عادات العقل وعلاقتها بالتسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية .

م.د/ هشام نبيل ابراهيم شرف

مقدمة البحث :

فى ظل عصر الانفجار المعرفى وما يفرضه علينا من استخدام اسلوباً جديداً فى العملية التعليمية والذى يقوم على مساعدة الطالب على أن يكون مستقلاً ويعلم نفسه ، فلم يعد هدف العملية التعليمية يقتصر على اكتساب الطلاب المعارف والمعلومات بل تخطى ذلك إلى تنمية قدراتهم على التفكير والتحليل واكتساب مهارات عقلية عليا للتعامل مع المعلومات والمعارف المستجدة بكفاءة وفاعلية . فلم تعد الطريقة التقليدية للتربية القائم على تلقى الطالب للمعلومات وحفظها بغرض الامتحان يناسب هذا العصر الذى نعيشة الان .

ولقد اتفق المربون والمفكرون وعلماء النفس المعرفيون على أن تنمية وتطوير قدرات الفرد العقلية لم تعد حاجة ملحة للفرد فحسب، وإنما هي ضرورة تفرضها مطالب المجتمع للتقدم ، وهدفاً رئيسيا تسعى المناهج لتحقيقه . وقد أوجز كوهين هذه الحاجة بقوله : إن التغير في مجال التعليم يتطلب مواكبة التطور وتطوير حاجات الفرد وتفكير ه. فالتفكير بشكلة الناقد والإبداعي مسؤولية وطنية ، يقتضي توجه كافة مؤسسات المجتمع وهيئاته لتحقيق النقلة النوعية في النظام التربوي لمواكبة التغيرات و التعامل مع الجديد بكفاءة وثقة ..(87: 55)

وقد اصبح الهدف الأسمى من عمليتى التعليم والتعلم هو تنمية عقول الطلاب لإكسابهم القدرة على النقد والاستنتاج والتخيل والابتكار والإبداع بدلاً من الاهتمام بالمعرفة و المعلومات المكتسبة فقط ، بل تعدى الأمر إلى محاولة اكسابهم العديد من مهارات التفكير العليا ومهارات التعلم مدى الحياة ، ولتحقيق ذلك لزم التركيز على تنمية أنماط التفكير وصقل قدرات المتعلم لتطوير طرق المعالجات العقلية للمعرفة المكتسبة وتنظيمها وتخزينها فى الذاكرة طويلة المدى مما يسهل معه استرجاعها وتوظيفها .(9 : 307)

ولهذا بدأ التربويون بالاهتمام باستراتيجيات تربوية لوضع الطلاب فى بيئات فكرية تمكنهم من الاستفادة من قدراتهم العقلية وأساليب تطويرها وتمرينها على امتلاك مهارات عالية من التفكير حتى تواجه الضغوط التى يتعرض لها المتعلم اثناء مسيرته فى العملية التعليمية ، فكانت الفلسفة التى تبنتها عادات العقل , وتعرف عادات العقل بانها مهارة المتعلم في تنظيم أفكاره وترتيبها بطريقة مبدعة عند مواجهة مشكلة ما ، بحيث تصبح سلوكا يستخدمه ويستفيد منه في حل المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية ، كذا مواجهة المشكلات الدراسية المختلفة بصورة فعالة .(19: 24)

وتعد العادات العقلية من المتغيرات الهامة التى لها علاقة مباشرة بالأداء الأكاديمى لدى الطالب فى مراحل التعليم المختلفة ، وعادات العقل هى مهارة المتعلم في ترتيب أفكاره وتنظيمها بطريقة ابداعية عند مواجهة مشكلة ما ، مما يؤكد ضرورة الاهتمام باستخدام تلك العادات لاكتساب المفاهيم والعلاقات فى المواد الدراسية ، حيث نادى البحث العلمى فى السنوات الأخيرة بالتعلم والتركيز على سمات المتعلمين الناجحة ، حيث أن القدرة على التعلم احدى اساسيات النجاح فى المستقبل ، وفى هذا السياق برزت عادات العقل كاطار من السمات التى تشمل السلوكيات الفكرية الذكية للمتعلم والتى تمكنه من تطوير اداءه ، وتساعده على تحقيق أهدافه والوصول إلى أفضل النتائج. (53 : 9)

وتظهر عادات العقل فى كونها تنقل الطالب إلى بناء المعرفة وانتاجها وتطويرها بدلاً من مجرد نقلها وحفظها ، وأنها تمنحه مجموعة من السلوكيات المرتبطة بتطوير انماط تفكيره وطرق معالجتة للافكار وحل المشكلات والتعامل مع البيانات والتواصل مع زملاؤه ، وتشجيعه على العمل والتعلم وتدعيم ارادته فى التعلم. (17 : 144)

وهذا ما أكدت عليه دراسة **costa & marzano (1991)** ، و دراسة **marazano (2000)** أن عادات العقل ينبغى أن تكون محوراً لعملية التعلم ، ويؤكدان أنه يجب أن يتعلم الطالب السعى لتحقيق الدقة وتجنب الاندفاع ووضع الخطط

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

والأهداف الأمر الذى ينعكس على اكتسابه المحتوى التعليمى ، أضف إلى ذلك أن العادات العقلية الضعيفة تؤدى عادة إلى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوى الفرد فى المهارة . (65) (93)

وعادات العقل عملية تطورية تقود المتعلم إلى انتاج أفكار وحل المشكلات ، كما انها تتضمن ميول واتجاهات وقيم ، وبالتالى فهى توجه الفرد إلى أنماط لتفضيلات مختلفة ، وتعرف بأنها ميل المتعلم إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما أو عندما تكون الاجابة او الحل غير متوفر فى محصلته المعرفية و تكون المشكلة على هيئة لغز أو موقف غامض ، وأن عادات العقل تشير ضمناً إلى توظيف السلوك الذكى عندما لا يعرف الفرد الاجابة أو الحل المناسب . (12 : 60)

و يعد تأخير أداء المهام من الأمور الشائعة لدى المتعلم وتكراره بطريقة مستمرة يعد مشكلة تعليمية كبرى ، لما له من تاثيرات سلبية على المتعلم داخلياً ، كما تنعكس على الجانب السلوكى للمتعلم فى صورة الاحساس بالندم والياس ولوم النفس أو تاثيره الخارجى الذى يؤثر بطريقة سلبية على التحصيل الدراسى ، الأمر الذى يؤدى إلى الانسحاب الأكاديمى . ويطلق على هذه الظاهرة وفقاً لما أشارت اليه نتائج الدراسات إسم التسويف الاكاديمى . (99 : 512)

ويعرف التسويف الاكاديمى بأنه تأجيل أداء المهام الأكاديمية نتيجة التناقض بين النية و الفعل ، مما يؤدى إلى نتائج سلبية على المتعلم ذو التسويف الأكاديمى . كما أن ارتفاع التسويف الأكاديمى لدى الطلاب يؤدى إلى انخفاض العمليات العقلية وكذلك انخفاض التحصيل الدراسى لديهم.(51 : 48)

والتحصيل الدراسى باعتباره هدفاً يسعى إليه المجتمع عامة والمؤسسات التعليمية خاصة ومن خلاله نقيس مدى نجاح أو فشل العملية التعليمية يعد من الموضوعات التى يركز عليها التربويون و الباحثون فى مجال البحوث التربوية والنفسية للوقوف على المتغيرات التى يمكن أن تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر ، بالاضافة إلى دراسة سمات الشخصية التى قد تؤثر تأثيراً ايجابياً أو سلبياً عليه ومن هذه السمات التسويف الاكاديمى .

فالتسويف الأكاديمى لدى الطلاب من أهم المشكلات المتعلقة بتحصيلهم الدراسى ، حيث يعد مشكلة شائعة بين الطلاب ، حيث يؤثر على العملية الاكاديمية بصورة عامة وعلى الطلاب بصورة خاصة ، إذ يؤدى هذا السلوك إلى ضعف التحصيل الدراسى . كما أن الطلاب ممن لديهم نزعة قوية للتسويف الاكاديمى يحصلون على درجات منخفضة فى الامتحانات مقارنة بالطلبة الغير مسوفين . (67 : 472) (32 : 132)

وبناءاً على ما تقدم من التاثير السلبى للتسويف الأكاديمى ولما لاحظه الباحث خلال عمله فى التدريس من مؤشرات تدل على وجود ظاهرة التسويف الأكاديمى بين الطلاب ، مثل التذمر من الواجبات الاكاديمية ،والأبحاث ومحاولاتهم المتكررة لتأجيل انجاز المهام الأكاديمية المكلفين بها ، وكذلك عدم الالتزام بما يكلفون به من مهام بحثية ، بالاضافة إلى ضعف قدراتهم فى استغلال قدراتهم العقلية وتطويعها فى العملية التعليمية والاستفادة منها فى زيادة تحصيلهم الدراسى والقضاء على المشكلات النفسية التى تواجههم ومن اهمها التسويف الأكاديمى ، لذا كانت هناك حاجة ماسة إلى إجراء دراسة تهدف إلى دراسة عادات العقل وسلوك التسويف الأكاديمى لدى الطلاب وقياسهما والتعرف على علاقتهما كذا تأثيرهما على التحصيل الدراسى للطلاب .

مشكلة الدراسة

إن التفكير الجيد يتكون من مجموعة من القدرات الناقدة والإبداعية التي تساعد في بناء شخصية تتصف بالمثابرة والمرونة والانفتاح الذهني لحل المشكلات والوصول إلى الاستدلالات والوصول إلى القرارات الناقدة، فمن يفكر بطريقة نقدية يكون قادراً على الوصول للمعرفة بدقة ومن ثم فحص الأدلة والمصادر ومقارنة الأحداث ثم الاستنتاج . والفرد الذى يفكر ايضاً تفكيرا إبداعيا هو الفرد المستقل المعتمد على ذاته ، الممتلك لطاقات عالية مثل حب الاستطلاع والمثابرة والمغامرة فى اكتساب المعرفة. (107 : 148)

والتعلم هو عملية اشراك المتعلم للتفاعل مع المعرفة والخبرات الجديدة وربطها بما لديه من معرفة سابقة لجعل التعلم ذا معنى ، كما أن النجاح في مواجهة تحديات الانفجار المعرفي لا يعتمد على كم المعرفة، بل على كيفية استخدامها وتنظيمها وتحليلها وحل المشكلات بكفاءة ودقة . (12 : 55) (15 : 32)

وقد اشار العديد من الباحثين مثل **costa & kallick (2000)(58)** و **marzano(2000)(93)** إلى أن ضعف الأداء الاكاديمى لدى العديد من المتعلمين إنما يرجع إلى ضعف استخدامهم للعادات العقلية وضعف تدريبهم عليها فى البيئات التعليمية مما يجعل النواتج التعليمية ليست على المستوى المطلوب ، فعادات العقل الضعيفة ما عادة تؤدى إلى تعلم ضعيف

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

بغض النظر عن المعارف أو المهارات أو القدرات ، ويتفق معهم دراسة **hart & keller (2003)(78)** فى أن انخفاض عادات العقل لدى الطلاب يؤدى إلى انخفاض الاستيعاب لديهم.

وعلى الرغم من أهمية تنمية عادات العقل إلا أن هناك نتائج لكثير من الدراسات تشير إلى أن التلاميذ يفتقرون لتلك العادات وأن ضعفها يؤدى إلى الى تعلم ضعيف ، ويسبب قصور فى نتائج العملية التعليمية ، وتؤكد تلك الدراسات على ضرورة العمل على تنمية عادات العقل للطلاب باستخدام طرق واستراتيجيات حديثة منذ المراحل الأولى للتعليم باعتبارها من أهم عناصر ومظاهر التعلم النشط ، بالاضافة لضرورة اعادة النظر في تخطيط وتنظيم المواد الدراسية وتضمينها أنشطة ومهام تعليمية لتنمية تلك العادات.(75 : 1) (1 : 13) (54: 14) (92 : 88)

ويرى الباحث أن عادات العقل ذات اهمية لبرامج التعليم والتعلم فى المؤسسات التعليمية المختلفة حيث أنها تدعم السلوكيات الذكية والتوجيه الأمثل للمهارات والقدرات والقدرة على التعامل مع المتغيرات وإدارة المواقف ولا سيما مجال التربية الرياضية كأحد المجالات المهمة التى تتطلب وعى بعملية البناء الأمثل للمهارات الحركية والقدرات البدنية وتوجيهها فى ضوء بناء الثقة والضبط الانفعالى خلال ممارسة المواقف التعليمية سواء فى المقررات الدراسية بالكلية أو الخبرة الميدانية كطالب معلم (من خلال المدارس) لذا رأى الباحث ضرورة التعرف على عادات العقل لطلاب التخصص وعلاقتها بالتسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى .

وللمرحلة الجامعية أهميتها في حياة الطالب ، وذلك بسبب اختلافها عن المراحل التعليمية الأخرى، إضافة إلى شعور الطالب في هذه المرحلة بالمسئولية الذاتية والاستقلالية. وعلى الرغم من ذلك تزداد في هذه المرحلة المشكلات النفسية والأكاديمية ، ما يؤثر سلبًا على أداء الطالب وتفاعله مع البيئة المحيطة به ، وهذا قد يؤدي إلى إهمال الواجبات والغياب المستمر عن المحاضرات وبالتالى التأثير على التحصيل الدراسى للطلاب وعلى العملية التعليمية ككل .

وبالعودة إلى الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة تم التوصل إلى وجود ارتباط بين ظاهرة التسويف الاكاديمى والعديد من المشكلات التعليمية والسلوكية . مثل دراسة **onwuegbuzie (2004)** التى توصلت إلى أن الطلاب ذوى التسويف الأكاديمى يعانون من انخفاض دافعيتهم نحو التعلم والتحصيل وأن ما يقرب من (40 – 60 %) من الطلاب يسوفون فى كتابة الابحاث وتنفيذ المهام التدريسية والاستعداد للامتحانات وتقديم الواجبات الاسبوعية ويعد أكثر انتشاراً فى مرحلة الجامعة . (95 : 3)

وأشارت أيضاً نتائج العديد من الدراسات إلى انتشار ظاهرة التسويف الاكاديمى لدى 70% من الطلاب كما فى دراسة . **beck at all (2000)** . كما أشارت دراسة **اشرف شريت واحلام عبدالله (2008)** أن الطلاب مرتفعى التسويف الاكاديمى يكون لديهم انخفاض فى انجاز المهام الاكاديمية التى يكلفون بها.(50 : 17) (5 : 225)

و طلاب كلية التربية الرياضية يعانون من كثرة المعلومات التي يتلقونها في أثناء د راستهم، بالإضافة إلى كثرة المواد العملية والنظرية ، كما أن طول اليوم الجامعي وكثافة المقررات، وضغط التكليفات والمهام الموكلة إليهم ، أدى إلى ضعف همتهم ، والتذمر من الوضع الأكاديمي الجامعي كله ، وعدم التعامل بجدية ، وأدى ذلك إلى ظهور ظاهرة التسويف الأكاديمي، مما ترتب عليه ارتفاع القلق لدى الطلاب، والمتمثل في شعورهم بالإحباط، والخوف من المستقبل المتصف بالغموض، الأمرالذى ينعكس على ضعف التحصيل الدراسى لديهم .

وقد لاحظ الباحث خلال قيامه بالعملية التعليمية أن بعض الطلاب يعانى من انخفاض دافعيتهم نحو التعلم وقدرتهم نحو الانجاز الاكاديمى كما أنهم يعانون من التسويف الاكاديمى الذى يتمثل فى تأخرهم فى إنجاز الاعمال المكلفون بها وتزمرهم من تقديم الواجبات والمهمات المطلوبة فى وقتها المحدد ، ومحاولاتهم المتكررة من تأجيل تلك المهمات الاكاديدية .

