

أثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الانكار في خفض التسوييف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة

افتخار مزهر علي

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

Corresponding author: Fofaeat89@gmael.com

<https://orcid.org/0009-0008-4131-5777>

تاريخ استلام البحث : 2025/7/14

تاريخ قبول النشر : 2025/8/5 - تاريخ النشر 2025/12/30

FA/202512/29C/12/678



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

مستخلص البحث

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على أثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الأفكار في خفض التسوييف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة ومن أجل اختبار الفرضية (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسوييف الاكاديمي في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05)، وتبنت الباحثة مقياس التسوييف الاكاديمي ل(صالح، 2013) وفق نظرية اليس على عينة (410) طالبة وتم استخراج الخصائص الاحصائية لفقرات المقياس وتبين انها جميع الفقرات تتمتع بالتميز عدا الفقرة الاولى وتم التحقق من صدق المقياس والثبات وقد بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار (0.95) وبطريقة الفاكرونباخ (0.78) وتكون المقياس من (22) فقرة ، وقد صممت الباحثة برنامج ارشادي وتم تطبيقه على عينة متكونة من (10) طالبات في المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج الى أن: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية، واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية منها(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومربع كأي ومان وتني والوسط الحسابي والانحراف المعياري)، وقدمت الباحثة مجموعة توصيات منها: الاهتمام بتفعيل الارشاد الاكاديمي من خلال وحدات الارشاد الموجودة في الكليات وتوجيه المسؤولين عنها بالتوجه الى الطلبة والقاء محاضرات توعوية والحد من التسوييف وادارة وقتهم بشكل صحيح وضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطالب الجامعي لتعزيز الثقة بالنفس ومواجهة الخوف الفشل، وبعض المقترحات كأجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التسوييف الاكاديمي و(ادارة الوقت و النمط الشخصية، التنظيم الذاتي)، وأجراء برامج ارشادية اخرى لخفض التسوييف لدى

طالبات الجامعة مثل (الارشاد العقلاني، العبارات الذاتية، الارشاد المعرفي).
الكلمات المفتاحية: دحض الافكار، التسوية الاكاديمية

The Effect of a Counselling Program Using the Cognitive Disputation Technique in Reducing Academic Procrastination among Female University Students

Iftikhar Mizher Ali

College of Basic Education / University of Diyala

Corresponding author: Fofaeat89@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-413-5777>

Date of research submission :14/7/2025

Date of publication acceptance : 5/8/2025

Date of publication :30/12/2025

FA/202512/29C/12/678



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

Abstract

The present study aims to identify the effect of a counselling program using the cognitive disputation technique in reducing academic procrastination among female university students. To test this objective, the following hypothesis was formulated: There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the experimental group and the control group on the Academic Procrastination Scale in the pre-test and post-test at a significance level of 0.05. The researcher adopted the Academic Procrastination Scale developed by Salih (2013) based on Ellis's theory. The scale was applied to a sample of 410 female students, and the statistical properties of the scale items were verified, showing that all items were valid except the first item. The scale's validity and reliability were confirmed, with a test-retest reliability coefficient of 0.95 and a Cronbach's alpha coefficient of 0.78. The final scale consisted of 22 items. The researcher then designed a counselling program using the thought-disputation technique and applied it to a sample of 10

students in the experimental group. The results indicated statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test, favoring the experimental group. The researcher employed appropriate statistical methods, including the independent samples t-test, Chi-square, Mann-Whitney test, mean, and standard deviation. Based on the findings, the researcher presented several recommendations, including the importance of activating academic counselling through counselling units within colleges, encouraging counsellors to reach out to students, deliver awareness lectures, reduce procrastination, help students manage their time effectively, and provide psychological and social support to strengthen students' self-confidence and ability to cope with fear and failure. The study also proposed conducting further research to explore the relationship between academic procrastination and variables such as time management, personality types, and self-regulation, as well as implementing other counselling programs—such as rational-emotive counselling, self-statements, and cognitive counselling—to reduce procrastination among university students.

Keywords: Cognitive Disputation Academic Procrastination.

مشكلة البحث

يعد التسويف الاكاديمي من الظواهر والمشاكل الشائعة بين طلبة الجامعة لأنه يؤثر على العملية الاكاديمية بصورة عامة والطالب الجامعي بصورة خاصة مما يؤدي الى تدني مستويات التحصيل الدراسي للطلبة وتأجيل الامتحانات واكتساب عادات سيئة وتشير دراسة (Anthony 2004) الى ان نسبة (42%) من الطلبة كانوا يؤجلون القيام بالواجبات الدراسية ونسبة (40%) يؤجلون اجراء الامتحانات (60%) يؤجلون المهام الاسبوعية لذا فالتسويف الاكاديمي ظاهرة سلبية مزعجة وضارة للجميع (Anthony,2004, p:33).ولقد لخص توكمان (1991) اسباب التسويف وفقا لنتائج الدراسة التي توصل اليها والتي تشير الى عدم القدرة الشخص على تأجيل الاشباع او انجاز اي مهمة وارتبط التسويف بالمستويات ذات التدني لتقدير الذات والفعالية الذاتية المنخفضة والمستوى المتدني من الدهاء واليقظة والاكنتاب والقلق كونهم انفعاليون ويعززون نجاحهم بشكل مستمر الى عوامل خارجيه ليست مستقرة (أبو غزال، 2012: 132)، وفيما تشير الكثير من الدراسات النفسية حول التسويف الى ان احد اسباب التسويف الاكاديمي هو سوء ادارة الوقت حيث وجدت دراسة (Effer, 1995) ان الطلبة الذين يسيئون ادارة وقتهم سيؤدي بهم الى سلوك

التسويق بدرجة كبيرة لذلك فان الاشخاص الذين يتصفون بسوء ادارة الوقت يعانون من مشكلات كثيرة اذ يشعرون بالجهد والضغط النفسية والضيقة والانزعاج ويحصل هذا نتيجة ضعف القدرة على ادارة وقته وتنظيمه بصورة جيدة (Diaz & Morales, 2008, 554) ويأتي انتشار سلوك التسويق لدى طلبة الجامعة من خلال شعورهم بأنه يمكنهم النجاح والتفوق الدراسي باقل تعب ومجهود دراسي ويكون وقت استذكارهم على فترات متباعدة وهذا يؤدي الى انخفاض مستواهم الدراسي لانهم لم يقوموا بالدراسة بشكل صحيح بسبب تسويقهم للواجبات (عطا الله، 2017: 163)، وقد اوضح كل من اليس ونوس (1977) ان التسويق عبارة عن اضطراب انفعالي ناتج من معتقدات ليست منطقية وبالتالي ينتج سلوك التسويق لدى الطلبة وعندما لا يستطيع الطالب في ان يقدم اداء جيدا فان هذا التفكير غير المنطقي يؤدي الى ان يفقده تقديره لنفسه وتظهر لديه استجابة التسويق او التأجيل في انجاز المهام المكلف بها وهذا ما اكدته عليه الدراسة التي اجريت في مدينة نيوجرسي والتي استنتجت ان نسبة (80-95%) من الطلبة يلجؤون الى التسويق في انجاز مهامهم (Eills & knaus, 1977, p:337).
واشارت العديد من الدراسات العربية والاجنبية الى ان انتشار ظاهرة التسويق الاكاديمي لدى طلبة الجامعات اثار لدى الباحثين دراسة مفهوم التسويق مثلا دراسة (steel, 2002) أن نسبة 95% من طلبة الجامعة لا يقومون بمهامهم الدراسية في حين دراسة (Anthony, 2004) رصدت نتائجها بأن (42%) من طلبتها لم يؤديوا واجباتهم (Anthony, 2004, p:33) ودراسة (غزال 2012) اشارت الى أن طلاب جامعة اليرموك في الاردن كان (25%) من طلابها من ذوي التسويق المرتفع جدا و (57%) من هم ادنى منهم بقليل و (17%) من ذوي المستوى المتدني وهذا يدل على أن التسويق ظاهرة سلبية ولها التأثير السلبي على المجتمع التعليمي وعلى مستوى المجتمعات (عبد الفتاح وعبد الحليم، 2021: 275) ومن خلال التعامل اليومي وخبرة الباحثة في الميدان لمست مشكلة التسويق من خلال تهرب الطلبة من الواجبات الدراسية وعدم المشاركة في المناقشات والانشطة الصفية والغياب المتكرر وانعدام الرغبة في الدخول الى قاعات الدراسة ويمكن صياغة المشكلة الحالية من خلال التساؤل الاتي : هل للبرنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار أثر في خفض التسويق الاكاديمي لدى طالبات الجامعة ؟

