العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بورسعيد

(فاطمة أحمد عبد العال)
باحثة ماجستير علم نفس تربوي
كلية التربية – جامعة بورسعيد

إشراف

أ.د/ حسين حسن حسين طاحون
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية– جامعة عين شمس

د/ أشرف إبراهيم الغراز
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٩/٢/٢٧
تاريخ قبول البحث : ٢٠١٩/٣/١٩

الملخص

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق بين الطلاب والطالبات في مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي وكذلك بحث العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بورسعيد، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) طالبًا وطلبة بالمرحلة الثانوية (٢٨ طالبًا، ٢٤ طالبة)، وتم تطبيق مقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحثة)، ومقياس التلكؤ الكاديمي (إعداد تامر شوقي- ٢٠١٤)، ولمعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض تم استخدام اختبار "ت" ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج البحث إلى أن الطالبات أكثر استخداماً لمهارات الاستذكار من الطلاب، وأن الطلاب لديهم مستوى تلكؤ أكاديمي أعلى من الطالبات، وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين استخدام مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى كل من الطلاب والطالبات .

الكلمات المفتاحية

مهارات الاستذكار-التلكؤ الأكاديمي – طلاب المرحلة الثانوية

ABSTRACT

The study aimed to verify the differences between boys and girls in the study skills and academic delay, as well as to examine the relationship between the skills of study and academic procrastination among secondary school students in Port Said Governorate. The study sample consisted of (52) students in the secondary stage (28 boys, 24 girls) .The results of the study showed that the girls were more likely to use the study skills of the boys, and that the boys have a higher level of academic procrastination than girls, and that there is a reverse correlation between the use of study skills and academic procrastination of both boys and girls.

KEYWORDS:

study skills - academic procrastination - Secondary level students.

مقدمة

يتصف عصرنا الحالي بالتدفق الهائل والانفجار المعرفي كماً وكيفاً والتي يتم توظيفه في مختلف مجالات الحياة، لذا فيفرض هذا التطور العلمي الهائل على أفراد المجتمع أن يكونوا متعلمين نشطاء، ويفرض على الأنظمة التعليمية ضرورة الاهتمام بالعنصر البشري لمتابعة كل ما هو جديد من أفكار ومهارات وخبرات، ومن المهارات الحديثة التي تسعى تلك الأنظمة إلى تدريب المتعلمين عليها، ما يعرف بمهارات الاستذكار Study Skills.

وتعرف مهارات الاستذكار بأنها عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب التى يستخدمها التلميذ خلال عملية الاستذكار والتي يبذل فيها الجهد وصولاً إلى استيعاب المعلومات، والمعارف، واكتساب الخبرات والمهارات. (السيد زيدان، ١٩٩٠: ٢٨٧)

وقد حدد (مارزانو وبراندت وهيوفس وجونس وبرسيسن وبانكن وسيهور ،١٩٩٨: ١٨٨) تلك المهارات بمهارة التكرار وتنظيم الوقت وتركيز الانتباه والمناقشة والتلخيص والمراجعة.

ويوصى (أحمد عبادة ،٢٠٠١: ٧) بالاهتمام بتعليم مهارات الاستذكار الجيدة، حيث إنها تعتبر مدخلاً مهماً لتحسين مستوى التحصيل الدراسي، كما ينتقل أثرها إلى مجالات حياتية أعم وأشمل من المعلومات التى يحصلها التلاميذ، فهي أبقى على مر الزمان مما يحفظون من علوم ومعارف.

وهناك مشكلة أخرى تنتشر بين المتعلمين وهى تأخير الأعمال والواجبات المدرسية، وهى ما تعرف علمياً بالتلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination ويعرفه (عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني، ٢٠٠٤: ٥٧) بأنه سلوكيات التأجيل التي يمارسها الطالب حيال إنجاز مهامه الدراسية مع اقتناعه الداخلي بضرورة إنجازها ، مما يترتب عليه شعوره بالتوتر وعدم الارتياح.

وعليه نجد أن التلكؤ الأكاديمي يؤثر بشكل كبير على تحصيل الطلاب وعلى مخرجات العملية التعليمية، لذا فإن مجال الدراسة الحالية معني بخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة بالتدريس بالمرحلة الثانوية، لاحظت أن العديد من الطلاب يتسمون بالتلكؤ الأكاديمي حيث يؤخرون الأعمال والواجبات التي يكلفون بها، وبالإطلاع على الأطر النظرية ونتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة أديسينا (Adesina,2011) تبين أن التلكؤ الأكاديمي يؤثر على التحصيل الدراسي خاصة في المرحلة الثانوية ، وأن ظاهرتي التلكؤ الأكاديمي ينتشر في هذه المرحلة. وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التلكؤ الأكاديمي وإدارة الوقت، منها دراسة كل من لاي وتشونبرج (Lay & Schouwenburg ,1993) و(صالح عبد الرحيم ، وصالح علي ، ٢٠١٣)، و أديبو (Adebayo ,2015) ، وكذلك دراسة سينثال وكويستير وفاليراند Koestner & (Senécal, Vallerand, 1995) والتي توصلت إلى أن التدريب على التنظيم الذاتي يقلل من التلكؤ الاكاديمي ، ودراسة (ناجي النواب ، اياد محمد، ٢٠١٤) التي تناولت عينة من طلاب وطالبات

الجامعة أن هناك فروق بين الذكور والإناث في مهارات الاستذكار وهى أن الإناث يتبعن مهارات استذكار أكثر من عينة الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في درجة التلكؤ الأكاديمي.

ووجدت الباحثة تضارب نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في كل من التلكؤ الأكاديمي ومهارات الاستذكار، حيث وجدت دراسات كل من (فريج العنزي ومحمد الدغيم ،٢٠٠٣؛ Erkan,2011) عدم وجود فروق بين الجنسين في التلكؤ الأكاديمي، في حين توصلت دراسات (Ozer, Demir & Ferrari ,2009 ؛ Balkis & Duru ,2009 ؛ نجلاء محمد رسلان ،٢٠١١) أن الذكور لديهم مستوى أعلى من التلكؤ الأكاديمي بالمقارنة بالإناث، ووجدت دراسات (لطفي فهيم، ١٩٨٩؛ هانم علي عبد المقصود، ١٩٩٢؛ Aluja and Blanch ,2004 ؛ فاتن فاروق عبد الفتاح موسى ،٢٠٠٥) أن الإناث لديهن مستوى أعلى من الذكور في مهارات الاستذكار، في حين توصلت دراسات (محمد نبيه بدير ،١٩٩٠ ؛ علاء محمود الشعراوي ،١٩٩٥؛ قاسم على الصراف، ١٩٩٢ ؛ محمد الشيخ حمود ،١٩٩٩ ؛ Mushoriwa ,2009 ؛ هويدا الشيخ يوسف محمد ،٢٠١٥) عدم وجود فروق بين الجنسين في مهارات الاستذكار، في حين توصلت دراسات (السيد عبد القادر زيدان ،١٩٩٠؛ Ossai ,2012) إلى أن الذكور لديهم من الإناث في مستوى أعلى في مهارات الاستذكار.