وبالاطلاع على البحوث والدراسات السابقة اكدت تلك الدراسات على عادات العقل وأهميتها على مستوى تقدم المتعلم فى العملية التعليمية مثل دراســة **نهى العراقي (2007) (37)**، ودراســة .(74)**Fredrick, K. (2008)** ، ودراسة (110) **Wiersema, J. & Licklider, B. (2009)**، ودراسة **نداء الشمرى (2010) (35)** ، ودراسة **ياسـر محمد (2013) (43)** ، ودراسـة **سـميلة الصـباغ (2015) (13)** ،و دراسـة **مرفت أدم (2017) (31)**، ومن خلال الاطلاع على الدراســات والبحوث التى تناولت مشــكلة التســويف الاكاديمى اكدت تلك البحوث على انتشــار التسـويف الأكاديمى لدى الطلاب بصـورة كبيرة فى جميع المراحل التعليمية وانها تؤثر بصـورة كبيرة على النواحى الانفعالية والسـلوكية لدى المتعلم كماأنها تؤثر على تحصـيله الدراسـى مثل دراسـة (**Williams, J., Shannon K., Stark, S(2008)(111)**، ودراســة **klassen et all (2009) (89)** ،و **دراســة (Erkan, 2011)**

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

(70) ، دراسة على صالح وزينة صالح(2012) (20) ، ودراسة معاوية أبو غزال (2012) (32) ، ودراسة **wang et all(2013) (109)، دراسة وليد سحلول (2014) (42)** ، ودراسة **ازدهار الشقاحين (2015) (3). ، و دراسة حبير على و ربيع وهدان (2017) (7)**، ودراسة **عصام الطيب وغادة حسنى (2017) (18) .**
ولذلك حاول الباحث جاهداً على الربط بين عادات العقل والتسويف الاكاديمى ومدى انعاكسهما على التحصيل الدراسى للمتعلم .

وفى حدود علم الباحث يوجد هناك ندرة فى الدراسات التى تناولت عادات العقل والتسويف الاكاديمى وعلاقتهما بالتحصيل الدراسى فى التربية الرياضية مما دفع الباحث إلى القيام بهذا البحث الذى قد يساعد فى توجيه المهتمين بالعملية التعليمة إلى القاء الضوء على عادات العقل واهميتها فى تطوير أداء الطالب ، وعلى التسويف الاكاديى وتاثيره السلبى على تقدم الطالب وعلاقة كل من عادات العقل والتسويف الأكالديمى بالتحصيل الدراسى لدى الطلاب .لذا يمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤل التالى : ماهى عادات العقل وعلاقتها بالتسويف الأكاديمى والتحصيل الدرسى لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟ ويتفرع منه الأسئلة التالية :

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :

١- ماهو مستوى عادات العقل لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟
٢- ماهى عادات العقل الأكثر استحداماً لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية كما هى مقاسة بمقياس عادات العقل ؟
٣- ماهو مدى انتشار التسويف الأكاديمى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية كما هو مقاس بمقياس التسويف الأكاديمى ؟
٤- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عادات العقل والتسويف الأكاديمى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟
٥- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عادات العقل والتحصيل الدراسى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟
٦- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التسويف الاكاديمى والتحصيل الدراسى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟

أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فى :

١- تسعى الدراسة إلى التعرف على عادات العقل لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٢- التعرف على عادات العقل الأكثر استخداماً لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٣- التعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٤- الكشف عن العلاقة بين عادات العقل والتسويف الأكاديمى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٥- الكشف عن العلاقة بين عادات العقل والتحصيل الدراسى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٦- الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .

أهمية الدراسة :

تأتى أهمية هذه الدراسة من أهمية دور عادات العقل فى توجيه التفكير السليم للطالب ، وضبط بعض العادات السلوكية السلبية ومنها التسويف الاكاديمى التى قد تؤثر على تقدم الطالب وانجازه الاكاديمى، كذا تحديد العلاقة بينهما وبين تحصيل الطلاب الدراسى . وتكتسب الدراسة الحالية أهميتها على المستويين النظرى والتطبيقى على النحو التالى :

(أ) الأهمية النظرية :

- تلقى هذه الدراسة الضوء على العلاقة بين عادات العقل والتسويف الاكاديمى والتحصيل الدراسى . وفى حدود علم الباحث لا توجد دراسات سابقة فى مجال التربية الرياضية بحثت عن العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة ، مما قد يضيف إلى الجانب النظرى نتائج جديدة وهامة تسهم فى اثراء المكتبات العلمية .
- يقدم البحث الحالى دليل للتأصيل النظرى عن عادات العقل والتسويف الأكاديمى وعلاقتهما ، كذا علاقتهما بالتحصيل الدراسى لدى الطلاب .

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

- أنها تتاول قضية تربوية وهى التسويف الاكاديمى والذى يؤدى خفضه إلى تحسين المستوى الأكاديمى والتحصيل الدراسى , كذا عادات العقل والتى يؤدى تنميتها إلى تحسين العملية التعليمة للطلاب .

(ب) الأهمية التطبيقية :

- أن نتائج هذه الدراسة توضح عادات العقل لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
- التعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمى بين طلاب تخصص الرياضة المدرسية .
- توفير مقياسيين مقننين ذات خصائص سيكومترية لكل من عادات العقل والتسويف الأكاديمى يمكن استخدامهما فى قياس تلك المتغيرات .
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين عادات العقل والتسويف الأكاديمى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين عادات العقل والتسويف الاكاديمى والتحصيل الدراسى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
- توجيه القائمين على العملية التعليمية بضرورة الأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بعادات العقل والتسويف الاكاديمى لما لها من دور فعال فى التأثير على العملية التعليمية عامة والتحصيل الدراسى خاصة .
- ندرة الدراسات الأجنبية والعربية- في حدود اطلاع الباحث – التى اهتمت بعادات العقل وعلاقتها بالتسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى لدى الطلاب بصفة عامة ، وطلاب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة .
- مساعدة أعضاء هيئة التدريس والطلاب من محاولة الحد من ظاهرة التسويف الأكاديمى والعمل على تنية عادات العقل حيث أن علاج مشكلة التسويف الأكاديمى وتنمية عادات العقل قد ينعكس على التحصيل الدراسى للطلاب .

مصطلحات الدراسة :

١- عادات العقل habites of mind :

هى أنماط الأداء العقلى الذى يتضمن بعض العمليات العقلية المعرفية ومهارات التفكير ، وهى ميل الفرد إلى التعامل بذكاء عندما تواجهه مشكلة معينة ، أو عندما يحتاج الإجابة عن سؤل ، أو عندما يكون هناك تناقض فى موقف ما بحيث تدفعه لاستخدام المهارات العقلية لديه بصورة مستمرة .(6 : 4) (64 : 12)

وتعرف اجرائيا بأنها القيم الفكرية التي توجه وتحكم عمل العقل في بحثه عن المعنى فيما حوله من معلومات وخبرات، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس عادات العقل المعد لذلك **.(اعداد الباحث)**

٢- التسويف الاكاديمى academic procrastination

اتجاه المتعلم إلى تأجيل البدء فى المهمات الأكاديمية أو اكمالها والذى ينتج عنه شعوره بالقلق والتوتر الانفعالى وعدم الرضا (135 : 32) .

ويعرف اجرائيا تعثر المتعلم فى العملية التعليمية نتيجة لتأجيله اتمام المهام التدريسية التى يكلف بها . وهو متوسط مجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب فى مقياس التسويف الأكاديمى المعد لذلك **. (اعداد الباحث)**

الاطار النظرى للدراسة :

عادات العقل Habits of Mind

تمثل عادات العقل السلوكات الفكرية التي يتم انتقاؤها في أوقات معينة لممارسة التفكير وتؤدى إلى فعلٍ إنتاجي ، والعادة هى نمط من السلوك يتم تعلمه ، ويكتسب عن طريق التكرار، ويساعد على توجيه الفرد ، وصقل صفاته ، فتصبح العادة صفة ثابتة للعقل أو الشخصية .(96)

وعادات العقل فى العملية التعليمية هى كيفية التصرف بطريقة معينة عند عدم معرفة الإجابة ، وهي تعزز طرق إنتاج المعلومات ، وقد نعرفها على أنها الوسيلة التي تمكن المتعلم من التفكير بمرونة والتفكير الناقد والتأمل ، والتعامل مع المصادر المتنوعه في وقت واحد. (61 : 12) (57) (85 : 43)

وهى مجموعة من القيم و المهارات والاتجاهات التى تمكن الطالب من اكتساب انماط من السلوكيات الذكية ، والتى تساعده على انتقاء عملية ذهنية أو أداء أو سلوك من مجموعة خيارات متاحة لمواجهة مشكلة ما . (29 : 68)

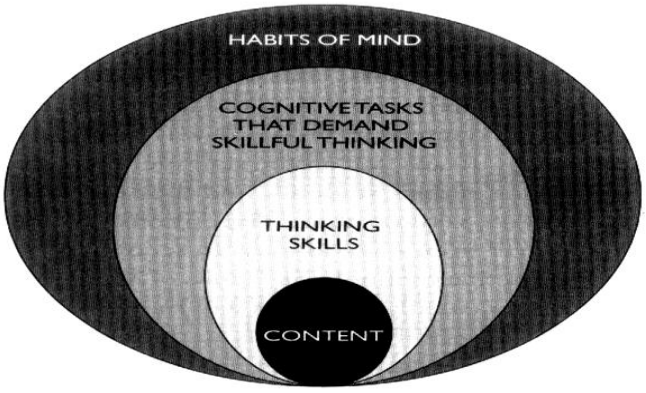
*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

هى أنماط الممارسة العقلية للمتعلم فى مواقف متنوعه ، وهى اتجاه الطالب للتصرف بطريقة ابداعية عند مواجهة مشكلة ما، عندما تكون الاجابة أو الحل غير متوافر في بنيته المعرفية . (26 : 8) (63 : 15) (64 : 7)
وهى مجموعة سلوكيات ذكية يتم انتقائها عند مواجهة موقف محير أو مشكلة بهدف الوصول إلى حلول مناسبة ، هذه السلوكيات يتم اختيارها بناءاً على المهارات والاتجاهات والميول السابقة . (12 : 24)
كما أنها العادات التي ترتب وتدير وتنظم العمليات العقلية ، وتحدد نظام الأولويات السليم لهذه العمليات، فتمكمن المتعلم من تصحيح مساره في الحياة عامة والعملية التعليمية خاصة ،وهى آليات واستراتيجيات تساعد على استخدام التفكير المنظم فى العملية التعليمية . (1 : 13) (44 : 14)
وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن عادات العقل هي: مهارة الطالب في ترتيب أفكاره وتنظيمها بطريقة مبدعة عند مواجهة مشكلة ما ، أو موقف تعليمى معين ، بحيث تصبح سلوكاً وعادة يستخدمها ويستفيد منها في حل المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية.

اهمية عادات العقل :

من الجدير بالذكر أنه قد تزايد الاهتمام بتنمية عادات العقل لدى المتعلمين فى جميع المراحل الدراسية ويمكن التدليل على الاهتمام بعادات العقل من خلال النقاط التالية :

- ان عادات العقل أحد المخرجات التعليمية الواجب تقييمها للنجاح فى التعليم الجامعى ، وقد اقترح نموذج متكامل لتقييم النجاح فى التعليم الجامعى بعيداً عن الأطر التقليدية ، واحتلت عادات العقل مكانتها فى هذا النموذج كواحدة من أهم النواتج التعليمية المستهدف تنميتها . (83 : 9) .
- تحفيز عادات العقل قد يكون طريقاً لسد الفجوة والتغلب على التحديات الاكاديمية التى تواجه المتعلم فى السنة الجامعية الأولى ، حيث أنهم نتيجة لاختلاف طبيعة المقررات التى اعتادوا عليه فى دراستهم قبل دخول الجامعة فهم يواجهون تحديات وصعوبات أكاديمية. (79 : 4)
- نادى التربويون والمفكرون باعادة النظر فى برامج اعداد المعلمين لتدريبهم قبل الخدمة على استخدام وتوظيف عادات العقل لدى المتعلميين مما يساعدهم فى بناء عادات عقلية لها تأثير ايجابى فى تحفيز وزيادة النواحى الأكاديمية لديهم . (69 : 3)
- يجب التركيز على تنمية العادات العقلية والعمل على صقلها وتحويلها لسلوك متكرر ومنهج ثابت فى حياة المتعلم ، ولذلك اهتم التربويون بضرورة أن يعتاد المتعلم على توظيف عادات العقل فى حياته.(29 : 65)
- من مبررات الاهتمام بعادات العقل وجود علاقة بينها وبين العمليات المعرفية ومهارات التفكير ويوضح الشكل (1) العلاقة بين عادات العقل والعمليات العقلية ومهارات التفكير . (41 : 15)



شكل (1) عادات العقل والعمليات المعرفية ومهارات التفكير .

ويمكن التعبير عن العلاقات فى الشكل السابق بأن المحتوى (المقرر) يستهدف إلى تنمية مهارات تفكير thinking skills متنوعة مثل (التنظيم والتحليل والاستدلال والتقويم والتركيب والتطبيق) وغيرها من المهارات ، وهذه المهارات يتم تتوظفها فى اطار عمليات معرفية Cognitive tasks مثل اتخاذ القرار وحل المشكلات ، وهذه العمليات المعرفية

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

تتطلب التمكن من هذه المهارات ، ومع تكرار ممارسة الطالب للعمليات المعرفية وما تتطلبه من مهارات تعلم تتكون لديه عادات عقلية Habit Of Mind وعادات العقل يمكن تنميتها وتطويرها لدى الطالب فى مواقف حل المشكلات حيث يستخدم المتعلم مهارات تفكير منها مهارة قراءة المشكلة وفرض الفروض واختبار صحة الفروض و التوصل للحلول ، وهذه المهارات تتم فى اطار عملية معرفية وهى عملية حل المشكلات واتخاذ القرار ، وكلما توصل الطالب للحل الصحيح تكونت لديه عادة عقلية تشمل الاداءات العقلية و السلوكيات والمهارات الفكرية والعمليات المعرفية التى انتجها وبذلك تتحول لعادة عقلية تظهر فى سلوك معتاد يستخدمه فى مواقف مستقبلية لحل مشكلة مشابهة . (88 : 6)

تصنيف عادات العقل :

قدم (**Hyerle,(1999** تقسيم لعادات العقل تضمن ثلاثة محاور : الأول خرائط التفكير ويتفرع منها: مهارة صياغة الأسئلة، والمهارات العاطفية ،ومهارة ما وراء المعرفة ، والثاني العصف الذهني ويتفرع منها:المرونة والابداع وحب الاستطلاع، وتوسيع الخبرة، والثالث منظمات الرسوم ويتفرع منها: التنظيم ،و المثابرة، والضبط، والدقة. (80)

ووضع(**Tishman,Et. all(1993** لسبعة من عادات السلوك الذكي هي:(مغامر، يسعى للاستيعاب ، محب للاستطلاع ، حذر فكريا استراتيجي ، يبحث عن الأسباب وتقييمها، ويفكر فيما ما وراء المعرفة) .(107 : 148)

وقدم (**Costa& Kallick, (2000** ستة عشر عادة عقلية هي:(المثابرة، ، الاصغاء بتفهم ، ايجاد الدعابة أوالمرح ، التفكير فوق المعرفي ،التحكم بالتهور ، الكفاح من أجل الدقة، التساؤل وطرح المشكلات، التفكير التبادلي، التفكير المرن ، تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة، تحمل المسؤولية والمخاطرة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة ، جمع البيانات باستخدام الحواس، الابداع والابتكار والتخيل ، الاستجابة بدهشة، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر.(58:34)

وبالاطلاع على التصنيفات السابقة تلاحظ أن هناك تشابه بينها في بعض عادات العقل مثل (حب الاستطلاع، ، الابداع، الدقة، المثابرة، التنظيم ، المرونة ، ما وراء المعرفة، طرح المشكلات)

وصف عادات العقل

توصف عادات العقل بأنها السلوكيات الفكرية التي توجه المتعلم إلى أفعال إنتاجية والتي يوظفها الاشخاص المميزين بالنجاح عند مواجهة المشكلات المتنوعة في جميع مجالات الحياة ، وقد اعتمد هذا الوصف إلى نتائج أبحاث قام بها مجموعة من التربويين و العلماء ، كان الهدف منها التعرف على خصائص الافراد المفكرين البارعين ضمن تخصصاتهم المختلفة ، واستخلصت النتائج مجموعة من عادات العقل، ومن المهم التنويه أن هذه القائمة قابلة للزيادة في ضوء نتائج البحوث العلمي فهى ليست نهائية .

