الأكاديمي النشط (الوظيفي) ، والتلكؤ الأكاديمي غير النشط (غير الوظيفي) ، فالتلكؤ الأكاديمي النشط يعد أسلوباً من أساليب التعلم التكيفي حيث يؤجل فيه الأفراد بعض المهام مؤقتاً لوجود داع لذلك مثل تقليل مستوى التوتر لديهم أو الحصول على المزيد من المعلومات أو إعطاء أولوية لبعض المهام على غيرها من المهام الأخرى، والتملكئ النشط يستطيع إدارة الوقت ولكنه يلجأ إلى تأجيل المهام من أجل التركيز على بعض المهام الأخرى الأكثر أهمية، أما التلكؤ الأكاديمي غير النشط فهو تلكؤ سلبي يتم فيه تأجيل المهام أو عدم إكمالها في الوقت المحدد بشكل اعتيادي ومتكرر دون داع أو مبرر لذلك مما يسهم في تعطيل انجاز العمل، ويصاحبه مشاعر الانزعاج، والقلق، والشعور بعدم الراحة، والتملكئ الأكاديمي غير النشط لا يملك القدرة على إدارة الوقت على نحو فعال، والتلكؤ الأكاديمي الذي يقصده الباحث في البحث الحالي هو التلكؤ الأكاديمي غير النشط (غير الوظيفي) الذي يعوق الأداء الأكاديمي للطلبة.

== (١٨٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

ويتفق العديد من الباحثين أن التلكؤ الأكاديمي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية هي المجال المعرفي، والمجال السلوكي، والمجال الانفعالي (أبو ضيف وآخرون، ٢٠٢١؛ خليفة واللامي، ٢٠١٩؛ العنابي، ٢٠١٩).

ويذكر أبو ضيف وآخرون (٢٠٢١، ص ٥٣٠) أن المجال المعرفي يقصد به عدم التوافق بين القصد أو النية في عمل مهمة معينة وبين تنفيذ هذه المهمة، والمجال السلوكي يقصد به التأجيل غير المبرر للبدء في مهمة ما، وكذلك تأجيل إكمالها وعدم الانتهاء منها في الوقت المحدد، والمجال الانفعالي يقصد به عدم ارتياح وضيق ذاتي يشعر به الفرد فيما يتعلق بميله الاعتيادي للتأجيل.

ويعرف الباحث المجال المعرفي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: " المعتقدات غير العقلانية والاتجاهات السلبية الموجودة لدى الطالب نحو ذاته ونحو دراسته الأكاديمية وتؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي، مثل: الأفكار غير العقلانية الخاصة بالذاكرة، والاستعداد للاختبارات، والقدرة على انجاز المهام الأكاديمية.... "

ويعرف الباحث المجال السلوكي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: " تأجيل أداء المهام الأكاديمية أو عدم إكمالها أو عدم انتهائها في الوقت المحدد لها، بالإضافة إلى عدم الانتظام في حضور المحاضرات الجامعية في أوقاتها المحددة، أو التغيب عنها دون مبرر يستدعي ذلك".

ويعرف الباحث المجال الانفعالي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: " المشاعر السلبية الموجودة لدى الطالب تجاه المهام الأكاديمية، وكذلك المشاعر السلبية المصاحبة لأداء هذه المهام أو المصاحبة لتأجيلها وعدم إكمالها، مثل: الشعور بالضيق، والملل، والقلق، والخوف، والإرهاق، وتأنيب الضمير، وعدم الارتياح....."

معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي وأثاره السلبية

يعد التلكؤ الأكاديمي مشكلة شائعة لدى طلبة الجامعة حيث يميل العديد منهم إلى تأجيل المهام الأكاديمية وغالبًا ما يكون هذا التأجيل مصحوبًا بالقلق مما يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي (Jones & Blankenship, 2021, p.2)

ونظرًا لشيوع التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة هدفت العديد من الدراسات إلى التعرف على معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي، وفي هذا الصدد قام (Atalayin et al., 2018)، بدراسة هدفت إلى

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

التعرف على معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (٤٥٢) طالبًا وطالبة بمعدل (٢٧٣) ذكرًا ، و(١٧٩) أنثى، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن معدل انتشار للتلكؤ الأكاديمي بلغ (٥٠%)، وبالإضافة إلى ذلك أسفرت دراسة (Zhang et al., 2018) التي أجريت على عينة بلغت (١١٨٤) طالبًا وطالبة أن معدل انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بلغ (٧٤,١%) ، كما بلغ معدل انتشار التلكؤ الأكاديمي (٥٢%) في دراسة (Özer et al., 2009) .

كما قام (Rahimi and Hall (2021) بدراسة هدفت إلى المقارنة بين طلبة المرحلة الجامعية الأولى وطلبة الدراسات العليا في مستوى التلكؤ الأكاديمي وذلك في مهام أكاديمية محددة، وهي كتابة الأوراق البحثية، والاستعداد للاختبارات، والتحضير الأسبوعي للدروس، وذلك على عينة بلغت (٣٥٤) طالبًا من طلبة المرحلة الجامعية الأولى، و(٨١٦) طالبًا من طلبة الدراسات العليا، وقد أسفرت الدراسة عن معدلات انتشار للتلكؤ الأكاديمي بلغت (٤٦%) لدى طلبة المرحلة الجامعية الأولى، و(٦٠%) لدى طلبة مرحلة الدراسات العليا.

وتعتبر مشكلة التلكؤ الأكاديمي مشكلة عالمية حيث إنها تهم قطاع عريض من المجتمع، وتشير الدراسات أن التلكؤ يحمل العديد من العواقب السلبية على الطلبة مثل الحصول على درجات متدنية في الاختبارات، وانخفاض معدلاتهم التراكمية، وفشلهم في تحقيق الأهداف الأكاديمية، وانخفاض مستوى الثقة في النفس ، كما أن طلبة الجامعة المتلكئين كثيرًا ما يفشلون في حياتهم الجامعية مما يؤدي إلى تأخير تخرجهم من الجامعة عامًا أو عامين (Kim & Seo, 2015; Roshanisefa et al., 2021; Turel & Dokumaci, 2022)

وبالإضافة إلى ذلك من العواقب السلبية الأخرى للتلكؤ الأكاديمي شعور الطلبة بالإرهاك الجسدي والعقلي، وزيادة مستوى التوتر لديهم، فالطلبة الذين يتلكؤون يظهرون مستويات عليا من التوتر خاصة مع اقتراب موعد الاختبارات الدراسية فمن خلال تطبيق اختبارات التوتر لدى الطلبة المتلكئين في بداية ونهاية الفصل الدراسي لوحظ أنهم يكونون أقل توترًا في بداية الفصل الدراسي ،ولكن في نهاية الفصل الدراسي ومع اقتراب الاختبارات يصبحون أكثر عرضة للتوتر والمرض مقارنة بالطلبة الذين لا يتلكؤون بالإضافة إلى معاناتهم من العديد من المشكلات النفسية الأخرى مثل الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات. (Abbasi & Alghamdi, 2015; Beutel et al., 2016; Boysan & Kiral, 2017; Kurtovic et al., 2019)

أسباب التلكؤ الأكاديمي

== (١٩٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

يفسر الباحث أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة إلى مجموعة من العوامل التي تصافرت فيما بينها وأدت إلى مشكلة التلكؤ الأكاديمي والتي من أهمها: القصور في إدارة الذات وتنظيمها حيث يفقد الطلبة المتلكئون القدرة على تنظيم ذواتهم بشكل كاف مما يتسبب في عدم انجازهم للمهام الأكاديمية ، ويتفق هذا مع ما ذهب إليه (Naderi et al., 2021) أن الفشل في تنظيم الذات يعد من أهم أسباب ارتفاع معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي حيث يفقد الشخص المتلكئ القدرة على تنظيم ذاته بما يجعله غير قادر على العمل وفق معايير منظمة ومحددة ومن ثم يفشل في انجاز المهام الأكاديمية في أوقاتها، ويتفق ذلك أيضًا مع ما ذهب إليه (Razeghi et al., 2020) أن القصور في تنظيم الذات يعتبر من أهم أسباب ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة حيث يفشل الطلبة المتلكئون في تحديد أهدافهم وتنظيم دروسهم، وتنظيم جهودهم، وكذلك إدارة بيئة التعلم مما يدفعهم إلى تأجيل المهام الأكاديمية التي تطلب منهم أو عدم تسليمها في الأوقات المحددة لها.

وبالإضافة إلى ذلك تعتبر المعتقدات غير العقلانية الموجودة لدى طلبة الجامعة تجاه دراستهم الأكاديمية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Düsmesz and Barut 2016) حيث يذكر أن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تعتبر من أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي، ويتفق أيضًا مع ما ذهب إليه (López et al., 2020) أن البنية المعرفية المشوهة لدى الطلبة نحو الدراسة الأكاديمية تعتبر من أهم الأسباب التي تسهم في ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وأيضًا تعتبر التنشئة التربوية الخاطئة لدى بعض طلبة الجامعة من ضمن العوامل التي تؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي لديهم حيث تقوم بعض الأسر بتدليل أبنائها بشكل كبير خلال مراحل العمر المختلفة، ولا تتيح لهم فرص تحمل المسؤولية أو الاعتماد على الذات، ومن ثم عندما يدخل الابن الجامعة يصبح إنسانًا مستهترًا غير مبال بإنجاز المهام الأكاديمية التي تطلب منه في أوقاتها المحددة، وكذلك غير مهتم بحضور المحاضرات في أوقاتها أو الالتزام بقواعد الجامعة، ويتفق ذلك مع ما ذهبت إليه ميسون وآخرون (٢٠١٨) في نتائج دراستهم حيث ذهبوا أن التنشئة الأسرية الخاطئة مثل التدليل والحماية الزائدة تسهم في ارتفاع معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث إنها تنتج طالبًا سلبيًا متلكئًا غير مسئول ذا شخصية هشة.

وبالإضافة إلى ذلك يعتبر وجود قصور في مهارات إدارة الوقت من ضمن العوامل التي تؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي حيث يعوق القصور في إدارة الوقت انجاز المهام الأكاديمية في الأوقات المحددة لها

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Košíková et al.,2020) أن القصور في إدارة الوقت لدى الطلبة يعتبر من أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث يفشل العديد من الطلبة في تقسيم المهام المطلوبة منهم وفق جدول زمني محدد مما يدفعهم إلى تأجيل الأعمال المطلوبة منهم إلى حين آخر، ويتفق ذلك أيضًا مع ما ذهب إليه (Martinez,2021) أن القصور في إدارة الوقت يعوق تحقيق الأهداف الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ويتسبب في وجود خلل لديهم في الموازنة بين حياتهم الجامعية والترفيهية والاجتماعية كما يؤدي إلى اهدار أوقاتهم في الأشياء غير الهامة مما يتسبب في التلكؤ الأكاديمي لديهم.

كما يعتبر القصور في الجوانب الانفعالية من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث قد ينصرف بعض الطلبة عن أداء المهام الأكاديمية التي تطلب منهم بسبب عدم ميلهم إليها في حين يميلون إلى قضاء أوقات طويلة في الأنشطة التي تسبب لهم الشعور بالمتعة مثل وسائل التواصل الاجتماعي، ويتفق هذا مع ما ذهب إليه (Turel and Dokumaci (2022) أنه من أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة عدم رضاهم عن بعض المهام الأكاديمية التي تطلب منهم فهم يعتبرونها مهام غير سارة أو غير ممتعة بالنسبة لهم فينصرفون عن أدائها أو يأجلونها في حين أنهم قد يقضون أوقات طويلة أمام وسائل الإعلام والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وشبكات التواصل.