وكذلك لاحظت الباحثة أن هناك تضارب بين نتائج الدراسات حول الفروق بين الجنسين في كل من مهارات الاستذكار وقلق الاختبار، وكذلك هناك قلة في الدراسات العربية وندرة في الدراسات العربية والأجنبية – على حد علم الباحثة – التي تناولت بحث العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات التعليم الثانوي بمدينة بورسعيد، مما دعى الباحثة الحالية إلى دراسة هذه المشكلة، ومن ثم يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مهارات الاستذكار؟
- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في التلكؤ الأكاديمي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الوقوف على الفروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مهارات الاستذكار.
- الوقوف على الفروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في التلكؤ الأكاديمي.
- الوقوف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

- **تقدم الدراسة الحالية تأصيلًا نظريًا للفروق بين الطلاب والطالبات في كل من مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي، وللعلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.**
- **تأتي هذه الدراسة من منطلق المبادرات التي تحث عليها الدولة لتغيير القوانين والظروف المحيطة بالمتعلمين لوضعهم في بيئة تعليمية أفضل، وذلك للحصول على خريج ذا كفاءة عالية حتى يمكن الانتفاع بكل الطاقات في بناء مجتمع أفضل.**

مصطلحات الدراسة:

١-مهارات الاستذكار: Study skills

تعرف الباحثة مهارات الاستذكار إجرائيا بأنها تلك الأنشطة والممارسات التي يقوم بها الطالب في موقف تعليمي معين والتي تساعده على التعلم مباشرة.

٢-التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination:

تعرفه(يعرف (تامر شوقي ،٢٠١٤؛ ١) التلكؤ الأكاديمي بأنه ميل إرادي ومتكرر وغير مبرر لدى طالب لتأجيل أو تأخير بدء أو إتمام أداء ما يسند إليه من مهام أو تكليفات أكاديمية مثل كتابة بحث ما أو الاستذكار استعداداً للامتحان أو تأخير اتخاذ أي قرار أكاديمي مثل اختيار تخصص دراسي ما إلى وقت لاحق بالرغم من إمكانية انجاز تلك المهام أو القرارات في الوقت المحدد لها بالرغم من أهمية أدائها بشكل فوري وهو سلوك تجنبي يتصف بالابتعاد عن المهام المطلوب أدائها واستخدام أعذار وهمية لتبرير ذلك التأجيل ولتجنب اللوم من الآخرين ويصاحب ذلك الشعور مشاعر الضيق والتوتر واللاسعادة وعادة ما يكون الفرد على وعي بتلك النواتج السلبية.

محددات الدراسة:

- **محددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٧/ ٢٠١٨ م.**
- **محددات المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في مدرستي بور فؤاد الثانوية بنات والسادات الثانوية بنين التابعة لإدارة بورسعيد التعليمية.**
- **محددات البشرية: تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية بمدرستي بور فؤاد الثانوية بنات والسادات الثانوية بنين بمحافظة بورسعيد التابعة لإدارة بورسعيد التعليمية.**

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً: مهارات الاستذكار:

يعرف (أحمد أبو الخير ،٢٠١٣: ٤٧٠) مهارات الاستذكار بأنها نمط سلوكي يكتسبه الطالب من خلال الممارسة المتكررة والمواظبة على إنجاز الدروس والواجبات في مواعيدها دون تأخير واستخدام إجراءات فعالة تؤدي إلى كفاءة عالية لتحصيل المعلومات والمعارف واكتساب الخبرات وإتقان المهارات.

أهمية مهارات الاستذكار:

يذكر (هلال حميد أحمد القصابي ،٢٠١٠: ١٧) أن أهمية مها رات الاستذكار تكمن مقاومة مشكلة النسيان والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لفترة زمنية أطول، وسرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة، وتقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة، وترفع من مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الايجابي نحو المواد الد ا رسية المختلفة، ومن ناحية أخرى نحو المعلم والمدرسة.

وتظهر أهمية مهارات الاستذكار أيضا في ماتوصلت إليه دراسة (هويدا الشيخ يوسف محمد ،٢٠١٥) وهو أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عادات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عادات الاستذكار تعزى للنوع، وتوجد فروق في عادات الاستذكار تعزي للمسار لصالح المسار العلمي.

وترى الباحثة أن العلاقة بين مهارات الاستذكار والتحصيل الدراسي هى علاقة متبادلة حيث أن الطالب الذي يستخدم مهارات الاستذكار يكون له مستوى تحصيلى مرتفع، وكذلك المستوى التحصيلي المرتفع يعد دليلاً على امتلاك الطالب لمهارات الاستذكار الجيدة.

أشكال مهارات الاستذكار:

- مهارة التلخيص: Summarizing Skill

هى أن تكتب أو تقول بإيجاز أو في صيغة مكثفة عن جوهر ما تم عرضه أو هى إعادة صياغة لزبدة الموضوع أو أفكاره الكبيرة أو أفكاره الأساسية، وهناك شرط وهو ألا تحذف النقاط الهامة. (جابر عبد الحميد، ١٩٩٩: ٣٦٨)

- مهارة تدوين الملاحظات: Note taking Skill

هى قيام المتعلم بكتابة معلومات مختصرة متسلسلة تبعاً لتسلسل محتوى المادة التعليمية التي يتعامل معها وتعتمد على استيعابه وفهمه الجيد للنص لتحديد ما ينبغي تدوينه والتركيز على المعلومات الجديدة والبحث في النقاط الرئيسة، وإثراء الملاحظات بالقراءة المعمقة. (ماجد محمد عثمان، ٢٠١٥ :١٨١)

- مهارة إدارة الوقت:Time Management Skill

هى ضبط الوقت وتنظيمه واستثماره فيما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع، وهو ما يتطلب توزيع الواجبات اليومية والتخطيط للأعمال المستقبلية أي لا يضيع الوقت المتاح هدراً أو إرهاق الأعصاب في محاولة إنجاز أكبر قدر من الأعمال في أوقات محددة. (جهاد الرشيد، ٢٠٠٣: ٧)

- مهارة خرائط المفاهيم:Concept map Skill

هى أداة تساعد على التفكير والتذكر والتداعي الحر عن طريق تنظيم المفاهيم العلمية وتداعيها ومن ثم تخيلها بشكل صور عقلية في المخ يليها تسجيل هذه الأفكار على ورقة واحدة. (غادة المهلل، ٢٠١٢: ١٣)

- الاستعداد للاختبار: Test Preparation Skill

يتم الاستعداد للاختبار من خلال عدة أنواع تتمثل في الاستعداد المستمر للاختبار، الاستعداد المباشر للاختبار، الاستعداد لليلة الاختبار، التعرف على التعليمات التي يجب اتباعها قبل دخول الاختبار وبعده، بعض الآداب التي يجب الالتزام بها داخل لجنة الاختيار، وكيفية الإجابة عن الأسئلة. (سناء سليمان، ١٩٨٩: ٢٥)

- مهارة المراجعة : Reviewing Skill

هي المهارات التي تمكن الطالب من إعادة النظر والتفكير فيما يكتب من حيث الشكل والمضمون، ومدى صحة الأفكار وارتباطها مع بعضها بعضاً لدعم الفكرة الرئيسة في الموضوع وتوضيحها، وترافق هذه العملية كل مراحل الكتابة، وهي عملية شاملة يقوم الطالب فيها بتقويم عمله، وصياغته بالشكل الأمثل، ليصل الطالب إلى تحقيق أهدافه. (سيناء الجشي وعلي حسن، ٢٠١٠: ٣٣٣)

ثانياً: التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination:

تعرفه (داليا عبد الوهاب، ٢٠١٥: ٢٠٣) أن التلكؤ الأكاديمي هو تأجيل الطالب لانجاز مهامه الاكاديمية والانشطة التعليمية عمداً وعد الالتزام باكمالها واهمال الوقت والادعاء بصعوبة المهام أو الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته إلى وقت لاحق وانجازها في نهاية المدة المحددة له، أو الكسل في أدائها.

خصائص الطلاب المتلكئين أكاديمياً:

يشير لآي (Lay ,2004:43) أن الطلاب المتلكئين أكاديمياً يتصفون بصفات تغلب عليهم مثل انخفاض تقدير الذات، وانخفاض فعالية الذات الأكاديمية، والخوف من الفشل، وتصورات خاطئة عن الوقت اللازم لانهاء المهمة .