وهذه العادات هي :

1. **المثابرة:** هي قدرة الافراد على الالتزام ومواصلة العمل بالمهمة المكلفون بها حين الانتهاء منها وتتضمن هذه القدرة على كيف يبدأ، وما هي الخطوات التى يجب القيام بها؟ وما هي المعلومات التي يستوجب جمعها ؟
2. **التحكم بالتهور** : وهو قدرة الافراد على التأمل في البدائل والنتائج من وجهات نظر مختلفة ، وتأجيل إصدار الأحكام والعمل على جمع المعلومات مما يقلل الوقوع في الخطأ.
3. **الإصغاء بتفهم وتعاطف :** وهو القدرة على احترام أراء الاخريين وتقبل أفكارهم واحترام وجهات النظر الاخرى ، كذا الإصغاء والتعاطف مع وجهة نظر الاشخاص الاخريين .
4. **التفكير بمرونة :** وهو القدرة على انتاج حلول و التفكير فى بدائل وخيارات أخرى من خلال معالجة البيانات بطرق متنوعة وإعطائها إطارا مختلفا.
5. **التفكير حول التفكير (فوق المعرفي):** وهو قدرة الافراد على تطوير خطة عمل ، ومن ثم التأمل فيها وتقييمها بعد الانتهاء منها ، وشرح مراحل تفكيره، وتقييم مدى توليده للافكار و إنتاجية تفكيره .
6. **الكفاح من أجل الدقة** : وهو قدرة الفرد على العمل المستمر بإتقان وحرفية دون أخطاء وباقتصاد في الجهد ، وأخذ الوقت الكافي لفحص منتجاتهم والتأكد من أنها تتلائم مع المعايير المقبولة.
7. **التساؤل وطرح المشكلات :** وهو القدرة على فهم المواقف من حيث التناقضات القائمة بينها ، وجمع المعلومات بدقة وتنظيمها وتحليلها وترتيبها من خلال التساؤل وطرح المشكلات والمقدرة على الإدراك، والتذكر.
8. **تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديد ة**: وهو الاعتمالد على الماضي لاسترجاع المعارف والمعلومات المخزنة كمصادر دعم للبيانات، واستنتاج المعنى لتطبيقه على الأوضاع الجديدة.

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

9. **التفكير والتوصيل بوضوح ودقة** : وهو قدرة الافراد على توصيل ما يريد قوله بدقة من خلال استخدام اللغة السليمة سواء أكان ذلك شفويا أو كتابياً ، وعدم الإ فراط في استخدام التعميمات.

10 . **جمع البيانات باستخدام جميع الحواس** :وهو القدرة على استخدام الحواس المختلفة لجمع المعلومات ، وهذا يتضمن استيعاب التعلم والمعارف والمعلومات عن طريق الحواس.

11 . **الخلق والتصور والابتكار** : وهو قدرة الفرد على تطوير أسلوبه من خلال تصور نفسه في أدوار مختلفة تمكنه من تفحص الإمكانات البديلة من أجل تحقيق مزيدا من الطلاقة والأصالة وادراك التفاصيل والعلاقات.

12 . **الاستجابة بدهشة ورهبة** : وهو القدرة على حب الاستطلاع والاستمتاع بحل المشكلات والتواصل مع الأخرين ، والشعوربالمحبة والحماس واتقان التعلم والتقصي للحقائق.

13 . **الإقدام على مخاطر مسئولة** : وهو القدرة على تجربة استراتيجيات وأفكار جديدة والانطلاق إلى ما وراء الحدود ، وقبول التحديات و النظر إلى المشكلات التى تواجهه على أنها تحدي.

14 . **التفكير التبادلي** : هو قدرة الشخص على تفسير الأفكار واختبار مدى صلاحية حلول الآخرين ، وتقبل التغذية الراجعة من الزملاء الناقدين، والتواصل مع الزملاء وتفهم احتياجاتهم .

إيجاد الدعابة : وهو القدرة على توظيف الضحك والدعابه قى مواقف التعلم ، واستحسان دعابات الآخرين وجعل الموقف التعليمى ذو بهجة وسعادة .

16 . **الاستعداد الدائم للتعلم المستمر :** وهو قدرة الشخص على التعلم المستمر وامتلاك الثقة ، وحب الاستطلاع و البحث الدائم للمعرفة من أجل تطوير الذات ، واعتبار المواقف التى بها تحدى فرص جيدة للتعلم.(59)(61)(63)(64)(41) (46)

التسويف الاكاديمى academic procrastination

إن مصطلح التسويف procrastination يأتى من المقطع اللاتينى pro الذى يعنى لاحقاً (فيما بعد) والمقطع **crastination** الذى يعنى غداً أى أنه يعنى تأجيل العمل إلى الغد . (91 : 8)

كما يعرف بأنه الميل لتأجيل المهام الضرورية ، وهو صفة شخصية تتعدى وصفها بانها مجرد إدارة الوقت بطريقة خاطئة ، فهو يعتبر ظاهرة معقدة ذات مكونات وجدانية وسلوكية ومعرفية . (97 : 33)

ويعرف بأنه التأجيل الارادى لانجاز عمل ما ، بالرغم من معرفة التأثيرات السلبية المحتملة جراء هذا التاجيل .وهو عادة مزاجية تلقائية لتاجيل عمل مهم ومحدد انجازه بوقت ، وهو عملية يترتب عليها عواقب سلبية محتملة .(90 : 154) (65 : 105)

ويمكن النظر إلى التسويف على أنه تناقض بين نية الفرد وسلوكه الفعلي في أداء المهام في الوقت المحدد لها ، إذ يتم التأجيل المتعمد الغيرمبرر للأفعال التي ينوي أن يقوم بها الشخص ، وهوتأجيل متعمد من الفرد لإنجاز الواجبات وتسليمها في وقتها المحدد سلفًا. (100 : 78) (81 : 130)

والتسويف عقبة تقف أمام الإنجاز الأكاديمي ، ويؤدي إلى تراكم أعباء الدراسة وتدني التحصيل الدراسى ، وتأجيل الامتحانات الدراسية ، وأنه عادة مزاجية تلقائية لتأجيل عمل مهم ، وهو عملية يترتب عليها عواقب سلبية على المسوف، مثل الدراسة لساعات قليلة وغير كافية ، الأمر الذى يؤثر بطريقة سلبية على إنتاجية الفرد. (101 : 103)

كما أنه نزعة سلوكية و تأخير متعمد من المتعلم في بدء مهمة أكاديمية أو إنهائها، كالاستعداد للامتحان وحضور المحاضرات ، وكتابة بحث وحضور المحاضرات العملية وتحضير محاضرة، لدرجة شعوره بعدم الارتياح الذاتي، مستخدماً أعذار واهية لتبرير هذا التأخير. (86 : 68) (28 : 270)

من خلال ألتعريفات ألسابقة يمكن تعريف التسويف الأكاديمى بأنه تأجيل مقصود من المتعلم للبدء في المذاكرة ، وحضور المحاضرات، والاستعداد للامتحان وعمل التكليفات والمهام التدريسية المطلوبة التي يكلف بها وإنهائها وتسليمها، وتضييع الوقت بشكل متعمد ، واستخدام الأعذار للهروب من تنفيذ التكليفات، مما يؤثر بشكل سلبي على الجانب الانفعالي والأكاديمي للمتعلم.

أشكال التسويف :

يميز **(2004) Farran** بين نوعين من التسويف هما: التسويف العام وهو تسويف المهام الحياتية العامة ، والتسويف الأكاديمي حيث تأخير المهام المرتبطة بالجوانب الأكاديمية ،مثل حضور المحاضرات المذاكرة والامتحانات.(73)

وهناك خمسة أشكال من التسويف يذكرها (2005) Chu& choi ،(2012) Ying, Lu, ،(2010,)steel:

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

١- التسويف الأكاديمي: ويشير إلى تأخير المهام الأكاديمية مثل القيام بالواجب المنزلي وانهاء ورقة بحثية أو الاستعداد للامتحانات.
٢- التسويف القراري: ويعرف بعدم قدرة الفرد على اتخاذ قرار لحظي.
٣- التسويف العصابي: وهو الميل لتأجيل القرارارت الخاصة بأمور مهمة في الحياة الشخصية.
٤- التسويف الروتيني الحياتي: وهو الوقوع في مشكلة ترتيب وانجاز مهام حياتية روتينية في الموعد المحدد.
٥- بالتسويف الوظيفي: وهو إعطاء أولوية لإدارة بعض المهمات دون غيرها، حينما تكون هناك أكثر من مهمة، و هناك التسويف الغيرالوظيفي عندما يمارس الفرد التأخير المتكرر للبدء أو الانتهاء من أداء المهام المطلوبة ما يقلل من فرص نجاح هذه المهام. (56 : 247) (106 : 936) (115 : 30)

كما يعد التسويف الأكاديمي أخطر أنواع التسويف وأكثرها انتشاراً بين المتعلمين ، ما يؤدي إلى مستوى دراسى متدنى ودرجات ضعيفة وهروب من المادة ، كما أن التسويف الأكاديمى يؤدى بالمتعلم إلى إحساس وخوف من حكم الآخرين، من خلال توجيه النقد حيث يخاف أن يكون غير متقن في أداءه ، كما يخشى أن ما يبذله من مجهود لا يكون كافيًا ، ومن ثم لن ينال الدرجات التي تمكنه من النجاح ويصاب بحالة تسمى بالفشل و الخوف.

ويعتبر التسويف الأكاديمى حالة خاصة من التسويف بشكل عام وهو الميل إلى تأجيل المهام الأكاديمية والمصحوب بالمشاعر السلبية ، كما أن نحو 60% من المتعلمين لديهم الميل للتسويف الأكاديمى وبالرغم من ذلك لديهم جميعاً الرغبة فى التخلص من هذا السلوك . (109 : 54)

والتسويف الأكاديمى يعد تأخيراً للنمو الشخصى يمثل فشل الفرد فى تحقيق أهدافه كما يعد أيضاً تاجيلاً لانجاز المسئوليات الذى يؤدى الى فشل أداء المهام التى يجب انجازها فى وقت محدد . (114 : 89 - 90)

والطلاب الذين يتميزون بتأجيل مهامهم الاكاديمية لأخر لحظة باستمرار يتعرضون لعواقب خطيرة ، كما أن التسويف يعد عملية تجنب للسلوك وتتصف بالرغبة فى الابتعاد عن تنفيذ النشاط والوعد بانجازه فى وقت أخر واستخدام الاعذار لتبرير التأجيل . (108 : 3)

ويتمثل التسويف الاكاديمى فى تاخير إتمام الواجبات المدرسية والاستعداد للامتحان كما يشكل مشكلة كبيرة لحوال 70 % من الطلاب . وقد وجد **klassen et all (2009)** أن التسويف ينتشر بين طلبة مرحلة الثانوية فى كندا بنسبة 70% وفى سنغافورة بنسبة 90% .(89 : 802) (50 : 3)

وتؤكد دراسات عديدة بأنَ التسويف مرتبط بالتحصيل الأكاديمي المنخفض ، كما أن أصحاب سلوك التسويف الأكاديمي يعانون من مستويات مرتفعة من القلق إذ أكد الباحثون في هذا المجال على وجود علاقة ارتباطية بين التسويف والتحصيل .(94)

أسباب التسويف الأكاديمى :

أما ما يتعلق بأسباب التسويف فقد أشارت دراسة (**Asikhia (2010** إلى أن زيادة مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتعلمين ترجع إلى عدة أسباب أهمها ما يلي :

1- أسباب تتعلق بالمدرسة وأساليب التدريس وتأثير الزملاء .
2- أسباب تتعلق بإدارة المتعلم وتنظيمه للوقت ، وضعف قدرة المتعلم على إنجاز المهام في أوقاتها.
3- أسباب تتعلق بنقد الذات المرتفع لدى المتعلمين المسوفين والخوف من نقد الزملاء لهم. (47)

كما تتمثل محددات التسويف الأكاديمي في الخوف من الفشل، وصعوبة إدارة الذات، والسلوك التجنبي، والاتجاهات الكمالية ، والمشاعر السلبية ، والنفور من الدراسة ، ونقص الدافعية نحو الدراسة ،والانشغال بأمور أخرى غير الدراسة.(8)

وقد ترجع أسباب التسويف الأكاديمي نتيجة للفشل في سلوكيات التنظيم الذاتي ، وعدم القدرة على تحديد الأهداف واستخدام الاستراتيجية المناسبة ، وتؤدي إلى مجموعة أخرى من السلوكيات، مثل : والكآبة ، والقلق وانخفاض الكفاءة الذاتية، والدتفعية المنخفضة .(27)

وأشارت دراسات عديدة إلى أن التسويف الأكاديمي له سببان هما: الأول هو كره المهمة الذي يعكس نواحى سلبية ذاتية ، وهذا يؤدي إلى تاجيل المهمة لأنها غير سارة. والثانى الخوف من الفشل حيث يؤدى إلى درجة عالية من القلق وعدم تقدير الذات.) .(32) (38)

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

وقد هدفت دراسة **ozer et all (2009)** من خلال بحثين إلى فحص أسباب التسويف الاكاديمى على عينة من طلاب الجامعة طبق عليهم مقياس التسويف الاكاديمى وتوصلا إلى أن 52% من الطلبة يسوفون ، وعزت اسباب التسويف إلى الخوف من الفشل ، ومقاومة السيطرة ، والكسل والمخاطرة . (98)

وفى دراسة **ozer & Ferrari(2011)** اجريت على مجموعة من المتعلمين تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمى عليهم وجد أن حوالى 55% من الطلاب يسوفون أكاديمياً وكانت هناك أربعة أسباب رئيسية للتسويف وهى (الكمالية ، والنفور من المهمة ، والمخاطر، والتمرد ضد لسيطرة).(97)

وقد توصل العديد من (**Burka& Yuen (2008** ، (**Askihia (2010** ، **Ferrari (2010)** ، **iskander (2011)** في دراساتهم التي تناولت التسويف الأكاديمي وأبعاده، وأسبابه إلى أهم الأسباب التى يعزى إليها سلوك التسنويف الأكاديمى ومن أهمها (الخوف من الفشل ، وضعف مها رة إدارة الوقت وترتيب الأولويات ، وتوقعات تبعد عن الواقع ، وصعوبة اتخاذ القرار، الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، والتردد، وعادات العمل السيئة ، ووضعف مهارات حل المشكلات . (52) (47) (73) (81)

كما أشار إلى أن من أسباب التسويف الأكاديمي(الاعتقاد بعدم القدرة على الإنجاز، القلق ،الاكتئاب ، انخفاض فاعلية الذات ، تدني تقدير الذات ، النقد الذاتي ، النفورمن المهمة ، تدنى مستوى التنظيم وإدارة الوقت ، الخوف من الفشل ، عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، وضع معاييرصعبة للوصول للكمالية) .

خصائص المسوفين:

تشير نتائج درسة **كمال عطية، وسامح سعد الدين (2017)** إلى أن الطلاب مرتفعي التسويف الأكاديمي يتصفون بضعف القدرة على التخطيط الهادف لاتمام المهام الأكاديمية المطلوبة ، وعدم الالتزام بالخطط الزمنية لاتمام تلك المهام وذلك لتدنى الاحساس بالوقت والتأخر في إتمام المهام في موعدها المحدد ، والانشغال بأنشطة أخرى اجتماعية وترفيهية، وزيادة القابلية للتشتت ، والخوف من الفشل ، وانجاز المهام الأكثر سهولة التي يتوقع النجاح فيها واهمال المهام الأخرى و التي تمثل تحديًا، كما يتصفون بضعف المثابرة، وقلة الالتزام بالهدف ، وانخفاض كم الوقت المخصص للعمل ، والبدء في الاستذكار للامتحانات ، والدراسة متأخراً ، والاستذكار وقت قصير وغير كاف. (25)

واتفقت هذه النتائج من دراسة **Joubert (2015) (84)** ، ودراسة **Hao (2015)(77)** .

كما أن الطلاب ذوى التسويف الاكاديمى يميلون إلى تجنب الأنشطة ، والبحث عن الأعذار لتبرير التأخير وتجنب اللوم، وتجنب المهمة الصعبة بتسلية أنفسهم باستبدال هذه المهمة بنشاط يحبزون تنفيذه. كما أن المسوفين الأكاديمين يميلون إلى البحث عن أيسر الطرق للدراسة ، وعدم الانتباه والاهتمام للتنظيم المناسب للوقت. (116)

يتضح مما سبق أن بعض النماذج فسرت أسباب حدوث ألتسويف الأكاديمي لدى الطلاب، فأشار البعض إلى أن السبب يكمن فِي ضعف الدافعية وألمثابرة ، وضعف فِي مهارات إدارة ألوقت ، وتدنى مستوى ألتخطيط وتحديد الأهداف وترتيب الاولويات وعدم مراقبة ألتفكير، وأشارت نماذج أخرى إلى أن ألسبب هو ضعف ألتنظيم ألانفعالي وتوقع ألفشل، وارتفاع ألقلق والاكتئاب لديهم، لذلك أختار ألباحث عادات العقل التي لها علاقة بالتسويف وتؤثر فيه وفى جوانبه ومن هذه العادات : عادة ألمثابرة والمرونة فِي التفكير، والتحكم بالتهور والإصغاء بتفهم وتعاطف ، والاستجابة بدهشة وتساؤل.