أساليب خفض التلكؤ الأكاديمي

نظرًا للتداعيات السلبية لمشكلة التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة دعا العديد من الباحثين إلى ضرورة الحد من التلكؤ الأكاديمي وخفضه (Gagnon et al.,2019; Gonda et al. ,2021; López et al.,2020)، ولا شك أن الباحث في مجال التلكؤ الأكاديمي يحتاج إلى التعرف على جميع الأساليب التي تستخدم في خفض التلكؤ الأكاديمي على اختلاف أنواعها حتى يتعرف على مدى فعاليتها في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي ويختار من بينها الطريقة المناسبة التي تتناسب مع طبيعة العينة التي يتعامل معها، ولقد تعددت الأساليب التي استخدمت في ذلك وهو ما يتضح في العرض الآتي:

قام (Düsmesz and Barut (2016) بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا من طلبة الفرقة الثانية والثالثة الملتحقين بكلية العلوم التربوية بجامعة غيرسون Giresun University تم اختيارهم من بين (٦٠) طالبًا تم تشخيص حالتهم بأنهم يعانون من التلكؤ الأكاديمي بدرجة متوسطة وشديدة، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة

== (١٩٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

قوام كل منها (١٢) طالبًا حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج عقلائي انفعالي سلوكي طوره الباحث لخفض مستوى التلكؤ الاكاديمي أما أفراد المجموعة الضابطة لم تتلق أي برامج، وقد تم إجراء المتابعة بعد مرور (٣٠) يوماً من تطبيق البرنامج، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها فعالية البرنامج التدريبي العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، واستمرار هذه النتائج خلال فترة المتابعة.

وقامت محمود وبظاظو (٢٠١٧). بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في تخفيف التلكؤ الأكاديمي وقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم حيث تم تعريضهم لبرنامج معرفي سلوكي استخدم فيه فنيات حل المشكلات، والنمذجة، والحوار الذاتي، وإعادة البناء المعرفي، ولعب الدور، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف التلكؤ الأكاديمي وخفض قلق الامتحان لدى الطالبات.

وقام Ghadampour et al., (2017) بدراسة هدفت إلى اختبار تأثير استراتيجيات الدافعية وتقدير الذات في خفض التلكؤ الاكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبًا من طلبة الجامعة الذين يعانون من التلكؤ الاكاديمي المرتفع، وقد تم تقسيم أفراد المجموعة عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي استمر لمدة (١٠) جلسات تم التركيز فيه على تنمية الدافعية نحو التعلم لدى الطلبة، وتنمية بعض القيم الإيجابية لديهم مثل اتقان العمل، والشعور بالمسؤولية، كما ركز البرنامج على استخدام استراتيجيات تقدير الذات والحد من التشوهات المعرفية لديهم، واستخدام استراتيجيات حل المشكلات، وقد أسفر البرنامج عن مجموعة من النتائج من أهمها: انخفاض مستوى التلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة.

وقام Wang et al., (2017) بدراسة هدفت إلى المقارنة بين فعالية كل من العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى التلكؤ الاكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا من طلبة الجامعة الذين يعانون من التلكؤ الاكاديمي المرتفع تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تلقت العلاج بالقبول والالتزام، ومجموعة تلقت العلاج المعرفي السلوكي، ومجموعة ضابطة، وتم إجراء المتابعة بعد ثلاثة أشهر من التطبيق وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها فعالية كلا العلاجين في خفض التلكؤ الاكاديمي ولكن العلاج بالقبول والالتزام كان له تأثير أفضل على المدى البعيد.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

وقام Heshmati et al.,(2018) بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية العلاج الجمعي بالقبول والالتزام لخفض التلكؤ الاكاديمي وتحسين صعوبة تنظيم الانفعال لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبًا من طلبة الجامعة تم اختيارهم من بين (١٥٠) طالبًا ، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبًا، حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج علاجي قائم على القبول والالتزام يتكون من (٨) جلسات، وقد تم استبعاد (٧) طلبة من أفراد المجموعة التجريبية لم يكملوا العلاج، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها : فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التلكؤ الأكاديمي وتحسين صعوبة تنظيم الانفعالات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام العتايي (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية، وقد تكونت العينة الكلية للدراسة من (١٤) طالبًا تم تقسيمهم على مجموعتين (٧) مجموعة تجريبية، و(٧) مجموعة ضابطة حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي يستند على أسس ومبادئ العلاج بالمعنى لفرانكل وذلك لتبصير الطلبة بجوانب القوة لديهم، وتنمية إرادة المعنى ومعايشة الإسراع، والإقدام والاهتمام الأكاديمي، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في الحد من التلكؤ الأكاديمي.

وقام Gagnon et al., (2019) بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية العلاج بالقبول والالتزام المستند إلى الويب في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبًا من طلبة الجامعة حيث تم تعريضهم لبرنامج علاجي من خلال الويب استخدم فيه العديد من الفنيات، ومنها: التقبل، الالتزام ، واليقظة الذهنية، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وقام المسعودي (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء المعرفة لتحسين الدافعية للإنجاز، وخفض التلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالبًا من الطلبة منخفضي الدافعية للإنجاز ومرتعي التلكؤ الأكاديمي، تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٦) طالبًا، حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء المعرفة الآتية: التخطيط، إدارة المعلومات، مراقبة الفهم، استراتيجيات المعالجة، التقييم، وقد أسفرت الدراسة عن

== (١٩٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج في تحسين الدافعية للإنجاز، وخفض التلكؤ الأكاديمي، واستمرت هذه النتائج خلال فترة المتابعة.

وقام عيسى (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا من طلبة كلية التربية جامعة الطائف الذين يدرسون بقسم التربية الخاصة، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (١٣) طالبًا ومجموعة ضابطة قوامها (١١) طالبًا، حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي سلوكي تضمن (١٨) جلسة استخدم فيه العديد من الفنيات من أهمها التعلم النفسي، تأكيد الذات، حل المشكلات، الواجب المنزلي، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

وقام López et al., (2020) بدراسة هدفت إلى تصميم وتطبيق برنامج جمعي قائم على العلاج بالقبول والالتزام لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة قوامها (١٥) طالبًا، ومجموعة تجريبية قوامها (٧) طلبة حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام، وقد تكون البرنامج من خمس جلسات جماعية مدة كل جلسة ساعتين وقد ركز البرنامج على عمليات القبول، تنمية القيم الإيجابية، علاج التشوهات المعرفية، واستخدام فيه العديد من الفنيات مثل التقبل، واليقظة الذهنية، كما ركز البرنامج على علاج المشاعر السلبية التي تعوق الأداء الأكاديمي، وقد أسفر البرنامج على العديد من النتائج من أهمها: انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة، وكذلك انخفاض الخوف من الفشل، كما تحسن مفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة.

وقام Gonda et al., (2021) بدراسة هدفت إلى خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة باستخدام استراتيجية الفصل المقلوب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبًا من طلبة البكالوريوس تم معهم اتباع استراتيجية الفصل المقلوب، وهي طريقة تعتمد في الأساس على تنمية مهارات تنظيم الذات لدى الطلبة من خلال قيام المعلم بإعداد الدرس عبر مقاطع الفيديو أو من خلال المقاطع الصوتية ثم يطلب المعلم من الطلبة تنظيم ذواتهم وأوقاتهم والاطلاع على المحاضرة في المنزل ومراجعتها وفهمها، ويقوم فيما بعد خلال الفصل الدراسي بمناقشتهم في المفاهيم التي اكتسبوها، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

وقام الغامدي (٢٠٢١) بدراسة هدفت إلى خفض التلكؤ الأكاديمي بواسطة برنامج إرشادي قائم على نظرية فرانكل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا من طلبة قسم علم النفس في جامعة شقراء تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (١٢) طالبًا في المجموعة التجريبية، و(١٢) طالبًا في المجموعة الضابطة، حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي تكون من (١٦) جلسة بمعدل جلستين في الأسبوع، واستخدم في البرنامج العديد من الفنيات منها: التحليل بالمعنى، القصة الرمزية، المقصد المتناقض، وقد أسفر البرنامج عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي ورفع مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

ثانياً : أسلوب تنظيم الذات كمدخل لخفض التلكؤ الأكاديمي

يعتبر أسلوب تنظيم الذات من الأساليب الفعالة في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة حتى أن البعض أعتبر أن التلكؤ الأكاديمي يعد نتيجة لفشل الفرد في تنظيم ذاته حيث يفتقد الفرد المتلكئ القدرة في العمل وفق معايير منظمة ومحددة كما يفتقد القدرة على إدارة ذاته (Naderi et al. 2021,p.2).

ويعد تنظيم الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دورًا كبيرًا في تنظيم حياة الفرد بشكل فعال مما يعينه على التعامل السليم مع المجتمع الذي يعيش فيه كما أنه يعد عاملاً مساعداً على النجاح الأكاديمي والسلوكي للفرد (المقدم وعبد الحميد،٢٠١٩، ص ١٠٤)، ويستخدم مصطلح تنظيم الذات عادة ليشير إلى الجهود التي يبذلها الأفراد لتعديل أفكارهم ورغباتهم، ومشاعرهم وسلوكهم في ضوء أسس عليا مستقبلاً(عبد الرحمن،٢٠١٧، ص١٠٧).

ويتضمن تنظيم الذات العديد من المكونات، وهي: وضع الهدف والتخطيط ويتمثل ذلك في قدرة الطالب على وضع أهداف عامة وكذلك وضع أهداف خاصة والتخطيط لها وفق جدول زمني محدد، كما يتضمن الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة الذاتية ، وأيضًا يتضمن طلب المساعدة الاجتماعية التي تتمثل في لجوء الطالب إلى أحد أفراد الأسرة أو غيرهم للحصول على المساعدة التي يحتاجها (الغامدي،٢٠١٩، ص٦٧٨-٦٧٩).

ويؤكد التربويون على أهمية تنظيم الذات، فهو يؤدي إلى تنمية قدرة المتعلم على التفكير فيما تعلمه، ويزيد من قدرته على التحكم في التعلم، وكذلك يسهم في زيادة وعيه بالمهمة التي يدرسها مما يزيد من قدرته على الاستيعاب (الشويخ وآخرون، ٢٠١٨، ص ٨٢)، ويساعد تنظيم الذات الأفراد أن يكونوا مستقلين في حياتهم معتمدين على أنفسهم قادرين على توجيه نواتهم بصورة سليمة مما يجعلهم

== (١٩٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢==

يشعرون بالرضا، كما يمكن من خلاله إكساب طلبة الجامعة العديد من المهارات التي تمكنهم من التعامل السليم مع المواقف الصعبة سواء في الحياة الشخصية أو المهنية، والأكثر من ذلك يمكنهم من معرفة الأساليب الصحيحة في التعامل مع الآخرين (Hashem,2021,p.866)، كما يلعب تنظيم الذات دورًا مهمًا في تحسين العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ويسهم في تحقيق العديد من الأهداف العلاجية والإرشادية (أبو رياح، ٢٠٢١، ص ٢١) .

ونظرًا لأهمية تنظيم الذات في تنظيم حياة الأفراد استخدمه العديد من الباحثين لخفض التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة، ومن هؤلاء الباحثين (Motie et al., (2013 حيث قام بدراسة هدفت إلى تقييم فعالية تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبًا تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (٣٣) طالبًا حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي قائم على تنظيم الذات استمر لمدة (١٠) جلسات، وقد تم في البرنامج تعريف الطلبة بأسباب التلكؤ الأكاديمي، وتدريبهم على كيفية تحديد أهدافهم وتنظيم دروسهم، وإدارة أوقاتهم، وتنظيم جهودهم، وكذلك إدارة بيئة التعلم، وحل المشكلات الدراسية التي تواجههم، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

وكذلك قام (Razeghi et al., (2020 بدراسة هدفت إلى التحقق من فعالية التدريب على استراتيجيات تنظيم الذات في الحد من التلكؤ الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا من طلبة الدراسات العليا بالجامعة تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٥) طالبًا حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي استمر لمدة (٨) جلسات مدة كل جلسة (١٢٠) دقيقة تم تدريبهم فيها على كيفية إدارة الوقت، والاستعداد للاختبارات، وتنظيم المهام المنزلية، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها فعالية استراتيجيات تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وأيضًا قام (Naderi et al., (2021 بدراسة هدفت إلى تقييم فعالية استراتيجيات تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي وتحسين مستوى السعادة والتحصيل الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (٣٠) طالبًا وطالبة حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات تنظيم

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

الذات استمر لمدة (٨) جلسات، وكانت مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية استراتيجيات تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي، وتحسين مستوى السعادة والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة.

يتضح مما سبق من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة ارتفاع معدلات انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة & Rahimi (2009; Özer et al., 2018; Atalayin et al., 2018; Zhang et al., 2021; Hall

ويتضح أيضًا أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي تحمل العديد من العواقب السلبية على طلبة الجامعة (Kim & Seo, 2015; Roshanisefa et al., 2021; Turel & Dokumaci, 2022)

كما يتضح أن معظم أساليب التدخل المستخدمة كانت ذات فعالية في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة (Wang et al., 2017; Gagnon et al., 2019; López et al., 2020; Heshmati et al., 2018)

ويتضح أيضًا فعالية البرامج القائمة على تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة (Motie et al., 2013; Naderi et al., 2021; Razeghi et al., 2020) ومن ثم صاغ الباحث فروض البحث على النحو التالي.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياس البعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات.

إجراءات البحث:

= (١٩٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

تضمن البحث الإجراءات الآتية:

أولاً المنهج المستخدم: اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي الذي يختبر فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات (متغير مستقل) في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي (متغير تابع) لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح.

ثانياً الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمد الأسلوب الإحصائي المستخدم على طبيعة البحث ومتغيراته، وحجم العينة، فقد استخدم الباحث من خلال البرنامج الإحصائي SPSS اختباري مان وتي وويلكسون، وذلك للتحقق من نتائج فروض البحث.

ثالثاً مجتمع البحث وعينته:

تكونت العينة الاستطلاعية للبحث من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من بين (١٣٦٢) طالباً وطالبة من طلبة الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية بالمرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة مطروح ، في حين تكونت عينة البحث من (٥٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بناءً على ارتفاع درجاتهم على مقياس التلكؤ الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (٢٠,٢٧٩) ، وانحراف معياري بلغ (١,٣٧٩)، وتم ذلك وفقاً للإجراءات الآتية:

إجراءات اختيار العينة

- ١- تم تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية بالمرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة مطروح.
- ٢- تم تحديد الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التلكؤ الأكاديمي، وبلغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة، وقد تم أخذ موافقتهم على المشاركة في البحث.
- ٣- تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة بحيث تكونت كل مجموعة من (٢٥) طالباً وطالبة (١٢) ذكور، و(١٣) إناث ، وقد تم استخدام اختبار مان وتي Mann Whitney لمجانسة أفراد المجموعتين من حيث المتغيرات الآتية :

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

- أ- العمر الزمني: تراوحت الأعمار الزمنية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من (١٩ - ٢٣) عاماً، وبلغت قيمة (Z) بين متوسطي رتب أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (-٠,٣٤١) وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.
- ب- مستوى الذكاء : بلغت قيمة (Z) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الذكاء (-٠,٨١٣) على مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة) إعداد أبو النيل وآخرون (٢٠١١) ،وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.
- ج- المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة: بلغت قيمة (Z) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (-٠,٦٥٤) على مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية : إعداد/ حسن (٢٠١٨)، وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.
- د- مستوى التلكؤ الأكاديمي: تم مجانسة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي / إعداد الباحث ؛ حتى يمكن رد أي تغيرات في الفروق بعد التطبيق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التلكؤ الأكاديمي إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١) يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة لأفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي قبل التطبيق

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	التجريبية	٢٥	٢٤,٧٨	٦١٩,٥	٢٩٤,٥	-٠,٣٥١	٠,٧٢٥ غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٦,٢٢	٦٥٥,٥			
المجال السلوكي	التجريبية	٢٥	٢٥,٧٦	٦٤٤,٠	٣٠٦,٠	-٠,١٢٧	٠,٨٩٩ غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٥,٢٤	٦٣١,٠			
المجال الانفعالي	التجريبية	٢٥	٢٥,٦٠	٦٤٠,٠	٣١٠,٠	-٠,٠٤٩	٠,٩٦١ غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٥,٤٠	٦٣٥,٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٥	٢٥,٥٤	٦٣٨,٥	٣١١,٥	-٠,٠١٩	٠,٩٨٤ غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٥,٤٦	٦٣٦,٥			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي بجميع أبعاده في القياس القبلي مما يدل على تجانسهم في مستوى التلكؤ الأكاديمي قبل التطبيق.

رابعاً أدوات البحث:

أ- مقياس التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، إعداد/ الباحث.

وصف المقياس: يهدف المقياس إلى قياس مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: المجال المعرفي، والمجال السلوكي، والمجال الانفعالي.

وقد اشتمل كل بعد من أبعاد المقياس على (١٦) عبارة، ويقوم بالإجابة على عبارات المقياس طلبة الجامعة، وقد تم إعداد مقياس التلكؤ الأكاديمي بطريقة ليكرت خماسي الاستجابة (لا تنطبق مطلقاً، تنطبق قليلاً، تنطبق أحياناً، تنطبق كثيراً، تنطبق دائماً) والتي تأخذ الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، مع مراعاة أن هناك بعض العبارات تم تصحيحها بصورة عكسية، والجدول الآتي يوضح أرقام العبارات الخاصة بكل بعد، وأرقام العبارات التي تم تصحيحها بصورة عكسية.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

جدول (٢) يوضح أرقام عبارات المقياس الخاصة بكل بعد ،وأرقام العبارات التي تصحح عكسيًا

البعء	أرقام العبارات الخاصة بكل بعد	أرقام العبارات التي تصحح عكسيًا
المجال المعرفي	١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤٠ ، ٤٣ ، ٤٦	١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤٠ ، ٤٣ ، ٤٦
المجال السلوكي	٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٧	٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٧
المجال الانفعالي	٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٨	٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٨

بناء المقياس: تم بناء المقياس في البحث الحالي وفقاً للخطوات الآتية:

١- تم الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت التلكؤ الأكاديمي، ومنها على سبيل المثال لا الحصر : (Aribaş,2021; Gagnon et al.,2019; López et al, 2020; Naderi et al. ,2021; Razeghi et al.,2020; Roshanisefat et al., 2021; Heshmati et al.,2018;Wang et al., 2017)

٢- تم الإطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت التلكؤ الأكاديمي، ومن المقاييس العربية التي أطلع عليها الباحث: (أبو ضيف وآخرون،٢٠٢١؛ أحمد وعبد التواب، ٢٠٢٠؛ العتابي ، ٢٠١٩؛ الزهراني، ٢٠١٧؛ الكعبي، ٢٠٢١؛ خليفة واللامي، ٢٠١٩)، ومن المقاييس الأجنبية التي أطلع عليها الباحث (Choi & Moran 2009; Guilera et al., 2018;Kiser ,2020; Kim, et al., 2020; Nomura, & Ferrari,2018; Rebetz et al.,2014; Svartdal, 2017; Tisocco,2021; Tuckman,1991; Wieland et al.,2018)

٣- تم مقابلة العديد من طلبة الجامعة لأخذ عبارات من أفواههم تعبر عن التلكؤ الأكاديمي.

٤- بناءً على الخطوات السابقة تم تحديد أبعاد مقياس التلكؤ الأكاديمي وعباراته ثم تم عرض المقياس على السادة المحكمين.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المحكمين: تكون مقياس التلكؤ الأكاديمي في صورته الأولية من (٥٨) عبارة بمعدل (١٩) عبارة في المجال المعرفي، (٢١) عبارة في المجال السلوكي، (١٨) عبارة في المجال الانفعالي، وقد تم عرض مقياس التلكؤ الأكاديمي في صورته الأولية على عدد (١٠) محكمين من السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بجامعة الإسكندرية، وعين شمس، والعريش، والأزهر، وذلك لمعرفة آرائهم في الحكم على مدى مناسبة العبارات لمقياس التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٨٠ ٪) ، وبذلك أسفر رأي السادة المحكمين عن صلاحية المقياس للتطبيق مع حذف (٣) عبارات من المجال المعرفي،

== (٢٠٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

(٥) عبارات من المجال السلوكي، عبارتين من المجال الانفعالي، مع تعديل صياغة (٧) عبارات من عبارات المقياس.

٢- **صدق المحك:** تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك الخارجي عن طريق تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي الحالي على عينة عشوائية بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح ، وكذلك تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي إعداد أبو ضيف وآخرون (٢٠٢١) على نفس أفراد العينة السابقة وحساب معامل الارتباط بين المقياسين حيث بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠,٦٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على صدق عال للمقياس.

٣- **الاتساق الداخلي للمقياس :** تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التلكؤ الأكاديمي باستخدام معامل ارتباط بيرسون عن طريق استخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه ، ثم استخراج معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

حيث ن=٤٠٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٢	١٣	٠,٦٥	٢٥	٠,٥٨	٣٧	٠,٦٣
٢	٠,٦٢	١٤	٠,٦٢	٢٦	٠,٥٤	٣٨	٠,٦٨
٣	٠,٧٢	١٥	٠,٦٦	٢٧	٠,٦٦	٣٩	٠,٦٥
٤	٠,٦٧	١٦	٠,٦١	٢٨	٠,٦٢	٤٠	٠,٥٩
٥	٠,٧١	١٧	٠,٦٤	٢٩	٠,٦٣	٤١	٠,٦٨
٦	٠,٧٣	١٨	٠,٦٢	٣٠	٠,٦٧	٤٢	٠,٦٢
٧	٠,٧٤	١٩	٠,٦٤	٣١	٠,٥٩	٤٣	٠,٦٣
٨	٠,٧٢	٢٠	٠,٦٥	٣٢	٠,٦٦	٤٤	٠,٦٣
٩	٠,٦٩	٢١	٠,٦٦	٣٣	٠,٧١	٤٥	٠,٥٩
١٠	٠,٧١	٢٢	٠,٦٢	٣٤	٠,٦٦	٤٦	٠,٥٧
١١	٠,٦٢	٢٣	٠,٦٣	٣٥	٠,٦٣	٤٧	٠,٥٦
١٢	٠,٧٢	٢٤	٠,٦١	٣٦	٠,٦١	٤٨	٠,٥٧

مستوى الدلالة لمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ٠,٠١ لجميع عبارات المقياس

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث ن = ٤٠٠

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	٠,٨٢	٠,٠١
المجال السلوكي	٠,٧٣	٠,٠١
المجال الانفعالي	٠,٧٦	٠,٠١

مستوى الدلالة لجميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ٠,٠١

يتضح من الجدولين السابقين (٣) ، (٤) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس التلكؤ الأكاديمي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٤- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لجميع عبارات المقياس ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٣) للمجال المعرفي ، (٠,٧٥) للمجال السلوكي ، (٠,٧٨) للمجال الانفعالي ، (٠,٧٩) للمقياس ككل.

٥-معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم إجراء طريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني مقداره أسبوعان ، وتم استخراج معاملات الارتباط باستخدام معاملات ارتباط بيرسون ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٩) للمجال المعرفي ، (٠,٧٣) للمجال السلوكي ، (٠,٧٦) للمجال الانفعالي ، (٠,٧٦) للمقياس ككل.

ب- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء: الصورة الخامسة، إعداد / أبو النيل وآخرين (٢٠١١).

يعد مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة مقياس مقنن يستخدم لتقييم الذكاء والقدرات المعرفية لدى الأفراد من عمر سنتين وحتى (٧٠) سنة فأعلى، ويتضمن خمسة عوامل رئيسية هي: الاستدلال السائل، المعرفة، الاستدلال الكمي، الذاكرة العاملة، المعالجة البصرية المكانية.

ج- مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية : إعداد/ حسن (٢٠١٨).

هو مقياس يقيس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية، وقد تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٧٠١) أسرة تنوعت بين العديد من محافظات الحضر (الريف والمدنية) في الوجه القبلي (الأقصر ، أسيوط ، المنيا ، سوهاج ، بني سويف) والوجه البحري (القاهرة ، القليوبية ، كفر الشيخ ، الشرقية، الدقهلية ، بورسعيد)، وقد أسفرت نتائج التطبيق عن تحديد متغيرات المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية ،وهي: المؤهلات التعليمية والأوضاع الوظيفية/ المهنية

== (٢٠٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

،والدخل المعيشي للوالدين وأسلوبهم في ممارسة الحياة اليومية، كما أسفرت نتائج التطبيق عن معادلة تنبؤيه تتاسب المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية.

البرنامج الإرشادي، إعداد الباحث:

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مطروح.

ويسعى البرنامج إلى تحقيق ذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

- ١- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالتلكؤ الأكاديمي وأثاره السلبية.
- ٢- تحديد أوجه القصور في تنظيم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ٣- إكساب أفراد المجموعة التجريبية استراتيجيات تنظيم الذات.
- ٤- التعرف على الأفكار الأكاديمية السلبية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ٥- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية لتحويل الأفكار السلبية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي لديهم إلى أفكار إيجابية.
- ٦- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في ضبط المثيرات الخارجية التي تؤدي إلى التلكؤ الأكاديمي.
- ٧- إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية إدارة الوقت، وتقسيم الأعمال الأكاديمية المطلوبة وفق جدول زمني محدد.
- ٨- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في ضبط سلوكياتهم وانفعالاتهم المرتبطة بالتلكؤ الأكاديمي.
- ٩- إكساب أفراد المجموعة التجريبية القدرة على التخطيط الجيد للمهام الأكاديمية.
- ١٠- إكساب أفراد المجموعة التجريبية القدرة على حل المشكلات الأكاديمية والحياتية التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

قام البرنامج الإرشادي الحالي على مجموعة من الأسس التي يمكن إجمالها فيما يلي:

أ- الأسس العامة:

- ١- التلكؤ الأكاديمي يمكن خفضه لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال مساعدتهم على تنظيم ذواتهم.
- ٢- يؤكد البرنامج الإرشادي على ضرورة تكوين علاقة إرشادية طيبة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

٣- يسعى البرنامج الإرشادي إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية استراتيجيات تنظيم الذات.

ب- الأسس النفسية :

١- مراعاة الخصائص النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢- توفير بيئة آمنة نفسياً يشعر فيها أفراد المجموعة التجريبية بالأطمئنان والمساندة.

٣- إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية ضبط انفعالاتهم.

ج- الأسس التربوية :

١- مناسبة فنيات البرنامج لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢- التنوع في الفنيات ومحتوى جلسات البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات لتفادي تسرب الملل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٣- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية.

د- الأسس الاجتماعية:

١- الاهتمام بدفع أفراد المجموعة التجريبية إلى ضرورة تحقيق النجاح في المجتمع الجامعي.

٢- مراعاة المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع الجامعي.

٣- إتاحة فرص التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج.

هـ - الأساس النظري للبرنامج

يعتمد الأساس النظري للبرنامج على أسلوب تنظيم الذات، وقد تم تطوير منحنى تنظيم الذات نتيجة تضافر مجهودات العديد من علماء النفس مثل ألبرت باندورا Bandura ، وميلر Miller، وبرون

Brown، وزيمرمان Zimmerman ، وبونر Bonner ، وكوفاتش Kovach

(Hashamdar & Malek,2018)

ويذكر باندورا (1991) Bandura في هذا الصدد أن الأفراد قادرين على تنظيم ذواتهم من خلال التحكم المباشر في سلوكياتهم، ومن خلال اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر في سلوكياتهم، وبالتالي يمكنهم من خلال تنظيم ذواتهم إيجاد حوافزهم الخاصة التي يمكنهم من خلالها تغيير سلوكياتهم السلبية؛ مما يقودهم إلى الأفضل ويسهم في تطورهم المعرفي.

== (٢٠٦)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

ووفقاً لهذا المنحى يعد الفشل في تنظيم الذات أحد الأسباب الأساسية للتلكؤ الأكاديمي حيث يرتبط التلكؤ الأكاديمي ارتباطاً وثيقاً بفشل الفرد في تنظيم ذاته (Abdi-Zarrin & Gracia,2020) ،ويظهر التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الذين لا يمارسون التنظيم الذاتي حيث يفقد هؤلاء الطلبة القدرة على تنظيم ذواتهم بشكل فعال مما يؤثر عليهم سلبياً من النواحي النفسية والاجتماعية والأكاديمية في حين يميل الطلبة الذين يمارسون تنظيم الذات إلى تنظيم أوقاتهم والتعرف على نقاط الضعف الموجودة لديهم ومحاولة علاجها بعكس الطلبة المتلكئين (Rahmani & Mohammadi,2017) ، ومن ثم يستطيع الطلبة من خلال تنظيم ذواتهم التغلب على تلكؤهم الأكاديمي وتغيير نتائجهم الدراسية إلى الأفضل (Park & Sperling, 2012)

ويشمل تنظيم الذات تنظيم الانفعالات والأفكار والسلوكيات بحيث يتم التخطيط لها ، وتكييفها بصورة دورية من أجل تحقيق الأهداف الشخصية كما يتضمن تنظيم الذات العديد من الاستراتيجيات من أهمها التخطيط ، والمراقبة، وتقييم الذات، وإدارة الوقت، والمثابرة في انجاز المهام الصعبة مما يسهم في زيادة قدرة الطالب على التعلم. (Listiana et al., 2020) .

الغنيات المستخدمة في البرنامج

استخدم الباحث في البرنامج الإرشادي الحالي مجموعة من الغنيات، وفيما يلي هذه الغنيات بشيء من التفصيل.

مراقبة الذات-Self-Monitoring : تعد مراقبة الذات الخطوة الأولى في برنامج تنظيم الذات ، وتبدأ بالشعور بالمشكلة ، وتتضمن كل المحاولات التي تتضمن جمع المعلومات حول السلوك المشكل مثل " أين، متى ، كيف ، مع من ، كم مرة ،كم المدة...؟" (جناد وبوريشة ، ٢٠١٨) ، كما تتضمن قدرة المتعلم على مراقبة نفسه وتقييمه لمدى تقدمه في اكتساب المهارات والمعارف، وتتضمن أيضاً ملاحظة المتعلم لذاته أثناء قيامه بأداء المهمة حتى يستطيع تطوير أدائه باستمرار، وتتطلب مراقبة الذات إقرار الفرد بحاجته إلى تنظيم أو تغيير سلوكه مثل: الوقت الضائع أثناء العمل، التحدث عن المشكلات الخاصة وإظهارها للمرشد ، كما تتضمن التسجيل الذاتي والتقارير الذاتية وفيها يسجل الفرد أبعاد الاستجابة المستهدفة مثل تكرارها أو دوامها وبقائها (شعبان وآخرون، ٢٠٢١؛ عليوة وآخرون، ٢٠١٩)، ويرجع الباحث استخدامه لفنية مراقبة الذات في البحث الحالي نظراً لفعاليتها في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة(Efendi & Wangid, 2021) حيث يمكن من خلال هذه الفنية التعرف على مشكلة التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بصورة أكثر عمقاً من خلال التقارير الذاتية التي يقدمها المسترشد عن نفسه سواء كانت هذه التقارير شفوية أو مكتوبة ،وكذلك يمكن من

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

خلالها التعرف على التغيرات الإيجابية التي تحدث للمسترشد خلال جلسات البرنامج مما يساعده على تطوير ذاته.

حديث الذات Self-Talk : يعرف حديث الذات بأنه ما يقوله الأفراد عن ذواتهم من كلمات تعبر عن أفكارهم ومعتقداتهم حول أنفسهم، ويمكن لحديث الذات أن يكون سلبياً معبراً عن التشاؤم وفقدان الثقة في النفس، ومن أمثلة حديث الذات السلبى قول الطالب: أنا إنسان فاشل، لا أستطيع تنظيم وقتي، ومن الممكن أن يكون حديث الذات إيجابياً معبراً عن الثقة في النفس، ومن خلال حديث الذات الإيجابي يمكن للأفراد توجيه سلوكياتهم وأفعالهم مما يمكنهم من تنظيم جهودهم وتحقيق التحكم المعرفي والانفعالي، ومن أمثلة حديث الذات الإيجابي قول الطالب: سأبذل قصارى جهدي لإنجاز المهام المطلوبة مني، أنا جيد جدًا في هذا الأمر (Feeney,2022; Thomaes et al., 2020) ، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تحسين مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة ، ويتفق هذا مع ما ذهب إليه (Shadinger et al.,2020) أن استراتيجية حديث الذات الإيجابي تعتبر استراتيجية فعالة لتحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلبة والتغلب على المشكلات الأكاديمية والسلوكية التي تقابلهم.

تقييم الذات Self-Evaluation: يعد تقييم الذات أحد الفنيات التي يمكن من خلالها تهذيب وتنقية سلوك الفرد من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة أو التي تم تحديدها ،ويقصد به قيام الفرد بالتعرف على نقاط القوة الموجودة بداخله ونقاط الضعف حتى يستطيع تدعيم نقاط قوته، وعلاج نقاط ضعفه، ويقوم الفرد في هذه الفنية بالتمييز بين ما يقوم به بالفعل (السلوك غير المرغوب)، وبين ما يجب أن يقوم به (السلوك المرغوب)، ويتضمن تقييم الذات تحليل الأساليب الشخصية واستراتيجيات التعلم ومقارنتها مع استراتيجيات الآخرين مما يزيد من وعي الشخص ويجعله أكثر قدرة على التعلم (رشوان ، ٢٠١٥؛ النجار وآخرون، ٢٠١٦).

تعزيز الذات والتعزيز الخارجي Self-Reinforcement & External Reinforcement

يقصد بالتعزيز تدعيم السلوك المناسب أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل، وذلك من خلال إضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوث السلوك مما يعمل على زيادة حدوث السلوك وتكراره (أخرس وناصر، ٢٠١٥، ١١٩-١٢٠)، وتتضمن عملية التعزيز ثلاث خطوات أساسية، وهي: حدوث سلوك ما مرغوب، تليه نتيجة فورية معينة تعزز، وهذا يعني أن السلوك المرغوب يقوى(أبو زيد، ٢٠١٦، ١٢٣) ، وقد يكون مصدر التعزيز خارجي، مثل: المعلم أو المرشد النفسي أو المدرب أو ولي الأمر وهو ما يعرف بالتعزيز الخارجي ، وقد يكون مصدر التعزيز داخلي نابغاً من الفرد نفسه

== (٢٠٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

وهو ما يعرف بتعزيز الذات (Beaver et al.,2017) ، ويقصد بتعزيز الذات تعزيز المتعلم لذاته عندما يلاحظ أنه أستطاع انجاز المهمة المخطط لها بفعالية، ويتضمن ذلك قيام الفرد بتقديم معززات لنفسه بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه مما يجعله أكثر قدرة على ضبط ذاته. (المقحم وعبد الحميد، ٢٠١٩)، وقد استخدم الباحث في البرنامج كل من التعزيز الذاتي، والتعزيز الخارجي، ويرجع الباحث استخدامه لفنية التعزيز في البرنامج لتقوية وتدعيم السلوكيات الإيجابية التي يقوم بها الطلبة والتي تسهم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم، مثل: الالتزام بالتعليمات المقدمة في البرنامج، التخطيط الجيد للمهام المطلوبة منهم وتنظيمها، أداء المهام في أوقاتها المحددة دون تأخيرها أو إهمالها.

إدارة الوقت Time Management ويقصد بها تدريب المتعلم على كيفية انجاز المهام المطلوبة منه في الوقت المحدد لأدائها، ويتضمن ذلك توزيع المهام المطلوب إنجازها وفق جدول زمني محدد يضعه المتعلم، ويسير عليه حتى يستطيع إنهاء الأعمال في الوقت المحدد لها دون تأخيرها أو تأجيلها (Li et al., 2018 ;Suamuang et al., 2021)، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تدريب الطلبة على تنظيم مهامهم الأكاديمية وتسليمها في الوقت المحدد لها مما يسهم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي، ويتفق ذلك مع ما يؤكدته Košíková et al.,(2020) حيث يؤكد أن التدريب على إدارة الوقت تعتبر من أهم الأساليب التي تستخدم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

فنية حل المشكلات Problem Solving : يعرف أسلوب حل المشكلات بأنه نظام إدراكي متعدد الخطوات يهدف إلى حل المشكلة، ويتضمن ذلك تحديد المشكلة وصياغتها وفهمها بشكل متكامل ثم التخطيط لحلها وتنفيذ الحل، وقد أصبحت الحاجة إلى تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات متطلبًا أساسيًا لتنمية قدرة الطالب على التعامل بفعالية مع المشكلات التي تقابلهم حيث تحتاج العديد من المشكلات إلى التفكير الإبداعي المنظم بدلًا من التفكير التقليدي (Palanisamy & Nor,2021) ; (Ellis et al., 2021)، ويركز تنظيم الذات على مساعدة الطلبة في حل المشكلات التي تواجههم من خلال تنظيم سلوكياتهم بما يمكنهم من التعامل السليم مع المشكلات التي تقابلهم (Russell et al., 2021)، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في إكساب الطلبة القدرة في التعامل مع مشكلة التلكؤ الأكاديمي بطريقة سليمة وفق خطوات علمية منظمة.

النمذجة: تعرف النمذجة بأنها التعلم من خلال ملاحظة النماذج الاجتماعية والقدرة على التعلم من خلال محاكاة وتقليد أفعال الآخرين، كما تعرف بأنها التعلم القائم على الملاحظة، ويتطلب ذلك الانتباه

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

أثناء ملاحظة النموذج ، وتنظيم المعلومات ، وتخزينها ثم ترجمة هذه المعلومات إلى سلوك ، ومن خلال النمذجة يمكن رفع مستوى الكفاءة الذاتية الاجتماعية لدى الطلبة وزيادة دافعيتهم نحو التعلم وإكسابهم العديد من المهارات وجعلهم أكثر تنظيمًا وقدرة على إدارة أنفسهم , (Connolly, 2020; MacAfee & Comeau, 2017) ، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تدريب الطلبة على اكتساب العديد من مهارات تنظيم الذات مما يسهم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم.

الحوار والمناقشة Dialogue and Discussion: تعرف فنية الحوار والمناقشة بأنها طريقة منظمة يمكن من خلالها تبادل الخبرات، والآراء ، والأفكار، وتعديل الاتجاهات، وإقناع الآخرين (Ostroff,2020) ، كما يمكن من خلال الحوار والمناقشة إثبات صحة أفكار الفرد أو دحضها، وتساعد طريقة الحوار والمناقشة على زيادة القدرة الاستيعابية للطلبة حيث إنها تزيد من فعاليتهم الأكاديمية وتجعلهم أكثر مشاركة في الموقف التعليمي كما أنها تكسب الطالب العديد من المهارات مثل بناء أفكار جديدة، والاستماع إلى الرأي الآخر، واحترام آراء الآخرين، بالإضافة إلى استثارة الأفكار الجديدة لدى الطلبة (Odutayo, & Yusuf, 2020) ، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في التعرف على الأفكار والاتجاهات المختلفة الموجودة لدى الطلبة المتلكئين أكاديميًا وتثبيت الصحيح منها، ودحض الأفكار الخاطئة منها مما قد يسهم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم.

الواجب المنزلي Homework: يقصد بالواجبات المنزلية تلك المهام والتكليفات التي تطلب من الطلبة خارج المؤسسة التعليمية مثل المهام التي يطلبها أساتذة الجامعات من طلابهم، وتساعد الواجبات المنزلية الطلبة على الحفاظ على المهارات والمعارف التي تم اكتسابها (Songsirisak & Jitpranee, 2019)، ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في مساعدة الطلبة على تطبيق ما تعلموه خلال جلسات البرنامج في الحياة الواقعية.

حدود البرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع بمعدل ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد، وبذلك بلغت جلسات البرنامج (١٨) جلسة، والجدول الآتي يوضح ملخص توزيع جلسات البرنامج.

جدول (٥) ملخص لتوزيع جلسات البرنامج

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
١	تمهيد وتعارف	- التعرف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية. - إقامة علاقة إرشادية ناجحة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.	الحوار والمناقشة - التعزيز

== (٢١٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

	- توضيح أهداف البرنامج الإرشادي ومحتوى البرنامج.		
٢	الحياة الجامعية ومقوماتها	- تعريف الطلبة بأهمية الجامعة في النهوض بمستقبلهم. - تحديد مقومات الحياة الجامعية الناجحة.	الحوار والمناقشة- التعزيز- الواجب المنزلي.
٣	التلكؤ الأكاديمي	- تعريف الطلبة بمفهوم التلكؤ الأكاديمي. - تعريف الطلبة بمكونات التلكؤ الأكاديمي. - تعريف الطلبة بالآثار السلبية المترتبة على التلكؤ الأكاديمي.	الحوار والمناقشة- التعزيز- الواجب المنزلي.
٤	استراتيجيات تنظيم الذات	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم تنظيم الذات. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية تنظيم الذات. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية باستراتيجيات تنظيم الذات.	الحوار والمناقشة- التعزيز
٥	القصور في مهارات تنظيم الذات	- تحديد أوجه القصور في تنظيم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية. - مناقشة أفراد المجموعة التجريبية في مظاهر القصور في تنظيم الذات. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية تنظيم ذاتهم.	الحوار والمناقشة- مراقبة الذات- التعزيز- الواجب المنزلي.
٦	الأفكار المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي	- التعرف على الأفكار الأكاديمية السلبية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية تحويل الأفكار السلبية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي إلى أفكار إيجابية.	الحوار والمناقشة-مراقبة الذات- تقييم الذات- التعزيز- الواجب المنزلي.
٧	الأحاديث الذاتية	- تعريف أفراد مجموعة الإرشادية المقصود بأحاديث الذات. - التعرف على أحاديث الذات الإيجابية والسلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية. - تدعيم أحاديث الذات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.	الحوار والمناقشة- حديث الذات- التعزيز- الواجب المنزلي.
٨	تقييم الذات	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم تقييم الذات. - تحديد العوامل التي تؤثر في التقييم الذاتي. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية تحويل أحاديث الذات السلبية إلى أحاديث إيجابية.	الحوار والمناقشة- تقييم الذات- حديث الذات- التعزيز- الواجب المنزلي.
٩	مكافأة الذات	- توضيح مفهوم التعزيز الذاتي. - تحديد الطرق والظروف التي يتم فيها تقديم التعزيز الذاتي. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية تطبيق التعزيز الذاتي.	الحوار والمناقشة- الواجب المنزلي- تعزيز الذات.
١٠	ضبط المثبرات	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية ضبط المثبرات. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية باستراتيجية ضبط المثبرات. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية استخدام استراتيجية ضبط المثبرات.	الحوار والمناقشة- النمذجة- التعزيز- الواجب المنزلي.
١١	الضبط السلوكي	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الضبط السلوكي. - التعرف على السلوكيات السلبية المرتبطة بالتلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية ضبط سلوكياتهم.	الحوار والمناقشة- مراقبة الذات- النمذجة- التعزيز- الواجب المنزلي.

فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.

١٢	الضبط الانفعالي	- التعرف على مفهوم الضبط الانفعالي. - التعرف بأهمية الضبط الانفعالي. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية ممارسة الضبط الانفعالي.	الحوار والمناقشة- تقييم الذات-النمذجة- التعزيز- الواجب المنزلي.
١٣	تحديد الأهداف	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية تحديد الأهداف. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية بخطوات تحديد الأهداف. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية تطبيق مهارة تحديد الأهداف في المجال الأكاديمي.	الحوار والمناقشة- النمذجة- مراقبة الذات- التعزيز- الواجب المنزلي.
١٤	التخطيط الناجح	- إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى أهمية التخطيط الناجح للمهام. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم التخطيط. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية وضع خطة للمهام الأكاديمية.	الحوار والمناقشة- النمذجة- مراقبة الذات- تعزيز الذات.
١٥	إدارة الوقت	- التعرف بأهمية إدارة الوقت. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية إدارة الوقت بفعالية. - إرشاد أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية إعداد جداول المهام .	مراقبة الذات-النمذجة- التعزيز- الحوار والمناقشة- الواجب المنزلي.
١٦	أسلوب حل المشكلات	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية المقصود بأسلوب حل المشكلات. - تحليل أسباب مشكلة التلكؤ الأكاديمي بأسلوب علمي.	الحوار والمناقشة- حل المشكلات - الواجب المنزلي- التعزيز .
١٧	التغلب على مشكلة التلكؤ الأكاديمي	- إكساب أفراد المجموعة التجريبية خطوات حل المشكلات. - تطبيق خطوات أسلوب حل المشكلات مع مشكلة التلكؤ الأكاديمي.	الحوار والمناقشة- حل المشكلات - الواجب المنزلي- التعزيز .
١٨	الخاتمة وانهاء البرنامج	- تقديم ملخص لما تم في البرنامج. - شكر الطلبة والثناء عليهم على تفاعلهم في جلسات البرنامج. - حث الطلبة على تطبيق ما اكتسبوه في البرنامج في الحياة العامة.	الحوار والمناقشة- التعزيز- الواجب المنزلي.

تقييم البرنامج :

تم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية (القياس القبلي، والبعدي) ،وأجريت المتابعة بعد ثلاثة أشهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ؛ لمعرفة مدى فعاليته واستمراريته في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج البحث

أولاً نتائج الفرض الأول:

= (٢١٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

ينص هذا الفرض على إنه: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياس البعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات " . ، وللتحقق من نتائج الفرض استخدم الباحث اختبار مان وتتي Mann Whitney اللابارامتري، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٦) يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	التجريبية	٢٥	١٦,٨٨	٤٢٢,٠	٩٧,٠	٤,١٩٣-	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٣٤,١٢	٨٥٣,٠			
المجال السلوكي	التجريبية	٢٥	١٦,٨٠	٤٢٠,٠	٩٥,٠	٤,٢٣٢-	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٣٤,٢٠	٨٥٥,٠			
المجال الانفعالي	التجريبية	٢٥	١٧,٩٤	٤٤٨,٠	١٢٣,٥	٣,٦٧٥-	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٣٣,٠٦	٨٢٦,٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٥	١٤,٦٠	٣٦٥,٠	٤٠,٠	٥,٢٩٠-	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٣٦,٤٠	٩١٠,٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياس البعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات ، مما يدل على تحقق الفرض الأول.

ثانياً نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على إنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات. ، وللتأكد من نتائج هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٧) يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
---------	------------------	-------	-------------	-------------	--------	---------------

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

المجال المعرفي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي إجمالي	٢٤ صفر ١ ٢٥	١٢,٥٠ صفر	٣٠٠,٠ صفر	٤,٢٨٩-	٠,٠١
المجال السلوكي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي إجمالي	٢٤ ١ صفر ٢٥	١٣,٥٠ ١,٠	٣٢٤,٠ ١,٠	٤,٣٤٧-	٠,٠١
المجال الانفعالي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي إجمالي	٢١ ٣ ١ ٢٥	١٣,١٧ ٧,٨٣	٢٧٦,٥ ٢٣,٥	٣,٦١٧-	٠,٠١
الدرجة الكلية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي إجمالي	٢٥ صفر صفر ٢٥	١٣,٠ صفر	٣٢٥,٠ صفر	٤,٣٧٣-	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات، مما يدل على تحقق الفرض الثاني.

ثالثاً نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على إنه: " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات.

، وللتحقق من نتائج الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامترى ، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٨) يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي حيث $n = 25$

الأبعاد	القياس بعدي/ التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	٨ ١٥ ٢	١٥,١٢ ١٠,٣٣	١٢١,٠٠ ١٥٥,٠٠	٠,٥١٨-	٠,٦٠٥ غير دالة

= (٢١٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

				٢٥	إجمالي	
٠,٥٩٠	٠,٥٣٩-	١٨٢,٥٠	١٣,٠٤	١٤	الرتب السالبة	المجال السلوكي
غير دالة		١٤٢,٥٠	١٢,٩٥	١١	الرتب الموجبة	
				صفر	التساوي	
				٢٥	إجمالي	
٠,٨٩٣	٠,١٣٥-	١٦٧,٥٠	١٥,٢٣	١١	الرتب السالبة	المجال الانفعالي
غير دالة		١٥٧,٥٠	١١,٢٥	١٤	الرتب الموجبة	
				صفر	التساوي	
				٢٥	إجمالي	
٠,٩٧٩	٠,٠٢٧-	١٦١,٥٠	١٣,٤٦	١٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
غير دالة		١٦٣,٥٠	١٢,٥٨	١٣	الرتب الموجبة	
				صفر	التساوي	
				٢٥	إجمالي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم بتنظيم الذات ،مما يدل على تحقق الفرض الثالث، ويدل على استمرار انخفاض التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

مناقشة وتفسير النتائج:

يتضح من نتائج الفرض الأول والثاني جدولي (٦) ، (٧) انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التلكؤ الأكاديمي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية جدول (٦)، كما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي توضح انخفاض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي جدول (٧)، ويتضح أيضاً من نتائج الفرض الرابع جدول (٨) استمرار هذه النتائج خلال فترة المتابعة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الأبحاث التي أثبتت فعالية برامج التدخل في خفض مستويات التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (Gagnon et al.,2019; López et al, 2020; Heshmati et al,2018; Wang et al., 2017)

== فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مطروح. ==

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج العديد من الأبحاث التي أثبتت فعالية البرامج القائمة على تنظيم الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (Motie et al.,2013; Naderi et al.,2021; Razeghi et al.,2020)

ويفسر الباحث هذه النتائج بطبيعة البرنامج الإرشادي القائم على تنظيم الذات الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية ولم يتعرض له أفراد المجموعة الضابطة، ويرجع نجاح البرنامج المستخدم في البحث الحالي إلى بنائه على مجموعة من الأسس العامة التي تم من خلالها العمل على تكوين علاقة إرشادية طيبة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية، والعمل على إكساب أفراد المجموعة التجريبية استراتيجيات تنظيم الذات، وكذلك بنائه على مجموعة من الأسس النفسية التي تم من خلالها مراعاة الخصائص النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وتوفير بيئة نفسية آمنة لهم أثناء جلسات البرنامج، وإرشادهم إلى كيفية ضبط انفعالاتهم، وأيضًا بنائه على مجموعة من الأسس التربوية التي تم من خلالها العمل على تنويع فنيات ومحتوى جلسات البرنامج لتقادي تسرب الملل لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالإضافة إلى ذلك بنائه على مجموعة من الأسس الاجتماعية التي تم من خلالها الاهتمام بدفع أفراد المجموعة التجريبية إلى ضرورة تحقيق النجاح في حياتهم الجامعية.

كما يرجع نجاح البرنامج الإرشادي إلى طبيعة الفنيات التي اشتمل عليها حيث اشتمل البرنامج على بعض الفنيات التي كان لها أثر كبير في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية ومنها فنية مراقبة الذات حيث استطاع الباحث من خلال هذه الفنية التعرف على مشكلة التلكؤ الأكاديمي بصورة أكثر عمقًا لدى الطلبة من خلال التقارير الذاتية الشفوية والمكتوبة التي قدمها الطلبة عن أنفسهم، كما استطاع الباحث من خلال هذه الفنية حث الطلبة على مراقبة ذواتهم باستمرار خلال قيامهم بأداء المهام التي تطلب منهم وتسجيل مدى تقدمهم في أداء المهام مما جعلهم أكثر فعالية وأكثر استنباطًا بذواتهم، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Efendi and Wangid (2021 حيث أظهرت نتائج دراستهما فعالية فنية مراقبة الذات في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة مقارنة بأولئك الطلبة الذين لم يتلقوا الدعم المناسب، وتتفق أيضًا مع ما ذهب إليه (Aisalamah (2017 أن فنية مراقبة الذات تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والسلوكي لدى الطلبة وتجعلهم أكثر انتباهًا وفعالية في الناحية الأكاديمية حيث إنها تمكنهم من مراقبة أنفسهم والتعرف على سلبياتهم مما يساعدهم على تطوير ذواتهم إلى الأفضل وحل مشكلاتهم الأكاديمية والسلوكية.

كما كان لفنية حديث الذات دور ملموس في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث استطاع الباحث من خلال هذه الفنية التعرف على أحاديث الذات السلبية الموجودة لدى الطلبة وتحويلها إلى أحاديث إيجابية، مثل: إقرار الطلبة أنهم لا يستطيعون تنظيم أوقات مذاكرتهم وأداء المهام الأكاديمية التي تطلب منهم في أوقاتها المحددة، تم تغييرها إلى إنهم يستطيعون تنظيم أوقاتهم وأداء المهام الأكاديمية التي تطلب منهم في أوقاتها المحددة إذا اتبعوا استراتيجيات تنظيم الذات المناسبة مثل التخطيط، وإدارة المعلومات، وإدارة الوقت، ويتفق هذا مع ما توصل إليه Cutton and Hochstetler (2021) في نتائج دراستهما أن حديث الذات يساعد الطلبة على تعزيز ذواتهم الإيجابية ويجعلهم أكثر قدرة على إيجاد المعنى الشخصي لحياتهم وأكثر كفاءة وقدرة على حل المشكلات التي تعوق توافقهم الأكاديمي، ويتفق ذلك أيضًا مع ما توصل إليه Feeney (2022) في نتائج دراسته أن حديث الذات يحسن من الأداء الأكاديمي للطلبة، ويجعلهم أكثر دقة وقدرة في أداء وإكمال المهام التي تطلب منهم، كما يجعلهم أكثر مثابرة، ووعيًا بذواتهم.

وأيضًا كان لفنية تقييم الذات دور ملحوظ في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث ساهمت هذه الفنية في مساعدة الطلبة على الاستبصار بأنفسهم، والتمييز بين ما يقومون به بالفعل من سلوكيات غير مرغوبة مثل: عدم تحديد أهدافهم وتنظيمها، وتأخير تسليم الأعمال التي تطلب منهم، والمماطلة في حضور المحاضرات، وبين ما يجب عليهم القيام به من سلوكيات مرغوبة مثل: ضرورة تحديد أهدافهم بدقة وتنظيمها، وضرورة تسليم الأعمال التي تطلب منهم في أوقاتها، وضرورة المواظبة على حضور المحاضرات مما جعلهم أكثر استبصارًا بأنفسهم، وأكثر قدرة في التعرف على نقاط الضعف الموجودة بداخلهم ، وقد ساهم ذلك في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، وجعلهم أكثر قدرة على إدارة ذواتهم، ويتفق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة Lishinski and Yadav (2021) أن تقييم الذات يساهم في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة ويجعلهم أكثر تنظيمًا وقدرة على إدارة ذواتهم مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي.

وكان لفنية التعزيز دور ملحوظ في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث قام الباحث خلال جلسات البرنامج بتعزيز الطلبة كلما قاموا بتنظيم ذواتهم والالتزام بأداء المهام التي تطلب منهم في الأوقات المحددة لها مما جعلهم أكثر فعالية ودقة في أداء المهام ، كما قام الباحث بإرشاد الطلبة إلى كيفية استخدام التعزيز الذاتي من خلال تعريفهم بمفهوم التعزيز الذاتي وحثهم على تعزيز أنفسهم كلما قاموا بتأدية المهام التي تطلب منهم في أوقاتها المحددة دون تأخيرها أو إهمالها مما ساهم في تقوية مستوى الدافعية لديهم، وجعلهم أكثر قدرة على مكافأة أنفسهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

إليه (2016) Otero and Haut أن فنية التعزيز تجعل الطلبة أكثر دافعية ودقة في أداء المهام التي تطلب منهم في الأوقات المحددة لها ، وإن مراقبة الذات وتنظيمها وإدارتها يكون أكثر فعالية لدى الطلبة عندما يكون مصحوبًا بالتعزيز .

كما كان لفنية إدارة الوقت دور كبير في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث ساهمت هذه الفنية في إرشاد الطلبة إلى كيفية انجاز المهام التي تطلب منهم في أوقاتها المحددة من خلال إرشاد الطلبة إلى توزيع المهام المطلوبة منهم وفق جدول زمني محدد يضعه الطالب ويسير عليه حتى يستطيع إنهاء الأعمال في وقتها دون تأخيرها مما أدى إلى خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه (2014) Häfner et al. في نتائج دراسته أن التدريب على إدارة الوقت يعتبر أسلوبًا فعالاً لخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (2021) Aribaş، أن التدريب على إدارة الوقت يعد من أهم الأساليب التي يجب استخدامها مع الطلبة المتلكئين أكاديميًا حيث أنه يساعدهم على تنظيم حياتهم اليومية وتخطيط وترتيب أولوياتهم، وكذلك ترتيب وتنظيم المهام التي تطلب منهم مما يمكنهم من التغلب على تلكؤهم الأكاديمي .

وأيضًا كان لفنية حل المشكلات دور ملموس في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث أمكن من خلال هذه الفنية تعريف الطلبة بخطوات حل المشكلة ، وكيفية تطبيق هذه الخطوات للتغلب على مشكلة التلكؤ الأكاديمي لديهم ؛ مما جعلهم أكثر تنظيمًا في مواجهة مشكلة التلكؤ الأكاديمي وأكثر قدرة في التغلب عليها ، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه Yurtseven and Doğan (2019) في نتائج دراستهما أن فنية حل المشكلات تؤثر تأثيرًا قويًا على مستوى التلكؤ الأكاديمي، فكلما أمتلك الفرد مهارة حل المشكلات كلما انخفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لديه .

كما كان لفنية النمذجة دور ملموس في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة حيث أمكن من خلال هذه الفنية إكساب الطلبة العديد من المهارات التي جعلتهم أكثر تنظيمًا وقدرة على إدارة نواتهم مثل كيفية تنظيم المهام الأكاديمية، وكيفية المذاكرة بصورة سليمة، وكيفية إدارة الوقت قبل الاختبارات، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (2021) Wijnia and Baars أنه يمكن من خلال النمذجة إكساب الطلبة العديد من مهارات تنظيم الذات، وكذلك تنمية مهاراتهم على حل مشكلاتهم الأكاديمية مما يجعلهم أكثر قدرة على التعلم وأكثر جودة من الناحية الأكاديمية.

وبالإضافة إلى ذلك كان لفنية الحوار والمناقشة دور كبير في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث أمکن من خلال هذه الفنية التعرف على اتجاهات وسلوكيات الطلبة السلبية المتعلقة بالتلکؤ الأكاديمي، وإقناعهم بضرورة تبني اتجاهات وأفكار جديدة مثل: إقناعهم أنهم قادرون على تنظيم أوقاتهم، وكذلك إقناعهم بضرورة تسليم المهام في أوقاتها، والاستعداد للاختبارات في وقت مبكر مما ساهم في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (2020) Odutayo and Yusuf أن الحوار والمناقشة يمكن من خلاله تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلبة وجعلهم أكثر تنظيمًا، وقدرة على تغيير أفكارهم وسلوكياتهم السلبية حيث يعتبر الحوار والمناقشة أداة للتغيير وتعديل أفكار وسلوكيات الطلبة، كما يمكن من خلاله نقل الخبرات، والاتفاق على العديد من القواعد التي تنظم حياة الطلبة.

وأخيرًا كان لفنية الواجب المنزلي دور كبير في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث كان يطلب الباحث من الطلبة في نهاية معظم الجلسات تطبيق ما تعلموه خلال الجلسات في حياتهم الواقعية، ويقوم بمناقشتهم في الواجبات المنزلية في الجلسات التالية، وقد جعلهم ذلك أكثر قدرة على تطبيق المعارف والمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في الحياة الواقعية مما ساهم في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (2021) Gonda et al. أن أسلوب الواجب المنزلي يسهم في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لدى الطلبة ويجعلهم أكثر تنظيمًا من الناحية الأكاديمية، ويتفق أيضًا مع ما ذهب إليه (2017) Wang et al. أن فنية الواجب المنزلي من ضمن الفنيات التي تستخدم بفعالية في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

ومن ثم فإن النتائج السابقة التي تم التوصل إليها تعود إلى طبيعة البرنامج الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

توصيات البحث:

يخرج الباحث بالتوصيات الآتية في ضوء نتائج البحث، وما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة:

- 1- التوسع في عقد الدورات التدريبية الموجهة لأعضاء هيئة التدريس لتدريبهم على كيفية إكساب الطلبة مهارات تنظيم الذات والتي تتعكس بدورها على أداء الطالب في خفض مستوى التلکؤ الأكاديمي لديه.

- == فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==
- ٢- الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية داخل الجامعة واستخدام طرق وأساليب تدريس جذابة تثير انتباه الطلبة وتشجعهم على الالتزام بحضور المحاضرات وأداء المهام الدراسية في أوقاتها المحددة.
- ٣- عقد ندوات تثقيفية وورش عمل لطلبة الجامعة لتعريفهم بكيفية تنظيم ذواتهم، وإدارة الوقت، وتنمية عادات الاستذكار الجيد، وكيفية الالتزام بالمهام الدراسية وأدائها، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم وإبداء آرائهم.
- ٤- العمل على عدم التعارض بين مواعيد الاختبارات أو المحاضرات مع الأنشطة الجامعية لإغلاق باب من أبواب التلكؤ لدى طلبة الجامعة، وكذلك لإتاحة الفرصة لهم لتفريغ الطاقة الموجودة بداخلهم.
- ٥- تضمين برامج تنظيم الذات في الخطط الدراسية الجامعية باعتبارها متطلبًا جامعيًا مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٦- التوسع في انشاء مراكز الإرشاد النفسي والعيادات النفسية داخل الجامعات لتقديم الخدمات الإرشادية والدعم النفسي المناسب الذي يحتاجه طلبة الجامعة.

البحوث المقترحة:

- ١- دراسة فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات في تحسين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٢- دراسة البنية العاملية للتلکؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- دراسة تنبؤية للعوامل الشخصية والأكاديمية المساهمة في التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- دراسة عبر ثقافية لدراسة التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

مراجع البحث

- أبو النيل، محمود ، وطه، محمد ، وعبد السميع، عبد الموجود (٢٠١١). مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة الإصدار العربي. القاهرة: المؤسسة العربية.
- أبو رياح، محمد سعد (٢٠٢١). تنظيم الذات كمدخل إرشادي لتحسين جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية، مجلة العلوم التربوية جامعة الملك سعود، ٣٣ (١) ٤٤-١٩.

== (٢٢٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١٦). تحليل وتعديل السلوك. الرياض: دار النشر الدولي.

أبو ضيف، إيمان محمد، والسهولي ، نور علول، وقاسم، أمنية (٢٠٢١). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بيقظة الضمير لدى عينة من طلبة كلية التربية بسوهاج. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، جامعة سوهاج، ٧، ٥١٨-٥٦٤.

أحمد ، عبد العاطي، وعبد التواب ،شيماء (٢٠٢٠). دراسة تنبؤية للعوامل المساهمة في التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية جامعة الأزهر، ٣ (١٨٥)، ١١١-١٧٢.

أخرس، محمد عبد الرحمن، وناصر ، محمود أمين (٢٠١٥). تعديل السلوك. (ط٢). الرياض: مكتبة الرشد.

جناد، عبد الوهاب ، وبوريشة ، جميلة (٢٠١٨). فاعلية استراتيجية المقابلة التحفيزية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري. مجلة دراسات في علم نفس الصحة، ٨، ٢٨-٥٥.

حسن، أيمن سالم عبد الله(٢٠١٨). مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية. مجلة كلية التربية ببها، ٢٩ (١١٦)، ٢٢٤-٢٨٣.

خليفة ، فيصل فالح، واللامي، نشعة كريم(٢٠١٩). التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الآداب جامعة بغداد، ١٢٩، ٥٤٩-٥٧٦.

رشوان ، رانيا محمود (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات التنظيم الذاتي في التدريب على المشاركة في الفصل لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٦ (١)، ٣٥-٥٤.

الزهراني، طراد عوض حسن(٢٠١٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالنزعة الكمالية لدى الطلبة الموهوبين. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ١١، ٨-٤٥.

سيد، عطية عطية(٢٠١٢). التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. الرياض: دار الزهراء.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح.==

شعبان، آلاء محمود، وإبراهيم، أسماء، ومنتصر شادية(٢٠٢١). تنمية إدارة الذات لدى الأطفال ضعاف السمع. مجلة بحوث جامعة عين شمس، ٤، (٢)، ١٨٥ - ٢٣٤.

الشويخ، سعاد عبد السلام، وأحمد، إيمان سمير، والبناء، مكة عبد المنعم (٢٠١٨). برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتيًا في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز والتفكير الإبداعي في الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس ، ١٩ ، ٧٩-١٢٢.

عبد الرحمن، محمد عبد العزيز (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية جامعة الأزهر، ١٧٤ ، ١٠٢-١٤٥.

العتابي ، عماد عيد (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي نفسي بالمعنى في خفض سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود ٣١ (٢)، ٢٣٣-٢٥٨.

علي، أشرف فتحي (٢٠٢٠). فاعلية استراتيجية التنظيم الذاتي في تدريس مقرر التدريبات المهنية مهارات الحل الإبداعي لمشكلات التقنية لدى طلاب المدرسة الثانوية الصناعية، المجلة التربوية جامعة سوهاج، ٧٨ ، ١٥٥٧-١٦١٣.

عليوة، سهام علي، والبستاوي، شيريهان إبراهيم، والسماحي، فريدة عبد الغنيم (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على إدارة الذات للتخفيف من الشعور بالقلق لدى الموهوبين المراهقين. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٩ (١)، ٥٤٠-٥٦٠.

عيسى، جابر محمد عبد الله.(٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي في خفض التلكؤ الأكاديمي وأثره في التوافق الدراسي لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الطائف. مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق، ٣٠ ، ١٠٢-١٥٧.

الغامدي، خالد عبد الرازق(٢٠٢١). كفاءة برنامج إرشادي قائم على نظرية فرانكل للحد من التلكؤ الأكاديمي ورفع مستوى الطموح لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة شقراء . مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٠ ، ٢٣٣-٢٧٨.

=(٢٢٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

د / شادي محمد السيد أبو السعود .

الغامدي، مريم ضيف الله حمدان(٢٠١٩). التنظيم الذاتي وأثره على الأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (٤)، ٦٨٨-٧٢٧.

الفقي، محمد، وعبدون، سيف، والهواري جمال (٢٠٢١). الاستقواء الالكتروني وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٩٠، ٣٥٥-٣٩٦.

الكعبي ، علياء نصير عبيس (٢٠٢١). التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. مجلة العلوم الإنسانية، ٢٨، ١-٩.

الكعبي، بلاسم كحيط حسن(٢٠١٧). أثر استراتيجيات التعلم النشط واستراتيجية التنظيم الذاتي في التحصيل الأكاديمي لطلبة أقسام الجغرافية في كليات التربية في جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣٠، ٩٢-١٥٠.

محمود، حنان، وبظاظو، أنسام (٢٠١٧). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في تخفيف التلكؤ الأكاديمي وقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٧، ١١٣-١٥٨.

المسعودي، أحمد سليم (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء المعرفة في تحسين الدافعية للإنجاز وخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك. مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية، ٦ (١) ٢١-٤٤.

المقحم، رحاب إبراهيم، وعبد الحميد، هبة جابر (٢٠١٩). فاعلية فنيات النمذجة في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس، ١١ (٢٠)، ٩٧-١٢٤.

ميسون ، سميرة ، وقبائلي، رحمة، وخويلد ، أسماء (٢٠١٨). التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة دراسة استكشافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة ورقلة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح، ٣٣، ٧١٣-٧٢٦.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ (٢٢٣)؛

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==

النجار، سميرة أبو الحسن، ومحمد، خالد محروس، وحسنين، محمد رفعت. (٢٠١٦). استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم اللازمة للمعاقين عقليًا. *مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة*، ٢٤ (٣)، ٢٨٦ - ٣١٠.

Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2015). The prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and implications of procrastination behaviors in general, Academic, and work setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7, 59-66.

Abdi-Zarrin, S. & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences Theory and Practice*, 20 (3), 34-43 .

Akpur,U.(2020). The effect of procrastination on academic achievement a meta-analysis study. *International Journal of Educational Methodology*, 6 (4), 681 - 690.

Alsalamah,A.(2017). Use of the self-monitoring strategy among students with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review. *Journal of Education and Practice*, 8 (14) 118-125.

Aribaş ,A.N.(2021).The relationship of time management and academic procrastination: A Case of university students. *The Journal of Selcuk University Social Sciences Institute*,46, 214 - 224. <https://doi.org/10.52642/susbed.909737>.

Atalayin,C., Balkis,M. Tezel, H., & Kayrak,G. (2018). Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey. *Psychology Health and Medicine*, 23 (6), 726-732.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.

Beaver, B. N., Reeve, S. A., Reeve, K. F., & DeBar, R. M.(2017). Self-reinforcement compared to teacher-delivered reinforcement during activity schedules on the ipod touch. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 52(4),393-404.

Beutel M.E., Klein E.M, Aufenanger, S. Brähler E., Dreier M., Müller K.W., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction

= (٢٢٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

across the age range a German representative community study. *PLoS ONE*, 11(2), 1-12.

Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, Personality, Perfectionism, Self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45, 284-296.

Choi, J. N. & Moran, S. V.(2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology; Philadelphia*, 149 (2), 195-211.

Connolly, G. J. (2017). Applying social cognitive theory in coaching athletes the power of positive role models. *Strategies A Journal for Physical and Sport Educators*, 30 (3) ,23-29 2017.

Cutton, D., & Hochstetler, D. R. (2021).The use of self-talk: Teachers and coaches help foster a student's true self . *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92 (4) ,42-47.

Düsmesz, I & Barut, Y. (2016). Rational emotive behavior based on academic procrastination prevention training programme of effectiveness. *Online Submission, Participatory Educational Research*, 3 (1),1-13. <http://dx.doi.org/10.17275/per.15.36.3.1>

Efendi, A. Z., & Wangid, M. N. (2021).Procrastination: Can it be passed down through a self-monitoring strategy and own gifts? *International Online Journal of Education and Teaching* , 8(1), 168-177. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1286630.pdf>

Ellis, D.M., Robison, M. K., & Brewer, G. A. (2021). The cognitive underpinnings of multiply-constrained problem solving. *Journal of Intelligence*, 9 ,1-25.

Etkin,J. (2018). Understanding self-regulation in education. *Journal of Graduate Studies in Education*, 10 (1), 35-39.

Feeney, D. M.(2022). Positive self-talk: An emerging learning strategy for students with learning disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 57 (3), 45-49. <http://dx.doi.org/10.1177/10534512211014881>

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==

Filice, S., Tregunno, D., Edge, D. S., & Egan, R. (2020). Re-imagining clinical education: The interdependence of the self-regulated clinical teacher and nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 17(1),100-112.

Gagnon, J., Dionne, F., Raymond, G.,& Grégoire, S. (2019). Pilot study of a web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination. *Journal of American College Health*, 67 (4),374-382 .

Gareau, A., Chamandy, M., Kljajic, K., & Gaudreau, P. (2019). The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades the mediating role of coping over and above achievement and working memory capacity. *Anxiety, Stress and Coping*, 32(2), 141–154.

Ghadampour, E., Veiskarami, H., & Vejdanparast, H.(2017). The effects of teaching motivation and self-esteem strategies on reducing academic procrastination: Evidence from universities in Iran. *International Journal of Economic Perspectives; Mersin* , 11(1) , 489-498.

Gonda, D., Pavlovičová, G., Tirpáková, A., & Ďuriš, V. (2021). Setting up a flipped classroom design to reduce student academic procrastination. *Sustainability; Basel* , 13 (15) , 1-14.

Graff, M. (2019). Self-Efficacy beliefs and academic procrastination. *North American Journal of Psychology*, 21(1),81-100.

Guilera, G., Barrios, M., Penelo, E., Morin, C.,& Steel, P.(2018). Validation of the Spanish version of the irrational procrastination scale. *PLoS One; San Francisco*, 13(1),1-11.

Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172.

Häfner, A, Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352-360.

== (٢٢٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

- Hashamdar, M. & Malek, M. (2018) The Effects of the Instruction of Self-regulation Strategies and Critical Thinking Strategies on the Second Language Vocabulary Achievement among Iranian EFL Learners. *International Journal of Applied Linguistics & English Literature*, 7 (7), 148-157.
- Hashem, E. S. A. (2021). Self-regulation and its relationship to social intelligence among college of education female students at Prince Sattam University. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 865-878. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.865>
- Heshmati, J. A., Saed, O., Mohammadi, B. J., Zenoozian, S., & Yusefi, F. (2018). The efficacy of group acceptance and commitment therapy on reducing academic procrastination and improving difficulty in emotion regulation a randomized clinical trial. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 23, 66–78.
- Jones, I.S., & Blankenship, D. (2021). Year two: Effect of procrastination on academic performance of undergraduate online students. *Research in Higher Education Journal*, 39, 1-11.
- Kim, H., Kim, H., Woo-Kyeong, L., Han, S., & Carlbring, P. (2020). Assessing procrastination in Korean: A study of the translation and validation of the pure procrastination scale and a reexamination of the irrational procrastination scale in a student and community sample. *Cogent Psychology Abingdon*, 7 (1), 1-16.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
- Kiser, M. M. (2020). Validation of the pure procrastination scale (Master's thesis, California State University, Fresno, United States). Retrieved from <https://www.proquest.com/docview/2419104943>
- Kljajic, K., & Gaudreau, P. (2018). Does it matter if students procrastinate more in some courses than in others? A multilevel perspective on procrastination and academic achievement. *Learning and Instruction*, 58, 193–200.
- Košíková, M., Loumová, V., Koval'ová, J., Vašaničová, P., & Bondarenko, M, V. (2020). A Cross-Culture study of academic procrastination and
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ (٢٢٧):

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==

using effective time management. *Social and Management Sciences*, 28 (2), 121-128.

Kurtovic, A. Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, Self-efficacy and perfectionism, *International Journal of Educational Psychology*, 8(1),1- 26. <https://doi.10.17583/ijep.2019.2993>.

Li, W., Bennett, R., Olsen, T., & McCord, R. (2018). Engage engineering students in homework: Attribution of low completion and suggestions for interventions. *American Journal of Engineering Education*, 9(1), 23–38. <https://doi.org/10.19030/ajee.v9i1.10186>.

Lishinski, A. & Yadav, A. (2021).Self-Evaluation interventions: Impact on self-efficacy and performance in introductory programming. *ACM Transactions on Computing Education*, 211 (3S), 1–28. <https://doi.org/10.1145/3447378>

Listiana, L., Raharjo, R., & Hamdani, A.S. (2020). Enhancing Self-Regulation Skills through Group Investigation Integrated with Think Talk Write. *International Journal of Instruction*, 13, 915-930.

López, A.,Lucía T. P., González ,G., José, L., Borja M. P.; & Miriam, A. F. (2020). Reducing academic procrastination by acceptance and commitment therapy : A pilot study. *Clínica Contemporánea; Madrid* , 11(1),1-16.

MacAfee, E. & Comeau, G. (2020).The impact of the four sources of efficacy on adolescent musicians within a self-modeling intervention. *Contributions to Music Education*, 45, 205-236.

Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2021). The mediator role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and bedtime procrastination. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157796>

Martinez, A. J.(2021).Factor Structure and Measurement Invariance of the Academic Time Management and Procrastination Measure. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 39 (7) ,891-901.

== (٢٢٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2013). Development of a self – regulation package for academic procrastination and evaluation of its effectiveness. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 4(1), 189–198.
- Naderi, K. , Neshat. D, H.,& Talebi. H. (2021) Evaluating the effectiveness of self-regulation strategy training on procrastination happiness and academic achievement. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*,10(1),1-7.
- Nayak, S. G (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students a cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences* , 12 (3),1480-1486.
- Nomura, M.,& Ferrari, J. R.(2018).Factor structure of a Japanese version of the adult inventory of procrastination scale delay is not culture specific. *North American Journal of Psychology*, 20 (1), 223-237.
- Odinokaya, M., Krepkaiia, T., Karpovich, I., & Ivanova, T. (2019). Self-Regulation as a Basic Element of the Professional Culture of Engineers. *Education Sciences*,9,1-22.
- Odutayo, A. O. & Yusuf, H. T.(2020). Effect of critical dialogue on students' academic performance in economics in Abeokuta, Nigeria. *Anatolian Journal of Education*, 5 (2) ,85-94.
- Ostroff, W. L. (2020). Empowering children through dialogue and discussion. *Educational Leadership*, 77 (7) ,14-20.
- Otero, T. L., & Haut, J. M. (2016).Differential effects of reinforcement on the self-monitoring of on-task behavior. *School Psychology Quarterly*, 31 (1), 91-103 .
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241-257.
- Palanisamy, S. & Nor, N. B.(2021). Effectiveness of Mayer's problem solving model with visual representation teaching strategy in enhancing year four pupils' mathematical problem solving ability. *Malaysian Online*

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==

Journal of Educational Sciences, 9 (2), 41-52.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1295125>.

Park, C. L., Williams, M., Hernandez, P., Agocha, V. B., Carney, L. M., DePetris, A., & Lee, S. Y. (2019). Self-regulation and STEM persistence in minority and non-minority students across the first year of college. *Social psychology of education: An international journal*, 22(1), 91–112. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9465-7>

Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23.

Patria, B., & Laili, L. (2021). Writing group program reduces academic procrastination a quasi-experimental study. *BMC Psychol*, 9, 1-7.

Rahimi, S., & Hall, N.C.(2021).Why are you waiting? Procrastination on academic tasks among undergraduate and graduate students. *Innovative Higher Education*, 46 (6), 759-776.

Rahmani J., S., & Mohammadi, S. (2017). The role positive and negative affect fear of failure and goal achievement orientation in predicting academic procrastination amongst students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(1), 110 - 118.

Razeghi, F., Mirzahosseini, H., & Hajebi, M. (2020). The effectiveness of teaching self-regulated learning strategies on academic procrastination and its components. *Strategic Management Researches*, 25(75), 155-177.

Rebetez, M., Rochat, L., Gay, P., & Van der, L., M. (2014). Validation of a French version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, New York, 55(6), 1442-1447.

Ren, K., Liu, X., Feng, Y., Li, C., Sun, D., & Qiu, K. (2021). The Relationship between Physical Activity and Academic Procrastination in Chinese College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111468>

Roshanisefat, S., Azizi, S. M., & Khatony, A. (2021). Investigating the relationship of test anxiety and time management with academic

== (٢٣٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==

procrastination in students of health professions. *Education Research International*, 12, 1-6.

Russell, A., Thursby, K., Aubele-Futch, T., & Stoddart, R. (2021). Negative affect and performance on exam day in college students: The role of self-regulation. *Student Success*, 12(1), 35-46.

Sebena, R., Helmer, S.M., Petkevičienė, J., Lukács, A., Salonna, F., Orosova, O., & Mikolajczyk, R.T. (2018). Psychometric evaluation of the short self-regulation questionnaire across three European countries. *Studia Psychologica*, 60, 5-15.

Shadinger, D., Katsion, J., Myllykangas, S., & Case, D. (2020). The impact of a positive, Self-Talk statement on public speaking anxiety. *College Teaching*, 68 (1) ,5-11.

Songsirisak, P., & Jitpranee, J. (2019). Impact of homework assignment on students learning. *Journal of Education, Naresuan University*, 21(2), 1-19.

Suamuang, W., Easter, M. A., & Suksakulchai, S. (2021). Relations between instructor feedback, self-regulation, assignment completion and academic achievement in Thai higher learning institutions. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 18(1), 85-109. <https://doi.org/10.32890/mjli2021.18.1.4>.

Svartdal, F. (2017). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the irrational procrastination scale (IPS) and the pure procrastination scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61 (1), 18-30.

Thomaes, S., Tjaarda, I. C., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Effort Self-Talk Benefits the mathematics performance of children with negative competence beliefs. *Child Development*, 91(6) ,2211-2220 .

Tisocco, F., & Mercedes F. L. (2021). The Tuckman procrastination scale: Psychometric features among buenos aires undergraduates. *Psychological Thought; Blagoevgrad* ,14 (2), 444-466. doi:10.37708/psyct.v14i2.603.

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي لدي طلبة جامعة مطروح. ==

Tuckman, B. W. (1991) The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.

Turel, Y. K. & Dokumaci, Ö.(2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory Educational Research*, 9 (2), 481-497.

Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L., Liu, X., & Chen, Y.(2017).Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice*, 27 (1) ,48-58.

Wieland, L. M; Grunschel, C, Limberger, Matthias F, Schlotz, W., &Ferrari, J. R; (2018).The ecological momentary assessment of procrastination in daily life psychometric properties of a five-item short scale .*North American Journal of Psychology*,20(2) ,315-339.

Wijnia, L ., & Baars, M.(2021). The role of motivational profiles in learning problem-solving and self-assessment skills with video modeling examples. *Instructional Science: An International Journal of the Learning Sciences*, 49 (1),67-107.

Yurtseven, N. & Dogan, S. (2019). Structural relationships among academic procrastination, academic motivation, and problem solving skill in prep class college students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9 (3) ,849-876

Zhang, Y. Dong, S.,Fang, W.,Chai, X., Mei, J., & Fan, X.(2018).Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23 (4) ,817-830.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Self-Regulation to Reduce Academic Procrastination among University Students

Dr. Shady Mohammad El Sayed Abo El Saud
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education - Matrouh University

The study aimed at investigating the effectiveness of a counseling program based on self-regulation to reduce academic procrastination, , The sample of the study consisted of (50) male and female students from undergraduate students, Faculty of education - Matrouh university (Aged 19-23 years; M=20.279; SD=1.379) , They was divided into two equal groups: Experimental group (25 students) and control group (25 students), The study included the following instruments: Academic procrastination scale prepared by investigator , The Stanford-Binet intelligence scale: Fifth Edition prepared by Abu El-Nile et al., (2011), The socio-economic-cultural level scale of the Egyptian family Prepared by Hassan (2018), The results of the study demonstrated that There were significant differences between average grades of the experimental group students and the control group students in post measurement of academic procrastination Scale in favor of experimental group, There were significant differences between average grades of the experimental group students in pre and post measurement of academic procrastination Scale in favor of post measurement, There were no significant differences between average grades of the experimental group students in post and follow-up measurement of academic procrastination Scale.

Keywords: Self-regulation, Academic procrastination, University students.