يرى (حسن الزهراني ،٢٠١٠: ٥) أنهم يتصفون بسوء إدارة الوقت ويعانون من مشكلات دراسية كثيرة، إذ يشعرون بالجهد والضغوط النفسية الكبيرة، والضيق والانزعاج بسرعة، وتراكم الواجبات الدراسية، وقد يواجهون تدني الصحة النفسية والفشل الدراسي.

توصلت دراسة (سمير خطاب ،٢٠٠٣) إلى أن هناك فروق بين ذوي الضبط الداخلي والضبط الخارجي في التلكؤ الأكاديمي، حيث أن ذوي وجهة الضبط الخارجي يميلون إلى التلكؤ الأكاديمي مقارنة بذوي وجهة الضبط الداخلي.

وتوصلت دراسة كناوز (Knaus ,2000) إلى أن الطلاب المتلكئين يبحثون دائماً عن تبريرات لأنفسهم لحماية صورتهم أمام الآخرين ومحاولة تجنب العقاب من خلال خلق الأعذار.

كشفت دراسة (حرب خلف الحجاج ،٢٠١٤) عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين التلكؤ الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

وترى الباحثة أن خصائص الطلاب المتلكئين أكاديمياً تتلخص في أنهم أشخاص يتجنبون أداء الأعمال وتأخير ادائها إلى أخر وقت ويتصفون بالكسل واللامبالاة وليس لديهم القدرة على تحديد أهدافهم ويعانون من قلق الاختبارات نتيجة عدم الاستعداد الجيد للاختبارات وانخفاض الثقة بالنفس.

نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي:

توصل (السيد عبد الدايم عبد السلام سكران، ٢٠١٠) أن نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية والثانوية بمنطقة عسير تقدر بنسبة (٢٠-٤٠%) بين طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية وتزداد نسبة الانتشار في المرحلة الثانوية.

وتوصل (معاوية أبو غزال ،٢٠١٢ :١٣١) إلى أن (٢٥%) من الطلبة من ذوي التلكؤ المرتفع، و(٥٨%) من الطلبة من ذوي التلكؤ المتوسط، (١٧%) من الطلبة من ذوي التلكؤ المنخفض.

وتوصلت دراسة (وليد شوقي سحلول ،٢٠١٤) إلى أن نسبة انتشار التسويف الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بإدارة ديرب نجم التعليمية، وإدارة غرب الزقازيق التعليمية بلغت (٤٥.٧%)، ووجود اختلاف في نسبة انتشار التسويف الأكاديمي باختلاف النوع لصالح البنين.

يتضح للباحثة مما سبق أن نسب التلكؤ الأكاديمي مرتفعة بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وربما يرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة الثانوية التي توافق مرحلة المراهقة والتي يتسم فيها المراهق بتقليد الاخرين.

العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي:

أهتمت العديد من الأطر النظرية بتوضيح العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي واستخدام مهارات الاستذكار حيث يذكر دتز وهوفر وفريز (Dietz, Hofer and Fries ,2007: 893) أن التسويف الأكاديمي هو فشل في استخدام مهارة تنظيم الذات ، وأنه يجب على الطلاب ذوي المستوى المرتفع من التلكؤ الأكاديمي أن يتم تدريبهم على مهارات ادارة الوقت للوصول إلى أهدافهم الأكاديمية .

ويرى كل من المقدادي والممانعي والمشارقة والموسيل (Miqdadi, ALMomani, Masharqa & Elmousel ,2014 : 1)، أن الطلاب الأقل في إدارة الوقت يكونون غير ناجحين ومعظمهم يظهرون التلكؤ الأكاديمي.

ويشير أوكا وبروز (Ocak & Boyraz, 2016: 76) إلى أنه على الرغم من أن إدارة الوقت الفعالة تقلل من التلكؤ الأكاديمي إلا أنها لا تضمن النجاح ؛ فيمكن للطلاب الذين يعانون من سلوك التلكؤ الأكاديمي أن يكونوا ناجحين أيضًا.

وقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي حيث توصلت دراسة لاى وشونبرج (Lay & Schouwenburg , 1993) التي تناولت عينة تتمثل في (٦٥) طالباً من طلاب الجامعة إلى أن التلكؤ الأكاديمي يعد سلوك معوق لادارة الوقت، وأن إدارة الوقت من خلال تحديد الاهداف والاولويات للعمل لها تأثير بالغ في العمل الأكاديمي.

وتوصلت دراسة سينيكال، كويستنر وفاليراند (Senecal, Koestner & Vallerand ,1995) التي تناولت عينة مكونة من (٤٩٨) طالب بالمدرسة الاعدادية إلى أن التلكؤ الاكاديمي مشكلة تعرق من إدارة الوقت للطلاب.

وقام فان إيردي (Van Eerde ,2003) بدراسة لأثر التدريب على ادارة الوقت في التلكؤ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧) موظف، وأهم ما توصلت اليه نتائج الدراسة هو ان التدريب على ادارة الوقت مفيد في تخفيف القلق والتكلؤ في العمل.

واستهدفت دراسة ميكوش (Mekosh,2004) العلاقة بين القلق والاستعداد للاختبار وكمية النوم والعافية والأداء في الاختبارات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) طالب بكلية العلوم الصحية بنيويورك، وأهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة هو وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحالة الصحية والنوم ومستوى القلق قبل الاختبار.

وهدفت دراسة غافيني و جيري (Gafni & Geri ,2010) إلى التحقق من العلاقة بين إدارة الوقت والميل للتلكؤ الأكاديمي في المهام الفردية والتعاونية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب من طلاب ماجستير إدارة الاعمال ، وأهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة هو أن الطلاب يميلون إلى أداء الوقت خلال المهام الفردية في الوقت المحدد ، في حين يقومون بتأجيل المهام التعاونية إلى الاسابيع الثلاثة الاخيرة من الفصل الدراسي ، وأنه عندما تكون المهام الزامية تم الانتهاء منها ، وعندما تكون المهام بدون الزام لم تكتمل على الاطلاق .

وهدفت دراسة لاكس ودن (Rakes & Dunn ,2010) إلى بحث أثر التدريب على تنظيم الذات وتحسين الدافعية في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا ، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالب دراسات عليا، وأهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة هو التدريب على تنظيم الذات وتحسين الدافعية قلل من التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا .

وتوصلت دراسة (آزاد الإركوازي ،٢٠١٣) التي تناولت عينة مكونة من (٤٠٠) طالب جامعي من جامعة المستنصرية إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في التلكؤ الأكاديمي تبعا لمتغير النوع

(ذكور– إناث)، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية في عادات الاستذكار تبعا لمتغير النوع (ذكور– إناث)، ولصالح الإناث.

وتوصلت دراسة (صالح عبد الرحيم، وصالح علي ،٢٠١٣) التي تناولت عينة مكونة من (٣٦٨) طالبا وطالبة من كلية التربية اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذو التوزيع المتساوي، إلى عدم وجود تسويف أكاديمي لدى طلبة كلية التربية، ولكنهم يعانون من ضعف في إدارة الوقت، وأن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية كانت ضعيفة.

وتوصلت دراسة (ناجي النواب ، اياد محمد ،٢٠١٤) التي تناولت عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة ديالى (٢٠٠ طالب، ٢٠٠ طالبة) ، إلى أن عينة الاناث يتبعنَّ عادات استذكار اكثر من عينة ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة التلكؤ.

وتوصلت دراسة (أحمد ثابت ،٢٠١٤) التي تناولت عينة مكونة من (٢٦٨) طالباً بكلية التربية بجامعة السادات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التلكؤ الأكاديمي ومهارات ادارة الوقت وكذلك علاقة ارتباطية سالبة بين التلكؤ الأكاديمي والرضا عن الدراسة.

وتوصلت دراسة أديبايو (Adebayo ,2015) التي تناولت عينة مكونة من (٢٠٠) طالب بالمرحلة الجامعية (١٠٠ ذكر – ١٠٠ أنثى) إلى أن تقليل التلكؤ الأكاديمي وتحديد الأولويات والتخطيط لها تأثير فعال في أداء الطلاب الأكاديمي.

وتوصلت دراسة بلاكيس ودورو(Balkis & Duru ,2015) التي تناولت عينة مكونة من (٣٢٨) طالب بالمرحلة الجامعية، إلى أن غياب مهارات التنظيم الذاتي يعد مؤشر للتلكؤ الأكاديمي، وأن التلكؤ له تأثير سلبي على الجوانب الوجدانية لدى الطلاب مثل عدم الرضا عن الحياة الأكاديمية.

وتوصلت دراسة كل من (عصام جمعة نصار وعبد الرحمن محمد عبد الرحمن ،٢٠١٦) التي تناولت عينة مكونة من المتأخرين دراسياً عددهم (٨٠) طالباً لديهم تلكؤ أكاديمي، إلى أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلُّم يخفض من مستوي التلكؤ الأكاديمي لدي المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة.

تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة:

فيما يتعلق بمهارة التعلم والاستذكار:

أتضح من استعراض الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة أن:

- أن مهارات الاستذكار هى مهارات يحتاجها الطالب لمساعدته على التمكن من التعلم والاستذكار والتعلم بكفاءة، وأن تلك المهارات قابلة للتعلم وأما بشكل مباشر أو من خلال تقليد الاخرين.
- أن مهارات التعلم والاستذكار هى مهارات عامة يمكن استخدامها في أي مجال من مجالات التعلم.

- تتطلب مهارات التعلم والاستذكار أن يقوم الطالب بممارستها ليزداد الوعي بكيفية استخدامها وفق قدراته، ويصبح أكثر ثقة في نفسه خلال استخدامها.
- يمكن استخدام مهارات التعلم والاستذكار خارج المجال التعليمي، فهى تساعد على إدارة الوقت وتنظيم التفكير وتعلم كيفية تحليل المهام وحلها والانظباط الذاتي.

فيما يتعلق بالتلكؤ الأكاديمي:

من خلال استعراض الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة أن:

- التلكؤ الأكاديمي هو تجنب القيام بالمهمة المكلف بالقيام بها إلى اللحظات الأخيرة، مع العلم بعواقب تأخير المهام.
- أن هناك العديد من أسباب للتلكؤ الأكاديمي ومنها ضعف إدارة الوقت وغموض المهام المكلف بها الطالب والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز لانجاز المهام، وإتصاف الطلاب ببعض الصفات مثل اللامبالة.
- أن الطلاب المتلكئيين لديهم وجهة ضبط خارجية أي أنهم يحتاجون إلى التوجيه لاداء المهام، ودائما يبحثون عن التبريرات والأعذار لتأخير أداء المهام.
- هناك علاقة ارتباطية سالبة بين التلكؤ الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي.
- هناك فروق بين الجنسين في التلكؤ الأكاديمي، حيث الذكور أكثر تلكؤ أكاديمي من الاناث.
- استفادت الباحثة الحالية من استعراض الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة في صياغة الفروض وفي تفسير نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

١- لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مقياس مهارات الاستذكار.

٢- لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مقياس التلكؤ الأكاديمي.

٣- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية من حيث دراسة العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي في المرحلة الثانوية والفروق بين الجنسين في كل منهما.

ثانياً عينة الدراسة:

عينة أدوات الدراسة: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة تتكون من (١٠٠) طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي (٥٠ طالبة، ٥٠ طالبًا)، حيث تم اختيارهم عشوائياً من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرستي بورفؤاد الثانوية بنات والسادات الثانوية بنين بمحافظة بورسعيد، بهدف حساب ثبات وصدق الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

العينة الأساسية: تتكون العينة الأساسية من (٥٢) طالبًا وطالبة بالصف الأول الثانوي (٢٨ طالبًا، ٢٤ طالبة) من طلاب الصف الأول الثانوي، وتم انتقاء العينة من مدرستي بورفؤاد الثانوية بنات والسادات الثانوية بنين بمحافظة بورسعيد وكلاهما تابعتين لإدارة بورسعيد التعليمية، وقد بلغ متوسط أعمار الطلاب (١٦ سنة وشهرين)، ومتوسط أعمار الطالبات (١٦ سنة وشهر واحد).

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١-مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد تامر شوقي إبراهيم -٢٠١٤)

الهدف من المقياس: هو تحديد درجة التلكؤ الأكاديمي (إضاعة الوقت دون جدوى، عدم الالتزام بالمواعيد) لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة طريقتين لحساب ثبات المقياس وهما:

أ-معادلة الفا كرونباخ: يوضح الجدول الآتي يوضح قيم معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لعينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠):

جدول (١) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التلكؤ الأكاديمي والدرجة الكلية

الابعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
إضاعة الوقت دون جدوى	١٧	٠.٧٥٤١
عدم الالتزام بالمواعيد	٥	٠.٧٣٩٢
الدرجة الكلية للمقياس	٢٢	٠.٨١٩٠

تشير البيانات في الجدول (١) إلى قيم معامل الثبات لإجابات عينة أدوات الدراسة، حيث قيمة ألفا كرونباخ للمقياس = (٠.٨١٩٠)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

ب- التجزئة النصفية: تم تقسيم طلاب وطالبات عينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠) إلى نصفين، وطبق عليهم مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد / تامر شوقي ابراهيم)، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون، وتم تعديل معامل الارتباط باستخدام جتمان براون وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي لعينة أدوات الدراسة (٠.٦٩٥) ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- الصدق:

- **صدق المحك: تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة "صدق المحك" من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠) في مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد تامر إبراهيم -٢٠١٤) ودرجاتهم في مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد / معاوية ابو غزال – ٢٠١٢)، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط لعينة أدوات الدراسة (٠.٨٩٢)، وهي قيمة مرتفعة ودالة، مما يشير إلى تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق.**

٣- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة (ن=١٠٠)، وجاءت النتائج كما بجدول(٢) الآتي:

جدول (٢)

قيم معاملات ارتباط درجة المفردة بالبعد وقيم معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

إضاعة الوقت دون جدوى				عدم الالتزام بالمواعيد		
م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية		م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠.٥٤١**	٠.٥١٦**		١٨	٠.٧٨٥**	٠.٧٨٣**
٢	٠.٧٨٥**	٠.٧٨٣**		١٩	٠.٤٩٧**	٠.٥٤٨**
٣	٠.٨٢٥**	٠.٨١٩**		٢٠	٠.٧٢٨**	٠.٧٣٨**
٤	٠.٥٤١**	٠.٥١٦**		٢١	٠.٥٤١**	٠.٥١٦**
٥	٠.٥٦٦**	٠.٦٠١**		٢٢	٠.٥٦٣**	٠.٦٠١**
٦	٠.٥٤٠**	٠.٥١٥**				
٧	٠.٥٦٥**	٠.٦٠١**				
٨	٠.٧٨٥**	٠.٧٨٣**				
٩	٠.٥٦٦**	٠.٦٠١**				
١٠	٠.٥٤١**	٠.٥١٦**				
١١	٠.٥٦٦**	٠.٦٠٠**				
١٢	٠.٧٨٥**	٠.٧٨٢**				
١٣	٠.٥٤١**	٠.٥١٥**				
١٤	٠.٧٨٥**	٠.٧٨٣**				
١٥	٠.٨٢٥**	٠.٨١٩**				
١٦	٠.٧٨٥**	٠.٧٨١**				
١٧	٠.٨٢١**	٠.٨١٩**				

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط أنها دالة عند مستوى (٠.٠١)، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط بين كل من بعدي المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التلكؤ الأكاديمي للمقياس

	إضاعة الوقت دون جدوى	عدم الالتزام بالمواعيد
الدرجة الكلية	**٠.٩٩٨	**٠.٩٧٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التلكؤ الأكاديمي لعينة أدوات الدراسة أنها قيم دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يعني أن المفردات تقيس ما يقيسه المقياس وهو مؤشر على الصدق.

الصورة النهائية للمقياس:

- يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) عبارة في صورة تقريرية تصف سلوكيات الطلاب ذوي التلكؤ الأكاديمي، وأمام كل عبارة يوجد خمسة اختيارات (تنطبق تماماً – تنطبق إلى حد ما – محايد – لا تنطبق إلى حد ما – لا تنطبق تماماً) وعلى طالب قراءة كل عبارة واختيار إحدى الاختيارات الخمسة، والمقياس غير محدد الزمن.
- تقدير الدرجات: يحصل طالب على (تنطبق تماماً =٥، تنطبق إلى حد ما = ٤، محايد = ٣، لا تنطبق إلى حد ما = ٢، لا تنطبق تماماً = ١) عن كل سؤال من أسئلة المقياس، حيث النهاية العظمى هي (١١٠) درجة، والجدول (٤) يوضح أرقام مفردات مقياس التلكؤ الأكاديمي.
-

جدول (٤) أرقام مفردات مقياس التلكؤ الأكاديمي

البعد	أرقام المفردات
إضاعة الوقت دون جدوى	١ – ١٧
عدم الالتزام بالمواعيد	١٨ – ٢٢

٢-مقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحثة)

- الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى تحديد مستوى تمكن طلاب الصف الأول الثانوي من مهارات الاستذكار (تدوين الملاحظات، التلخيص، الاستعداد للاختبار، التساؤل الذاتي، الخرائط المعرفية، إدارة الوقت)، ويُميز بين عادات المتعلم الذي يتبنَّى المدخل السطحي، وعادات المتعلم الذي يتبنَّى المدخل العميق أثناء استخدام مهارات الاستذكار فى ضوء مكوناتها.

- **خطوات إعداد المقياس:**

أ-تم الاطلاع على الأطر النظرية والمقاييس التي تناولت مهارات الاستذكار مثل أنور أحمد عيسى (٢٠٠٠)، عصام جمعه أحمد (٢٠٠٧)، عثمان علي أحمد (٢٠١١)، وفي ضوء ذلك حددت الباحثة أبعاد المقياس في تدوين الملاحظات والتلخيص والاستعداد للاختبار والتساؤل الذاتي والخرائط المعرفية وادارة الوقت.

ب-تم إعداد الصورة الأولية للمقياس، حيث كان المقياس يتكون من (٦٤) عبارة موزعة على ابعاد المقياس، وعرضت على تسعة محكمين من اساتذة علم النفس التربوي، وتم حذف أربعة عبارات وتعديل عبارات أخرى، وأصبح المقياس يتكون في صورته النهائية يتكون من (٦٠) عبارة.

ج-تم تجهيز المقياس في صورته النهائية وتم حساب الخصائص السيكومترية له.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١-ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ لعينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠)، والجدول الآتي يوضح قيم معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٥) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مهارات الاستذكار

الابعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
تدوين الملاحظات	١١	٠.٧١٥١
التلخيص	١٤	٠.٧٢٥٢
الاستعداد للاختبار	٨	٠.٧٠٦٥
التساؤل الذاتي	١٠	٠.٧٥٦٩
الخرائط المعرفية	٧	٠.٦٩٥٧
إدارة الوقت	١٠	٠.٧٩٢١
الدرجة الكلية للمقياس	٦٠	٠.٨٤٥٧

تشير البيانات في الجدول (٥) إلى قيم معامل الثبات لإجابات عينة ادوات الدراسة، فقيمة ألفا للمقياس هي ٠.٨٤٥٧، وهي قيمة مرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

٢-صدق المقياس: أتبعت الباحثة طريقتين لحساب صدق المقياس وتتمثلان في:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على تسعة محكمين من أساتذة علم النفس التربوي، وطلب من كل منهم إبداء الرأي حول مدى وضوح كل عبارة وانتمائها للمقياس، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتم استبعاد العبارات التي تحصل على نسبة اتفاق أقل من (٧٧.٧%).

جدول (٦) اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	٤٩	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٥٠	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٥١	%٧٧.٧
٤	%١٠٠	١٦	%٧٧.٧	٢٨	%١٠٠	٤٠	%٧٧.٧	٥٢	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	٤١	%١٠٠	٥٣	%١٠٠
٦	%٨٨.٨	١٨	%١٠٠	٣٠	%٨٨.٨	٤٢	%١٠٠	٥٤	%١٠٠
٧	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٣١	%١٠٠	٤٣	%٧٧.٧	٥٥	%١٠٠
٨	%١٠٠	٢٠	%٨٨.٨	٣٢	%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٥٦	%١٠٠
٩	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٣٣	%٧٧.٧	٤٥	%١٠٠	٥٧	%١٠٠
١٠	%٧٧.٧	٢٢	%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٤٦	%١٠٠	٥٨	%١٠٠
١١	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٥	%١٠٠	٤٧	%١٠٠	٥٩	%٧٧.٧
١٢	%١٠٠	٢٤	%٧٧.٧	٣٦	%١٠٠	٤٨	%١٠٠	٦٠	%١٠٠

وكانت أهم تعليقات السادة المحكمين هى تعديل صياغة بعض العبارات، وعرضت عليهم بعد إجراء التعديل ووافق المحكمين على صدق الأداة.

- **صدق المحك: تم حساب صدق المحك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠) في مقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحثة) ومقياس مهارات الاستذكار (إعداد علاء محمود الشعراوي – ١٩٩٥)، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط هي (٠.٧٣٢)، وهي قيمة مرتفعة ودالة مما يشير إلى تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق.**

٣-الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك الدرجة الكلية ودرجة البعد لعينة أدوات الدراسة (ن=١٠٠) وجاءت النتائج كما بجدول(٧) الآتي:

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة بالبعد وقيم معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

تدوين الملاحظات			التلخيص			الاستعداد للاختبار		
م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠.٨١١	**٠.٢٩٢	١٢	**٠.٥٧٨	**٠.٤٥٠	٢٦	**٠.٦٩٣	
٢	**٠.٨١٤	**٠.٣٥٧	١٣	**٠.٦٥٩	**٠.٣٦٣	٢٧	**٠.٦٩١	

٣	**٠.٧١٤	**٠.٨٠٣	١٤	**٠.٤٨١	**٠.٣٢٢	٢٨	**٠.٦٩٠	
٤	**٠.٨١١	**٠.٢٩٢	١٥	**٠.٥٨٣	**٠.٤٨١	٢٩	**٠.٥٠٥	
٥	**٠.٥٨٧	**٠.٢٤٤	١٦	**٠.٦٥٩	**٠.٣٦٣	٣٠	**٠.٥٣٧	
٦	**٠.٥٦٨	**٠.٢٣٢	١٧	**٠.٤٠٣	**٠.٣١١	٣١	**٠.٥٣٥	
٧	**٠.٦١٢	**٠.٣٥٧	١٨	**٠.٥١٥	**٠.٢٨٤	٣٢	**٠.٣٦٢	
٨	**٠.٨١٠	**٠.٢٩٢	١٩	**٠.٥٦١	**٠.٤٧٤	٣٣	**٠.٣٦٤	
٩	**٠.٥٨٧	**٠.٢٤٤	٢٠	**٠.٣٠٣	**٠.٨١٦			
١٠	**٠.٥٨٧	**٠.٢٣٢	٢١	**٠.٤٢٤	**٠.٢٦٦			
١١	**٠.٥٦٧	**٠.٣٩٣	٢٢	**٠.٦٢٦	**٠.٣٣٦			
			٢٣	**٠.٤٧٠	**٠.٤١٦			
			٢٤	**٠.٤٧١	**٠.٦١٤			
			٢٥	**٠.٤٧٣	**٠.٥٦٤			

التساؤل الذاتي			الخرائط المعرفية			إدارة الوقت		
م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
٣٤	**٠.٢٧٦	**٠.٥١٠	٤٤	**٠.٧٧٣	**٠.٥٩٨	٥١	**٠.٦٩٤	**٠.٤١٢
٣٥	**٠.٢٧٣	**٠.٤٥٠	٤٥	**٠.٧٣٤	**٠.٥٨٩	٥٢	**٠.٦٩١	**٠.٤١١
٣٦	**٠.٧٤٤	**٠.٤٦٥	٤٦	**٠.٨٦٤	**٠.٥٠٩	٥٣	**٠.٧٤٣	**٠.٤٥١
٣٧	**٠.٧٤١	**٠.٦٤٥	٤٧	**٠.٨٦٦	**٠.٥١٠	٥٤	**٠.٦٩٢	**٠.٤١٠
٣٨	**٠.٧٤٥	**٠.٥٤٨	٤٨	**٠.٧٧٣	**٠.٥٩٦	٥٥	**٠.٦٩٥	**٠.٤٢١
٣٩	**٠.٤٩٤	**٠.٤٥٨	٤٩	**٠.٨٦٤	**٠.٥٤٨	٥٦	**٠.٧٤٣	**٠.٤٥١
٤٠	**٠.٣٥٣	**٠.٥١٧	٥٠	**٠.٣٢٦	**٠.٢٦٥	٥٧	**٠.٧٤١	**٠.٤٥٥
٤١	**٠.٣٥١	**٥٩٩				٥٨	**٠.٧٤٧	**٠.٤٣١
٤٢	**٠.٣٣٦	*٠.٢٠٣				٥٩	**٠.٥٤٢	**٠.٥٩٨
٤٣	**٠.٣٢٠					٦٠	**٠.٣٣٦	**٠.٥٠٩

يتضح من جدول (٧) السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد وبين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، ما عدا المفردة رقم (٤٢) فهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يتضح من الجدول التالي.

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

	تدوين الملاحظات	التلخيص	الاستعداد للاختبار	التساؤل الذاتي	الخرائط المعرفية	إدارة الوقت
الدرجة الكلية	**٠.٣٩٣	**٠.٥٦٤	*٠.٢٠٣	**٠.٥٥٨	**٠.٦٦٧	**٠.٦٨٨

يتضح من جدول (٨) السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التلكؤ الأكاديمي لعينة أدوات الدراسة أنها قيم دالة عند مستوى (٠.٠١) ماعدا البعد (الاستعداد للاختبار) فهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)، مما يعني أن المفردات تقيس ما يقيسه المقياس وهو مؤشر على الصدق.

المقياس في صورته النهائية:

- **يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٠) عبارة في صورة تقريرية، حيث جميع العبارات موجبة ولا توجد عبارات سالبة، وجميعها تصف سلوكيات الطلاب خلال استخدامه لمهارات الاستذكار، وأمام كل عبارة يوجد خيارين (نعم –لا) وعلى طالب قراءة كل عبارة واختيار إحدى الخيارين، المقياس غير محدد الزمن.**
- **تقدير الدرجات: يحصل طالب على (نعم = ٢، لا = ١) عن كل سؤال من أسئلة المقياس، حيث النهاية العظمى هي (١٢٠) درجة، والجدول (٩) يوضح أرقام مفردات مقياس مهارات الاستذكار.**

جدول (٩) أرقام مفردات مقياس مهارات الاستذكار

البعد	أرقام المفردات
تدوين الملاحظات	١ – ١١
التلخيص	١٢ – ٢٥
الاستعداد للاختبار	٢٦ – ٣٣
التساؤل الذاتي	٣٤ – ٤٣
الخرائط المعرفية	٤٤ – ٥٠
إدارة الوقت	٥١ – ٦٠

رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة:

١- الاطلاع على التراث الأدبي السيكولوجي الذي تضمن بعض المراجع والدراسات العربية والأجنبية المتصلة بمتغيرات الدراسة، وذلك بهدف جمع المادة العلمية الدقيقة لبناء الإطار النظري والدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

٢- تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي – إعداد تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤) ، ومقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحثة) على طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي بمدرستي بورفؤاد الثانوية بنات والسادات الثانوية بنين بمحافظة بورسعيد.

٣- تنظيم البيانات واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض.

نتائـــج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه: " لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مقياس مهارات الاستذكار".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (T Test) لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات كل من الطلاب والطالبات في مقياس مهارات الاستذكار، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (١٠) نتائج اختبار" ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الطلاب والطالبات في مقياس مهارات الاستذكار

المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الطلاب	٢٨	٧٠.٣	٤.٤٣	٣.٨٨	دالة
الطالبات	٢٤	٧٥.٢	٤.٥٤		

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيمة " ت " المحسوبة بلغت (٣.٨٨) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح مجموعة الطالبات، حيث بلغ متوسطهن (٧٥.٢) ، في حين بلغ متوسط مجموعة الطلاب (٧٠.٣).

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسات كل من (لطفي فهيم، ١٩٨٩؛ هانم علي عبد المقصود، ١٩٩٢؛ Aluja and Blanch ,2004 ؛ فاتن فاروق عبد الفتاح موسى ،٢٠٠٥) التي توصلت إلى أن الإناث لديهن مستوى أعلى من الذكور في مهارات الاستذكار، وتختلف مع ماتوصلت إليه دراسات كل من (محمد نبيه بدير ،١٩٩٠ ؛ علاء محمود الشعراوي ،١٩٩٥؛ قاسم على الصراف، ١٩٩٢ ؛ محمد الشيخ حمود ،١٩٩٩ ؛ Mushoriwa ,2009 ؛ هويدا الشيخ يوسف محمد ،٢٠١٥) والتي توصلت إلى عدم وجود بين الجنسين في مهارات الاستذكار، وكذلك مع دراسات (السيد عبد القادر زيدان ،١٩٩٠؛ Ossai ,2012) التي توصلت إلى أن الذكور لديهم من الإناث في مستوى أعلى في مهارات الاستذكار.

وترجع الباحثة ارتفاع مستوى مهارات الاستذكار عند الطالبات عند مقارنتهن بالطلاب إلى أن كثرة الضغوط الوالدية على الطالبات بالمقارنة بالطلاب في الالتزام بعدم الخروج من المنزل إلا لسبب محدد، وحثهن بشكل دائم على المذاكرة والتفوق وتجنب الفشل، مما يدفعهن إلى البحث عن

استراتيجيات وطرق ومهارات لتحسين تحصيلهن، سواء من خلال تقليد زميلاتهن أو سؤال المعلمين أو أولياء الأمور عنها ، ولذلك فتحاولن إدارة الوقت بشكل جيد، وفي المقابل فأن الرقابة الوالدية على الطلاب تكون أقل في الخروج من المنزل، ولقاء الأصدقاء، مما يتسبب في إهدار الكثير من الوقت والجهد، لذلك فيقومون بتخصيص وقت أقل للاستذكار، ويحاولون البحث عن سبل للنجاح فقط في الاختبارات وليس السعي إلى معرفة الاستراتيجيات والطرق لزيادة تفوقهم، وهو ما يظهر مستوى مهارات الاستذكار أنها أقل لدى الطلاب عند مقارنتهم بالطالبات.

الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه: " لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مقياس التلكؤ الأكاديمي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (T Test) لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات كل من الطلاب والطالبات في مقياس التلكؤ الأكاديمي، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (١١) نتائج اختبار" ت" لدلالة الفروق بين
متوسطي الطلاب والطالبات في مقياس التلكؤ الأكاديمي

المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الطلاب	٢٨	٩٦.٦	٧.٨٣	٣.١٧	دالة
الطالبات	٢٤	٩٠.٢	٦.٢٥		

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بلغت (٣.١٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح مجموعة الطلاب، حيث بلغ متوسطهم (٩٦.٦) ، في حين بلغ متوسط مجموعة الطالبات (٩٠.٢)، مما يشير إلى أن الطلاب لديهم مستوى تلكؤ أكاديمي أعلى من الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه دراسات كل من (Ozer, Demir & Ferrari ,2009 ؛ Balkis & Duru ,2009 ؛ نجلاء محمد رسلان ،٢٠١١) وهو أن الذكور لديهم مستوى أعلى من التلكؤ الأكاديمي بالمقارنة بالإناث، وتختلف مع ماتوصلت إليه دراسات كل من (فريج العنزي ومحمد الدغيم ،٢٠٠٣؛ Erkan,2011) وهو عدم وجود فروق بين الجنسين في التلكؤ الأكاديمي.

وترجع الباحثة ارتفاع مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب عند مقارنتهم بالطالبات إلى أن مدارس الطالبات تتميز بأنها أكثر شدة في التعامل مع الطالبات وتحفزهم على التعلم، ويهتم المعلمون بالأنشطة والوسائل والطرق الكفيلة بجذب انتباه الطالبات وإثارة انتباههن، مما يجعل المقررات أكثر جاذبية لديهن، وتكون عليهن رقابة شديدة في المنزل، في حين أن الطلاب في هذه المرحلة يتصفون بعدم اتباع التعليمات بسهولة، وكثرة الانشغال خارج المدارس بالعديد من الأمور، ويتم السيطرة عليهم

بصعوبة داخل المدرسة، وتكون الرقابة منزلية أقل عليهم، مما يظهر أن الطلاب لديهم تلكؤ أكاديمي أعلى من الطالبات.

الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى كل من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة (ن=٥٢) والتي تتكون من (٢٨ طالب، ٢٤ طالبة) في مقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم في مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد تامر شوقي – ٢٠١٤)، والجدول التالي يوضح قيم معامل الارتباط:

جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب والطالبات

المتغير		مهارات الاستذكار	
	النوع	طلاب	طالبات
التلكؤ الأكاديمي	طلاب	-٠.٧٣	
	طالبات		-٠.٨٦

يتضح من جدول (١٢) أن قيمتي معاملات الارتباط أنها عكسية والة عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بالنسبة لكل من الطلاب والطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة غافني & جيري (Gafni & Geri ,2010) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدارة الوقت والميل للتلكؤ الأكاديمي، دراسة أديبايو (Adebayo ,2015) التي توصلت إلى أن التدريب على إدارة الوقت خفض من التلكؤ الأكاديمي، ودراسة (عصام جمعة نصار وعبد الرحمن محمد عبد الرحمن ،٢٠١٦) التي توصلت إلى أن التدريب علي استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلُّم خفض التلكؤ الاكاديمي.

وترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية إلى أن الطلاب والطالبات الذين يمتلكون مهارات الاستذكار يزداد لديهم الدافعية لإتمام المهام الأكاديمية المكلفين بها، وأن الطلاب الذين يفتقرون إلى مهارات الاستذكار ينظرون إلى المهام الأكاديمية على أنها مهام غير مشوقة تخلو من التسلية مما يجعلهم يؤجلون تلك المهام، وكذلك فان الطلاب والطالبات الذين يمتلكون مهارات الاستذكار يستطيعون تحديد هدفهم وتنظيم وقتهم والسيطرة على العوامل التي تدفعه إلى التلكؤ الأكاديمي، والتغلب على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي.

توصيات الدراسة:

من خلال النتائج التى تم التوصل إليها، فانه يمكننا استخلاص التوصيات التالية:

بناء على نتائج الدراسة الحالية، وتوصي الباحثة بالآتي:

١ – توفير مناخ تعليمي ملائم في المدارس يُمكن طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من التدريب على مهارات الاستذكار، مما يقلل لديهم من التوتر والقلق والخوف من الفشل وينمي الاتجاهات الإيجابية نحو التعلم.

٢ – إعادة تنظيم مقررات المرحلة الثانوية ليتم استخدام مهارات الاستذكار خلال التعليم.

٣ – تنمية مهارات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال إعداد دورات تدريبية لهم والتدريب على العديد من الاستراتيجيات.

٤ – تزويد الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي بدورات تدريبية عن مهارات الاستذكار، مما يخفض لديهم التلكؤ الأكاديمي وينعكس على تحسين أدائهم الأكاديمي.

٥–توعية طلاب المرحلة الثانوية باستخدام مهارات الاستذكار خلال الاستذكار، مما قد ينعكس بصورة أو بأخرى على تفكيرهم، ويحسن من مستواهم الأكاديمي.

٦–توفير مقررات لطلاب كليات التربية عن كيفية تنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ المدارس.

٧–تخصيص دورات لأولياء الأمور عن كيفية تخفيض قلق الاختبار والتلكؤ الأكاديمي لدى أبنائهم.

الدراسات المقترحة:

تقترح الباحثة إجراء بحوث مستقبلية تتمثل في:

- فعالية التدريب على مهارات الاستذكار في تخفيف التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الثانوية.
- فعالية التدريب على استراتيجية إدارة الوقت في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى الثانوية العامة.
- فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم التوليدي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الاسلوب المعرفي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية
- أنماط التفكير وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أولا المراجع العربية:

أحمد ثابت فضل (٢٠١٤). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات ادارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٥١(٢) ، ص ص ٢٨٧ – ٣٣٠.

أحمد عبد اللطيف عبادة (٢٠٠١). *المذاكرة الصحيحة طريقك إلى التفوق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أحمد محمد أبو الخير (٢٠١٣). أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

آزاد حسن علي الإركوازي (٢٠١٣). علاقة التلكؤ الأكاديمي بعادات الاستذكار لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

أنور أحمد عيسى (٢٠١١). عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ومستوى الطموح ومستوى القلق لدى طلاب الثانوية العامة. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم درمان.

تامر شوقي ابراهيم (٢٠١٤). الكمالية وفعالية الذات ودورهما في التنبؤ بالارجاء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٣(٢٤)، ص ص ١-٧٢.

جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٩). *استراتيجيات التدريس والتعلم*. القاهرة: دار الفكر العربي

جهاد محمد الرشيد (٢٠٠٣). إدارة الوقت وعلاقتها بضغوط العمل، دراسة تطبيقية على مديري الإدارات ورؤساء الأقسام بحرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام. *رسالة ماجستير في العلوم الإدارية*، جامعة نايف للعلوم الأمنية.

حرب خلف الحجاج (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين. *رسالة ماجستير غير منشورة*، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.

حسن علي محمد الزهراني (٢٠١٠). التفكير اللاعقلاني وعلاقته بإدارة الوقت لدى عينة من طلبة جامعة حائل. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.

داليا خيري عبد الوهاب (٢٠١٥). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٤(٦)، ص ص ٢٠٣-٢٣٩.

سمير سعد خطاب (٢٠٠٣). وجهة الضبط وعلاقتها بالتسويف الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بالمنوفية*، العدد٢٠، ص ص ٨٧ – ١٢٠.

سناء محمد سليمان (١٩٨٩). دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة علم النفس*، الهيئة العامة للكتاب، العدد الحادي عشر، السنة الثالثة، ص ص ٢٥ – ٤٠.

السيد عبد الدايم عبد السلام سكران (٢٠١٠) البناء العاملي لسلوك الإرجاء للمهام الأكاديمية ونسبة انتشاره ومبرراته وعلاقتها بمستوى التحصيل لدى تلاميذ المرحلتين الثانوية والمتوسطة بمنطقة عسير بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية بالاسماعيلية*، العدد١٦، ص ص ١-٧٠ .