من العرض السابق للاطار النظرى توصل الباحث إلى أنه يجب التركيز على عادات العقل وتنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة الطالب من خلال ادراجها فى المناهج التعليمية ، كما أنه استخلص الباحث أن العادات العقلية الضعيفة تؤدي عادة إلى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوى الطالب فى في المهارة أو القدرة. كما أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور فى مخرجات التعلم في ونتائج العملية التعليمية للطلاب والتحصيل الدراسى لديهم ، لذا يجب تحديد عادات العقل لدى الطلاب والعمل على تنميتها وتطويرها الامر الذى ينعكس على العملية التعليمية من خلال تطوير أداء الطلاب وتحقيق مخرجات التعلم المستهدفة .

وبناءاً على ما تقدم ايضاً من العرض النظرى السابق أن للتسويف الأكاديمى تأثيراً سلبياً على الطلاب وعلى العملية التعليمية وأن السويف الاكاديمى من الظواهر الهامة لتى يجب دراستها .ونظراً لعدم تناول البحوث فى البيئة العربية – فى حدود علم الباحث _ لعادات العقل وعلاقتها بالتسويف الاكاديمى والتحصيل الدراسى ، تظهر الحاجة الماسة لإجراء بحث عربى يهدف إلى دراسة عادات العقل وسلوك التسويف الاكمايمى وعلاقتهما ببعضهما وعلاقتهما بالتحصيل الدراسى، كذلك التعرف على مستوى عادات العقل وماهى عادات العقل الأكثر استخداما لدى الطلاب، وما هى نسبة انتشار التسويف الاكاديمى لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين .

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

إجراءات الدراسة :

يتناول هذا الجزء من البحث منهج الدراسة ، وصف عينة الدراسة (عينة التحقق من أدوات الدرسة– العينة الأساسية) ، وأدوات الدراسة التي استخدمت في جمع البيانات ، وطرق التأكد من الكفاءة السيكومترية لها ، من حيث الصدق والثبات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، ويمكن عرض هذه الإجراءات على النحو التالي:

المنهج المستخدم: تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفى المسحى لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع الدراسة : يمثل مجتمع الداسة طلاب الفرقة الرابعة تخصص الرياضة المدرسية وعددهم (231) 0

عينة الدراسة الاستطلاعية : تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة الأساسية وخارج عينة الدراسة الأساسية وتكونت من (22) طالب من طلاب تخصص الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .

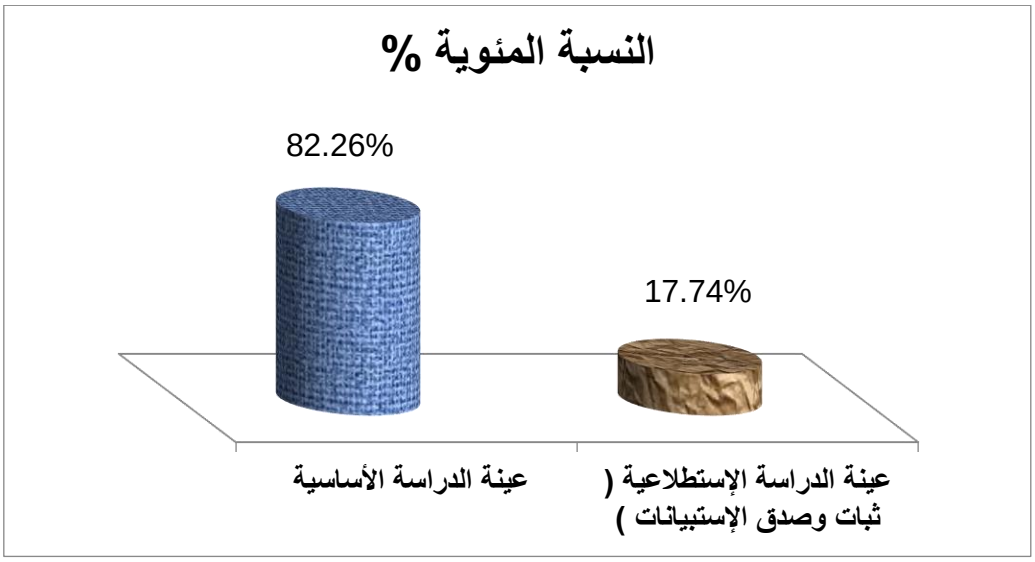
عينة الدراسة الأساسية : اختار الباحث عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من الطلاب قيد الدراسة وعددهم (102) طالب من طلاب تخصص الرياضة المدرسية - بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية .

جدول (1)

يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والأستطلاعية من المجموع الكلى لعينة البحث

الدلالات الإحصائية / العينة	العدد	النسبة المئوية %
عينة الدراسة الأساسية	102	%82.26
عينة الدراسة الإستطلاعية (ثبات وصدق الإستبيانات)	22	%17.74
المجموع	124	%100

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية



شكل بيانى (1) يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية من المجموع الكلى لعينة البحث

المجال الزمنى : تم اجراء الدراسة خلال الفصل الدراسى الأول عام 2018 م .

أدوات الدراسة:

١- مقياس عادات العقل لطلاب تخصص الرياضة المدرسية مرفق (4) :

تصميم المقياس

- قام الباحث بالرجوع إلى المراجع والدراسات أرقام (57) (66) (53) (71) (54) (26) (34) (22) (33) والتى تناولت عادات العقل لتصميم مقياس عادات العقل .
- قام الباحث باعداد مقياس عادات العقل بصورته الأولية مكون من ستة عشرة عادة عقلية و(178) عبارة بناءاً على تصنيف كوستا وكاليك تتلائم مع موضوع الدراسة وطبيعة وخصائص عينة البحث (اعداد الباحث) مرفق (1).
- قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد(12) من المحكمين مرفق (3)وذلك بغرض التعرف على (مدى ملائمة المقياس لطبيعة وخصائص عينة الدراسة ، وضوح وارتباط كل عبارة من عبارات المقياس ، نسبة اتفاق المحكمين على مقياس عادات العقل) .
- ارتضى الباحث نسبة اتفاق 80% حيث قام الباحث بحذف وتعديل العبارات لتصبح (147) عبارة ليصبح المقياس بصورته النهائية مرفق (4) .

٢- مقياس التسويف الأكاديمى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية مرفق (5) :

تصميم المقياس

- قام الباحث بالرجوع إلى المراجع والدراسات أرقام (111) (40) (88) (98) (38) (108) (23) (89) (101) (32) والتى تناولت التسويف الأكاديمى لتصميم مقياس التسويف الاكاديمى .
- قام الباحث باعداد مقياس التسويف الأكاديمى بصورته الأولية مكون من (55) عبارة من خلال الاطلاع على مقياس **معاوية أبوغزال (2012)**(32) ، **هالة شبيب (2015)** (38) ، **أسامة البذور(2017) (4)** ليتلائم مع موضوع الدراسة وطبيعة وخصائص عينة البحث (اعداد الباحث) مرفق (2).
- قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد(12) من المحكمين مرفق (3)وذلك بغرض التعرف على (مدى ملائمة المقياس لطبيعة وخصائص عينة الدراسة ، وضوح وارتباط كل عبارة من عبارات المقياس ، نسبة اتفاق المحكمين على مقياس التسويف الأكاديمى) .

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

- ارتضى الباحث نسبة اتفاق 80% حيث قام الباحث بحذف وتعديل العبارات لتصبح (44) عبارة ليصبح المقياس بصورته النهائية مرفق (5) . **و مرفق (6) يوضح جداول رأى الخبراء فى مقياس عادات العقل والتسويف الأكاديمى ومدى انتماء العبارات للمحاور .**

خطوات الدراسة :

١- اختيار الموضوع : وتحدد موضوع الدراسة الحالية فى بحوث عادات العقل والتسويف الاكاديمى حيث أنها من المواضيع الهامة التى تؤثر على أداء الطالب الأكاديمى لما كان لها ارتباط بالعمليات العقلية والنواحى السلوكية للطالب والتى لم تلاقى اهتمام كبير من الباحثين عامة وفى مجال التربية الرياضية بصورة خاصة .

٢- قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بعادات العقل والتسويف الأكاديمى مثل مراجع ودراسات أرقام (5) (34) (45) (29) (110) (74) (102) (37) (107) (59) .

٣- قام الباحث باعداد مقاييس البحث المتمثلة فى (مقياس عادات العقل ، مقياس التسويف الأكاديمى) .

٤- قام الباحث بعرض أدوات البحث على مجموعة من المحكمين المتخصصين فى علم النفس ومناهج وطرق التدريس للتاكد من وضوح المقاييس وملائمتها لطبيعة الموضوع وخصائص عينة البحث .

٥- قام الباحث بالتطبيق القبلى لأدوات البحث على عينة استطلاعية للتاكد من صلاحية المقاييس وحساب الصدق والثبات لمقاييس البحث .

٦- قام الباحث بتطبيق البحث على عينة البحث الأساسية .

٧- قام الباحث برصد البيانات و بالمعالجات الاحصائية المناسبة للبحث وذلك للتاكد من فروض البحث وتحقيق اهدافه وتفسير النتائج.

٨- تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه نتائج البحث.

اجراءات الدراسة :

تم اتباع الاجراءات التالية لتحقيق أهداف الدراسة :

١- قام الباحث بالاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتى تساعد الباحث فى تحقيق أهداف بحثه

٢- قام الباحث باعداد أدوات البحث والتأكد من صلاحيتها للتطبيق .

٣- ادخال البيانات إلى البرنامج الاحصائى تمهيداً لمعالجتها .

٤- اعداد مجموعة من الأوامر الخاصة بالحزم الاحصائية spss لاستخراج النتائج .

٥- استخراج النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

٦- وضع مجموعة من التوصيات للدراسة .

المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 20، Microsoft Excel 2010 وذلك عند مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 يقابلها مستوى ثقة (0.95) وهى كالتالى :-

١- معامل الارتباط البسيط Pearson Correlation

٢- اختبار (ت) للفروق بين مجموعتين مستقلتين T independent samples T test

٣- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

٤- معامل سبير مان بروان Spearman-Brown Coefficient

٥- النسبة المئوية% percentage

٦- المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان Weighted Mean

٧- المتوسط الحسابى.Mean

٨- الانحراف المعيارى Stander Deviation

المعالجات الاحصائية لمقاييس البحث (عادات العقل - التسويف الاكاديمى)

الصدق :من خلال طريقتين :

أولاً صدق المحكمين :قام الباحث بعرض مقياس عادات العقل والتسويف الأكاديمى على عدد (12) من المحكمين مرفق(3) المتخصصين فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى والمناهج وطرق التدريس وذلك للتعرف

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

على مدى الدقة العلمية للمقياسين وشمولهما ومناسبتهما لطبيعة الدراسة حيث قام الباحث بحذف العبارات التى حصلت على نسبة موافقة أقل من 80% ، كذلك تعديل بعض العبارات لتكون واضحة فى الصياغة ليصبح مقياسى البحث جاهزين بصورتهما الأولية مرفق (4) و مرفق (5) . **ومرفق (6) يوضح الجداول التى توضح رأى الخبراء فى مقياس عادات العقل والتسويف الاكاديمى .**

ثانيا حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى مجموع استبيان عادات العقل والتسويف الاكاديمى : حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.45 إلى 16.69) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.08) بينما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (0.84 إلى 0.98) مما يؤكد صدق استبيان عادات العقل قيد البحث.**وجدول (2)** يوضح ذلك .

وبالنسبة لمقياس التسويف الأكاديمى بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.05) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.08) بينما بلغت قيمة معامل الصدق (0.92) مما يؤكد صدق استبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث. **.وجدول (3)** يوضح ذلك .

الثبات : من خلال طريقتين :

أ- **التطبيق واعادة التطبيق** : حيث قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق واعادة التطبيق بعد فترة 10 أيام حيث كان التطبيق الأول السبت 6 /10 / 2018 والتطبيق الثانى الاربعاء 17 / 10 / 2018 على عينة قوامها 22 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلى وخارج عينة البحث الأساسية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.830 إلى 0.986) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عندمستوى (0.05) = (0.413) ، مما يؤكد أن مقياس عادات العقل يتميز بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف . **وجدول (4)** يوضح ذلك .

وبالنسبة لمقياس التسويف الاكاديمى بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.986) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عندمستوى (0.05) = (0.413) ، مما يؤكد أن مقياس التسويف الاكاديمى يتميز بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف . **وجدول (5)** يوضح ذلك .

ب- **حساب الثبات عن طريق :**حساب معامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون للإستمارات قيد البحث . **وجدول (6) وجدول (7)** يوضح ذلك .

تطبيق الدراسة :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة الدراسة يوم السبت 20 / 10 / 2018 بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .

المعاملات العلمية لمقاييس البحث (رأى الخبراء فى المقاييس - الصدق – الثبات)

صدق مقاييس البحث :

صدق المحكمين : مرفق (6) جداول توضح رأى المحكمين فى مقاييس البحث (عادات العقل ، التسويق الاكاديمى)

- معاملات الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لإستبيان عادات العقل – التسويف الأكاديمى .

جدول (2)

يوضح المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى مجموع استبيان عادات العقل لعينة البحث. ن = 22

الدلالات الإحصائية / العبارات	الإرباع الأعلى ن=7		الإرباع الأدنى ن=7		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الصدق
	سَ	±ع	سَ	±ع			
المحور الاول : المثابرة	61.00	2.00	52.71	1.11	8.29	*9.58	0.94
المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	44.29	1.80	37.14	0.69	7.14	*9.81	0.94

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

المحور الثالث : التحكم بالتهور	36.43	0.79	33.29	0.49	3.14	*8.98	0.93
المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات	34.86	1.68	29.00	0.82	5.86	*8.31	0.92
المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة	33.00	1.41	27.00	1.00	6.00	*9.17	0.94
المحور السادس : التفكير بمرونة	54.00	1.15	46.00	1.41	8.00	*11.59	0.96
المحور السابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	29.43	0.79	23.43	0.53	6.00	*16.69	0.98
المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة	81.14	2.85	71.29	0.76	9.86	*8.83	0.93
المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	41.71	1.25	36.86	0.69	4.86	*8.98	0.93
المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .	40.71	2.21	34.14	0.90	6.57	*7.27	0.90
المحور الحادى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)	44.57	2.70	38.43	1.27	6.14	*5.45	0.84
المحور الثانى عشر : ايجاد الدعابة	20.00	0.00	17.71	0.49	2.29	*12.39	0.96
المحور الثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار	32.00	1.41	27.29	0.95	4.71	*7.32	0.90
المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى	42.71	1.11	37.00	1.29	5.71	*8.87	0.93
المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	36.71	0.76	32.29	0.95	4.43	*9.64	0.94
المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئوولة	36.57	1.81	31.71	1.11	4.86	*6.04	0.87
المجموع الكلى للمحاور	642.00	12.12	581.43	14.55	60.57	*8.46	0.93

*** معنوي عند مستوى(0.05) = (2.08)**

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مجموع استبيان عادات العقل لعينة البحث لإيجاد معامل صدق المحاور ، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.45 إلى 16.69) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.08) بينما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (0.84 إلى 0.98) مما يؤكد صدق استبيان عادات العقل قيد البحث.

جدول (3)

يوضح المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى مجموع استبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث. ن = 22

الدلالات الإحصائية / العبارات	الإرباع الأعلى ن=7		الإرباع الأدنى ن=7		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الصدق
	سَ	±ع	سَ	±ع			
التسويف الأكاديمى	154.43	8.96	125.43	3.26	29.00	*8.05	0.92

*** معنوي عند مستوى(0.05) = (2.08)**

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مجموع استبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث لإيجاد معامل صدق المحاور ، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.05) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.08) بينما بلغت قيمة معامل الصدق (0.92) مما يؤكد صدق استبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث.

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

ثبات مقاييس البحث

أ- معاملات الثبات (بطريقة إعادة تطبيق المقياس) لمجموع محاور مقياس عادات العقل ومقياس التسويف الاكاديمى لعينة البحث .