اهمية البحث

يعتبر الارشاد واحد من افضل الطرق في معالجة مشكلات الاشخاص اذ يقدم مجموعة من الخدمات الارشادية لها فائدة كبيرة لتلبي حاجات طلبة الجامعة والافراد الاخرين من المجتمع لتنمية نموهم العقلي وتقديم فرصة للنمو النفسي من خلال التعامل والتفاعل مع جوانب الحياة كاتخاذ القرار والوحدة والمشاعر وكل الميول والاهتمامات والاستعدادات في حياة الطلبة والاشخاص الاخرين (الخطيب، 2016: 160) ، وكما ان الحياة الجامعية هي عبارة عن خبرة علمية تقدم للطلبة من خلال مسيرة كبيرة من الواجبات الدراسية التي يكلف بها طلبة الجامعة لذا فإن الجامعة و

العملية الاكاديمية لها دور كبير في التعلم وتعتبر احد المعايير الناجحة لتقويم مدى نجاح الجامعة في اكتساب الطلبة ما وصف لهم من مفردات دراسية وتقويم فاعلية العمليات والخطط الاكاديمية بهدف اعداد الطلبة لمهن المستقبل ومواجهة الحياة بخبرة علمية (القطامي, 1989: 236)، ويعد أسلوب دحض الافكار الذي اشار اليه (Ellis, 1987) من الاساليب الارشادية الذي له اهمية كبيرة لما يقدمه للأفراد ويساعدهم على اكساب المعرفة والمهارات والتفكير ويوجه قدراته الى رؤية ذاته وتمييزها واعطاء فرصة لتحمل مسؤولية نفسه والآخرين ويجعله قادر على تحمل الصعاب ومواجهه المخاطر في حياته مما يجعل الفرد من في التفكير ويرتقي بالأفراد الى التفكير العقلاني لأنه لديهم افكار غير عقلانية وسلبية مما تبرز فاعلية أسلوب دحض الافكار في مواجهتها وهناك الكثير من الدراسات التي ابرزت نجاح هذا الاسلوب مثل دراسة (جبار، 2021) ودراسة (زيدان، 2023) (Ellis & Dryden, 1987: 211)، حيث لجئت الدراسات النفسية في الآونة الاخيرة الى رفع الانجاز والتحصيل والارتقاء والابداع والتألق لدى طلبة الجامعة للحد من التسويف الاكاديمي وهذا يعد تحدي كبير نحو دفع عجلة العملية الاكاديمية الى الامام (سالم واخرون, 2012: 82)، وترى اهمية البحث في الاتي:

1-الاهمية النظرية:

- تناول متغير التسويف الاكاديمي يعد بمثابة الجزء المهم في البيئة التعليمية لرفع المستوى العلمي لطلبة الجامعة .
- الاهتمام بهذه الشريحة (طلبة الجامعة) مما يساعدهم في التغلب على المشاكل التي تواجههم في الجامعة.

2-الاهمية التطبيقية:

- اثاره الباحثين في استخدام مقياس التسويف الاكاديمي لغرض الكشف عن الطلاب المرتفع لديهم التسويف الاكاديمي.
- بناء برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار لخفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة.

اهداف البحث: يستهدف البحث التعرف على أثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة من خلال الفرضيات الاتية:

- 1-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى (0.05)
- 2-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى (0.05).
- 3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى (0.05).

حدود البحث

يتحدد البحث حول دراسة التسويق الاكاديمي لدى طالبات جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية/ وللعام الدراسي (2024-2025) للدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات

1-البرنامج الارشادي:

Borders&dryra1992- هي الانشطة التي يقوم بها المسترشدون للتعاون والتفاعل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما ينسجم مع حاجاتهم وميولهم في جو يعمه الطمأنينة والمودة بين المرشد والمسترشد (**Borders & Dryra ,1992 ,p**) (461:).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف بوردرز1992 وخطواته لغرض بناء البرنامج الارشادي.

التعريف الاجرائي: مجموعة من الخطوات وفق خطة عمل تركز على تحديد حاجات الطلاب وصياغة اهداف البرنامج وتحديد الاولويات والنشاطات وتقييم البرنامج.

2-أسلوب دحض الافكار:

-عرفه اليس 1987: اسلوب يساعد المسترشد في تغيير افكاره واتجاهاته اللاعقلانية الى افكار عقلانية واضحة في حياته اليومية من خلال التفاعل وطرح الاسئلة من جانب المرشد للمسترشد (Eill,1987,p:7).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف اليس (1987).

التعريف الاجرائي: مجموعة اجراءات وفق اسس تستند على الاطار النظري لتحقيق هدف البحث بأسلوب دحض الافكار لخفض الافكار اللاعقلانية وهي (تقديم موضوع، الحوار، المناقشة المجادلة، التقويم، التكاليف المنزلية، التكرار العقلي، الدحض التجريبي، الدحض المنطقي).

3-التسويق الاكاديمي: **Academic procrastination**

-عرفه اليس 1977: ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على انجاز واجباتهم او مهامهم الملقة عليهم لذلك يلجؤون الى التأخير في انجاز هذه الواجبات او تأجيلها (Eills& Knaus,1977,p:5).

- فان ايرد 2003: سلوك يستخدمه الشخص لتجنب انجاز عمل مطلوب وهام في وقت معين من الناحية المعرفية ولكن الشخص يتفاده من الناحية الوجدانية مما ينتج عنه صراعات داخل الشخص (سيد احمد، 2008: 10).

-رديف وشاتي 2018: ميل الافراد الى تأجيل الاعمال الدراسية التي يفترض القيام بها في وقت معين رغم معرفتهم بضرورة انجازها في ذلك الوقت ويصاحب الفرد شعوراً بالقلق والتوتر لعدم انجازه المهمة (رديف وشاتي ، 2018: 2980).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (اليس ، نوس 1977).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات المقياس المتبناة للبحث الحالي .

طلبة الجامعة: هم الاشخاص الذين سمحت لهم كفاءتهم العلمية الانتقال من المرحلة الثانوية الى المرحلة الجامعية وفقا للتخصص الفرعي (بن حجار، 2015: 11).

الاطار النظري

اولاً: مفهوم التسوييف الاكاديمي

التسوييف يعتبر ظاهرة ليست جديدة على المجتمع, لأنه سلوك قديم كما قال (كنوس 2000)، لأنه يتطور مع تطور الحضارة البشرية وربما نشأ قبل (25) مليون سنة وكلما تطورت الحضارات زادت المطالب والحاجات وظهرت الجداول الزمنية وبالتالي لا تزداد الفرص للتسوييف وقد تتبع (استيل، 2007) تاريخ التسوييف ووجد كتابات عنه حتى عام (800) قبل الميلاد(steel, 2007,67)، ويعني التسوييف كما يراه ولترز(2003) بأنه تأجيل الاعمال والمهام الى وقت اخر، لذلك يرى علماء النفس ان الشخص الذي يكون لديه تسوييف يلجأ دائماً الى الفرار من القلق الذي عاده ما يصاحبه بداية المهام و لذلك اقترحوا علماء النفس الا نحكم على السلوك بأنه تسوييف الا عندما تتوفر ثلاثة معايير وهي :

- 1- ان لا تكون هناك نتائج عكسية للتسوييف.
- 2- ان يكون للتأجيل لا حاجة له بمعنى ليس هناك هدف من التأجيل.
- 3- ان يترتب على التسوييف عدم القدرة على انجاز المهام او اتخاذ القرارات في الوقت المعين.

وقد يصدر عن التسوييف شعور الفرد بالذنب وبعض الازمات وقد يقل انتاج الفرد ولا يرضى عليه المجتمع لأنه لم يقم بمسؤولية والتسوييف المزمّن ربما يكون علامة لاضطرابات كامنة داخل الشخص المسوف (العبيدي, 2013: 147).

انواع التسوييف

هناك انواع واشكال للتسوييف منها:

- 1- التسوييف القطعي: ويعني عدم القدرة على اتخاذ القرارات المهمة في فترة زمنية معينة.
- 2- التسوييف التجنبي: وفيه يتجنب الفرد كيفية البدء او الانتهاء من المهمة لان العمل النهائي يتضمن تهديدا للذات.
- 3- التسوييف الخامل: وينطبق ذلك على الافراد الذين يؤجلون عملهم حتى اللحظة الاخيرة بسبب ضعف القدرة على اتخاذ ما يلزم نحو العمل في الوقت المناسب.
- 4- التسوييف الضغط: وهو القدرة على اتخاذ القرارات متعمدة للتأجيل واستخدام قدراتهم للعمل تحت الضغط (عبيد, 2019: 265).

اسباب التسوييف الاكاديمي

حدد مارتينيز وبيرو بعضاً من الاسباب مثل:

- 1- ضعف الدوافع الذاتية وعدم وجود توجهات مستقبلية او ضبط ذاتي.
- 2- عدم القدرة على ادراك المشتتات اثناء الدراسة.

3-ضعف التنظيم الذاتي والميل الى تأجيل الانشطة التي تقود الى هدف بسبب ضيق الوقت.

4-ضعف قدرة الفرد على ادارة الوقت الشخصي بكفاءة وعدم ترتيب الاولويات.

5- بسبب طريقة تدريس المعلم داخل الفصل واساليب المعاملة الوالدية غير الموجهة نحو تحمل المسؤولية (عبد الخالق, 2021: 517).

ثانياً: النظرية التي فسرت التسوية الاكاديمية

-نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: تفترض هذه النظرية ان الاضطرابات النفسية تنشأ من انماط التفكير خاطئ او غير منطقي التي تتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على اتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة عليهم لذلك فانهم يظهرون التأجيل في انجاز المهام (عبد الرحمن, 1998, 213)، وقد يجد الفرد نفسه ضعيفا من المبالغة في فهمه لنقاط ضعفه ويقلل من نجاحاته وقدراته ويعد تصرفاته الجيدة واعماله انها لا تستحق الثناء والاعتزاز ويلجأ الى التعميم السريع في فهمه للآخرين او لنفسه بعد فشله في احد المواقف وتجري مناقشة الاحداث اليومية التي يمر فيها الفرد تغيرا عقلانيا (المالح, 1995, 149)، ويرى اليس وايمونز (1995) ان التسوية الاكاديمية هو اضطراب انفعالي مما ينتج عنه معتقدات ليست منطقية مثل الشعور بعدم اكمال المهمة وضعف القدرة على اكمالها بشكل صحيح

(Tuckman, 1991, p:47)، وازداد (اليس) الى ان هذه المعتقدات الخاطئة هو اتباع السلوك التسويفي وتريح المسوف لأنها تزيد المسوف عذرا سهلا ومناسبا لتحاشي اتمام هذه الواجبات او اذا ما اجلوها الى الموعد النهائي المطلوب فان ادائهم سيكون سيئا بدرجة كبيرة (الصالح، 2013: 249)، والافراد الذين ليس لديهم القدرة على تحمل الاحباط يلجوا الى تسوية واجباتهم وانشطتهم ومهامهم خوفا من الفشل والاثار السلبية وذلك لتعبير عن مشاعرهم الصادرة عن التسوية عن اعمالهم بطريقة غير مباشرة وبذلك مقاومة كل التوقعات التي قد تكون داخلية من انفسهم او خارجية من المحيطين بهم (sadeghi, 2011, p:281).

أسباب تبني نظرية العلاج العقلاني

1- تعد هذه النظرية من افضل النظريات التي اعطت رؤية واضحة حول مفهوم التسوية الاكاديمية.

2- هذه النظرية هي ملائمة مع الاسلوب المعتمد في اعداد البرنامج الارشادي لهذا البحث.

ثالثا: أسلوب دحض الافكار

يرى Eills ان أسلوب دحض الافكار وهو الاسلوب العقلاني الانفعالي الذي يستخدم مع المسترشدين بهدف حل المشكلات الانفعالية التي يعانون منها في حياتهم وخاصة المراهقين وهو احد الاساليب العلاجية التي يستخدمها المرشد في دحض الافكار اللاعقلانية وحل محلها افكار عقلانية، من خلال استخدام الحوار والمناقشة

مع المسترشدين الذين في حالة توتر وقلق وفشل ورفض من قبل الآخرين وبهذا يعد أسلوب دحض الافكار ذو فاعلية في تقديم المساعدة للمسترشدين لجعلهم يتبنون افكار ايجابية ومعتقدات ايجابية بعيدة عن اللاعقلانية والتخلص من الافكار الخاطئة التي تؤثر على حياتهم (العامري، 2004: 26)، يسعى المعالج في هذا الاسلوب الى ضرورة اقناع المسترشد بالعلاقة بين افكار الغير عقلانية وبين ما يشعر به من قلق وتوتر واضطراب في حياته وبالتالي يعمل على تعديل معتقداته من خلال الحوار الذاتي مع نفسه وتقييم نفسه لأن الحوار مع الذات يعمل على تعديل سلبيات ذات الفرد وتحويلها الى ذات ايجابية وافكار ايجابية وبالتالي يجب على المرشد تقديم المساعدة للمسترشد في تحديد افكاره اللاعقلانية ومن ثم يعمل على تعديلها الى افكار ايجابية (الخطيب، 2014، 394-395). ومن فنيات أسلوب دحض الافكار هي (المحاضرة القصيرة، الحوار والمناقشة، الجدل السلوكي، التقويم، التدريب البيئي) حيث يبدأ المرشد بألقاء محاضرة تتراوح ما بين (10-15) دقيقة مما يتيح وقت كافي للحوار ومناقشة الافكار والمجادلة حولها مع المسترشد، وبالتالي تستخدم لإعادة البناء المعرفي للمسترشد والتدريب على مهارة التحليل والتفكير العقلاني ودحض الافكار غير عقلانية وبهذا يتسم هذا الاسلوب بالمرونة لأنه يعطي فرصة للمسترشدين ابداء الراي والحوار بصورة جماعية ومما يجعلهم يتفاعلون داخل الجلسة الارشادية وبالتالي تبني افكار ومعتقدات جديدة ومفهومة ، وهنا يكون للمرشد دور فعال للوصول بالمسترشد الى حالة من الاستبصار بأفكاره ومعتقداته ومشاعره الخاطئة ومن خلال المجادلة يتكون لديه وعي وقاعدة جديدة من الافكار ويعتمد عليها في مواجهة المواقف التي تظهر في حياته (أبو اسعد، 2009: 210-211).

مسوغات اختيار أسلوب دحض الافكار:

- 1- يعد أسلوب دحض الافكار من الاساليب التي تساعد المسترشدين في علاج المشاكل التي يتعرض لها.
- 2- تعد فنيات اسلوب دحض الافكار من ملائمة مع طبيعة الاطار النظري و التي تساعد على خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- 2- ملائمة فنيات واستراتيجيات الاسلوب مع شريحة البحث وهم طلبة الجامعة.

منهج البحث واجراءاته

اولاً: منهج البحث

لتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (اثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة) ويعد المنهج التجريبي من افضل المناهج في دراسة الظواهر تحت التجربة الذي يقوم على تطوير المتغيرات المستقلة التي تكون في مشكلة البحث ولغرض معرفة تأثيرها ومن ثم قياس ذلك التأثير (قندلجي، 2012: 148).

ثانياً: التصميم التجريبي

اختارت الباحثة التصميم شبه التجريبي المناسب لبحثها لأنه يوجد الكثير من نماذج التصاميم التجريبية ويتم اختيار التصميم المناسب بناء على طبيعة الدراسة وتوفر الشروط والظروف المناسبة لأجراء التجربة (عبد الحفيظ وباهي، 2000: 112) وتطلب الامر بناء التصميم ذو الاختبار (القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة).

ثالثاً: مجتمع البحث

مجتمع البحث هو جميع الافراد الذين يتم بدراسة الظاهر لديهم (ملحم، 2007، 219)، ويشمل مجتمع البحث الحالي طالبات جامعة ديالى للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2024-2025) والمسجلين في رئاسة الجامعة ضمن قسم الدراسات والبالغ عددهم (12468) طالبة.

رابعاً: عينة البحث

وتعد العينة جميع الحالات التي تؤخذ من المجتمع الاصلي تجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الاصلي (غرابيه، 2002: 43) وشملت عينة البحث الحالي (410) طالبة من طالبات الجامعة اختيرت بالطريقة العشوائية وتم اختيار عينة المجموعة التجريبية والضابطة بالطريقة القصدية وتبلغ (20) طالبة بواقع (10) طالبات في التجريبية و(10) طالبات في الضابطة وتم اختيارهم من طالبات كلية التربية الاساسية.

خامساً: اداة البحث

و لقياس متغير البحث (التسويق الاكاديمي) وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة لقياس التسويق الاكاديمي وجدت ان انسب اداة لقياس المتغير هو تبني مقياس (صالح، 2013) لأنه يعد مناسب لعينة البحث ولأنه المقياس مضى عليه سنوات عده لذلك قامت الباحثة باستخراج التحليل الاحصائي والخصائص السيكومترية للمقياس.

*التحليل الاحصائي

1- التمييز.

تم تفرغ بينات المقياس ولاستخراج تمييز الفقرات تم تطبيق الاختبار التائي لمجوعتين مستقلتين حيث تم اختيار اسلوب المجموعتين المتطرفتين واختيرت نسبة 27% من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا (110) لكل مجموعة حيث ان القيمة الجدولية تساوي (1،97) عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (218)، حيث كانت النتائج كما موضح بالجدول ادناه ان جميع الفقرات داله احصائيا عدا الفقرة الاولى.

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس التسويق الأكاديمي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1.052	1.030	3.62	1.019	3.77	1
3.799	0.970	2.40	1.248	2.98	2
6.996	1.023	2.39	1.168	3.42	3
7.179	1.165	3.00	0.966	4.03	4
7.674	0.967	2.61	1.051	3.66	5
8.034	1.101	2.32	1.291	3.62	6
9.881	0.887	2.23	1.179	3.62	7
8.382	1.101	2.81	0.986	4.00	8
8.187	0.927	2.85	1.061	3.95	9
10.068	0.907	2.37	1.166	3.79	10
12.705	0.887	1.96	1.182	3.57	11
11.985	0.755	2.08	1.131	3.63	12
7.187	1.121	2.80	1.111	3.89	13
9.235	1.072	2.77	0.984	4.05	14
11.409	1.002	2.48	0.995	4.01	15
11.075	1.046	2.47	0.947	3.96	16
9.659	1.082	2.62	1.082	4.04	17
6.945	0.870	2.33	1.267	3.35	18
10.599	0.672	1.77	1.086	3.06	19
7.134	0.872	2.02	1.133	3.00	20
8.403	0.893	2.300	1.130	3.45	21
10.226	0.697	1.990	1.190	3.33	22

2- الاتساق الداخلي.

من مؤشرات الصدق هو ارتباط درجة الفقرة بمحكها الداخلي او الخارجي وان افضل محك هو اجابة الفرد على جميع الفقرات (ملحم، 2000: 19) و استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لعينة التحليل الاحصائي البالغة (410) طالبة، ولاستخراج الاتساق الداخلي لمقياس التسويق الاكاديمي في معاملات الارتباط والجدول ادناه يبين ذلك

جدول (2)
علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التسوييف الأكاديمي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.037	12	.577
2	.202	13	.379
3	.368	14	.383
4	.345	15	.465
5	.377	16	.519
6	.391	17	.439
7	.476	18	.347
8	.384	19	.527
9	.422	20	.394
10	.505	21	.421
11	.555	22	.499

3- الخصائص السيكومترية:

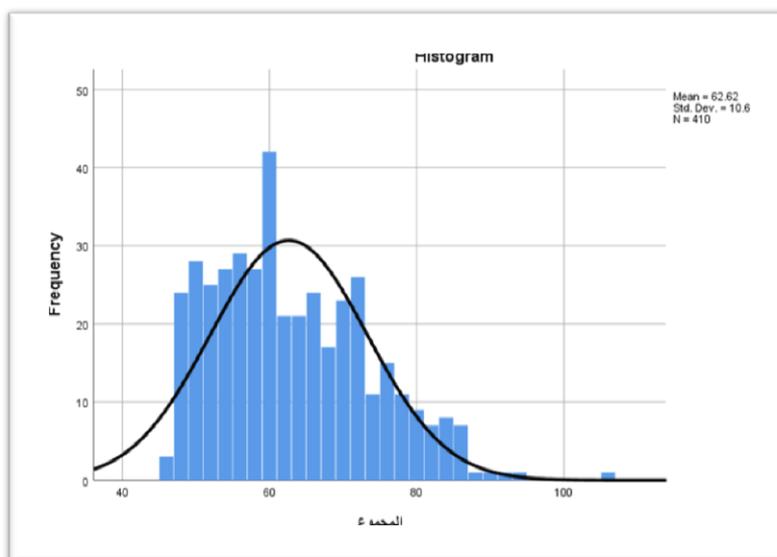
أ-الصدق الظاهري: حيث تم استخراج الصدق الظاهري بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس البالغ عددهم (10) وحصلت الموافقة (80%) على فقرات المقياس كما في ملحق (1).
ب- الثبات: قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالبة وبلغ الثبات (0,85) وكذلك للإيجاد الثبات بطريقة الفاكرونباخ تم استخدام نفس عينة التحليل الاحصائي البالغة (410) طالبة وبلغ الثبات (0.78) وبذلك يكون مقياس التسوييف الأكاديمي جاهز لغرض البحث.

4- المؤشرات الاحصائية:

جدول (3)
المؤشرات الاحصائية للعينة على مقياس التسوييف الأكاديمي

ت	الخصائص الاحصائية الوصفية	التسوييف الأكاديمي
1	الوسط الحسابي	62.62
2	الخطأ المعياري	0.526
3	الوسيط	60.50
4	المنوال	59
5	الانحراف المعياري	10.659
6	التباين	113.624
7	الألتواء	.602
8	الخطأ المعياري للالتواء	.121
9	التفرطح	.075

10	الخطأ المعياري للتفرطح	.240
11	المدى	59
12	أقل درجة	46
13	أعلى درجة	105



شكل (1) مدرج التكراري لتوزيع عينة التحليل الاحصائي

سادسا: تكافؤ المجموعتين

لغرض السيطرة على المتغيرات الدخيلة والتي تؤثر على سلامة التجربة وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والنظريات المفسرة لمتغير التسويق الاكاديمي وجدت المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على البحث وهي (العمر –التحصيل الدراسي للاب –التحصيل الدراسي للام- مهنة الاب –مهنة الام) وتم اجراء التكافؤ بينها وكان متمكافئة جميعها في المجموعتين.

جدول(4)

قيمة اختبار مربع كاي في متغير العمر بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الحكم	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا2		العمر محسوباً بالسنين			العدد	المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	20	21	22		
غير دالة	0.05	2	5.99	0.291	6	2	2	10	التجريبية
					5	3	2	10	الضابطة

جدول (5)

قيمة اختبار مربع كاي في متغير التحصيل الدراسي للأب بين المجموعتين

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأب			قيمة كا2	درجة الحرية	مستوى دلالة	الحكم
		ابتدائي	ثانوي	جامعي				
التجريبية	10	1	3	6	5.99	2	0.05	غير دالة
الضابطة	10	3	3	4				

جدول (6)

قيمة اختبار مربع كاي في متغير التحصيل الدراسي للأم بين المجموعتين

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأم			قيمة كا2	درجة الحرية	مستوى دلالة	الحكم
		ابتدائي	ثانوي	جامعي				
التجريبية	10	7	2	1	5.99	2	0.05	غير دالة
الضابطة	10	6	2	2				

جدول (7)

قيمة اختبار مربع كاي في متغير مهنة الأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	مهنة الأب		قيمة كا2		درجة الحرية	مستوى دلالة	الحكم
		موظف	اعمال حرة	الجدولية	المحسوبة			
التجريبية	10	7	3	3.84	0.220	1	0.05	غير دالة
الضابطة	10	6	4					

جدول (8)

قيمة اختبار مربع كاي في متغير مهنة الأم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	مهنة الأم		قيمة كا2		درجة الحرية	مستوى دلالة	الحكم
		موظفة	اعمال حرة	الجدولية	المحسوبة			
التجريبية	10	1	9	3.84	0.392	1	0.05	غير دالة
الضابطة	10	2	8					

الوسائل الاحصائية

- 1- الحقيبة الاحصائية (spss).
- 2- معامل ارتباط بيرسون.
- 3- اختبار التائي لعينتين المستقلتين.
- 4- مربع كأي.
- 5- اختبار مان وتني.

البرنامج الارشادي

اولاً: مفهوم البرنامج الارشادي : هو عنصر مهم ومنظم في العملية التربوية لتقديم الخدمات الارشادية للطلاب يقوم على اسس واضحة وعلمية لا عشوائية (الدوسري، 1985: 138).

ثانياً: بناء برنامج ارشادي: يتضمن خطوات البرنامج الارشادي التي قامت الباحثة ببنائها وفق أنموذج (borders & drury 1992) وكما يأتي:

1-تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها: لتحديد حاجات المسترشدين قامت الباحثة بالرجوع الى ادبيات الموضوع والنظرية المتبناة وحددت حاجات طالبات الجامعة ومن خلال تطبيق مقياس التسوييف الاكاديمي الذي تبنته الباحثة على عينة تكونت من (20) طالبة وهم (المجموعة التجريبية) وتم تحويل جميع الفقرات الى حاجات وعناوين لجلسات البرنامج الارشادي.

2- صياغة اهداف البرنامج بناء على الحاجات: تم تحديد الهدف الاساس للبرنامج الارشادي وهو خفض التسوييف الاكاديمي واهداف خاصة لكل جلسة ارشادية تتلائم مع موضوع الجلسة والاهداف السلوكية والتي هي نواتج الجلسة الارشادية من مهارات ومعلومات قابلة للقياس والملاحظة.

3- تحديد الاولويات وتطبيق الجلسات حسب اهميتها: تم تحديد جميع فقرات المقياس وتم تحديد عناوين الجلسات الارشادية وتحويلها الى حاجات و ثم حدد الاولويات من خلال ترتيب الجلسات وفق اهمية كل جلسة وفق حاجات المجموعة الارشادية و اراء المحكمين والرجوع للاطار النظري لمفهوم التسوييف

4-تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي: تم تحديد مجموعة من العناصر التي اسهمت في تصميم وبناء البرنامج منها الفروق الفردية بين افراد المجموعة وكذلك زمان ومكان الجلسات ومواعيد تطبيق الجلسات و ثم تم تطبيق المقياس على (20) طالبة وتم تحديد الاستثمارات اقل من اعلى من الوسط الفرضي والبالغ (63) ومن ثم تم تحديد (20) استمارة للمجموعتين بواقع (10) طالبات في كل مجموعة ، ومن ثم التأكد من سلامة افراد العينة وتطبيق البرنامج الارشادي بشكل واقعي ومناسب قدر الامكان وفي حدود الامكانيات المتاحة لنجاحه.

5- تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي: قامت الباحثة باختيار الانشطة والفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج الارشادي، اذ قامت الباحثة بتطبيق اسلوب دحض الافكار معتمدة على النظرية (العلاج المعرفي السلوكي)

واعتمدت الباحثة الارشاد الجمعي في ادارة جلسات البرنامج حيث استطاعت الباحثة تحقيق (10) جلسات استغرق كل منها (60) دقيقة بواقع جلستين في كل اسبوع.

6- **تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:** حيث استخدمت الباحثة ثلاثة انواع لتقويم البرنامج ومنها التقويم التمهيدي والمتمثل في اجراء الاختبار القبلي والتقويم البنائي والتقويم النهائي والمتمثل في اجراء الاختبار البعدي بعد انتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي على افراد العينة.

ثالثاً: خطوات التي اتبعتها الباحثة في تطبيق البرنامج الارشادي: اتبعت الباحثة اجراءات وخطوات لبناء البرنامج الارشادي منها اختيار عينة البحث واعداد التصميم التجريبي المناسب للبرنامج وتحديد عناوين الجلسات وعقد اجتماع مع افراد المجموعة التجريبية في يوم (الاحد) المصادف (2025/2/9) للتعرف على الطالبات ومعرفة اهداف البرنامج الارشادي والاتفاق على مواعيد ومكان الجلسات وتم تحديد القاعة في قسم الارشاد النفسي في كلية التربية الاساسية بواقع جلستين في الاسبوع وتم تحديد كل يوم (احد وثلاثاء) في تمام الساعة (10.30) صباحا وتم تحديد الجلسة الاولى في يوم (الاحد) المصادف (2025/2/9) واختيار (20) طالبة في كل مجموعة (10) طالبات للمجموعة التجريبية والضابطة والجدول (9) يوضح عناوين الجلسات وزمانها: وابلاغ الطالبات في حال حصول عطلة تتم الجلسة في اليوم الذي يأتي بعده.

جدول (9)

الجلسات الارشادية حسب اليوم والتاريخ وعنوان الجلسة

تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	الوقت	عنوان الجلسة	المدة الزمنية
الاولى	الاحد	2025/2/9	10:30	الافتتاحية	ساعة
الثانية	الثلاثاء	2025/2/11	10:30	انجاز الواجبات	ساعة
الثالثة	الاحد	2025/2/16	10:30	مقاومة الخوف من الفشل	ساعة
الرابعة	الثلاثاء	2025/2/18	10:30	مواجهه المشكلات	ساعة
الخامسة	الاحد	2025/2/23	10:30	تحمل المسؤولية	ساعة
السادسة	الثلاثاء	2025/2/25	10:30	ادارة الذات	ساعة
السابعة	الاحد	2025/3/2	10:30	تنظيم الوقت	ساعة
الثامنة	الثلاثاء	2025/3/4	10:30	الثقة بالنفس	ساعة
التاسعة	الاحد	2025/3/9	10:30	تحقيق الاهداف	ساعة
العاشرة	الثلاثاء	2025/3/11	10:30	الختامية	ساعة
الاختبار البعدي	الخميس	2025/3/13	10:00		

وستقوم الباحثة بعرض نموذج من الجلسات الارشادية وادارتها

رابعاً: البرنامج الإرشادي على وفق اسلوب (دحض الافكار):
الجلسة: الثالثة مقاومة الخوف من الفشل
60 دقيقة

مقاومة الخوف من الفشل	عنوان الجلسة
الحاجة الى معرفة مقاومة الخوف من الفشل	الحاجة
مساعدة المسترشدات على مقاومة الخوف من الفشل	هدف الجلسة
ان تكون المرشدة قادرة على أن: 1-ان تعرف معنى الخوف من الفشل . 3-ان تفهم اسباب الخوف من الفشل.	الاهداف السلوكية
المحاضرة القصيرة- المناقشة- الحوار- المجادلة	استراتيجيات المقدمة
*ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهم على الحضور والتشجيع وعلى الاستمرار في البرنامج. *تقدم المرشدة الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي اتموه الواجب . *تقدم المرشدة محاضرة عن عنوان الجلسة (مقاومة الخوف من الفشل). *ان تبين المرشدة للمسترشدات اسباب الخوف من الفشل. *تقوم المرشدة بممارسة فنية المناقشة والحوار وتحدد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال السؤال الاتي(هل لديك القدرة على الاحساس بالنجاح؟). *تمارس المرشدة فنية المجادلة بين فريقين من المسترشدات من خلال طرح السؤال الاتي (هل تحقيق جزء من اهدافك يقلل من خوفك من الفشل؟).	النشاطات
توجه المرشدة سؤاليين: -ماذا تعني بالخوف من الفشل ؟ -ما هي اسباب الخوف من الفشل ؟ -تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة	التقويم البنائي
تطلب المرشدة من المسترشدات تطبيق كل ما دار في الجلسة الإرشادية في حياتهن اليومية والاكاديمية .	التدريب البيئي

ادارة الجلسة الإرشادية الثالثة : (مقاومة الخوف من الفشل) يوم الاحد
2025/2/16

*ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهم على الحضور والتشجيع وعلى الاستمرار
في البرنامج.
*تقدم المرشدة الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي اتموه الواجب .
*تقدم المرشدة محاضرة عن عنوان الجلسة(مقاومة الخوف من
الفشل) وهو عبارة عن حالة يشعر بها الفرد بالخوف لعدم تحقيق اهدافه واتخاذ

القرار الغير عقلاني ويتجنب المواقف الصعبة والجديدة عليه مما يجعله غير قادر على تحقيق النجاح في كافة مجالات حياته .

*ان تبين المرشدة للمسترشدات اسباب الخوف من الفشل وهي مثلا(لديه شكوك حول كفاءته وقدراته وعدم النجاح في الماضي او المستقبل والشعور بالتدني لمستوى قيمته الذاتية ولعدم التشجيع من احد على دعمه او القول له انت ناجح).

*تقوم المرشدة بممارسة فنية المناقشة والحوار وتحدد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال السؤال الاتي(هل لديك القدرة على الاحساس بالنجاح؟).

*المسترشدة: انا لست جيدة بما يكفي لنجاحي.

*توضح المرشدة هذه الفكرة سلبية وممكن استبدالها بفكرة ايجابية مثل: لدي القدرة على التحسن والاستمرار لأنني املك نقاط القوة.

*تمارس المرشدة فنية المجادلة بين فريقين من المسترشدات من خلال طرح السؤال الاتي (هل تحقيق جزء من اهدافك يقلل من خوفك من الفشل؟).

(أ)المسترشدة: اما احقق كل اهدافي التي اطمح لها او لا اريد تحقيق اي هدف.*

(ب)المسترشدة: اسعى واحاول دائما الى تحقيق كل اهدافي الدراسية.

(أ)المسترشدة: كلما حاولت لا استطيع انا افكر بجميع الاهداف وليس كل هدف بذاته.

(ب)المسترشدة: التفكير جيد ولكن علينا تحقيق الاهداف بشكل جزئي والاستمرار بالتخطيط لتحقيق كافة الاهداف في الحياة.

*تقوم المرشدة هنا بخلاصة ما دار بين الفريقين والتأكيد على الافكار الايجابية والتشجيع على الاستمرار عليها ولزيادة الثقة بالنفس وزيادة المرونة في تقبل الافكار الايجابية لمقاومة الفشل والتخلص من الخوف.

-تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وايجابيات وتلخيص الجلسة بطرح السؤالين الآتيين:

1-ماذا تعني بالخوف من الفشل؟

2- ماهي اسباب الخوف من الفشل؟

* تطلب المرشدة من المسترشدات تطبيق كل ما دار في الجلسة الارشادية في حياتهن اليومية والاكاديمية.

الجلسة: الخامسة تحمل المسؤولية 60 دقيقة

عنوان الجلسة	تحمل المسؤولية
الحاجة	الحاجة الى تحمل المسؤولية
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات على تحمل المسؤولية
الاهداف السلوكية	ان تكون المرشدة قادرة على أن: 1-ان تعرف معنى تحمل المسؤولية. 2-أن تبين اهمية تحمل المسؤولية. 3-توضح خطوات التي تساعد على تحمل المسؤولية. 4- تتحمل المسؤولية تجاه نفسها والآخرين.
استراتيجيات المقدمة	المحاضرة القصيرة- المناقشة-الحوار- المجادلة

<p>*ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهم على الحضور والتشجيع وعلى الاستمرار في البرنامج. *تقدم الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي اتموه الواجب . *تقدم المرشدة محاضرة عن عنوان الجلسة *ان تبين المرشدة المسترشدات عن اهمية تحمل المسؤولية *توضح المرشدة خطوات تحمل المسؤولية. *تقوم المرشدة بممارسة فنية المناقشة والحوار وتحدد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال السؤال الاتي(هل لديك القدرة على حل المشاكل الشخصية بذاتك؟). *تمارس المرشدة فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدات من خلال طرح السؤال الاتي (هل تستطيع تحمل جزء من المسؤولية بدلاً عن والديك؟).</p>	<p>النشاطات</p>
<p>-تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية: -ماذا تعني تحمل المسؤولية؟ -ما هي الخطوات التي تساعدك على تحمل المسؤولية؟ -تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب المرشدة من المسترشدات تطبيق كل ما دار في الجلسة الارشادية في حياتهن اليومية والاكاديمية في اثناء المواقف التي يتعرضن لها.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

ادارة الجلسة الارشادية الخامسة (تحمل المسؤولية). يوم الاحد 2025/2/23

*ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهن على الحضور والالتزام وتقوم بمتابعة التدريب المنزلي وتشكر اللواتي تم انجاز الواجب وتشجع التي لم تقوم بإنجاز الواجب في انجازه لاحقاً.

*تقدم المرشدة محاضرة عن عنوان الجلسة (تحمل المسؤولية) بأنه استعداد الفرد بالإقرار عن نتائج سلوكه والاعتماد عليه وان يكون لديه مشاعر الالتزام تجاه الجماعة وابداء التحسن تجاه حاجات الاخرين (الحياني، 1989: 22).

*ان تبين المرشدة للمسترشدات عن اهمية تحمل المسؤولية. وتبين المرشدة عن ارتباط مفهوم تحمل المسؤولية بمفهوم القيادة لأن القائد الناجح يتحمل المسؤولية ويعمل على حل المشكلات التي تواجهه ويستطيع مواجهتها لذلك القائد يجب ان يكون جدي في أوقات الازمات والمواقف الصعبة واثناء المخاطر وهذا يتطلب منه ان يتصرف بطريقة غير قابلة للنقاش.

*توضح المرشدة خطوات تحمل المسؤولية.

1- الابتعاد عن حب الذات والانانية والتملك.

2- تحمل المسؤولية افكارها ومشاعرها وافعالها وكل ما يصدر منا، لان عن طريق هذه العناصر تبني خبرتك في الحياة.

3-تحمل المسؤولية تحقيق كل ما تطمح لها وتحقيق سعادتك، ويجب ان تفهم ان السعاد تنبع من الداخل وبالتالي حققها بنفسك ولا حاجه للآخرين.

4-حب الآخرين والقيام في العمل المكلف به سوف يسعد الآخرين ويسعدك ايضاً. *
تقوم المرشدة بممارسة فنية المناقشة والحوار وتحدد الافكار اللاعقلانية حول
موضوع الجلسة من خلال السؤال الاتي(هل لديك القدرة على حل المشاكل
الشخصية بذاتك؟ -خذلت افراد اسرتي بعدم القيام بالواجب والوفاء بمسؤولتي
تجاههم) وتناقش المرشدة المواقف مع المسترشدات .
المسترشدة: انا اعتمد على الآخرين في حياتي ولا اقوم بحل مشاكلي الخاصة
بنفسي.

المرشدة: تستطيع حل مشاكلك الخاصة بنفسك اذ حاولتي الشعور بالمسؤولية
وحاولتي حلها بصورة صحيحة ووضع مجموعة فرضيات محتملة واختيار الحل
المناسب.

المسترشدة: لا استطيع تقديم اي مساعدة الى افراد اسرتي لأنني طالبة او اخف عن
والدي متطلبات المنزل.

المرشدة: ينظر والديك اليك بسعادة عندما تجتهدين في الدراسة والقيام بواجباتك
والحصول على شهادة تمكنك من التقديم المساعدة الى اسرتك وتشعريهم بالفخر.

* تمارس المرشدة فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدات من خلال
طرح السؤال الاتي (هل تستطيع تحمل جزء من المسؤولية بدلاً عن والديك؟).

(أ) **المسترشدة:** دائماً منشغلة مع نفسي وصديقاتي وافضل احد افراد الاسرة يتحمل
المسؤولية عني في المنزل.

(ب) **المسترشدة:** انا اخف عن والدي ضغوطات الحياة وانجز الواجبات بدلاً عنهم
واوفر وقت لنفسي ولصديقاتي.

(أ) **المسترشدة:** اغلب الاحيان اكلف الآخرين القيام بإنجاز اعمالني حتى اضمن
نجاحتها.

(ب) **المسترشدة:** تستطيعين القيام بأعمالك اذا تحملت المسؤولية بطريقة صحيحة
وتنظيم وقتك اليومي والاعتماد على نفسك .

-تقوم **المرشدة** خلاصة هذه المجادلة بين الفريقين بحدوث استبصار لدى
المسترشدات بتحمل المسؤولية تجاه انفسهن والاسرة وكذلك الاصدقاء والوعي

والالتزام وادارك الشخص لنفسه واهمية دوره في الحياة وتجاه الآخرين في حياته.
-تقوم **المرشدة** بتحديد سلبيات وايجابيات وتلخيص الجلسة بطرح السؤالين الآتيين:

1- ماذا تعني تحمل المسؤولية؟

2- ماهي الخطوات التي تساعدك على تحمل المسؤولية؟

* تطلب المرشدة من المسترشدات تطبيق كل ما دار في الجلسة الارشادية في
حياتهن اليومية والاكاديمية وكيفيه تحمل المسؤولية.

عرض النتائج وتفسيرها

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار في خفض التسويف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة، نلاحظ من خلال اختبار الفرضيات

اولاً: عرض النتائج

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى (0.05)، ولاختبار هذه الفرضية، استعمل اختبار (مان وتتي لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (0,10) وبمستوى دلالة (0,05) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (13)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده، والجدول (10) يبين ذلك.

جدول رقم (10)

قيمة اختبار مان وتتي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة مان وتتي (U)		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	77	11.5	54	7	0,10	13	0,05	دالة
2	78	13.5	52	4				
3	83	18	54	7				
4	80	15.5	50	1.5				
5	87	19	55	9				
6	81	17	50	1.5				
7	95	20	58	10				
8	78	13.5	54	7				
9	77	11.5	51	3				
10	80	15.5	53	5				
	مج	155		55				

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى (0.05)، ولاختبار هذه الفرضية، استعمل اختبار (مان وتتي لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (45.500) وبمستوى دلالة (0,731) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (13)، وهذا يعني رفض الفرضية البديلة وقبول

الفرضية الصفرية حيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده، والجدول(11)يبين ذلك.

جدول رقم (11)

قيمة اختبار مان وتني، بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة مان وتني (U)		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	73	4	72	3	45.500	13	0,731	غير دالة
2	70	1.5	70	1.5				
3	81	10.5	80	7.5				
4	80	7.5	80	7.5				
5	84	18	83	16.5				
6	81	10.5	82	13.5				
7	83	16.5	82	13.5				
8	82	13.5	82	13.5				
9	80	7.5	79	5				
10	89	20	85	19				
	مج	109.50		100.50				

3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى (0.05)، ولاختبار هذه الفرضية، استعمل اختبار (مان وتني لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (1,02) وبمستوى دلالة (0,05) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (13)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة هذا يعني توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج والصالح المجموعة التجريبية، والجدول(12)يبين ذلك.

جدول رقم (12)

قيمة اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	قيمة مان وتني (U)		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			الدرجة	الرتبة		
1	72	12	13	1,02	0,05	دالة
2	70	11				
3	80	14.5				
4	80	14.5				
5	83	19				
6	82	17				
7	82	17				
8	82	17				
9	79	13				
10	85	20				
	مج	155				

الاستنتاجات و تفسير النتائج: من خلال عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة بعد اجراء التحليل الاحصائي تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج الارشادي بأسلوب (دحض الافكار) والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الارشادي ولذلك ظهرت فروق لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ولم تظهر لدى الضابطة، مما يؤكد التأثير الايجابي الذي ادى الى زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن وتعلمهن كيفية ادارة وقتهن وتنظيمه ومقاومة الخوف من الفشل ولهذا تظهر النتائج الدور الفعال لتأثير الاسلوب الارشادي(دحض الافكار) في خفض التسوييف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة ، وهو أسلوب يعمل على تعديل الافكار للاعقلانية والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد ولتصبح افكار عقلانية ايجابية ومعتقدات معرفية ومساعدة المسترشدة على ضبط انفعالها المزعجة وسلوكياتها وتعليمها طرق لها التأثير في كيفية التفكير في مواجهه تجارب الحياة (Atkinson,1996,566). وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (جبار، 2021) ودراسة (زيدان، 2023) ودراسة (المنصوري، 2018).
وتعزو الباحثة هذه النتائج الي الاسباب الاتية:

- 1-اتبعت الباحثة الخطوات العلمية في بناء البرنامج الارشادي بأسلوب دحض الافكار والنظرية التي تبنتها الباحثة للعالم (اليس) وهي مناسبة مع هدف البرنامج الارشادي كان لها اثر واضح في خفض التسوييف الاكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- 2-ان النتائج التي توصلت اليها الباحثة وتأثير اسلوب دحض الافكار في خفض التسوييف الاكاديمي يعود الى استعمال نشاطات الاسلوب الارشادي بكل دقة بعد اختيارها من قبل الباحثة لملائمتها اعمار ومستوى طالبات الجامعة.

3-استعملت الباحثة اسلوب المناقشة والحوار في توضيح المفاهيم والمواضيع الخاصة بالبرنامج الارشادي واعطاء فرصة المشاركة للأعضاء في الجلسات الارشادية والتدريب البيئي كل ذلك ساهم في نجاح البرنامج الارشادي.

التوصيات

- 1-الاهتمام بتفعيل الارشاد الاكاديمي من خلال وحدات الارشاد الموجودة في الكليات وتوجيه المسؤولين عنها بالتوجه الى الطلبة والقاء محاضرات توعوية والحد من التسويف وادارة وقتهم بشكل صحيح .
- 2-ضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي لتعزيز الثقة بالنفس ومواجهة الخوف الفشل.
- 3-توصية التدريسين على ضرورة حث الطلبة على انجاز واجباتهم بشكل يومي.

المقترحات

- 1-اجراء دراسة على عينات اخرى مثل (المرحلة الاعدادية ، المراهقين)
- 2- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التسويف الاكاديمي و(ادارة الوقت و النمط الشخصية، التنظيم الذاتي).
- 3-اجراء برامج ارشادية اخرى لخفض التسويف لدى طلبة الجامعة .مثل(الارشاد العقلاني ، العبارات الذاتية، الارشاد المعرفي).

المصادر والمراجع العربية

1. أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009) بنظريات الارشاد النفسي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
2. ابو غزال، معاوية (2012): التسويف الاكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ،مجلد(8)،العدد(2)،المجلة الاردنية في العلوم التربوية، الاردن.
3. بن حجار، صدام (2015): شبكات التواصل الاجتماعي واثرها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين، جامعة عبد الحميد
4. الحياني، عاصم محمود (1989): الارشاد التربوي والنفسي، دار الكتب للطباعة، الموصل، العراق.
5. الخطيب، صالح احمد (2014):الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته وتطبيقاته، دار الكتاب الجامعي، الامارات.
6. الخطيب، صالح احمد (2016): الارشاد النفسي في المدرسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
7. الدوسري، صالح جاسم (1985):الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، العدد(15)، مجلة رسالة الخليج العربي.

8. رديف، سيف محمد وشاتي، اسماء عبد محي(2018):عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وعلاقتها بالتسويق الاكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، العدد(29)، مجلة كلية التربية للبنات، العراق.
9. سالم، هبه الله، وخليفة، عمر هارون (2012):علاقة دافعية الانجاز بموقع الضبط ومستوى الطموح ، العدد(4)، المجلة العربية .
10. سيد احمد، عطيه عطيه محمد(2008): التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد ،السعودية.
11. الصالح، علي (2013): التسويق الاكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية، مجلد(3)،العدد(32)،دراسات عربية في التربية وعلم النفس،السعودية.
12. العامري، منى محمد صالح(2004):دراسة فاعلية الارشاد النفسي العقلاني والعلاج المتمركز حول العميل في علاج حالات الادمان بين طلاب دولة الامارات، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
13. عبد الحفيظ، اخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
14. عبد الخالق، هيثم محمد(2021): مستوى التسويق الاكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي، العدد(19)، المجلة العربية للعلوم التربوية .
15. عبد الرحمن، محمد السيد(1998):دراسات في الصحة النفسية والتوافق الزوجي وفعالية الذات والاضطرابات النفسية والسلوكية ،دار القباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
16. عبد الفتاح، يسرا محمد وعبد الحليم، رضا ربيع (2021):فاعلية نظام البلاك بورد في خفض التجول العقلي والتسويق الاكاديمي، العدد(51)، مجلة الدراسات في التعليم الجامعي، جامعة المنيا.
17. عبيد، انعام محمد(2019):التسويق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، العراق.
18. العبيدي، عفراء(2013):التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، العدد(35)، دراسة عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية.
19. عطا الله، مصطفى خليل(2017):التسويق الاكاديمي وعلاقته بالتوجهات الدافعية والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية، مجلد(33)،العدد(2)،مجلة كلية التربية.
20. غرابيه ، فوزي(2002):اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية ، ط3، وائل للنشر والتوزيع، عمان.
21. القطامي، يونس (1989):بسيكولوجيا التعلم والتعليم الصفي ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
22. قنديلجي، عامر ابراهيم (2012):بمنهجية البحث العلمي، دار اليازوري العلمية للنشر، عمان، الاردن.

- 23.المالح، حسان(1995): الخوف الاجتماعي دراسة علمية للاضطراب النفسي
مظاهره واسبابه وطرق علاج، ط1، دار الاشراقات، دمشق
24. ملحم، سامي (2007): مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، ط1، دار المسيرة
للنشر والتوزيع، عمان.
25. ملحم، سامي محمد (2000): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار
المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

ترجمة المصادر والمراجع العربية : Arabic sources :

- 1-Abd Al-Fattah, Y. M., & Abd Al-Haleem, R. R. (2021). *Fa'iliyya nizham al-Blackboard fi khafd al-tajawul al-'aqli wal-taswif al-akademi* [The Effectiveness of the Blackboard System in Reducing Mind Wandering and Academic Procrastination]. *Journal of University Education Studies*, (51), Minia University.
- 2-Abd Al-Hafidh, I. M., & Bahi, M. H. (2000). *Turuq al-bahth al-'ilmi wal-tahlil al-ihsa'i* [Scientific Research Methods and Statistical Analysis]. Markaz Al-Kitab, Cairo.
- 3-Abd Al-Khaliq, H. M. (2021). *Mustawa al-taswif al-akademi lada talab al-sana al-tahdhiriya fi daw mutaghayari al-jins wal-tahsil al-darasi* [The Level of Academic Procrastination among Preparatory Year Students in Light of Gender and Academic Achievement Variables]. *Arab Journal of Educational Sciences*,.
- 4-Abd Al-Rahman, M. S. (1998). *Dirasat fi al-sihha al-nafsiyya wa al-taqawwuf al-zawji wa fa'iliyyat al-dhat wal-ikhtilalat al-nafsiyya wal-sulookiyya* [Studies in Mental Health, Marital Adjustment, Self-Efficacy, and Psychological and Behavioral Disorders]. Dar Al-Qaba', Cairo.
- 5-Abu Asaad, A. A. (2009). *Nadhariyyat al-irshad al-nafsi [Theories of Psychological Counseling]* (1st ed.). Dar Al-Maseera.
- 6-Abu Ghazal, M. (2012). *Al-taswif al-akademi: Intisharuhu wa-asbabuhu min wajhat nazar al-talabah al-jami'iyeen* [Academic Procrastination: Prevalence and Causes from University Students' Perspective]. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 8(2).
- 7-Al-'Ubaidi, 'A. (2013). *Al-talku' al-akademi wa 'alaqatuhu bi jawdat al-hayat al-mudraka 'inda talab al-jami'a* [Academic Procrastination and Its Relationship with Perceived Quality of

Life among University Students]. Arab Studies in Education and Psychology, (35).

8-Al-Ameri, M. M. S. (2004). *Dirasat fa'iliyya al-irshad al-nafsi al-'aqilani wal-'ilaj al-mumarkaz hawl al-'amil fi 'ilaj halat al-idman bayn talabat Dawlat al-Imarat* [The Effectiveness of Rational-Emotive Counseling and Client-Centered Therapy in Treating Addiction Cases among UAE Students]. Institute of Educational Studies and Research, Cairo University.

9-Al-Dosari, S. J. (1985). *Al-ittijahat al-'ilmiyya fi takhtit baramij al-tawjih wa al-irshad* [Scientific Trends in Planning Guidance and Counseling Programs]. Arabian Gulf Message Journal, (15).

10-Al-Hayani, A. M. (1989). *Al-irshad al-tarbawi wa al-nafsi* [Educational and Psychological Counseling]. Dar Al-Kutub, Mosul, Iraq.

11-Al-Khatib, S. A. (2014). *Al-irshad al-nafsi fi al-madrassa: Ususuha wa-nadhariyyatuha wa tatbiqatuha* [School Counseling: Foundations, Theories, and Applications]. Dar Al-Kitab Al-Jami'i.

12-Al-Khatib, S. A. (2016). *Al-irshad al-nafsi fi al-madrassa* [School Counseling]. Dar Al-Maseera.

13-Al-Malah, H. (1995). *Al-khawf al-ijtima'i: Dirasat 'ilmiyya lil-ikhtilal al-nafsi, mazahiruha, asbabuha wa-turuq 'ilajih* [Social Phobia: A Scientific Study of Psychological Disorder, Its Symptoms, Causes, and Treatment] (1st ed.). Dar Al-Ishraqat.

14-Al-Qatami, Y. (1989). *Sikolojiyat al-ta'allum wal-ta'lim al-safi* [Psychology of Learning and Classroom Teaching]. Dar Al-Shorouk.

15-Ata Allah, M. K. (2017). *Al-taswif al-akademi wa 'alaqatuha bi al-tawajjuhat al-dafi'iyya wal-thiqa bi al-nafs lada talabat kulliyat al-tarbiyya* [Academic Procrastination and Its Relationship with Motivational Orientations and Self-Confidence among Education Students]. Journal of College of Education, 33(2).

16-Ben Hajar, S. (2015). *Shabakat al-tawasul al-ijtima'i wa-atharuha 'ala al-qiyam al-diniyya lada al-talabah al-jami'iyeen*

- [Social Media Networks and Their Impact on Religious Values among University Students]. Abdel Hamid University.
- 17-Ghraibeh, F. (2002). *Asalib al-bahth al-'ilmi fi al-'ulum al-ijtima'iyya wal-insaniyya* [Scientific Research Methods in Social and Human Sciences] (3rd ed.). Wael Publishing.
- 18-Milhim, S. (2007). *Mabadi' al-tawjih wal-irshad al-nafsi* [Principles of Guidance and Psychological Counseling] (1st ed.). Dar Al-Maseera.
- 19-Milhim, S. M. (2000). *Manahij al-bahth al-'ilmi fi al-tarbiyya wa 'ilm al-nafs* [Scientific Research Methods in Education and Psychology]. Dar Al-Maseera.
- 20-Obaid, I. M. (2019). *Al-taswif al-akademi lada talab al-jami'a* [Academic Procrastination among University Students]. Center for Psychological Research, Iraq.
- 21-Qandilji, A. I. (2012). *Manhajiyat al-bahth al-'ilmi* [Scientific Research Methodology]. Dar Al-Yarouzi.
- 22-Radif, S. M., & Shati, A. A. (2018). *'Awamil al-shakhsiyya al-khamsa al-kubra wa 'alaqatuha bi al-taswif al-akademi lada talabah jami'at Baghdad* [The Big Five Personality Traits and Their Relationship to Academic Procrastination among University of Baghdad Students]. Journal of College of Education for Women, (29).
- 23-Salem, H. A., & Khalifa, O. H. (2012). *'Alaqat dafi'iyyat al-injaz bimaq' al-dabt wa mustawa al-tamuh* [The Relationship of Achievement Motivation with Locus of Control and Level of Aspiration]. Arab Journal.
- 24-Salih, A. (2013). *Al-taswif al-akademi wa 'alaqatuha bi idarat al-waqt lada talabat kulliyat al-tarbiyya* [Academic Procrastination and Its Relationship to Time Management among College of Education Students]. Arab Studies in Education and Psychology, 3(32).
- 25-Sayyid Ahmad, A. A. M. (2008). *Al-talku' al-akademi wa 'alaqatuha bial-dafi'iyya lil-injaz wal-rida 'an al-dirasa lada talab Jami'at Malik Khalid* [Academic Procrastination and Its Relationship to Achievement Motivation and Study Satisfaction among King Khalid University Students], Saudi Arabia

المصادر والمراجع باللغة الانكليزية : References

- 1-Anthony J. Onwuegbuzie(2004):*Academic procrastination and statistics anxiety*, Assessment &Evaluation in Higher,vol.29,no.1
- 2-Atkinson, R.C(1996):*Hilgards Interoduction to: Psychology*(12th Ed),New York, Harcourt Brace.
- 3-Borders ,I, D.& Dory, Sandra (1992):*Commentary, school Counseling Porgrams*, a review for policy makers and practioners Journal of counseling and development, Vol .70.
- 4-Diaz ,Morales JF, Cohen JR, Ferrari JR(2008):*An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination*, Pers, Indi.
- 5-Ellis, A, & Knaus , W . J (1977), *overcoming procrastination*, Signel Books ,New York.
- 6-Eills & Dryden.W.(1987):*The practice of Rational Emotive therapy*. U. S. A, Springer publishing company.
- 7-Sadeghi, H.(2011): *The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination Among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabil Universities* .Procedia- Social and Behavioral Sciences,Vol,30.
- 8-Steel ,P.(2007):*The nature of Procrastination :A meat-analytic and theoretical revier of quintessential self-regulatory failure*, Psychological Bulletin ,133,1,65-94.

ملحق (1)

مقياس التسويف الاكاديمي بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق الى حدما	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اعتقد ان تأجيل واجباتي الدراسية ستعطيني الفرصة كي اقرئها جيدا					
2	ان تأجيل واجباتي الدراسية الى اليوم الاخير من موعدها يزيد من دافعتي لها					
3	اعتقد ان تأجيل واجباتي الدراسية حتى موعدها النهائي يجبرني على دراستها					
4	اعتقد ان امكانياتي في انجاز واجباتي الدراسية غير كافية					

					5	احتاج الى من يضغط علي كي أنجز واجباتي
					6	اخلق الاعذار بعض المرات كي اوصل الامتحانات الصعبة
					7	اشغل نفسي بأشياء ممتعة كي اتخلص من ملل دراستي
					8	اعتقد ان المذاكرة لجميع المواد تصيب الطالب بالمرض
					9	ارى ان الطلبة الذين يقرون كثيرا يصبحون معقدين فيما بعد
					10	اشعر بالسعادة وانا بعيد عن اداء واجباتي الدراسية
					11	ارى ان الواجبات الدراسية تزيد الحياة تعقيدا
					12	من الخطأ ان يكلف جميع الاساتذة طلبتهم بأداء الواجبات والتقارير الدراسية
					13	ارى انه كلما زادت واجباتي الدراسية زادت مشاكلي معها
					14	اتغيب عن بعض الدروس كي انجز واجباتي وامتحاناتي
					15	ان احد اسباب تأجيل امتحاناتي افكار الفشل التي تجتاحني عند قرب موعد الامتحان
					16	اتمنى ان تكون هناك الكثير من العطل الرسمية اثناء فترة الدراسة
					17	اشترك في الحفلات والانشطة الاجتماعية في الكلية كي اتخلص من الواجبات المملة
					18	احاول اقناع زملائي بان يؤجلوا الواجبات التي يعطيها اساتذتنا لنا
					19	اشعر بالاس للطلبة الاوائل لانهم يضيعون الكثير من المتعة ي انجاز واجباتهم الدراسية
					20	ان احد اسباب فشلي في الدراسة كثرة الواجبات الدراسية
					21	اتحاشى الظهور امام اساتذتي خوفا من تكليفي بالمزيد من الواجبات الدراسية