السيد عبد القادر زيدان(١٩٩٠). عادات الإستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود. *المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالإشتراك مع جامعة المنصورة*، ٢٢-٢٤/١/١٩٩٠، الجزء الثاني، ص ص ٤٦٩ –٤٩٦ .

سيناء الخطيب الجشي ، على سعود حسن (٢٠١٠). استخدام طلبة الصف الأول الثانوي لمهارات عمليات التعبير الكتابي في مادة اللغة الإنجليزية. *مجلة جامعة دمشق*، العدد٢٦، ص ص ٣٢٣ – ٣٥٢ .

صالح علي عبد الرحيم، صالح زينة علي (٢٠١٣) . التسويف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية . *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣٨(٢) ، ص ص ٢٤١-٢٧١.

عبد الرحمن محمد مصيلحي و نادية السيد الحسيني (٢٠٠٤) . التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالباًت الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. *مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر*، ١٢٦(١) ، ص ص ٥٧ – ١٤٣.

عصام جمعة احمد نصار (٢٠٠٧). أثر برنامج تعليمي مقترح في الوعي بعمليات ما وراء المعرفة على عادات الاستذكار. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية ، جامعة الازهر.

عصام جمعة نصار وعبد الرحمن محمد عبد الرحمن (٢٠١٦). أثر التدريب على بعض استراتجيات التنظيم الذاتى للتعلُّم فى التلكؤ الأكاديمى لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد٧٧، ص ص ٣٤٧- ٣٨٣.

علاء محمود الشعراوي (١٩٩٥). عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتهما بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، العدد ٢٩، ص ص ١-٣٤.

غادة محمد عبد الرحمن المهلل (٢٠١٢). أثر برنامج الخرائط الذهنية على تحصيل المفاهيم العلمية وتنمية الإبداع لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في المملكة العربية السعودية.*رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي.

فاتن فاروق عبد الفتاح موسى (٢٠٠٥). عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة وعلاقتهما بالاتجاه نحو المدرسة لدى طلاب الثانوي العام. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس* ، ١٩(١)، ١١٩-١٦٨.

فريج العنزي و محمد الدغيم (٢٠٠٣) . سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. *مجلة كلية التربية –جامعة المنصورة*، ٥٢(٢) ، ص ص ١٠١-١٣٧

قاسم على الصراف (١٩٩٢). العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوي الاكاديمي للطالب الجامعي، *حولية كلية التربية بجامعة قطر*، ٩ ، ص ص ٢٥٩- ٢٧٨.

لطفي محمد فطيم (١٩٨٩). العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة البحرين، *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، ٣٦(٩)، ص ص ١١٣-١٣٧.

ماجد محمد عثمان (٢٠١٥). أثر التدريب على استراتيجيتين من استراتيجيات التعلم التوليدي فى الفهم السمعى والاستماع الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي. *مجلة كلية التربية بطنطا*، العدد (٥٨) ، ص ص ١٨١- ٢٤٣.

مارزانو، ر. وبراندت، ر. وهيوفس، س. وجونس، ب. وبرسيسن، ب. وبانكن، س. وسيهور، س. (١٩٩٨) . *أبعاد التفكير*. ترجمة: يعقوب حسين نشوان ومحمد صالح خطاب. عمان: دار غزة للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد الشيخ حمود (١٩٩٩). العادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية في مدارس دمشق الرسمية. *مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية*، ١ (١)، ١٩١- ٢٢٧.

محمد نبيه بدير(١٩٩٠). عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية* –جامعة المنصورة، (١٤)، الجزء الثاني، ١٨٣-٢٠٨.

معاوية محمود أبو غزال (٢٠١٢). التسويف ألأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*،٨(٢)، ص ص١٤٩ -١٣١.

مهدي التميمي (٢٠٠٧). *مهارات التعليم*. عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.

ناجي محمود النواب، اياد هاشم محمد (٢٠١٤) . عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الفتح*، ٦٠(١٠)، ص ص ٣٠٣-٣٢٦.

نجلاء محمد بسيوني رسلان (٢٠١١). قلق الموت والتسويف الأكاديمي لدي الطلبة والطلبات التربويين بجامعة الأزهر. *مجلة كلية الآداب ببنها* ، العدد٢٦، ص ص ٦٩٧- ٧٤٨.

هانم علي المقصود(١٩٩٢). مستوى التطلع وعلاقته بعادات الإستذكار والإتجاهات نحو الدراسة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، العدد١٨ ، ص ص ٤٣-٥٨.

هلال حميد أحمد القصابي (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.

هويدا الشيخ يوسف محمد (٢٠١٥). عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة العلوم الإنسانية – جامعة الزعيم الأزهري – السودان* ، العدد٣ ، ص ص ٢١٦- ٢٣٩ .

وليد شوقي شفيق سحلول (٢٠١٤) . التسويف الأكاديمي والمعتقدات وما وراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الدراسي . *دراسات تربويه ونفسية : مجلة كلية التربية بالزقازيق* ، العدد٨٤، ص ص ١٥٩- ٢١١.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Adebayo, F. (2015) . Time Management and Students Academic Performance in Higher Institutions, Nigeria — A Case Study of Ekiti State. *International Research in Education* , 3(2) , 1-12.

Adesina, O. (2011). Influence of Personality Types and Academic Procrastination on the Academic Achievements of Senior Secondary School Adolescents in Ibadan Metropolis. *Ife Psychologia*, 19(1), 84-92.

Aluja A. & Blanch, A. (2004). Socialized personality scholastic aptitudes, study the habits and academic achievement. Exploring the link European. *Journal of Psychological Assessment*, 20(3),137-147.

Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre- service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5, 18-32.

Balkis,M. & Duru,E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education, Online publication date*, 6-1-2016.

Dietz, F., Hofer, M., & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4), 893-906.

Erkan, F.(2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. ***Educational Research and Reviews*****, 6(5), 447-455 .**

Gafni, R. and Geri,N. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. ***Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*****, 5,115- 125.**

Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. ***Journal of Social Behavior & Personality*****, 15(5), 153-166.**

Lay, C. H. (2004). Some basic elements in counseling procrastinators. In H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), ***counseling the procrastinator in academic settings*** **(pp. 43–58). Washington, DC: American Psychological Association.**

Lay, H. & Schouwenburg, C. (1993).Trait procrastination, time management, and academic behavior. ***Journal of Social Behavior & Personality*****, 8(4), 647-662.**

Mekosh, T. (2004).The Relationship between Anxiety, Test Preparation, Amount of Sleep, Wellness and Performance on the Exam

Miqdadi, F. Z., ALMomani, A. F., Masharqa, M. T., & Elmousel, N. M. (2014). ***ASEE 2014 Zone I Conference*** **(pp. 1-5). Bridgpeort, CT: University of Bridgeport.**

Mushoriwa, T. (2009. The study strategy – performance function among students in three teacher's collecges in Masvingo and Harae, Zimbabwe. ***Journal of Education and Social Sciences*****. 14(1), 153-166.**

Ocak, G. & Boyraz, S. (2016).Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables. Journal of ***Education and Training Studies*****, 4(5), 76-84.**

Ossai,M. C.(2012) Age and Gender Differences in Study Habits: A Framework for Proactive Counselling Against Low Academic Achievement.***Journal of Educational and Social Research*****,2(3),67-73.**

Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J.(2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. ***The Journal of Social Psychology*****, 149, 241-257.**

Rakes, G. & Dunn, K. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. ***Journal of Interactive Online Learning*****, 9(1), 78-93.**

Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand,R. (1995) .Self-Regulation and Academic Procrastination. ***The Journal of Social Psychology*****, 135(5) , 607-619.**

Van Eerde W (2003). Procrastination at work and time management training. ***Journal of Psychology*****, 137(5): 421-435.**