جدول (4) يوضح الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مجموع محاور عادات العقل لإيجاد معامل الثبات(بطريقة إعادة تطبيق المقياس) ن = 22

الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ر)	مستوى الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع		
المحور الاول : المثابرة		54.09	5.32	55.73	5.52	1.64	2.94	*0.854	0.00
ى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة		38.36	4.33	39.73	4.17	1.36	2.48	*0.830	0.00
ور الثالث : التحكم بالتهور		33.18	3.05	33.64	3.05	0.45	1.77	*0.832	0.00
رابع : التساؤل وطرح المشكلات		30.41	4.31	30.59	3.96	0.18	1.59	*0.929	0.00
خامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة		27.86	4.17	27.86	4.09	0.00	1.07	*0.967	0.00
ور السادس : التفكير بمرونة		47.95	5.77	48.18	6.39	0.23	2.47	*0.923	0.00
ابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس		24.45	3.29	24.18	3.58	0.27	1.03	*0.958	0.00
ر الثامن : الكفاح من اجل الدقة		72.64	7.46	73.27	7.28	0.64	2.30	*0.952	0.00
سع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة		37.55	3.61	37.36	4.02	0.18	1.10	*0.964	0.00
عاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .		35.68	4.47	35.73	4.70	0.05	1.17	*0.969	0.00
ى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)		39.55	4.13	40.09	4.29	0.55	1.53	*0.934	0.00
ر الثانى عشر : ايجاد الدعابة		18.27	1.58	18.36	1.50	0.09	0.43	*0.963	0.00
ثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار		29.59	13.62	27.55	4.72	2.05	12.78	0.345	0.12
الرابع عشر : التفكير التبادلى		37.00	5.11	37.18	5.17	0.18	1.14	*0.975	0.00
امس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر		32.68	4.03	32.77	4.01	0.09	0.68	*0.986	0.00
ادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئولة		31.82	3.72	32.05	3.92	0.23	1.66	*0.907	0.00
المجموع الكلى للمحاور		591.09	48.35	594.27	49.62	3.18	14.64	*0.956	0.00

*** قيمة (ر) معنوية عند مستوى(0.05) = (0.413)**

يتضـــح من جدول (4) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مجموع محاورعادات العقل لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين التطبيق الأول والثانى ، حيث تراوحت قيمة (ر) المحســوبة ما بين (0.830 إلى 0.986) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عندمستوى (0.05) = (0.413) ، مما

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

يؤكد أن مقياس عادات العقل تتميز بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

جدول (5) يوضح الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مجموع مقياس التسويف الأكاديمى لإيجاد معامل الثبات(بطريقة إعادة تطبيق المقياس) ن = 22

الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ر)	مستوى الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع		
التسويف الأكاديمى		132.23	23.01	134.82	22.83	2.59	3.89	*0.986	0.00

*** قيمة (ر) معنوية عند مستوى(0.05) = (0.413)**

يتضــح من جدول (5) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مجموع مقياس التســويف الأكاديمى لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين التطبيق الأول والثانى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسـوبة (0.986) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عندمسـتوى (0.05) = (0.413) ، مما يؤكد أن مقياس التســويف الأكاديمى يتميز بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

ب- معاملات الثبات بطريقة معامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون.

جدول (6) يوضح معامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون للإستبيان عادات العقل قيد البحث . ن = 22

المحور	معامل الإتساق الداخلى	معامل الفا لكرونباخ للاستبيان ككل	معامل سبيرمان براون للاستبيان ككل
المحور الاول : المثابرة	*0.974	***0.946**	***0.971**
المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	*0.948		
المحور الثالث : التحكم بالتهور	*0.960		
المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات	*0.960		
المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة	*0.965		
المحور السادس : التفكير بمرونة	*0.946		
المحور السابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	*0.959		
المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة	*0.950		
المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	*0.968		
المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .	*0.961		

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

المحور الحادى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)	*0.939
المحور الثانى عشر : ايجاد الدعابة	*0.895
المحور الثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار	*0.969
المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى	*0.982
المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	*0.975
المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئولة	*0.962

*** قيمة (ر) معنوية عند مستوى 0.05= 0.413**

يتضح من جدول (6) الخاص بمعامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون للإستمارة قيد البحث يتضح أن قيم معامل الإتســاق الداخلى تراوحت ما بين (0.895 إلى 0.982) ، بينما بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ 0.946 ، كما بلغت قيم معامل سبيرمان براون بلغت 0.971 وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.413 مما يشير إلى ثبات استبيان عادات العقل قيد البحث .

جدول (7) يوضح معامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون لإستبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث . ن = 22

المحور	معامل الفا لكرونباخ للاستبيان ككل	معامل سبيرمان براون للاستبيان ككل
التسويف الأكاديمى	***0.892**	***0.937**

*** قيمة (ر) معنوية عند مستوى 0.05= 0.413**

يتضح من جدول (7) الخاص بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبير مان براون لإستبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث يتضح أن قيم معامل الفا كرونباخ 0.946 ، كما بلغت قيم معامل سبيرمان براون بلغت 0.937 وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.413 مما يشير إلى ثبات استبيان التسويف الأكاديمى قيد البحث .

- **عرض ومناقشة النتائج**

سوف يقوم الباحث بعرض النتائج الاحصائية للدراسة الحالية وتفسيرها فى ضوء أسئلة الدراسة والإطار النظرى والدراسات والبحوث السابقة وذلك على النحو التالى :

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية ـ كلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الأسكندرية**

النتائج المتعلقة باجابة التساؤل الأول والثانى : للاجابة عن **التساؤل الأول ، الثانى** للدراسة وهما :

١- ماهو مستوى عادات العقل لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟

٢- ماهى عادات العقل الأكثر استحداماً لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية كما هى مقاسة بمقياس عادات العقل ؟

وللاجابة عن التساؤلين الأول والثانى تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الموافقة لاستجابات عينة الدراسة لطلاب قسم الرياضة المدرسية وجدول (8) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الموافقة لاستجابات عينة الدراسة لدرجة ممارسة عادات العقل .

جدول (8)

يوضح الدلالات الإحصائية للتعرف على عادات العقل الأكثر إستخداماً لعينة البحث . ن = 102

الدلالات الإحصائية / المحاور	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	عدد العبارات فى المحور	المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان	إتجاه الإستجابة	نسبة الموافقة %	الترتيب
المحور الاول : المثابرة	53.17	5.47	14	3.80	غالباً	%75.96	15
المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	38.34	4.65	10	3.83	غالباً	%76.68	14
المحور الثالث : التحكم بالتهور	33.29	2.97	8	4.16	غالباً	%83.23	3
المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات	29.94	3.63	8	3.74	غالباً	%74.85	16
المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة	28.27	4.67	7	4.04	غالباً	%80.77	8
المحور السادس : التفكير بمرونة	47.25	5.76	12	3.94	غالباً	%78.75	11

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

المحور السابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	24.32	3.86	6	4.05	غالباً	%81.07	7
المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة	73.50	8.43	18	4.08	غالباً	%81.67	6
المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	37.16	4.21	9	4.13	غالباً	%82.58	4
المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .	35.82	4.61	9	3.98	غالباً	%79.60	9
المحور الحادى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)	39.40	4.47	10	3.94	غالباً	%78.80	10
المحور الثانى عشر : ايجاد الدعابة	17.66	2.25	4	4.42	دائماً	%88.30	1
المحور الثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار	27.40	4.58	7	3.91	غالباً	%78.29	13
المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى	37.05	4.77	9	4.12	غالباً	%82.33	5
المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	33.35	4.08	8	4.17	غالباً	%83.38	2
المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئوولة	31.49	4.11	8	3.94	غالباً	%78.73	12

يتضح من جدول (8) الخاص بالدلالات الإحصائية للتعرف مستوى عادات العقل والعادات الأكثر إستخداماً لعينة البحث أن نسب الموافقة لعادات العقل تراوحت ما بين (74.85% إلى 88.30%) ، وحصل المحور الثانى عشر إيجاد الدعابة على أعلى نسبة موافقة ، بينما حصل المحور الرابع / التساؤل وطرح المشكلات على أقل نسبة .

ويتضح من هذه النتائج أن هناك تباين فى مستوى عادات العقل لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية مابين (74.85% إلى 88.30%) كما أن درجة ممارسة عادات العقل لدى طلاب تخصص الرياضة المدرسية كانت مرتفعة فى المقياس الكلى وأن أعلى محورايجاد الدعابة بنسبة موافقة 88,30% ، ومحورالاستعداد الدائم للتعلم بنسبة 83,33% ، ومحور التحكم بتهور بنسبة 83,32% .

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن طلاب تخصص الرياضة المدرسية من خلال دراسة بعض المواد العملية التى تتطلب من الطالب المواجهة المباشرة مع زملاؤه أثناء عرض الدروس والتحضيرات التى يكلفون بها أو المواجهة المباشرة لاعضاء هيئة التدريس أثناء العملية التعليمية ، بالاضافة إلى تعامل الطلاب مع المجتمع الخارجى المتمثل فى قيامه بدور الطالب المعلم فى المدارس فى التربية العملية والتعامل مع التلاميذ بالمدارس كل هذا يفرض على الطالب ضرورة استخدام روح الدعابة وتقديم نماذج من السلوكيات التى تدعو إلى السرور والمتعة ، وامتلاك القدرة على تفهم البهجة والسرور ، الأمر الذى يجنى ثماره بالفائدة على الطالب و ينعكس تأثيره على سهولة القيام بالعملية التعليمة .

ويعزى الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى دراسة الطالب لمقرر الألعاب الصغيرة فى الفرقة الأولى ، والألعاب التمهيدية فى الفرقة الثانية ، والتربية الحركية فى الفرقة الرابعة والتى يطبقها الطالب فى دروس التربية الرياضية فى جزء الاحماء والنشاط الختامى ، ودروس القصص الحركية لاطفال رياض الأطفال الأمر الذى يتطلب من الطالب استخدام روح الدعابة والمرح وان طبيعة هذه الانشطة تعطى النشاط المؤدى روح المرح والسعادة لكل من الطالب المعلم والتلاميذ.

ويعزى الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن طبيعة المواد التى يدرسها الطالب وما تفرضه عليه من تحضير دروس وتنفيذ مهام تدريسية تجعل الطالب دائما مستعداً للتعلم ، يكافح دائماً من اجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل وتحسين الذات ، بالاضافة إلى ضرورة أن يفكر قبل أن ينفذ الموقف التدريسى ، وأن يستمع للأخرين ، ويقوم بالتخطيط للموقف التدريسى ومن ثم التنفيذ والتقويم وبالتالى الابتكار والابداع ، بالاضافة إلى استخدام التغذية الراجعة والتعاون

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

مع الزملاء والعمل فى مجموعات لتنفيذ المواقف التدريسية وانجاز المهام .كما ان طبيعة المواد فى القسم تكون مترابطة ببعضها بالاضافة إلى ارتباط المواد الدراسية للفرق الأربعة وما تشتمله هذه المواد على معارف ومعلومات تتطلب استخدام الطالب لقدراته العقلية وتطويعها للبحث والتحليل وجمع المعلومات وحل ما يواجهه من مشكلات بصورة ابداعية كل هذا ينعكس على تطوير قدرات الفرد العقلية وتنمية عادات العقل لديه .

وفى هذا الصدد **يشير محمد البحيرى (2015)** إلى أن للدعابة وروح المرح دور هام في الإبداع لدى المتعلم ، كما أنها تثير مهارات التفكير العليا لديه ، وتجعل الفرد قادراً على ربط الأحداث ، واكتشاف علاقات جديدة بين الأشياء ، واستخدام الدعابة فى العملية التعليمية نوع من رؤية للواقع من مفهوم وزاوية مختلفة ، تجعل المتعلم يستجيب انفعاليًا للجوانب المضحكة في المواقف التعليمية، وتساعده على التوصل إلى تصورات ذهنية قد تكون غير متوقعة تثير الدهشة ، وذلك بهدف الترفيه والمتعة ، كل ذلك يؤثر على تحسين العملية التعليمة لدى المتعلمين .(30)

ويؤكد **Costa& Kallic(2005)** الأفراد الأذكياء يعلمون جيدًا أن التعلم يتسم بالاستمرارية مدى الحياة ، بل يظلون دائمًا في حالة تعلم ، نتيجة حب الاستطلاع الدائم والمستمر لديهم ، والرغبة في الاطلاع على ماهو جديد وطرح الاسئلة التي تحثهم على البحث وجمع المعلومات ، وإجراء التجارب من أجل الوصول إلى نتائج ومن ثم تفسير وتحليل تلك النتائج . (62)

ويؤكد**Costa& Kallic, (2003)** أن المتعلم السوي يتفهم بأن تبادل الأفكار والآراء وطرح المشاكل والحلول أهم بكثير وأنفع مما لو فكر بمفرده ، أضف إلى ذلك أن الأبحاث العلمية تتم بروح الفريق الواحد ، أو تتناول الموضوع الواحد من أكثر من زاوية ، كما أن طرح الأفكار وانتقادها من قبل الزملاء يجعل إمكانية الإبداع قائمة ومتطورة ، كما أن المتعلمين الذين يتصفون بعدم التهور وضبط النفس يفكرون في الأشياء التي يريدون معرفتها ، ودراسة العواقب والنتائج وتقييم الأمور على هذا النحو، الأمر الذى يساعد على تحقيقهم للاهداف المنشوده .(59)

وتشير أيضاً نتائج الفرض الاول والثانى إلى أنه جاءت عادة التساؤل وطرح المشكلات بنسبة 74,85% ، وعادة المثابرة بنسبة موافقة .75.96% و وهما أقل نسبة فى مستوى عادات العقل لدى الطالب وأقل استخداماً .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن عادات العقل غير مدرجة فى برامج إعداد الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية أو برامج الاعداد المهنى لمعلم التربية الرياضية أضف إلى ذلك أن عادة المثابرة والتساؤل وطرح المشكلات تتطلب من الطالب استخدام استراتيجيات متنوعة فى التعليم وفى حل المشكلات ، بالاضافة إلى بذل جهد أكبر لتعلم المهارات التدريسية والتى تتميز بصعوبة كبيرة واستخدام أساليب تدريس تعتمد على التساؤل والاكتشاف مثل حل المشكلات ، واستكشاف المشكلات التى قد تواجه الطالب عند التعلم وفى تنفيذ المواقف التدريسية وفى تقييمه . وهذه الأمور تتطلب من الطالب أن يكتسب خبرة عملية كبيرة لتطبيق هذه العادات وهذا الأمر لا يتحقق لأن الطالب لا يتعرض للتطبيق العملى فى المدارس سوا يوم واحد فى الاسبوع الأمر الذى لا يكسبه خبرات عملية كبيرة لتطبيق واكتساب هذه العادات .

وفى هذا الصدد يؤكد **محمد البحيرى (2005)** بأن عادة المثابرة ذات أهمية كبيرة للمتعلم إذ تساعده على بذل الجهد والتحمل والصبر ومواصلة السعي للتغلب على العقبات والمشكلات التى تعوقه من أجل تحقيق الانجاز والتقدم فى العملية التعليمية ، وتحقيق الأهداف المنشوده ، والاستمرار في إكمال أي مهمة مهما استغرقت من وقت والبدء من جديد بعد الفشل ، ومواجهة المشكلات رغم صعوبة المواقف التى تواجهه ، والقدرة على القيام بالمهام الصعبة ، والإصرار على أدائها، وعدم الاستسلام حتى الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ، بالاضافة إلى تطوير استراتيجيات بديلة لحل المشكلات وتخطى العقبات. (30)

ويشير **يوسف قطامى وأميمة عمور(2005)** أن عادة التساؤل وطرح المشكلات تساعد الفرد على التوصل لأكبر عدد ممكن من الأسئلة حول الموقف وطرح جميع التساؤلات الذاتية التى تأتى بذهن المتعلم ، هذه التساؤلات والاستفسارات تتيح مزيداً من فرص تعميق الرؤية والبعد عن الطرق التقليدية فى التعامل مع المواقف التعليمية والحياتية ، كل هذا يجعل المتعلم مبدعاً فى العملية التعليمة قادراً على مواجهة المشكلات التى تعترضه أثناء المواقف التدريسية والتى توفر لديه استراتيجيات متنوعه تساعده على التفاعل مع جميع المواقف التدريسية بشتى أشكالها . (45 : 33)

النتائج المتعلقة باجابة التساؤل الثالث :

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

للاجابة عن التساؤل الثالث للدراسة وهو ماهو مدى انتشار التسويف الأكاديمى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية كما هو مقاس بمقياس التسويف الاكاديمى ؟

وللاجابة عن هذا التساؤل تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الموافقة لاستجابات عينة الدراسة لطلاب قسم الرياضة المدرسية وجدول (9) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الموافقة لاستجابات عينة الدراسة للتسويف الأكاديمى :

جدول (9)يوضح الدلالات الإحصائية للتعرف على نسبة انتشار التسويف الأكاديمى لعينة البحث . ن = 102

الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	عدد العبارات فى المحور	المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان	إتجاه الإستجابة	نسبة الموافقة %	الترتيب
التسويف الأكاديمى	125.37	26.52	44	2.85	أحياناً	%71.23	

يتضح من جدول (9) الخاص بالدلالات الإحصائية للتعرف على نسبة انتشار التسويف الأكاديمى بين طلاب قسم الرياضة المدرسية أن نسبة انتشار التسويق الأكاديمى بن الطلاب كانت (71023%).

وهذه النسبة عالية وهى تقع فى حدود المعدلات العالمية التى أشارت إليها نتائج البحوث السابقة ، فكانت نسبة انتشار التسويف الأكاديمى فى فى الأردن للمرحلة الجامعية 82,8% **(معاوية أبو غزال 2012)**(32) ، وفى الصين للمرحلة الجامعية 60% (**wang et all(2013)(109)** . وفى سنغافورة 90% بالمرحلة الثانوية **klassen et all ,(2009)** (89) ، وفى مصر 45,7 % بين طلبة الثانوية **(وليد سحلول 2014) (42)** وهذا دليل على أنه سلوك شائع بين الطلاب على مستوى العالم .

ويرى الباحث أن سبب ارتفاع نسبة التسويف لدى الطلاب يعود إلى أن الطلاب ليس لديهم القدرة الكافية على تنظيم الوقت بشكل يتلائم مع المهام الأكاديمية المكلفين بها ، كما أن مستوى الالتزام بالخطط المعدة مسبقاً قد يكون متوسطاً أو منخفضاً لظروف قد تكون خاصة بالطالب منها أنه قد يكون لدى الطالب مسئوليات أخرى مثل (العمل أو التدريب أو وقوع عبئ على الطالب من توفير احتياجات له ولأسرته مما يجعل الطالب مضطراً إلى العمل بجانب الدراسة) ، أو ظروف خاصة بالكلية مثل كثرة المواد الدراسية وكثرة ما يكلف به الطلاب من أعمال دراسية وأبحاث وتحضير درس ومهام تدريسية وقد يعزى إلى طبيعة عرض المادة بحيث لا تكون على درجة مناسبة من الجاذبية واثارة لاهتمام الطالب ، أو عدم التنويع فى طرق واساليب التدريس المستخدمة كذا الوسائل التعليمية ، أو ظروف خاصة بالمجتمع وثقافته وأهدافه واحتياجاته بالاضافة إلى ضعف الدعم الاجتماعى المقدم من الأسرة والاصدقاء والمدرسين الأمر الذى يجعل الطالب يؤجل القيام بمهامة الأكاديمية .

ويعزى الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى إيهام الطالب لنفسه بصعوبة المهام التى يكلف بها وأنه لا يستطيع الوصول إلى الكمالية فى تنفيذها الأمر الذى يجعله يعطى لنفسه مبرراً لتاجيل تلك المهام ، كما أن الطالب ذوى الدافعية الأكاديمة

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

المتدنية للتعلم بصورة عامة ولاتمام المهام التدريس بصورة خاصة عندما يواجه مشكلات أكاديمية فانه يستسلم لها ولا يكلف نفسه بالبحث عن حلول وهذا بدوره يؤدى إلى التسويف الأكاديمى .

ويمكن تفسير ذلك أيضاً بأن الطالب قد يكون ذا اتجاه سالباً نحو المادة أو خائفاً من الفشل أو نتيجة تعرضه لخبرات فشل متكررة ، وقد يكون التسويف الأكاديمى أيضا بسبب أن الطالب يترك انجاز واجباته الاكاديمية للدقيقة الاخيرة لانشغاله باهتمامات أخرى مثل مشاهدة الافلام ومتابعة المباريات، بالاضافة إلى عدم قدرته على تحديد أولوياته وجعل أمور حياتيه غير هامة فى أولى اهتماماته قبل اهتمامه بانجازه الأكاديمى .

وتتفق هذه النتائج مع **دراسة فريح العنزى ، محمد الدغيم (2003)(23)** ، ودراسة **klassen et all ,2009**(89) **و(معاوية أبو غزال 2012)** ، ودراسة (**wang et all 2013)**(109) ، دراسة **(وليد سحلول 2014)**(42)، ودراسة **ازدهار الشقاحين (2015) (3) .**

كما أن تأجيل المهمات الأكاديمية يصاحبه سلوك انفعالى سلبى، كما ينتج عنه انخفاض في الإنتاجية ، وشعور بعدم الكفاية ، وسوء ادارة الوقت ، وعدم الإلتزام بالمواعيد ، وضعف الثقة بالنفس وبالتالي الشعور بالإحباط والقلق ، كما أن هناك علاقة عكسية سلبية بين التسويف الأكاديمي والمعدل التراكمي ، وأن الطلبة مرتفعي التسويف الاكاديمى أقل رضا عن الدراسة وأكثر قلق وتوتر ، ويتميزون بانخفاض الضبط الداخلي مقارنة بذوي التسويف الأكاديمي المنخفض (49) (16) (50) .

النتائج المتعلقة باجابة التساؤل الرابع :

للاجابة عن التساؤل الرابع للدراسة وهو هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عادات العقل والتسويف الأكاديمى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟

جدول (10) يوضح معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع محاور عادات العقل والتسويف الأكاديمى للطلاب عينة البحث ن = 102

المحاور	التسويف الأكاديمى للطلاب
المحور الاول : المثابرة	*0.249-
المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	*0.355-
المحور الثالث : التحكم بالتهور	*0.196-
المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات	*0.250-
المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة	*0.209-
المحور السادس : التفكير بمرونة	*0.292-
المحور السابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	0.190-
المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة	*0.294-
المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	0.177-

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .	*0.318-
المحور الحادى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)	*0.235-
المحور الثانى عشر : ايجاد الدعابة	0.018-
المحور الثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار	*0.243-
المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى	*0.227-
المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	*0.353-
المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئوولة	*0.225-
المجموع الكلى للمحاور	*0.352-

* قيمة (ر) معنوية عند مستوى 0.05 = 0.195

يتضح من جدول (10) معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع محاور عادات العقل والتسويف الأكاديمى للطلاب عينة البحث: أنه يوجد إرتباط طردى وعكســـى معنوى بين بعض عادات العقل والتســـويف الأكاديمي للطلاب وهى كالتالى : -

يوجد إرتباط عكســـى معنوى بين المحور الأول : المثابرة والتســـويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.249) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحســـوبة (-0.355) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مســـتوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الثالث : التحكم بالتهور والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.196) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.250) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.209) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور السادس : التفكير بمرونة والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.292) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.294) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.318) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكســـى معنوى بين المحور الحادى عشـــر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير) والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.235) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكســـى معنوى بين المحور الثالث عشـــر : الخلق ، التصـــور ، الابتكار والتســـويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.243) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.227) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.353) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195
- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئوولة والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.225) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195
- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المجموع الكلى للمحاور والتسويف الأكاديمى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.352) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

يتضح من جدول (10) وجو علاقة عكسية بين عادات العقل والتسويف الأكاديمى أى أنه كلما زادت عادات العقل عند الطالب كلما قل التسويف الأكاديمى لديه ، وكلما قلت عادات العقل زاد التسويف الأكاديمى لدى الطالب ، لذلك قامت بعض الدراسات بتدريب الطلاب على عادات العقل والتى من خلالها يمكن خفض سلوك التسويف الأكاديمى لدى الطلاب مثل دراسة ;**Goroshit (2012)** (75)، ودراسة **Chow (2011)(55)** ، ودراسة **Chu, A& Choi (2005)** (56) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنه هناك علاقة وثيقة بين عادات العقل والتسويف الاكاديمى فمثلا عادة المثابرة، إذ تم تدريب الطالب على أن يستمرفى أداء المهام التدريسية دون تعب أو ملل حتى اتمام المهمة التي يرغب في إنجازها، وتدريبه على مواجهة الفشل والتغلب عليه، وتحويل الضعف إلى قوة ، و تدريبه على إدراك أهمية الوقت ، وتدريبه على مها رات إدارة الوقت ، وكيف يتحكمون في مضيعات الوقت كل هذا يقضى على التسويف الاكاديمى لديهم ، أضف غلى ذلك انه يساعد التدريب على عادة المثابرة في كيفية الاعتماد على بعض الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها في إدارة الوقت وكيف يمكن لهم أن يحددوا أهدافهم وأولوياتهم ، ويخططوا لها حتى يمكن إنجازها بنجاح ومواجهة المواقف الصعبة والمشكلات وإعادة التخطيط لها وإعادة تنفيذها دون استسلام ، والإصرار على تحقيق طموحات وجميعها مؤشرات للتسويف الاكاديمى فمن خلال تدريب الطالب على عادة المثابرة يقلل من بعض مؤشرات التسويف الاكاديمى .

واتفقت هذه النتائج مع دراسة **نصر صبري (2015)** والتى تشير إلى أن من العوامل المساعدة على عدم تسويف المهام هي التعاطف وإدارة الانفعالات ، فالأشخاص ذوو الذكاء الوجداني الذين يمتلكون قدرات عقلية عالية يتميزون بالثقة بالنفس والقدرة على ادارة الذات والتعاون مع الآخرين وتحمل المسئولية وقوة العزيمة والدافعية لإنجاز الأعمال والقدرة على التكيف مع الاوضاع الجديدة ، و من ثم لا يميلون إلى التسويف الأكاديمي ، كما أن الطلاب الذين يمتلكون القدرة على إدارة الانفعالات السلبية يحاولون اتمام المهام المطلوبة بسرعة حتى يتخلصون من حالة القلق عندما يواجهون مشكلات ومواقف صعبة ، ولا يعتمدون على التسويف حتى يشعرون بالارتياح وعدم القلق والتوتر ، وهذا يزيد من دافعيتهم وقدراتهم ويقل التسويف لديهم. (36)

واتفقت هذه النتائج مع د راسة **هالة كمال (2017)** التي أشارت إلى أهمية الذكاء الانفعالي الذى يعمل على تحسين قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وسلوكياته السلبية بصورة خاصة من خلال زيادة قدرته على إدارة انفعالاته وسلوكياته السلبية بصورة خاصة مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والسعى لتحقيق الأهداف ، وتحسين الأداء وإنجاز المهمات المكلف به الامر الذي قد ينعكس على خفض مستوى التسويف الأكاديمي لديه ، والقضاء على القلق والتوتر الناتج عن التسويف الاكاديمى .(39)

كما اتفقت النتائج مع دراسة (**Eckert et. al. (2016** التى تشير إلى أن مهارات التنظيم الانفعالي تساعد في خفض التسويف الأكاديمي، وذلك لوجود علاقة بين مهارات التحكم في الانفعالات والعصبية وعدم التهور والتسويف الأكاديمي ، لذلك فإن مهارات التنظيم الانفعالي تؤدي دوراً مهماً في فهم التسويف الأكاديمي ، وذلك من خلال مواجهة المواقف الضاغطة وتعديل الانفعالات السلبية التى تطرأ على المتعلم .(68)

واتفقت هذه النتائج مع درسة (**Jasmine (2014** التي أشارت إلى أن التسويف الأكاديمي يرتبط ببعض القدرات لدى المتعلم مثل حب الاستطلاع والرغبة في الاكتشاف ، فالمتعلمين الذين ليس لديهم هذه القدرات يميلون إلى تأخير المهام لأن ليس لديهم دافعية تجعلهم يبادرون في البدء في المهام التى يكلفون بها ولا يشعرون بأي استمتاع أثناء أداء هذه المهام ، لذلك يمكن خفض التسويف الأكاديمي، إذ تم تدريب الطلاب على التساؤل والتأمل والاكتشاف

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

والسعى للوصول إلى المعلومات الصحيحة ، وإثارة التفكير لدى المتعلمين في الموضوعات العلمية ومعرفة الجديد فيها، وزيادة رغبة الطلاب في معرفة كل ما هو جديد في القضايا العلمية.(82)
كما أن هناك ارتباطًا وعلاقة متبادلة بين المثابرة وبعض السلوكيات مثل التفاؤل والتشاؤم ، ففي التفاؤل توقع للنجاح ومن ثم مثابرة وسعي مستمر إلى تحقيق النجاح، كما أن هناك خصائص مشتركة بين الشخصية المثابرة والمتفائلة ، من حيث الثقة بالنفس ، وقوة الإرادة ، ، والطموح ، والإنجاز، وكلما زادت المثابرة زادت درجة التفاؤل ، والعكس، كلما زاد تفاؤل الطلبة، ازدات مثابرتها وقل التسويف الاكاديمى تجاه التكليفات والمهام، وقلت الضغوط الأكاديمية والنفسية ومن ثم أيضًا يقل القلق والتوتر تجاه المستقبل، وكلما ازدات درجة التشاؤم قلت درجة المثابرة والعكس صحيح، وهذا ما أشارت إليه **عواطف أحمد (2012)** في دراستها .(21)
ودراسة (**Solberg& Segerstrom (2016** التي توصلت إلى أن الدافعية والمثابرة والإصرار تساعد على وتحقيق الصحة النفسية والتكيف مع الحياة بشكل أفضل ، وتوقع حدوث الأشياء الجيدة والسعيدة والدافعية للنجاح والتفوق ، وهذا سيؤثر بدوره على الشعور بالتفاؤل وخفض قلق المستقبل ومن ثم القضاء على التسويف .(104)
من هذا العرض يتضح العلاقة الوطيدة بين عادات العقل ومحاورها وعباراتها والتسويف الاكاديمى حيث أنه كلما زادت عادات العقل لدى الطالب قل التسويف الاكاديمى لديه لذا يجب تدريب الطلاب على عادات العقل ، وتشجيعهم على ممارستها ، اذ ان التسويف الأكاديمي يقل بالتدريب على عادات العقل وذلك لأن عادات العقل تعمل على زيادة رغبة الطلاب في القيام بالمهام الأكاديمية في الحال وعدم تأجيلها ، وأن يصبح الطالب فاعلاً بدلا من أن يكون اتكاليًا ، بالاضافة لرفع مستوى المعارف والمهارات اللازمة ، من خلال حب الاستطلاع والتساؤل والاكتشاف ، ومحاولة التعرف على نقاط القوة والضعف ، ومحاولة خفض القلق عن طريق تقوية الإرادة والثقة بالنفس ، وتعزيز الشعور بالمثابرة . والقيام بالمهام والتكليفات وتنفيذها في الموعد المحدد ، وتخصيص وقت أطول للدراسة والمذاكرة ، وتعزيز القدرة على التغلب على المشكلات ، من خلال التفكير بمرونة والاستماع إلى الآخرين ، كل هذه يؤدى إلى التغلب على الشعور بالقصور في أداء التكليفات والشعور بالنجاح ، ومحاولة التغلب على الشعور باليأس ومن ثم القضاء على التسويف الأكاديمى .

النتائج المتعلقة باجابة التساؤل الخامس :

للاجابة عن التساؤل الخامس للدراسة وهو هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عادات العقل والتحصيل الدراسى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟

جدول (11) يوضح معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع محاور عادات العقل والتحصيل الدراسى للطلاب عينة البحث ن = 102

المحاور	التحصيل الدراسى للطلاب
المحور الاول : المثابرة	*0.283
المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	*0.298
المحور الثالث : التحكم بالتهور	*0.257
المحور الرابع : التساؤل وطرح المشكلات	0.167
المحور الخامس : الاستجابة بدهشة وبرهبة	0.142
المحور السادس : التفكير بمرونة	*0.207
المحور السابع : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	0.136
المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة	*0.272

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	*0.208
المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف .	*0.257
المحور الحادى عشر : التفكير ما وراء المعرفى (التفكير حول التفكير)	0.169
المحور الثانى عشر : ايجاد الدعابة	-0.138
المحور الثالث عشر : الخلق ، التصور ، الابتكار	0.079
المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى	*0.293
المحور الخامس عشر : الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	0.124
المحور السادس عشر : الاقدام على مخاطر مسئوولة	0.146
المجموع الكلى للمحاور	*0.277

* قيمة (ر) معنوية عند مستوى 0.05 = 0.195

يتضح من جدول (11) معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع محاور عادات العقل والتحصيل الدراسى للطلاب عينة البحث: أنه يوجد إرتباط طردى وعكسى معنوى بين بعض عادات العقل والتسويف الأكاديمي للطلاب وهى كالتالى :

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور الأول : المثابرة والتحصيل الد راسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.283) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور الثانى : التفكير والتوصيل بوضوح ودقة والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.298) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور الثالث : التحكم بالتهور والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.257) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور السادس : التفكير بمرونة والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.207) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور الثامن : الكفاح من اجل الدقة والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.272) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور التاسع : تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.208) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط عكسى معنوى بين المحور العاشر : الاصغاء بتفهم وتعاطف والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.257) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المحور الرابع عشر : التفكير التبادلى والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.293) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

- يوجد إرتباط طردى معنوى بين المجموع الكلى للمحاور والتحصيل الدراسى ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.277) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

يتضح من جدول (11) أن هناك علاقة طردية بين عادات العقل والتحصيل الدراسى ، حيث كلما زادت عادات العقل زاد التحصيل الدراسى لدى الطلاب وكلما قلت عادات العقل لدى الطلاب قل التحصيل الدراسى لديهم

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

ويتفق هذا مع دراسة **Khoon(2005)(87) ()** ،و دراسة **نهى العراقي (2007) (37)** ، ودراسة **Rogers (102)(2008)**، ودراسة **Fredrick(2008)(74)** ، **ودراسة** (112)**Williams(2009)** ، ودراسة **ياسر محمد (2013)**(43) ، دراسة **مرفت أدم (2017)**(31).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن عادات العقل تمكن الطالب من تطوير قدراته العقلية واستخدامها وتطبيقها فى التعلم الأمر الذى ينعكس على التحصيل الدراسى وزيادة معدلاته فى التحصيل ، حيث أن عادات العقل تمكن الطالب من معالجة المعلومات والابتكار والابداع وابتكار الحلول واستخدام استراتيجيات متنوعة ، والتنوع فى استخدام مستويات التفكير العليا والدنيا بداية من الفهم والتذكروالتخطيط والتنفيذ والتقويم والابداع والابتكار وكلما زاد استخدام الطالب لهذه العمليات كلما زاد التحصيل الدراسى .

ويفسر الباحث هذه النتيجة أيضاً بأن طبيعة المواد الدراسية بقسم الرياضة المدرسية تتطلب من الطالب استخدام العمليات العقلية والتفاعل مع المواقف التدريسية التى تتطلب بذل جهد وتفكير واستخدام استراتيجيات متنوعة فى التدريس وفى التعامل مع المشكلات التى تواجههة فى العملية التعليمة بالاضافة إلى الابتكار والابداع فى المواقف التدريسية ، كل هذا ينعكس على زيادة القدرات العقلية لدى المتعلم الأمر الذى يعمل على زيادة التحصيل الدراسى لدى المتعلم .

ويعزى الباحث أيضاً نتيجة ارتفاع عادات العقل لدى الطلاب وارتفاع التحصيل الدراسى إلى أن العينة كانت من طلاب الفرقة الرابعة حيث أنهم مروا بجميع المواد الدراسية خلال الاربع سنوات مما يساعد على اكسابهم خبرات تنمى عادات العقل لديهم ، كما تزيد معدلات الذكاء لديهم ويزيد لديهم التفكير ومعالجة الامور متنوعة الأمر الذى ينعكس ايجابياً على التحصيل الدراسى .

ويعزى الباحث وجود علاقة ارتباطية قوية بين عادات العقل والتحصيل الدراسى ايضاً إلى أن طبيعة المواد التى يدرسها المتعلم تعتمد على قدرته على الفهم والاستيعاب المعارف والمعلومات وادراك الخصائص والعلاقات بين المفاهيم ، وتوظيفها فى المواقف التدريسية وفى حل المشكلات التى تواجههم أثناء القيام بالمهام التدريسية ، وهذه القدرة تعتمد بشكل مباشر على ممارسة المتعلم لعمليات التفكير التى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعادات العقل .

كما أن اتساع قاعدة الطالب فى التعامل داخل الكلية مع الزملاء واعضاء هيئة التدريس ومع المجتمع الخارجى المتمثل فى المدارس (كطالب تربية عملية) يمكن الطالب من تكوين علاقات واكتساب خبرات ، والتفكير بطريقة علمية لمواجهة المشكلات التى تواجهه والبحث عن حلول مختلفة وبدائل والابداع فى هذه الحلول ، بالاضافة إلى حب الاستطلاع والبحث عن الموضوعات التى يكلفون بها ، والعمل على بذل الجهد والمثابرة والابتكار والابداع كل هذا ينمى القدرات العقلية لدى المتعلم الأمر الى ينعكس على زيادة التحصيل الدراسى لديه .

النتائج المتعلقة باجابة التساؤل السادس :

للاجابة عن التساؤل السادس للدراسة وهو هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التسويف الاكاديمى والتحصيل الدراسى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية ؟

جدول (12) يوضح معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع التسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى للطلاب عينة البحث ن = 102

المحور	التحصيل الدراسى للطلاب
التسويف الأكاديمى للطلاب	*0.385-

* قيمة (ر) معنوية عند مستوى 0.05 = 0.195

يتضح من جدول (12) معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع التسويف الأكاديمى والتحصيل الأكاديمى للطلاب عينة البحث أنه يوجد إرتباط عكسى معنوى بين التسويف الأكاديمى للطلاب ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.385) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.195

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية ـ كلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الأسكندرية

يتضح من جدول (12) معامل الإرتباط لبيرسون بين مجموع التسويف الأكاديمى والتحصيل الأكاديمى للطلاب عينة البحث أنه يوجد إرتباط عكسى معنوى بين التسويف الأكاديمى للطلاب والتحصيل الدراسى .

وتفق هذه النتائج مع دراسة **عادل المنشاوي (2006)**(14) ، ودراسة **على طبيل (2009)**(19) ، دراسة (114)**wong (2012** ، ودراسة **(48)balkis(2013) سامية صابر (2013) (10) ، دراسة وليد سحلول (2014) (42)**، ودراسة **هلال الحارثى (2017)(40)** ، . حيث وجدوا أن التسويف الأكاديمى يرتبط ارتباطاً سالباً بالتحصيل الدراسى .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الساس فى ضوء أن التسويف الأكاديمى له العديد من الآثار السلبية على التحصيل والأداء الأكاديمى للطالب، حيث يعد التسويف عائقاً للنجاح الأكاديمى ، من خلال انخفاض الإنجاز، والتردد فى البدء فى المهام الدراسية والتكليفات ، الامر الذى يولد لدى الطالب العديد من المشكلات النفسية مثل عدم التوافق مع الدراسة الأمر الذى ينعكس على انخفاض مستوى التّحصيل الدرسى لدى الطلاب.

كما أن التسويف الأكاديمى له العديد من المؤشرات من تأجيل الواجبات وتدنى مستوى التنظيم ، وتأجيل المهام الدراسية اليومية ، وتفضيل بعض أنشطة التسلية الغير هامة على الدراسة ، وعدم قدرة الطالب على تحديد أولوياته فهو بالتالى يضع الدراسة فى أخر أولوياته ، وعدم قدرته على تحفيز نفسه ، وعدم قدرته على تخطيط وقته والاستفادة المثلى منه ، والهروب من أداء المهام التدريسية والواجبات التى يكلف بها ، واذا نظرنا إلى هذه المؤشرات نجدها ذات علاقة وطيدة بالتحصيل الدراسى والتقدم الأكاديمى ، إذ انه كلما زادت هذه المؤشرات لدى المتعلم أدى إلى تدنى ملحوظ فى مستواه التعليمى وانخفاض التحصيل الدراسى لديه .
ويؤكد **هلال الحارثى (2017)** على أنه يؤدي التسويف الأكاديمى وتأخر الطالب فى الاستعداد للاختبارات إلى انخفاض التّحصيل الدراسى وضعف أداء الطالب فى الامتحانات ، فالطلاب الذين يلجؤون إلى التسويف فى مقررات تعتمد على التعلم الذاتى غالبًا ما يكون أداؤهم ضعيفاً فى الاختبارات النهائية ، كما أن هذه الفئة من الطلاب تزداد احتمالات انسحابهم من المقررات الدراسية التى تعتمد على التعلم الذاتى للطالب. (40)
ويتفق ذلك مع ما يشير إليه **سليمان آل جبير (2011)** فإذا كان التسويف الأكاديمى يعد حيلة مؤقتة للتغلب على الضغوط النفسية ، خاصة تلك الضغوط المتعلقة بالدراسة ، إلا أنه يتحول على المدى البعيد إلى سلوك سلبى يؤدي إلى عواقب وخيمة ، تتضمن لوم الذات ، والشعور بالندم والذنب، واليأس، وتدنى مستوى الأداء الدراسى والتحصيل ، وتوتر العلاقات مع الآخرين . ولذلك فإنه من الضروري أن يتعلم الطّلاب كيفية التغلب على هذه المشكلة ، لأنها قد تأثر عليهم بعد التخرج فى حياتهم العملية فقد تمتد هذه المشكلة إلى نطاق أعمالهم، وبالتالى يفقدون فرص التقدم فى العمل كما فقدوها فى الدراسة.(11)
كما يتفق ذلك أيضاً مع ما يشير إليه **على صالح وزينة صالح (2013)** فالتسويف الأكاديمى يؤثر على مسيرة الطالب الدراسية ، إذ يؤدي هذا السلوك إلى ضعف الاداء الأكاديمى ، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسى، وثبات السلوكيات الدراسية السيئة لدى الطالب ، وتراكم الأعباء الدراسية والتكليفات ، قد يؤدي أيضاً إلى قيام الطالب بمحاولات لتأجيل أداء الاختبارات الدراسية.(20)

الاستخلاصات:

١- تباين مستوى عادات العقل لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٢- انتشار التسويف الاكاديمى بين طلاب قسم الرياضة المدرسية بصورة مرتفعة .
٣- وجود علاقة عكسية بين عادات العقل والتسويف الاكاديمى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية.
٤- وجود علاقة طردية بين عادات العقل والتحصيل الدراسى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .
٥- وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمى والتحصيل الدراسى لدى طلاب قسم الرياضة المدرسية .

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج تم صياغة التوصيات الآتية:
١- تطبيق مقاييسي البحث (مقياس عادات العقل – والتسويف الأكاديمى) لتحديد عادات العقل عند الطلاب والكشف عن التسويف الأكاديمى لديهم .
٢- اجراء المزيد من البحوث التي تتناول العلاقة بين عادات العقل والتسويف الأكاديمي بالمراحل التعليمية المختلفة ، ووضع الاستراتيجيات المناسبة لتنمية عادات العقل لديهم.
٣- تعليم وتنمية عادات العقل وتوظيفها في المقررات الدراسية من أجل تطوير مها رات الطلاب لتحقيق النجاح في النواحي الأكاديمية والحياتية.

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

٤- تحفيز الأساتذة طلابهم لإنجاز الأعمال وعدم استسلامهم للتسويف الأكاديمي، إذا واجهتهم مشكلات أو صعوبات أثناء تعلم المقررات الدراسية المختلفة ، ومن ثم فنحن بحاجة إلى تنمية عادات العقل.
٥- اجراء برامج لخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٦- أن تتضمن الساعات المكتبية وساعات الإرشاد الأكاديمي تدخلات إرشادية للحد من التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل.
٧- تفعيل دور الإرشاد الطلابى لمساعدة الطلاب على خفض التسويف الاكاديمى لديهم، وذلك من خلال إقامة البرامج واللقاءات الإرشادية فى الكليات وادارات التعليم، وجلسات الإرشاد الجماعية والفردية
٨- ضرورة تنفيذ برامج إرشادية ومهنية للطلاب في بداية التحاقهم بالجامعة لتبصيرهم وإعدادهم أكاديميا
٩- عقد دورات تدريبية للطلاب لتدريبهم على إدارة الوقت وانجاز المهام الد راسية فى أوقاتها المحددة.
١٠- تدريب الطلاب المعلمين ومعلمين التربية الرياضية على آليات وسبل تحسين التفاؤل وتخفيف التسويف الأكاديمى لدى الطالب .

المراجـــــــع

أولاً :المراجع باللغة العربية

إبراهيم الحارثي (2002) العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ ، مكتبة الشقري ، الرياض .

أحمد النجدي، و منى عبدالهادي سعودي وعلي راشد (٢٠٠١) اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية، دار الفكر العربي ، القاهرة.

ازدهار الشقاحين (2015) التسويف الأكاديمى وعلاقته بالفاعلية الذاتية وقلق الامتحان لدى طلبة جامعة مؤته ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ،عمادة الدراسات العليا . جامعة مؤته .

أسامة لطفى البذور (2017) درجة التسويف الأكاديمى وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريوس فى جامعة النجاح الوطنية فى نابلس ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة النجاح ، فلسطين .

اشرف محمد عبدالغنى شريت ، احلام حسن محمود عبدالله (2008) التلكؤ الاكاديمى وعلاقته بدافعية الانجاز والفعالية الذاتية لدى عينة من تلاميذ الصف السادس . **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية** ، 19 ، 225 – 233

أيمن حبيب (2006) أثر استخدام استراتيجية (حلل – اسال – استقصى) على تنمية عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوى من خلال مادة الكيمياء ، **المؤتمر العلمى العاشر لجمعية التربية العلمية** ، تحديات الحاضر ورؤى المستقبل ، مج 2 .

حبير حسن أحمد على ، سربناس ربيع عبدالنبى وهدان (2017) فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة التسويف الأكاديمي وتحسين الدافعية للانجاز الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف ذوات صعوبات التعلم ،**مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، مصر ، مجلد 67 ، عدد 3 ، يوليو 2017. 645 – 706 .

حسن أحمدعمر (2008). محددات التسويف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة . **مجلة كّلية ٱلتربية** ، جامعة أسيوط، 24 (2)، 254 - 306 .

رجب السيد وجيهان أحمد (2009) : فاعلية تصميم مقترح لتعليم مادة الكيمياء منسجم مع الدماغ فى تنمية عادات العقل والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوى أساليب معالجة المعلومات المختلفة ، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية** ، مجلد 15 ، عدد 1.

سامية محمد صابر(2013) فاعلية برنامج إرشادي فى التخفي من سلوك التأجيل المرض المزمن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 3، 391 - 229

سليمان بن محمد آل جبير (2011) العلاقة بين التّسوي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 30 ، 321 - 333 .

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

سماح حسين صالح (2013) أثر استخدام غرائب صور ورسوم الأفكار الابداعية لتدريس مقرر العلوم فى تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى طالبات الصف الأول المتوسط بمدينة مكة المكرمة ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ،كلية التربية جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .

سميلة أحمد الصباغ (2015) عادات العقل لدى طلبة تخصص الرياضيات في الجامعات الأردنية وعلاقتها بكل من جنس الطلبة والمستوى الجامعي والتحصيلي لهم واتجاهاتهم نحو الرياضيات : **مؤتة للبحوث والدراسات** ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد الثلاثون ، العدد 5، 69 – 108

عادل محمود المنشاوي (2006) التّنبؤ بالتّفاؤل والتشاؤم ف ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة التربية المعاصرة ، 74 ، 1- 61 .

عايش زيتون (2005). أساليب تدريس العلوم .ط , 5 دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان.

عبد الرحمن هلال، نادية الحسيني(2004) التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. **مجلة التربية،** جامعة الأزهر126 (1) ، 55- 143 .

عثمان على القحطانى (2014) فاعلية برنامج إثرائى قائم على نموذج ابعاد التعلم لمادة الجبر فى تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلاب المتفوقين فى الصف الثانى المتوسط بالمملكة العربية السعودية ، **المجلة العربية لتطوير التفوق** 5 (8) 141 – 168 .

عصام علي الطيب، غادة محمد حسني (2017) القيمة التنبئية للضغوط الأكاديمية والمعتقدات اللاعقلانية بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية. **المجلة ٱلمصرية لّلدراسات ٱلنفسية** . (27) 97 ، 1- 59 .

علي حسين طبيل (2009). بناء مقياس التّفاؤل الدرسى لطلبة كلية التربية الرياضية فى جامعة الموصل وعلاقته بالتّحصيل الدرسى . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 112) 12 (، 127 – 1

على عبدالرحيم صالح ، و زينة عليم صالح (2012) التسويف الاكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية ، **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس** ، السعودية ، عدد (32) ، الجزء (3) ، ديسمبر 2012 ، 241- 271 .

عواطف أحمد(2012) المثابرة كأحد مكونات السلوك الذكي وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء متغيري العمر والتخصص الأكاديمي العلمي- الأدبي لدى الطالبة الجامعية. **مجلة جامعة أّم القرى لّلعلوم ٱلتربوية وّالنفسية** ، مجلد 4 ، عدد (2)، 11 - 76 .

عيد عبد الغني الديب (2011) فاعلية استخدام المنظمات البيانية لتنمية بعض عادات العقل اللازمة للتفكير البصري في الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، **مجلة العلوم التربوية،** كلية التربية بقنا، العدد 12 ، يناير.

فريح العنزى ، محمد الدغيم (2003). سلوك التسويف الدراسى وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. **مجلة كلية التربية،** جامعة المنصورة، العدد (52) 140-137

فضيلة الفضلى (2013) عادات العقل الاكثر استخداماً لدى طلبة الصف الثانى عشر بدولة الكويت وعلاقتها بمتغيرات ديمغرافية ، **مجلة علوم التربية** ، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية (42) ص 17 – 45 .

كمال إسماعيل عطية ، وسامح حسن سعد الدين.(2017). النموذج البنائي للعلاقات بين مدركات الدافعة للبيئة الصفية وفاعلية الذات والإرجاء الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. **المجلة ٱلمصريةّ للدراسات النفسية،** 27 (94)، 255 - 325 .

كوستا، أرثر، كاليك، بينا (2003) تكامل عادات العقل في المحافظة عليها ، عادات العقل ، سلسلة تنموية ، الكتاب الرابع، دار الكتاب التربوي للنشر ، الدمام .

لطفي عبد الباسط ابراهيم (2014) الإرجاء الإيجابي والتنظيم الذاتي للتعلم المؤتمر العلمي الرابع بعنوان االتربية وبناء الإنسان فّي ظّل ٱلتحولات الديمقراطية ، **كلية التربية،** جامعة المنوفية، الفترة (29 - 30) أبريل، 77 - 103 .

محسوب عبد القادر الضوي(2016) التسويف الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية منحنى تحليل التجمعات ونمذجة المعادلة البنائية. المجلة ٱلمصرية للدراسات ٱلنفسية ، 26 (91)، 269 - 341 .

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية**

محمد بكر نوفل (2010) تطبيقات عملية فى تنمية التفكير باستخدام عادات العقل ، دار المسيرة للنشروالتوزيع ،عمان .

محمد رزق البحيري(2015) بعض عادات العقل المنتجة كمحددات للإيجابية لدى عينة من الأطفال المتفوقين عقل يا ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد. **المجلةٌ المصرية لّلدراسات ألنفسية** ، 25 (89)، 399 - 456 .

مرفت محمد كمال ادم(2017) فعالية وحدة تدريبية فى عادات العقل فى تنمية التحصيل الرياضى والتفكير الابداعى والاتجاه نحوها ونحو الرياضيات لدى الطالبات الجامعيات ، مجلة تربويات الرياضيات ، مج 20 ، ع 7 ، 47-124 .

معاوية أبو غزال (2012) التسويف الأكاديمى : انتشاره واسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ، **المجلة الاردنية للعلوم التربوية** ، العدد (2) : 131_149 .

منال فاروق سطوحى(2012) استخدام نماذج اخبارية بوسائل الاعلام لأحداث جارية مع المنظمات البيانية في تدريس الإحصاء لتنمية الحس الإحصائي وبعض عادات العقل والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية، **الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس**، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد 178 ، 20.

مندور عبد السلام فتح الله (2009) فاعلية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، **الجمعية المصرية للتربية العلمية**، مجلد 12 ، العدد 2، يونية 83-127.

نداء الشمري (2010) عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية . **رسالة دكتوراه غير منشورة** . جامعة اليرموك ، الأردن.

نصر محمود صبري(2015) التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الذكاء الوجداني والرضا عن المهنة لدى طلاب الدبلوم العامة بكلية التربية. **دراسات تربوية ونفسية** ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، 89 ، 149 - 246 .

نهى سمير العراقي (2007) فاعلية نموذج أبعاد التعلم في تنمية عادات العقل المنتجة والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال تدريس مادة الفلسفة . **إطروحة ماجستيرغير منشورة**، جامعة عين شمس كلية التربية، القاهرة، مصر.

هالة صالح شبيب (2015) الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة تشرين.

هالة محمد كمال، (2017) أثر تنمية الذكاء الانفعالي في خفض حدة التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. **المجلة ألمصرية لّلدراسات ألنفسية**، 28 (98)، .360- 323

هلال محمد نامى الحارثى (2017) التفاؤل وعلاقته بالتسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، جامعة عين شمس ، كلية البنات للاداب والعلوم التربوية ، عدد 18 ، جزء 9 ، 20167 ، 37- 63 .

وائل عبدالله محمد (2009) : فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير المتشعب فى رفع مستوى التحصيل فى الرياضيات وتنمية بعض عادات العقل لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى ، **مجلة دراسات فى المناهج وطرق التدريس** ، ع 153

وليد شوقى سحلول (2014) التسويف الأكاديمي والمعتقدات ماوراء المعرفية حوله وعلاقاتهما بالتحصيل الدراسي ، دراسات تربويه ونفسية : مجلة كلية التربية بالزقازيق – مصر، عدد (84) يوليو(2014) ، 159-211 .

ياسر محمد طاهر محمد (2013) العادات العقلية وعلاقتها بتحصيل مادة الكيمياء لطلاب المرحلة الإعدادية ، **مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية** ، مجلد 8 ، عدد 3 ، 2013 ، 195-222 .

يوسف قطامى (2007) ثلاثون عادة عقل ، دار دي بونو للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .

يوسف قطامى وأميمة عمور(2005) عادات العقل والتفكير بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر ، عمان ، الاردن .

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية ـ كلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الأسكندرية**

ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية

47 **Asikhia,O.(2010).** Academic Procrastination in mathematics: Causes, dangers and implications of counseling for effective learning. International Educational Studies,3,205-210

48 **Balkis,M.(2013)** academic procrastination, academic life satisfaction and academicachievement : the medaiation role of rational beliefs about studuing . journal of cognitive and behavioral psychotherapies, 13 , 1 , 57- 74.

49 **Balkıs, M,. & Duru, E. (2010).** Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı Üniversitesi Eğitim akültesi Dergisi, 27, 159–170.

50 **Beck,B. koons,S.&Milgrim , D, (2000)** correlates and consequences of behavioural procrastination the effect of academic procrastination self-consciousness, self-stteem and self-handicapping . journal of social behavior & personalty, 15(5), pp 3- 3 .

51 **Brinder,K. (2000)** effects off academic procrastination treatment on student procrastinationand subjective well being . new york , Guilford press .48

52 **Burka, J.B.,& Yuen, L.M. (2008)** Procrastination: Why you do it, what to do about it now (2nd ed.). Cambridge, M.A: Da Capo Life- long books.

53 **Campbell,J.(2005)** Theorising habits of mind as a framework for learning, Paper presented at the Australian Association for Research in Education ,pp.(1-21).

54 **Cambell, J. (2010):** Theorizing Habits of Mind as a Framework for Learning, http://www.aare.edu.au106pap/cam06102.pdf.

55 **Chow, H.(2011)** Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. Alberta Journal of Educational Research, 57(2):234-240 •

56 **Chu, A.H.C.,& Choi, J.N. (2005)** Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology, 145, 245-264.

57 **Costa, A. (2001):** Developing Minds: A Resource Book of Teaching Thinking, Third Edition, Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

58 **Costa, A. & Kallick, B. (2000)** Activating & Engaging Habits of Mind ,Association for supervision and Curriculum Development. Alexandria Virginia, USA.

*** مدرس بقسم الرياضة المدرسية ـ كلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الأسكندرية**

59	**Costa, A. & Kallick, B. (2003) .**	What Are Habits of Mind? Retrieved, (6 /4/2005), From : http://www.habits-of-mind.net/whatare. htm
60	**Costa, A. & Kallick. A. (2004)**	Assessment Strategies for Self-directed Learning. Thousand Oaks, CA: Corwin Press/SAGE Publications.
61	**Costa, A. & Kallick, B. (2005).**	Describing (16) Habits of Mind. Retrieved, August 28,2005, From: http://www.habits-of-mind.net/whatare.
62	**Costa,A.& Kallic, B.(2005).**	Habits of mind: A curriculum for community high school of Vermont students, based on habits of mind. A developmental series, Montpelier, Vermont ebook browse.
63	**Costa, Arthur & Kallick, Bena (2008)**	Learning and Leading with Habits of Mind: 16 Essential Characteristics for Success, Association for Supervision and Curriculum Development, (ASCD) Alexandria, Virginia, USA.
64	**Costa, Arthur & Kallick, Bena (2009):**	Habits of Mind Across the Curriculum: Practical and Creative Strategies for Teachers, Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD), Alexandria, Virginia, USA.
65	**Costa, A.& Marzano, J.(1991)**	Teaching language thinking in developing minds:Aresource book for teaching thinking .Revised Edition by costa, Alexandria,VA: Association for Supervision and curriculumDevelopment
66	**Cunningham, G.E. (2005)**	Mind Mapping: its Effects on Student Achievement in high school Biology, Faculty of the Graduate School, University of Texas, Ph.D., Austin UMI Number: 3215351 Proquest.
67	**Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002)**	procrastination,temptations, and incentive : the struggle btween the present and thr future in procrastinators and the punctual . European journal of personality , 16, 469-489. : 472.
68	**Eckert,M., Ebert,D.D. Lehr,D., Sieland,B.& Berking, M.(2016)**	Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. Learning and Individual Differences, 52, 10–18.
69	**Eli, Jennifer .(2013) :**	Mathematical Connections and Their Relationship to Mathematics Knowledge for Teaching Geometry, School Science and Mathematics, v113 n3

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

70 **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, 2011, 6(5), 447-455, May 2011 Available online at http://www.academicjournals.org/ERR ISSN 1990-3839 ©2011 Academic Journals

71 **Evrekli, E. et al. (2009)** Mind Mapping Applications in Special Teaching Methods Courses for Science Teacher Candidates and Teacher Candidates Opinions Concerning Applications, A Faculty of Buca Education, Dokuz Eylul University, turkey, Jan 2274-2279. www.sciencedirect.com.

72 **Farran,B.(2004)** Predictors of academic procrastination in college Students. Unpuplished Doctoral Dissertation. Fordham University.

73 **FIRRARI, J. R. (2010)** Still Procrastination: The No-regrests Guide To Getting It Done. NewJersey, Wiely, 2010, 145.

74 **Fredrick, K. (2008).** The relationship between mind Training and StudentsGrades. DAI, 57 (6-B), 1226

75 **Goldenberg, E.P. (1996):** Habits of Mind as an Organizer for the Curriculum, Journal of Education, 78(1).

76 **Goroshit, H.(2012).** Academic procrastination, emotional intelligence, academic self- efficacy, and GPA: Acomparison between students with and without learning disabilities. Journal of learning disabilities, 12,28-41.

77 **Hao,L.M.(2015)** What predicts your grade better ?:Correlates of academic procrastination, self-effi and explanatory style with academic performance. Weber Psychiatry and Psychology, 1(1),177-194

78 **Hart, H. & Keller, R. (2003)** Practical Strategies for the Teaching of Thinking. Boston: Allyn and Bacon.

79 **Hazard, Laurie(2013)** Cultivating the Habits of Mind for Student Success and Achievement, Research & Teaching in Developmental Education, v 29 , n2, Spr : 4

80 **Hyerle, D. (1999)** Visual Tools and Technologies, New York, Designs for Thinking.

81 **Iskender,M.(2011)** The influence of self-compassion on academic Procrastination and dysfunctionl attitudes. Educational Research and Reviews, 6(2),230-234.

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

82 **Jasmine, V.(2014)** Role of motivation in academic procrastination. International Journal of Scientific& Engineering Research, 5(8), 1065-1070

83 **Johnson, Kristine(2013)** Beyond Standards: Disciplinary and National Perspectives on Habits of Mind ,College Composition and Communication, v 64, n3, Feb: 9

84 **Joubert,C.P. (2015)** The relationship between procrastination and academic achievement of high school learners in North West Province, South Africa. Unpuplished Masters' Thesis, University of South Africa

85 **Kallick, B.(2005)** Habits of mind: Discovering and exploring: 4-52).Alexandria, VA:ASCD :Assoosciaton for Supervision and Curriculum Development

86 **Kamble, R.M.,& Bhoslay, R.(2016).** Effect of educational programme on student's academic procrastination examination anxiety. The online Journal of New Horizons in Education, 6(1), 67

87 **Khoon, A. (2005)** The Impact of Habits of Mind on Student' Achievement.(on- Line) 47(1) Available; File://www.iproed. com/AR/Paper/sec- Xinmin2.htm- 54k- cached.

88 **Kim, PE. Y. (2002)** The Influence of Children's Literature on Instructional Practices forMathematics, (EdD), University of Rochester .

89 **Klassen, R., Ange ,R., Chong, W., Krawchuk,L,Hun an, V., Wong. I., & Yeo,L.(2009)** a cross-cultural study of adoledcent procrastination . journal of research on adolescence. 19.4 , 799-811.

90 **Knaus, W. (2000) .** procrastination , blame , and change . journal of social behavior and personality , .5,153-166 .

91 **Knaus, W,(2002)** the procrastinationwork book : your personalizedprogram for breaking free from the patterns that hold you back . Oakland : new harbinger publications,inc.

92 **Marzano, R. J. (1998).** Different Kind of Classroom Teaching with Dimensions of Learning Alexandria Association for Supervision and Curriculum Development. 88

93 **Marzano,R.J. (2000)** Transforming classroom grading , Alexandria,VA, Supervision and curriculum Development.

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

94	**Mccown, W. & Johnson, J.(1999)**	Personality And Chronic Procrastination By University Students During An Academic Exam Period. Personality And Individuals Differences, 12, 1999, 413-415.
95	**Onwuegbuzie, A.J. (2004)**	academic procrastination and statistics anxjety. Assessment eval. Highe r educ., 29 (1), 3-19.
96	**Oxford. (2005).**	Oxford word power, Oxford University press
97	**Ozer, B., & Ferrari, J. (2011)**	gender orientatiom and academic . procrastination: exploring Turkish high school students . individual differences rasearsh,9,1,33-40 .
98	**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, 2009, 14 2, 241-257 .
99	**Ozer,B, & sackes,M. (2011)**	effects off academic procrastination on collegr students , life satisfaction . procedia social and behavioral sciences, 512, 512519.:512
100	**Rakes,G.C.&Dun n,K.E.(2010)**	The impact of online graduate students' motivation and self- regulation on academic procrastination. Journal of Interactive Online Learning, 9(1),78-93.
101	**Rakes,G.C.&Dun n,K.E.& Rakes,T.A.(2013)**	Attribution as a predictor of procrastination in online graduate students. Journal of Interactive Online Learning, 12(3), 103-121.
102	**Rogers, S. (2008)**	Infusing Habits of mind in Lessons. Journal of Learning
103	**Seker, H. (2010)**	Applicability of the approaches-related beliefs of Problems of Education in the 21st Century, Vol. 25, 138-150
104	**Solberg, N. & Segerstrom, S. (2016).**	Optimism, motivation, and mental health. Encyclopedia of Mental Health (Second Edition), 232–236.
105	**Steel , p. (2007)**	the nature of . procrastination : a meta- analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failurt psychological bulletin , 133,1,65-94.
106	**Steel, P. (2010)**	arousal, avoiedant and decisional . procrastinators : do they exist ? personality and individual differences,48, 926-934. : 936
107	**Tishman,S.,Jay,E. , and Perkins,D.N.(1993)**	Teaching thinking disposition: From transmission to enculturation. Theory Into Practice, vol.32:147-153

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية

108	**Tukman, B. (2002)**	academic . procrastinators : their rationalizations and web-course performance . paper presented at the annual meeting American psychological association (110 ,Chicago, LL,August 22-25 /
109	**Wang,N., He. P., &nIi, Q, (2013)**	. the relationship between postgraduates academic procrastination and psychodyn variables . international conference on education , management and social sience china .
110	**Wiersema, J. & Licklider, B. (2009)**	Intentional Mental Processing: Student Thinking as a Habit of Mind. Journal of Ethnographic & Qualitative Research, 3 (1), 117-127.
111	**Williams, J., Shannon K., Stark, S., and Foster, E(2008)**	Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self Compassion, Motivation, and Procrastination. American Journal of Psychological Research, 2008, 4,(1),37-43
112	**Williams, V. (2009).**	The mind Productive Thinking program. Elementary School Journal, 7 (1), 39-55
113	**WOLTERS C. A(2004)**	Understanding Procrastination From Self-regulated Learning Perspective A Journal Of Educational Psychlolgy, Vol. 95, No. 1, 2003, 179-205.
114	**Wong, B, (2012)**	metacognitive awareness procrastination and academic performance of universitystudents on hong kong. Doctoral thesis,Leicester university
115	**Ying, Y.,&Lu, W.(2012)**	A study on higher vocational college students' academic procrastination behavio related factors. Journal of Education and Management Engineering, 7, 29-35.
116	**Yong, F. (2010)**	A study on the assertiveness and academic procrastination of English communication students at a private university. American Journal of Scie Research,9,62-72.

* مدرس بقسم الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية