

**فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إالي المشاعر لتدريس علم النفس في
تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة
الثانوية**

إعزازو

د/ نادية عبد الجواد

مدرس المناهج وطرق تدريس علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

٢٠٢٤-١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك على عينة بلغت ٦٠ طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي وتم تقسيم الطالبات عشوائيا لمجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة قوامها (٣٠) طالبة ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التسويف الأكاديمي، وجاءت نتائج الدراسة مشيرة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي علي مقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي علي مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل علي فاعلية البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس علم النفس والذي خضعت له طالبات المجموعة التجريبية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طالبات المرحلة الثانوية العامة .

الكلمات المفتاحية:

التعلم المرتكز إلي المشاعر، علم النفس ، التفكير الإيجابي، التسويف الأكاديمي.

Abstract :

The aim of the current research was to examine the effectiveness of program based on the Emotion-based Learning in teaching of psychology on developing positive thinking and reducing academic procrastination .

The research sample consisted of (60) female students from the second level at the secondary school, and distributed randomly into two equal groups, an experimental group and one control Group,each one (30) female students, The research tools were :

the scale of the positive thinking and academic procrastination scale .

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and control group in the post-test on the positive thinking scale in direction of the experimental group and there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and control group in the post-test on the academic procrastination scale in direction of the experimental group .

These results confirmed the effectiveness of the Emotion-based Learning in teaching of psychology on developing positive thinking and reducing academic procrastination among female students of the secondary school

Key words : the Emotion-based Learning, psychology , positive thinking, academic procrastination.

مقدمة الدراسة:

لقد تغيرت العملية التعليمية بالمدارس فلم تعد كسابق عهدها وربما يرجع ذلك للتطور العلمي والتكنولوجي ، فمع كثرة الابتكارات التي اثارت اهتمام الطلاب تغيرت اهدافهم واهتماماتهم وكذلك طرق تعلمهم ومصادر حصولهم على المعرفة وطرق التعامل مع المهام الأكاديمية، مما يستدعي وبصورة ملحة أن ينصب اهتمامنا علي أن نعلم الطالب كيف يتعلم وكيف يفكر بشكل ايجابي محددأ أولوياته وسط هذا الكم الهائل من مصادر التعلم التي لم تعد قاصرة علي المعلم فقط ،وذلك تقادياً لتفاقم الكثير من المشكلات التربوية التي بدأت بالانتشار بين الطلاب، والتي قد تكون أحد الاثار السلبية للتطور العلمي والتكنولوجي الذي لم يقابل بتدريب وتوعية ملائمة للطلاب حول كيفية استخدامه استخداماً سليماً ومن هذه المشكلات التي يعاني منها الطلاب النظرة السوداوية السلبية للتعليم واهميته والتي تنعكس علي سلوكياتهم التعليمية خاصة والحياتية عامة وصعوبة تنظيم عملية تعلمهم وترتيب أولوياتهم والذي كثيراً ما يتطور ليصل إلي التسويف والمماطلة.

وبما أن التفكير كعملية عقلية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى ،فكل منا يمكنه أن يقرر طريقة تفكيره فإذا أختار أن يفكر بايجابية فإنه يستطيع إزالة الكثير من الأفكار السلبية والمشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه (وفاء رشاد، ٢٠١٤، ٦٧٩)، ومن ثم فتحقيق النجاح قد يتطلب من الفرد أحيانا التغيير في طريقه تفكيره ،و أسلوب حياته ،ونظرة تجاه نفسه،وقدراته ،وامكانياته بل وتجاه الاشياء والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير ذاته، محاولاً أن يلغي الفشل من حياته ويفكر بالنجاح وسبله المختلفة ، ويتطلب ذلك منه التفكير الإيجابي الذي يساعده على تحويل أفكاره واحاسيسه لتكون في خدمه مصالحه وحاجاته بدل من أن تعمل ضده (زياد بركات، ٢٠٠٦، ٤)

ويمثل التفكير الإيجابي نواه الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياه ومشكلاتها وتحدياتها فهو ليس مجرد وسيلة بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الامكانيات الحاضرة والكامنة من أجل العمل، ويشكل التفكير الإيجابي العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحالة النفسية، فالتفكير الإيجابي هو النقيض المضاد للاستسلام والاستكانة واشترار المراره والهزيمة الذاتية لأنه يستند في أساسه إلى طاقات الحياه ويعتبر الوعي أول خطوات التفكير الإيجابي فهو اساس تفتح الرؤى واستيعاب الواقع ومعطياته من ايجابيات وسلبيات فعندما يصبح الانسان واعيا بما هو عليه وما يفكر فيه وما يفعله في الحاضر تتجلى أمامه آفاق جديدة وبدائل جديدة تتيح له تعاملأ أكثر فاعلية مع الواقع ومع ذاته ، فالوعي بحقيقتنا الذاتية وإمكاناتنا وقدراتنا وحدودنا وقبودنا اولى مهام التفكير الإيجابي (مصطفى حجازي ٢٠١٢ ، ٨٤ - ٩١)

ولذلك يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم أنماط التفكير التي نحتاج أن نتبناها في عصرنا هذا ، لكونه يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف القوى الكامنة بداخله وتغيير حياته إلى الأفضل باستخدام أنشطه وأساليب إيجابية ، تمكن المتعلم من النجاح في التغلب علي العقبات مع التركيز على جوانب النجاح بدلا من الاهتمام بجوانب الفشل ، كما يمكن التفكير الإيجابي المتعلم من مراقبة أفكاره ومعتقداته وتقييمها بهدف التخلص من الافكار السلبية فيصبح أكثر تفاؤلاً وإيجابية ، وانطلاقاً من هذه الأهمية الكبيرة للتفكير الإيجابي فقد نادت إلي ضرورة تنميته العديد من الدراسات مثل دراسة عائشة بنت محمد و عفاف بنت سالم (٢٠٢٣) آمال بن يوسف (٢٠٢٣) ودراسة سعدى جاسم (٢٠٢٢) ودراسة منى بنت صالح وإرادة عمر (٢٠٢١) ، ودراسة عاطف علي (٢٠٢٠) ودراسة حنان حسين.(٢٠١٨) ، ودراسة، شيماء محمد (٢٠١٦) ، (Eagleson & Hirsch(2016) ، Anderson (2016) ، Wong (2012).

من هنا نبع الاهتمام بأسلوب تفكير الطلاب وباستراتيجياتهم في التعلم والتفكير الإيجابي للتأكد من امتلاكهم للمهارات اللازمة لإدارة تفكيرهم وتعلمهم بشكل جيد، بحيث يقودهم ذلك لطريق النجاح نظراً ،لتناغم انتشار بعض الظواهر السلبية لدي الطلاب في مدارسنا وجامعاتنا والتي تنم عن النظرة السلبية للأمور وللذات وعدم القدرة علي ادارة الذات وتدني قدرتهم علي تسيير أمور تعلمهم وتحديد اولوياتهم في ظل كثرة المشتتات المحيطة بهم خاصة تلك التي نتجت عن التطور التكنولوجي من الكترونيات يساء استخدامها بشكل يسرق الوقت من بين أناملهم ويحول بينهم وبين الالتزم بمتطلبات تعلمهم ومهامه.

حيث أصبح تأجيل المهام والأعمال إلى وقت آخر وبشكل متكرر ودون مبرر منطقي مشكلة يعاني منها الطلاب ومؤرقه لأولياء الأمور ولم يقتصر ذلك على مرحلة عمرية أو فئة معينة بل شاعت بين الذكور والإناث الكبار والصغار(أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١١)، وهذا التأجيل يعد أمراً شائعاً ومقبولاً كأمر عرضي له عذر مقبول، إلا أن التأجيل المستمر والمتكرر يؤثر على تحصيل الطالب الأكاديمي، ويعتبر هدراً للوقت ، وقد يترتب عليه الشعور بالذنب لعدم إنجاز المهمات المطلوبة، و هو ما يسمى بالتسويف الأكاديمي.

فالتسويف الأكاديمي ظاهرة معقدة بمكوناته المعرفية والوجدانية والسلوكية، وتتطوي على التأجيل المتعمد دون الوعي بالآثار السلبية المحتملة ، وهو أيضاً من المشكلات واسعة الانتشار بين صفوف الطلاب، ممتثلة في تأجيل أو تأخير إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليهم، وقد لا ينجم ذلك عن مجرد وجود عجز في إدارة الوقت أو عادات الدراسة السيئة، بل فشل الأفراد في توجيه عمليات التعلم من خلال تحديد

الأهداف المناسبة لهم، وتطبيق الإستراتيجيات الملائمة لتحقيق أهدافهم (2011,142) . (Chow،

فربما يكون التسويف مقبولاً عندما يكون رغباً عن إرادة الطالب أو لأمر تتطلبها المهمة أما عندما يلجأ الطالب إلى التسويف دون سبب منطقي هنا يصبح التسويف ظاهرة سلبية تحتاج من يتصدى لها قبل أن تصبح عادة يمارسها في كافة أموره وتهدد مستقبله (فيصل خليل وتغريد عبد الرحمن وعمر مصطفى، ٢٠١٤، ٢٠٧)، أما التسويف غير المبرر فله عواقب وخيمة قد لا يشعر بها الطلاب ولا يدركون مخاطرها والآثار السلبية المترتبة على هذا السلوك من إنخفاض تحصيلهم والرسوب والتسرب علاوة على الضغوط النفسية والخوف والإحساس بالذنب وبالذونية وربما ترتب عليه انتقال هذا الأثر إلى حياتهم الشخصية مستقبلاً فتنتشر لديهم العديد من الظواهر السيئة كالكسل واللامبالاة وعدم الالتزام وعدم تحمل المسؤولية. (مفتاح محمد ابو جناح، ٢٠١٥).

ولما كانت المشاعر جزء مهم من التكوين النفسي، لما تلعبه من دور هام في التفاعل والاختلاط مع الآخرين، والتكيف النفسي والاجتماعي، اضافة الى دورها المهم في التحصيل الاكاديمي والعمليات المعرفية (مني بنت صالح وإرادة عمر، ٢٠٢١، ٢٠٣)، ولأن الجانب الوجداني من المكونات الأساسية في العملية التعليمية متمثلاً في المشاعر والاحاسيس التي لها تأثير كبير على الشخص، سواء كانت تلك المشاعر إيجابية أو سلبية، ورغم أهميته كثيراً ما يتم إغفاله في المناهج الدراسية ، غير مدركين أن إنخفاض المشاعر الحافزة ينعكس بتأثير سلبي يظهر على الشخص وعلى أدائه في كافة جوانب حياته بشكل عام وعلي ادائه الأكاديمي خاصة . (سعدى جاسم ، ٢٠٢٢، ٢)

وأبحاث التعلم المستند إلى الدماغ تثبت العلاقة بين المشاعر والتعلم ، فالحالات الوجدانية تعتبر من اهم العوامل تأثيراً في عملية التعلم، فالانفعالات والمشاعر بأنواعها المختلفة من أهم العوامل المنظمة للذاكرة ووظائف المخ (خلود بنت فواز ، ٢٠١٨ ، ٢٠)، ويفسر (Anderson، 2016,10) تلك العلاقة بأن الدماغ البشري يكون أكثر استعداداً للتعلم عندما يكون المتعلم في حالات شعورية موجبة، لان المشاعر الموجبة تمهد الطريق لمزيد من التعلم الفعال، في حين مشاعر الاحباط والملل تضع العقل في حالة من الاستجابة للإجهاد الدائم بما يعيق عملية التعلم ، ويتفقا معه (هنادى نعالوة و وجيه ضاهر ، ٢٠١٧، ١٧٦) في أن التعلم لا يتم بمعزل عن المشاعر، فالمشاعر هي تعابير وخبرات تتعلق بالأفكار يتم تصريفها على شكل مشاعر، وبذلك تكون المشاعر شكل للتعبير عن أفكار الفرد ، ويصعب الفصل بينها وبين تفكيره، ومن ثم فمن المتوقع أن يساعد الاهتمام المشاعر في عملية التعلم إذا ما أحسن استثمارها ، في تحسين الانجاز الاكاديمي للطلاب ، وابعاد اخرى متنوعة مثل الاتجاهات نحو التعليم والدافعية المعرفية والتفكير والفاعلية الذاتية ، والمشاعر أثناء التعلم وهذا قد ينعكس أثره علي مدي

التزام الفرد دراسياً ، (Cui، 2021) و (Varshney، Varshney، N،D، 2020) و (Chi et.al, 2017)

ومن هذه القيمه للمشاعر في عملية التعلم ظهرت الدعوة لتصميم التعلم بطريقة تنشيط المشاعر الإيجابية بما يدعم عملية التعلم، ويتم ذلك عن طريق اضافة عناصر اضافية تؤثر على عملية التعلم، سواء بطريقة صوتية او حركية او بصرية (Heidig Reichelt، 2015) ، وعرف ذلك بالتعلم المرتكز الى المشاعر" وهو عملية يتم فيها تصميم عملية التعلم وفق عناصر تتفاعل وتتكامل فيما بينها بطريقة منظمة، فتؤدي إلى دفع المشاعر الإيجابية، وتثبيط المشاعر السلبية، مما يسهل عملية التعلم، ويحقق الاهداف (مروة عباس وحنان محمد وعبير حسن ، ٢٠٢١، ٧).

و لذلك تسعى الباحثة في هذه الدراسة لتقصي فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس علم النفس لتنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث:

التعلم المرتكز إلي المشاعر: Emotion-based Learning

ويعرف اجرائياً بأنه" تصميم التعليم بطريقة تنشيط المشاعر الإيجابية ، و ذلك عن طريق اضافة عناصر اضافية تؤثر على عملية التعلم، سواء بطريقة صوتية او حركية او بصرية ، بصورة تؤدي إلى دفع المشاعر الإيجابية لدي الطلاب وتثبيط المشاعر السلبية لديهم مما يسهل تحقيق أهداف التعلم. ويحفز رغبتهم فيه والالتزام بمتطلباته وادراك قيمته."

التفكير الإيجابي: Positive Thinking

تعرفه الباحثة اجرائياً "بأنه قدرة الفرد علي تقويم افكاره ومشاعره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها في اتجاه يحقق النجاح، و ذلك بتبني أفكار ومشاعر ايجابية تجعله أكثر مرونة وأكثر تفاؤلاً بالتركيز علي المزايا وجوانب القوة أكثر من التركيز علي السلبيات وجوانب الضعف، وتحدد الدراسة الحالية أبعاد التفكير الايجابي في (التوقعات الإيجابية والتفاؤل-حديث الذات الإيجابي-الاتزان الانفعالي والتسامح -تحمل المسؤولية الشخصية-الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم) ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الايجابي ."

التسويف الأكاديمي : Procrastination

ويعرف اجرائياً بأنه"ميل الطلاب إلى التأجيل المقصود وغير المبرر، للبدء في أو انهاء الأنشطة والمهام والواجبات المدرسية او الاستعداد لامتحانات دون سبب قهرى

سواء استطاع انجاز هذه المهام في موعدها المحدد أم لا، ويقاس بالدرجة التي يحصل
عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي. "

مشكلة الدراسة:

انه في ظل الظروف التي شهدتها نظامنا التعليمي في السنوات القليلة الماضية من
محاولات جادة للارتقاء به وتحسينه وما تبع ذلك من تعديلات خاصة فيما يتعلق بالتعليم
الثانوي ، فقد لاحظت الباحثة اثناء اشرافها علي التربية العملية علي طلاب المرحلة
الثانوية انتشار بعض الظواهر السلبية علي الطلاب كارتفاع مستويات القلق والتوتر
النفسي والنظرة السلبية السوداوية للتعليم وجدواه ، علاوة علي الضغوط الإضافية للأعباء
الدراسية والمتطلبات الواجب إنجازها من أجل تحقيق مستوى نجاح مناسب، والقلق تجاه
مستقبلهم المهني الذي أصبح يشكل هاجسا أساسيا في مسار حياتهم فأنعكس ذلك علي
أسلوب تفكيرهم حيث لاحظت الباحثة افتقار طلاب المرحلة الثانوية للتفكير الإيجابي
الذي يقودهم للنجاح وترتيب الاولويات وسط زخم المشتتات المحيطة.

ومع اطلاع الباحثة علي الادبيات فقد لاحظت أن هناك الكثير من الدراسات التي
نادت بضرورة تنمية التفكير الإيجابي لدي الطلاب لكونهم في أمس الحاجة في عصرنا
الحالي للتفكير بشكل ايجابي و تبني العادات والافكار والسلوكيات الإيجابية لتحقيق
التوافق النفسي والنجاح الأكاديمي ومن هذه الدراسات دراسة عائشة بنت محمد و
عفاف بنت سالم (٢٠٢٣) ، ودراسة أمال بن يوسف (٢٠٢٣) ودراسة سعدى جاسم
(٢٠٢٢) ودراسة منى بنت صالح وإرادة عمر محمد (٢٠٢١) ، ودراسة عاطف علي (٢٠٢٠)
(٢٠٢٠) ، ودراسة حنان حسين (٢٠١٨) ، ودراسة، شيماء محمد (٢٠١٦) ،
Wong S(2012) ، Anderson (2016)،Eagleson &Hirsch(2016) ودراسة
يوسف محيلان (٢٠٠٧) ، وزياد بركات (٢٠٠٦) .

كما لوحظ انه مع سيطرة النظرة السلبية علي التفكير يصبح الطالب غير متفائل
تعليميا وغير مبال فظهرت سلوكيات التهرب من أداء المهام الدراسية أو تأجيلها بدون
سبب وهذا أمر يستدعي التوقف والبحث عن الأسباب والحلول، لأننا أمام مشكلة قد
تعرقل مسيرته التعليمية وهي التسويف والتأجيل للمهام الأكاديمية، حيث يعد التسويف
الأكاديمي من أشد المشكلات السلوكية خطورة بين الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة
ومنها المرحلة الثانوية، وتكمن خطورته فيما يترتب عليه من آثار سلبية لا تقتصر فقط
على الجانب الأكاديمي إنما تمتد آثاره لتشمل جميع نواحي حياة الطالب الشخصية
والاجتماعية بل تمتد آثارها لتؤثر على جودة مخرجات العملية التعليمية بشكل عام ورغم
ذلك لم تحظى هذه المشكلة بالاهتمام الكاف خاصة في المرحلة الثانوية رغم خطورتها
ورغم أهمية هذه المرحلة الدراسية في تحديد ملامح المستقبل التعليمي والمهني للطالب.

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات أن التسويق الأكاديمي ظاهرة منتشرة بين جميع المراحل التعليمية بنسب مختلفة ومن هذه الدراسات دراسة (Winton 2013) ودراسة بندير بن عبد الله (2014)، ودراسة مروة مختار (2015)، ودراسة لينة الجنادي (2015) ودراسة مفتاح محمد (2015) (Dewitt e& schouwenburg 2002)، ودراسة Steel& Gropel (2008) ودراسة (Cakir et.al 2014) وWillson .A.(2012) وJanssen(2015) ودراسة وليد شوقي (2014)، كما أكدت معظم هذه الدراسات على وجود ندرة في الدراسات التي تناولت ظاهرة التسويق بشكل عام و في المرحلة الثانوية تحديدا وخاصة في البلدان العربية .

وتتفق الباحثة مع كريستين زاهر (2021، 202) أن اهم الاسباب التي تكمن وراء ضعف التلاميذ او فشلهم اكايمييا؛ أن التدريس يسير على وتيره واحده دون مراعاة طبيعه ما يدرس ومن يدرس وهذه الطبيعه يمكن فهمها في ضوء مناخ تربوي واكاديمي مفعم بالمشاعر والاجتماعيات وهذه المشاعر وتلك الاجتماعيات تتوفر في التعلم المرتكز الي المشاعر ذلك لتاثيره العاطفي وطبيعته التي تسعى الى تخفيض قلق المتعلم واضفاء المتعه على العملية التعليميه وتشجيع الذات على التعلم ومناقشه المشاعر الكامنه وتفعيل الجانب العاطفي والاجتماعي في عملية التعلم بالبحث عما يدور في الانفس ومدى تاثيره على الأداء.

فاستغلال الجوانب العاطفيه لدى التلاميذ بمعنى تقديم الماده التعليميه لهم من خلال مخاطبة هذه الجوانب يوفر الكثير من الجهد والوقت في تحقيق الاهداف المرجوه خاصه أن كثير من المعلمين وطرائق تدريسهم ذهبت بلا جدوى لافتقادها لتلك الجوانب وهذا ما تتادي به المفاهيم والاسس التربويه منذ نشاتها وحتى الان وهو تغليف المناخ التعليمي بالعواطف والمشاعر فتعود التلاميذ مهارات ادارة المشاعر وتجعلهم قادرين على التحكم في عواطفهم ومشاعرهم واتجاهاتهم مما يزيد من إيجابية التعلم ووضعه في مساره الصحيح، ولذلك يسعى الدراسة الحالية إلي الاجابة علي مشكلة الدراسة متمثلة في السؤال الرئيس .

"ما فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز الي المشاعر في تدريس علم النفس علي تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويق الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية؟"

أسئلة الدراسة :

حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

"ما فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز الي المشاعر في تدريس علم النفس علي تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويق الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية؟"

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

ويتفرع من السؤال الرئيسي للبحث الأسئلة الفرعية الآتية :

١. ما صورة البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس علم النفس لطلاب بالمرحلة الثانوية ؟
٢. ما فاعلية البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية ؟
٣. ما فاعلية البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في خفض التسويف الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

١. تعرف فاعلية البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية .
٢. تعرف فاعلية البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في خفض التسويف الأكاديمي لدي الطلاب بالمرحلة الثانوية .

أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

- المساعدة في تطوير طرق تدريس علم النفس باستخدام استراتيجيات تجعل المتعلم أكثر ايجابية وفاعلية في موقف التعلم.
- حداثة مفهوم التسويف الأكاديمي على مستوى التناول العلمى كمشكلة نفسية وتربوية يعانى منها الطلاب فى جميع المراحل الدراسية وطلاب المرحلة الثانوية خاصة.
- المساعدة في اعداد طالب قادر على التفكير بنظرة ايجابية بعيدة المدى.
- المساعدة في اعداد طالب قادر على إدارة وتنظيم عملية تعلمه بنفسه.
- قلة الدراسات السابقة على مستوى الدول العربية عامة ومصر خاصة التى تناولت التسويف الأكاديمي فى المرحلة الثانوية.
- أهمية الشريحة العمرية التى تجرى عليها الدراسة وهى مرحلة المراهقة كمرحلة نمو حرجة تشغل المراهق فيها متغيرات عديدة خلاف العملية التعليمية.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة).

حدود الدراسة:

- مجموعة من طالبات الصف الثاني الثانوي العام بمدرسة ساحل سليم الثانوية بنات
- وحدة الدوافع والانفعالات بمقرر علم النفس للصف الثاني الثانوي العام مصاغة في ضوء التعلم المرتكز إلي المشاعر.
- التفكير الايجابي.
- التسويق الأكاديمي.

الاطار النظري والدراسات السابقة :

المحور الأول : التعلم المرتكز إلى المشاعر Emotion-based Learning

أن بيئه التعليم والتعلم ميدان هاما تراعى فيه جوانب شخصيه المتعلم لهذا اتجهت الابحاث الحديثه الى اعاده الاعتبار لدور المشاعر والعواطف والوجدان في عملية التعلم بعدما كان التركيز على الجانب المعرفي حتى نخرج جيلاً من المبدعين الاسوياء، فالذين نبغوا في حياتهم العلمية سابقاً كانيوتن وانشتاين وغيرهم لم يكونوا يتمتعون بذكاء معرفي فقط بل كانت لديهم صفات اخرى كالمثابرة والتحمل، والاصرار، والتقاؤل وغيرها من السمات الوجدانيه التي جعلت منهم علماء مبدعون فطلابنا في حاجة ماسة إلى التحفيز العاطفي في تعليمهم . (عبد الرحمن بن العربي وسهيله عبد اللاوي، ٢٠٢٠، ٥٢٢)

فالمشاعر والعواطف يمكن توظيفها بشكل فعال في عملية التعلم من خلال مواقف تساعد على إبراز ايجابياتها فلا يمكننا أن ننكر أن التلاميذ في أي مرحلة دراسية يتأثرون عاطفياً بما يدرسون ويؤثر فيهم أسلوب المعلم واستراتيجياته وطريقته في التدريس ونمطه؛ لذلك من الأجدى والمناسب لتطوير نظام التعليم استخدام ما يروق للتلاميذ ويجذبهم لما يدرسونه(كريستين زاهر حنا، ٢٠٢١، ٤٩٢، -٤٩٣) .

وترى الباحثة أن التعلم المرتكز الى المشاعر قد يحقق التعزيز الوجداني والمعرفي الإيجابي Positive Emotional and Cognitive Reinforcement، فالمشاعر وإدارتها والوعي بها إلى جانب تنظيم العواطف ، ربما يؤثر على أداء المتعلم ويرفع مستوى الكفاءة لديه الأمر الذي سيعود على قدراته، وكل ذلك سيؤثر بالايجاب على الإنجاز الأكاديمي كتعزيز المثابرة عند الطلاب، بجانب العديد من الأبعاد الاخرى والتي ستظهر

على المتعلم وعلى شخصيته، والتي بدورها ستؤثر على تقدمه في الجانب الأكاديمي بطريقة إيجابية.

لذلك يري محمد عبد الهادي (٢٠٠٧ ، ٢٤٦) انه في الوقت الحاضر لا يتمثل التحدي الحقيقي في التربية وانما التحدي الحقيقي هو كيف نلتفت ونهتم بالمسائل العاطفية في التربية، التحدي في كيفية بناء تعلم يركز على دور المشاعر، ويرى أن التعلم المرتكز إلى المشاعر يمكن أن يشار إليه على أنه "تعليم قائم على مدى معرفه الفرد بماهية مشاعره واستخدامها لاتخاذ قرارات جديه في الحياه ، فعندما يكون المتعلم قادراً على السيطرة على حالاته المزاجية المؤلمة والمقلقه بشكل جيد وقادراً على ضبط انفعالاته يمكنه التغلب على كل ما يعوقه نحو تحقيق أهدافه كما يؤكد على وجود علاقة بين المهارات العاطفية والنجاح الاكاديمي فمهارات مثل القدرة على مقاومة الانتدفاع أو تأخير الاشباع في السعي لتحقيق الأهداف أمران يفيدان في المجال الأكاديمي؛ لذا يعتقد العديد من المربين أن التعلم القائم على المشاعر هو الحلقة المفقودة في مجال التعليم وهو العامل الحاسم في نجاح الطالب داخل وخارج غرفه الصف على حد سواء وأصبحت الايحاءات للمشاعر والعواطف والتعلم الوجداني كلمات طنانه في التعليم تحدد دور العواطف في التعلم والسلوك الانساني(رشا احمد وهناء عبد الحميد، ٢٠١٧، ٧)

كما أشارت كريستين زاهر (٢٠٢١ ، ٤٩٢) الي أن الاستراتيجيات ذات التأثير العاطفي بشكل عام تسعى لتفعيل دور الجانب الانساني والعاطفي في التعامل والتعلم خاصة فيما يتعلق بالمجال التعليمي و التوليف بين التربويات والانسانيات يرجع بالكثير من الآثار علي عملية التعلم من بينها تكوين إتجاهات إيجابية لدى التلاميذ وخفض القلق تجاه ما يدرسون وزيادة الانتباه نحو ما ما يمتلكون من مشاعر أي أن نعطي للعملية التعليمية صفة العاطفية اضافة إلى صفاتها الاساسية الأكاديمية التعليمية مما يجعل التعلم ذو معنى وله أثر باق على مر السنين.

ونظرا لحدائثة التعلم المرتكز إلي المشاعر كمتغير تربوي طرح حديثاً علي الساحة التربوية ونظراً لقلّة الادبيات التي تناولت هذا المصطلح لم تجد الباحثة تعريفاً جامعاً للتعلم المرتكز إلي المشاعر فتناوله الباحثون من وجهات نظر مختلفة اختلفت تبعاً لرؤية القائم بالتعريف فقد عرفته (مروة عباس وآخرون ، ٢٠٢١، ٧) بأنه "عملية يتم فيها تصميم التعليم بعناصر تتفاعل وتتكامل فيما بينها، فتؤدي إلى دفع العواطف الإيجابية، وتنشيط الدوافع السلبيه، مما يسهل عملية التعلم "

ويعرفه (Heidig & Reichelt (2015 بأنه "تصميم التعلم بطريقة تولد المشاعر الإيجابية، مما يدعم عملية التعلم، ويتم ذلك عن طريق اضافة عناصر اضافية تؤثر على عملية التعلم، سواء بطريقة صوتية او حركية"

وتعرفه الباحثة إجرائياً في هذه الدراسة بأنه "تصميم التعليم بطريقة تنشط المشاعر الإيجابية ، و ذلك عن طريق اضافة عناصر اضافية تؤثر على عملية التعلم، سواء بطريقة صوتية او حركية او بصرية، بصورة تؤدي إلى دفع المشاعر الإيجابية لدي الطلاب وتثبيط المشاعر السلبية لديهم مما يسهل تحقيق أهداف التعلم. ويحفز رغبتهم فيه والالتزام بمتطلباته وادراك قيمته."

وأشارت رشا احمد وهناء عبد الحميد (٢٠١٧، ١٠) إلى أن هذا النوع من التعليم يتيح للطلاب التعرف على مشاعرهم ويمكنهم من استخدام هذه المشاعر لتسهيل التعلم والنجاح في نهايه المطاف فهو يساعد الطلاب على تطوير المهارات اللازمة للنجاح في المدارس وهذه المهارات تساعدهم ليصبحوا مواطنين أكثر شعوراً بالمسؤولية حيث يعزز التعلم القائم على المشاعر من فهم الطلاب لأنفسهم ويشجع الراحة في البيئه الصفية بما يسهم في تنمية مهاراتهم الشخصية ومعارفهم وتحقيق رفاهية الطالب ، فتحفيز النفس وانتباهها من أجل توجيه المشاعر والعواطف والانفعالات في خدمه تحقيق الأهداف مهم للنجاح والتفوق والابداع لأن ذلك يساعد في تنظيم الانفعالات والمشاعر والعواطف وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز واتخاذ القرارات والتفاعل مع الآخرين بانفعالات مختلفة حسب متطلبات الموقف فالاشخاص الذين يتمتعون بهذه المهارة ينتجون أفضل ويتمتعون بجوده حياة أفضل.

وهذا ما اتفقت عليه العديد من الدراسات من أن للمشاعر الإيجابية تأثيراً واضحاً على نتائج التعلم، والانتاج المدرسي وارتفاع التحصيل الدراسي مثل دراسة (مروة عباس وآخرون، ٢٠٢١)، ودراسة (Heidig & Reichelt, 2015) ودراسة (سعدى جاسم، ٢٠٢٢) (Beard, et al 2014) ، ، كما اشارت دراسة (vager, 2017, 3) أن المتعلمين في مرحلة المراهقة هم أكثر فئة عمرية مناسبة لاستخدام مهارات التعلم القائم على المشاعر ، وذلك لانه وفقاً لـ (casparly, 2021) التعلم القائم على المشاعر لا ينتهي في الفصل الدراسي فقط بل يمكن أن تساعد مهاراته المتعلمين على متابعه التعليم في كافة مراحلهم وفي تحقيق أهداف مهنية مستقبلاً وفي تحقيق علاقات افضل مع العائلة والاصدقاء لانه يركز على سعادته المتعلمين ورفاهيتهم بشكل يساعدهم على أن ينمو اصحاء راضين عن انفسهم والمرافقين هما أكثر الفئات احتياجاً لذلك، كما يرى (heller, 2021, 10) أن التعلم المرتكز إلى المشاعر يمكن المتعلمين من استخدام وتطوير المعارف والمهارات والسلوكيات في المواقف المختلفة عن طريق إدارة عواطفهم ومشاعرهم وتكوين علاقات إيجابية حيث يتعلم الطلاب من خلاله استخدام مجموعة متنوعة من المهارات كالتواصل الفعال و التنظيم الذاتي والوعي بالذات، ومن ثم فإن التعرف على كيفية تأثير الافكار والمشاعر على سلوك المتعلم يمكن أن يشجعه على اجراء تغييرات إيجابية في حياته واعتماد منظور يوفر له نظرة ثاقبة جديدة في اتخاذ

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

قراراته وتحديد اهتماماته وسلوكياته الإيجابية واتخاذ القرارات المسؤولة مما يترتب عليه علاقات صحيه مع الاخرين و مع الذات.

واستخدام العاطفة والمشاعر في عملية التعلم يتطلب تدريب الطلاب على مجموعة من المهارات أهمها(طارق عبدالرؤوف و ايهاب عيسى، ٢٠١٨):

- الوعي بالذات والآخرين: ويشير لقدرة الفرد على معرفة ذاته وفهم مشاعره وانفعالاته، ويشمل مهارات الوعي بالمشاعر وإدارتها وأخذ وجهات نظر الآخرين في عين الاعتبار.

- الإدارة الذاتية (Self Management): وتعنى قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وضبطها.

- مهارات تكوين العلاقات (Relationship Skills): ويقصد بها قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها، مما ييسر عليه عملية التعايش مع الاخرين ومع المواقف المختلفة .

- الوعي الاجتماعي (Social Awareness):وهو قدرة الفرد على معرفة أفكار ومشاعر الآخرين، بشكل يساعده علي الاندماج معهم في الأنشطة التعليمية

وبناء علي ماسبق أكد كل من (mckown, 2021) و (vavra, 2019) و (2020)، fetty) على أهمية تضمين مهارات التعلم القائم على المشاعر في المقررات والمناهج الدراسية وتنفيذها بشكل فعال وان تصبح هذه المهارات جزءاً من روتين الفصول الدراسية اليومية من خلال الأنشطة مثل التقييمات المباشرة والتقارير الذاتية للمتعلمين، وإستجابة لذلك تسعى الباحثة لتقصي فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس علم النفس علي تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الاكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

المحور الثاني : التفكير الإيجابي The Positive Thinking

إن التفكير عملية عقلية راقية يتميز بها الانسان عن غيره وعندما يكون هذا التفكير إيجابياً فإنه يؤدي دائماً إلى حل ناجح وتصرف ناجح في مختلف المواقف، وعندما يكون التفكير سلبي فسوف يؤدي إلى التعامل مع المشكلات والمواقف بسطحية وبطريقة خاطئة إما بتضخيم المشكلة أو تبسيطها وتهوينها وفي كلا الحالتين يعطي حل غير مناسب وتصرف ليس بسليم وقد كان الله رحيماً بنا حين جعل كل منا قادراً على التحكم في طريقة تفكيره وتوجيهها نحو الإيجابية (سلمى محمد، ٢٠١٨، ٢٣)

فجميعنا نسعي لتكوين حياة ناجحة في شتى مجالاتها ولا يمكن لنا تحقيق هذه الحياه إلا بتبني فلسفة إيجابية في تفكيرنا حيث يعد التفكير الإيجابي هو أكثر ما نحتاج إليه اليوم في عصر الضغوط الذي جعل التفكير الإيجابي ضروره لكل فرد في أي مرحلة عمرية وفي مرحلة المراهقة على وجه الخصوص باعتبارها مرحلة انتقالية حرجة يواجه فيها المراهق القلق والاضطراب بسبب كل ما ينتابه من تغيرات فسيولوجية ونفسية ووحده التفكير الإيجابي يمكنه مساعدة هذا المراهق على تقبل ذاته بعيوبها ومميزاتها وتخطي أي مشكلة نفسية أو اجتماعية أو تعليمية وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات التي تحدثت عن أهمية التفكير الإيجابي مثل دراسة عائشة بنت محمد وعفاف بنت سالم (٢٠٢٣)، ودراسة أمال بن يوسف (٢٠٢٣)، ودراسة سعدى جاسم (٢٠٢٢)، ودراسة منى بنت صالح وإرادة عمر (٢٠٢١)، ودراسة سلمى محمد (٢٠١٨)، (Wong (2012) ، Anderson (2016)،Eagleson &Hirsch(2016).

فعندما طرح سليجمان مفهوم علم النفس الإيجابي قال بأن أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن يجعل الفرد يفكر بشكل ايجابي حول نفسه والاشياء المحيطة بحيث يساعده هذا التفكير الإيجابي على أن يحسن حياته اليومية، ويتكيف بسهولة مع المنيرات المزعجة والمقلقة ومن ثم يمتلك الفرد نظرة صحيحة للأمور وللبيئة بشكل عام ،فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز وذلك على النقيض من التفكير السلبي الذي يؤدي لفقدان الفرد القدرة على مواجهة الصعوبات وتدني الثقة بالنفس بما يؤول به الى الفشل(يوسف محيلان، ٢٠٠٧، ٧) .

وتتعدد التعريفات للتفكير الايجابي فيعرفه إبراهيم الفقي(٢٠٠٨) بأنه" عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد ، ويقوم التفكير الإيجابي على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره، ومعارفه، وخبراته، والاختيار بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتركيز شعوره، وتوجيهه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتخطيط الجيد للمستقبل"

وتعرف علا عبد الرحمن (٢٠١٣، ٢٠) التفكير الإيجابي بأنه هو الطريفة التي يفكر بها الفرد ، وتنعكس ايجابيا على تصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث ، ويظهر في الابعاد التالية التوقعات ال ايجابية والتفاؤل الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال التقبل الإيجابي للاختلاف مع الاخرين تقبل المسؤولينه الشخصي تقبل الذات غير المشروط.

وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه " قدرة الفرد علي تقويم افكاره ومشاعره، ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها في اتجاه يحقق النجاح، و ذلك بتبني أفكار ومشاعر ايجابية

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

تجعله أكثر مرونة، وأكثر تفاعلاً بالتركيز علي المزايا وجوانب القوة أكثر من التركيز علي السلبيات وجوانب الضعف”

أهمية التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو مفتاح الوفاق والنجاح مع الذات والدنيا والناس والنجاح ، فحين تفكر إيجابياً في وضعك الشخصي وقدراتك وامكانياتك وكيفيه تعظيمها واستثمارها وحسن توظيفها لتحقيق أهدافك فانك تتعامل إيجابياً مع عثراتك وانتكاساتك وواجه قصورك فتبحث عن سبل تصحيحها وتعديلها كما انه يحقق الوفاق مع الاخرين حيث يعزز العلاقات الطيبه ويحفزها مما يحيطك بجو من الحب والدعم ، فهو مساله تعظيم الإيجابيات وتميئتها مهما كان الصغيره وصولاً إلى التغلب على السلبيات والمعوقات (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ١٠٧) .

فالتفكير الإيجابي يساعد على بناء شخصية سوية متوافقة تتمتع بمظاهر السلوك الإيجابي كالراحة النفسية والطمأنينة والتفاعل والثقة بالنفس ومستوى الطموح والاستقلالية والقدرة على التحمل وضبط الذات وتحمل المسؤولية والكفاية في العمل والقدرة على تحمل الإحباط، وغيرها من السلوكيات الإيجابية التي نأمل أن يتسلح بها طلابنا اليوم حتى يتمكنوا من مواجهه تحديات العصر الحالي وتحديات المستقبل (بدر محمد وعلي مهدي ، ٢٠٠٨ ، ١١٢) .

ومما تقدم يتضح مدى أهمية التفكير الايجابي حيث يساعد الفرد علي تحقيق الاهداف وإنجاز المهام ، فالتفاؤل والطاقة ومواجهة حديث النفس السلبي يسهم في زيادة الدافعية وتنمية الارادة وتعزيز الطاقة الإيجابية ، كما يساعد الفرد على تحقيق الأهداف والميل لتحقيق الذات ويساعد على تقبل الأمور الصعبة واكتساب فرص التغيير والتطوير والتقييم والتمتع بالوقت والخبرات ، ويساعد على بناء معتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح والتقدم.

حيث يرى ابراهيم الفقي(٢٠٠٨ ، ١١٧) أن التفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني والسعي نحو الافضل واستغلال كافة قدرات الفرد من أجل تحقيق الأهداف المنشوده وهذا يؤثر تأثيراً إيجابياً على حياته؛ فالتفكير الإيجابي هو مصدر القوة لانه يساعد على الثقة بالنفس والتفكير الصحيح فقد لا يستطيع الفرد التحكم في الظروف المحيطة به لكنه حتما يستطيع التحكم في افكاره بشكل يؤدي إلى نتائج ايجابية ، ولذلك يرى كلا من (Wong etal,2012, 14)، (Eagleson 7, 2019)، أن التفكير الإيجابي افضل واقرى انواع التفكير لانه لا يتاثر بالزمان او المكان بل مع مرور الوقت سوف يسبح عاده مستمره لدى الفرد في سلوكه لانه سوف يعتاد أن يركز على الحل والبدائل متوقعا دائماً الأفضل؛ فهو القوة الخفية التي تساعد المتعلم على

ثقتة بنفسه ،وتحديد أهدافه ،وقدرته على حل مشكلاته ومن ثم يكون للتفكير الإيجابي الدور الأكبر في نجاح الفرد على المستوى الشخصي والاجتماعي والتعليمي؛ لذلك من الضروري العمل على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المتعلمين خاصة في مرحله المراهقة .

صفات ذوي التفكير الإيجابي المرتفع :

يرى زياد بركات (٢٠٠٦ ، ٩) أن هناك بعض الصفات التي تميز ذوي التفكير الإيجابي منها أن صاحب التفكير الإيجابي:

- لديه القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الوجوه وضغط الدم امكانيه استعادة الذكريات السعيده لتغيير المزاج .
- يتميز بالمرونة في التفكير فانه يدعن للحق ويتطوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا او مخالفا لرأيه.
- يستطيع النظر الى الجانب المضيء بدلا من الجانب المظلم للمواقف
- يتصف بفكر مستنير قادر على ابداء الرأي مع إحترام الرأي الاخر
- قابل للاخذ والعطاء وقادر على الحوار والمناقشة العلمية .
- يتمتع بعشق العمل والصدق وحساب النفس والمثابرة.
- لديه القدرة الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الاخرين ولا يستهزئ بهم
- يعطي تصور واقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافيه وتواضع.
- لديه القدرة على التخطيط وتحديد التفاصيل وحل المشكلات و قوه الاقناع.
- يتمتع بالمرونة الفكرية التي تساعده على تجنب المواقف الحرجة أثناء المناقشات.
- يتصف بالشجاعة وبالصبر والإحتمال والإحساس بقيمة الوقت واحترامه .
- الاشخاص الإيجابيون لا يتحججون بقله الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم .
- لديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم.

ومن هذه الخصائص نجد أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق في حياته عن طريق التعامل بكل ما هو متاح من أدوات وسائل وطرق واستخدام القدرات العقلية التي وهبها الله له مع إيمان بالله وثقته بنفسه وقدراته والتفاؤل والإحساس بالأمل مع الحماس والتصميم على تحقيق أهدافه والتغلب علي الصعوبات و الخروج من المشكلات بإيجابية، وهذه هي السمات التي تسعى المنظومة التربوية جميعها جاهدة إلي غرسها في نفوس الطلاب وتدريبهم علي ممارستها بحيث تصبح سمات شخصية يتسمون بها في جوانب حياتهم المختلفة.

أبعاد التفكير الإيجابي :

يتضمن التفكير الإيجابي العديد من الأبعاد كما ذكرتها الأدبيات منها التفاؤل والتوقعات الإيجابية والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والمرونة الفكرية وتحمل المسؤولية الشخصية و الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم والشعور بالرضا وتقبل الاختلاف عن الاخرين وتقبل الذات غير المشروط والذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية والسماحة (حنان حسين محمود، ٢٠١٨ ، ١٢)، وهي متغيرات تأثيرية مهمة للغاية في الأداء الأكاديمي وتعمل على تعزيز امكانات المتعلم العلمية لديه كالمثابرة لفترات طويلة، وتحمل العقبات والمشكلات في سبيل الوصول للاهداف .

وتتمثل الأبعاد الأساسية للتفكير الإيجابي في هذه الدراسة فيما يلي :

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل Positive Expectation & Optimism

يعد التفاؤل والتوقعات الإيجابية أحد أهم أبعاد التفكير الإيجابي ويشير إلى " النزعه للنظر الى الجانب المشرق من الاوضاع ، وشعور الفرد بالأمل في المستقبل ، وتوقع أحسن النتائج والتركيز على كل ما هو ايجابي وغير سلبي وتوقع الافضل في كل ما هو آتٍ" ، و هو ذلك الاحساس الذي يغلب الثقة في امكانيه بلوغ الهدف ويتميز بالقدره على مواجهه المعوقات والتحديات (مصطفى حجازي ٢٠١٢ ، ١١٤).

٢- الحديث الذات الإيجابي

أشارت منال احمد(٢٠٢٠ ، ٦٩١)إلي أن مهارة الحديث الإيجابي مع الذات تعبر عن الحوار الذاتي الذي يجريه الطالب مع نفسه بهدف تحفيز ذاته وتعزيز الأفكار الإيجابية البناءه والتخلص من الافكار السلبية الهدامة لمواجهة المشكلات التي تواجهه والتغلب عليها، ويظهر في سلوكياته كلما واجهته المشكلات،والاصرار على المحاولة والنجاح والثقة بالنفس.

٣- تحمل المسؤولية الشخصية

تعنى المسؤولية الشخصية قدرة الفرد على تقبل الدور بايجابية Positive Role وأن يتحمل نتائج أفعاله سواء كانت هذه النتائج ايجابية أو سلبية، و تبني معتقدات تدل على عدم التحجج وإلقاء الأعدار على الغير وتقدير تحمل المسؤولية بلا تردد . (عبدالستار ابراهيم ، ٢٠٠٨ ، ٧٦).

٤- الاتجاه الايجابي والرغبة فى التعلم

يعد الاتجاه نحو عملية التعلم من أهم العوامل التى تؤثر على امكانية التعلم ، ويتضمن الاتجاه الايجابي والرغبة فى التعلم العوامل الدافعة والامكانيات النفسية Psychological Potentials اللازمة لعملية التعلم والتمكن العلمى ، وتتمثل فى اتجاه الفرد وتوجهه نحو انجاز اهدافه التعليمية ووجود قوة دافعة Motivated Power لذلك وعدم التعب السريع من بذل الجهد للوصول لذلك ، والاحساس بمتعة السير نحو الهدف (سناء فراج عثمان، ٢٠١٤، ٥٣٧-٥٤٨) .

٥-الاتزان الانفعالى

الاتزان الانفعالى هو قدره الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفه والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التى تستدعي هذه الانفعالات ، فالاتزان الانفعالى سمة فى الشخصية تميز الفرد الذى يتحكم حقا فى استجاباته الانفعاليه ويواجهها بشكل سليم يتناسب مع طبيعه الموقف بشكل يجعله بعيدا عن الاندفاعيه او الاضطراب فالضبط الانفعالى يمثل المستوى الاول من الإيجابية بشكل عام وبالتالي هو احد المكونات الاساسيه للشخصيه الإيجابية وللتفكير الإيجابي عند الفرد (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣)

المحور الثالث : التسويف الاكاديمي

إن التسويف الأكاديمي مفهوم قديم فى نشأته لكن الأبحاث لم تتناوله بالدراسة إلا فى نهاية العقد الأخير من القرن الماضى وبداية القرن الحالى، وبعد التسويف الأكاديمي ظاهرة معقدة بمكوناته المعرفية والوجدانية والسلوكية ،والتي تتطوي على التأجيل المتعمد دون الالتفات إلى الآثار السلبية المحتملة ؛ لذا بات التسويف الأكاديمي بما له من آثار سلبية على العملية التعليمية بصفة عامة، أو على أداء الطلاب وإنجازهم بصفة خاصة، من المشكلات التي باتت توترق القائمين على العملية التعليمية فى كافة المراحل التعليمية، وتنتشر هذه المشكلة عبر المراحل العمرية المختلفة، وخاصة فى المرحلة الاعدادية والثانوية وكذلك الجامعية .

وهو كغيره من العديد من الظواهر النفسية التى لم تحظ بتعريف جامع ، وقد عرف التسويف الأكاديمي بأنه " التأجيل الطوعى لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت

المرغوب فيه أو المتوقع رغم اعتقاد الطالب أن انجازه لتلك المهمات والواجبات في وقتها
سوف يتأثر سلبى بسبب هذا التأجيل "

وقد يعتبر التأجيل العرضي للمهام أو الوظائف أمر مقبول، حين يجد الطلاب
أنفسهم مجبرين على تأجيل الواجبات للحظة الأخيرة، نتيجة لظروف غير متوقعة
تضطرهم لعمل بعض التغييرات على خططهم، بينما هناك أفراد يؤجلون باستمرار إكمال
مهماتهم مما يترتب عليه تبيدهم الوقت و فقدانهم للفرص، وهذا التأجيل والتسويف
المستمر هو الأمر المشكل لا شك. (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، ١٣٤).

كما تعرفه ايناس فهمي (٢٠١٧، ١٤٦) " بأنه" سلوك ارادي متكرر يلجأ إليه
الطالب لتأجيل وتأخير أداء المهام الأكاديمية المكلفون بها بدون عذر أو مبرر واقعي"

ورغم مايقوعه في النفس لفظ التسويف من انطباع سلبي إلا أن هناك حقيقة هامة
وهي أن ليس كل الطلاب المسوفين فاشلين دراسياً ، وليس كل الطلاب غير المسوفين
متفوقين دراسياً وهذا ما أشارت اليه دراسة (chun & choi, 2005) التي أوضح فيها
أن ليس كل سلوكيات المماثلة أو التسويف لها عواقب سيئة وذلك بسبب الاختلافات
النوعية ومكونات الشخصية بين المسوفين فمنهم من يمارس التسويف عمداً لكي يحقق
أعلى أداء ويمارس إنجاز المهام تحت ضغوط الوقت وتحقيق نتائج مبهرة .

ومن هنا تبدلت النظرة إلى التسويف الأكاديمي فظهرت دراسات تناولت
مصطلحات جديدة كمصطلح التسويف الإيجابي أو النشاط ، والتسويف السلبي ، وهناك من
الباحثين من قسم التسويف إلى تسويف مزمن وغير مزمن ومكما صنفته (ايناس فهمي ،
٢٠١٧، ١٤٦) لتسويف معرفي وانفعالي وسلوكي ، فزخر الادب التربوى بتصنيفات
مختلفة للتسويف الاكاديمي اختلفت تبعاً لاختلاف وجهه نظر القائم بالتصنيف وتبنى
الباحثة التصنيف القائل بالتسويف الايجابي والتسويف السلبي ويمكن التميز بين نمطى
التسويف فيما يلي:-

التسويف الايجابي: وهو نوع من التسويف يتسم بايجابية المماثلة فيحقق فيه
المسوف النشاط العمل تحت ضغط الوقت متعمدا المماثلة، وله القدرة للوفاء بالمواعيد
حيث يتم انجاز المهام قبل المواعيد النهائية وينتائج مرضية .

التسويف السلبي : وهو المماثلة السلبية التى يقوم فيها الافراد بتأجيل المهام حتى
اللحظة الاخيرة بشكل طوعي أيضا، بسبب عدم قدرتهم على التصرف فى الوقت المناسب
مع الشعور بالذنب وهم أكثر عرضه للفشل فى انجاز المهام (مفتاح ابو جناح، ٢٠١٥).

ويختلف المسوف الايجابي والمسوف السلبي عن بعضهما في درجة الاستخدام
الهادف للوقت والفاعلية الذاتية وقيمة المهمة والتنظيم الذاتي وادارة وتنظيم الجهد
(2002،chu&choi).

وتستنتج الباحثة مما سبق ثلاثة شروط للحكم على السلوك التسويفي وهي :

- عدم الحاجة للتأجيل
- النتائج العكسية لعملية التأجيل.
- ان يترتب على التأجيل عدم انجاز المهام فى الوقت المحدد.

و لان مهمه المدرسة لا تقتصر على اكساب الطلاب المعارف والمهارات فقط وانما
ينبغي أن تسهم في بناء شخصياتهم بناءً متكاملًا كما يحتل طلاب المرحلة الثانوية مكان
هاما في المجتمع بما لديهم من طاقات وقدرات وامكانيات تؤهلهم لقياده المستقبل في كاه
مجالات الحياه فهذا يلزمننا بالاهتمام بدراسة كل ما يمكن أن يؤثر عليهم من متغيرات (
هلال محمد ، ٢٠١٧ ، ٥٠)

وبالاطلاع على الادبيات قد تبين أن الباحثين قد أهتموا أكثر بالتسويق الاكاديمي
لدى طلاب الجامعة حيث أن الدراسات التي بحثته لدى طلاب المدارس لا تزال قليلة،
بالرغم مما أشارت إليه نتائج البحوث من أن نسبة إنتشار هذا السلوك بين الطلاب فى
المدارس هى نسبة مرتفعة أيضاً ولا يمكن التغاضى عنها (بندر بن عبد الله، ٢٠١٤)
،حيث اشارت نتائج دراسة وليد شوقي (٢٠١٤) التي خلصت الى انتشار سلوك التسويق
الاكاديمي فى البيئه المصرية بين طلاب المرحلة الثانوية بنسبة ٤٥،٧ % ، ولذلك نحن
فى حاجة لدراسة هذه الظاهرة فى مراحل التعليم قبل الجامعي كالمرحلة الثانوية والإعدادية

أسباب التسويق الأكاديمي:

إن انتشار ظاهرة التسويق الاكاديمي ليس لها علاقة بذكاء الأفراد فالتسويق لا
يعنى الغباء ، فكثيراً من الموهوبين والمتفوقين يقعون ضمن المسوفين Gropel
&steel،(2008) ، وهذا يقودنا إلى الحديث عن أسباب التسويق لدى الطلاب والعوامل
المرتبطة به ، حيث يرى الكثير من الباحثين أن التسويق الأكاديمي سمة شخصية
مرتبطة بمجموعة كبيرة من السمات الأخرى التي تتضمن مستوى متدنى من الكفاءة
الذاتية والقلق والاكتئاب والوعى المنخفض وغيرها كما قد يكون التسويق فشل فى التنظيم
الذاتى ،أو خوفا من الفشل مما يؤدي لتجنب الاستجابة وقد يرتبط أيضاً بالبيئه الصفيه
وطبيعة المهام ، وربما يرتبط بالسمات الشخصية كالاتجاه نحو التعلم والثقة بالنفس
والكفاءة الذاتية وقد يكون ورائه أسباباً خارجية كالأسرة والمعلم

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

كما أشار معاوية أبو غزال (٢٠١٢) إلى أن أسباب التسويف الأكاديمي هي: الخوف من الفشل، ومقاومة الضبط، والمخاطرة، وضغط الأقران، والمهمة المنفرة، كما أشار لأهمية دور الأسرة التي تلعب دوراً أساسياً و هاماً في إكتساب عادات مناسبة وغير مناسبة كذلك أسلوب المعاملة الوالدية يؤثر في تنمية الشخصية ويلعب دوراً هاماً في تطوير التسويف والميل غير المنطقي والمقصود لتأجيل اتمام المهام .

وأما من وجهه نظر الطلاب المسوفين انفسهم فقد صرحوا في العديد من الدراسات إلى افتقار بيئتهم الصفية للتحفيز من المعلم تسبب في عدم رضاهم عن الحياة المدرسية وعدم إهتمامهم بالبرنامج الدراسي ومن ثم لجؤهم إلى التسويف. (Domain & shawn، 2013) ، وهذا ما يتفق عليه ايضا (willson، 2012، 210) حيث أشار الى أن اكثر اسباب التسويف شيوعا هما المهمة غير الساره او المهمة الممله لان الفرد يتجنب العمل تحت ضغط ويفضل العمل بمهام ممتعه كما قد يكون هذا المسوف ليس لديه توجه مستقبلي او نقص في تقديره لذاته ولقدراته فيلجا للتسويف خوفا من الفشل في أداء المهمة.

و سواء كان سبب التسويف خارجيا او داخليا ففي كلا الحالتين سوف تترتب عليه نتائج سلبية على الطالب لا حصر لها من ضغط نفسي والشعور بالذنب ونقص الانتاجيه والأداء المتدني فيعرف بين اقرانه بعدم المسؤوليه والكسل وضعف الطموح (steel & Gropel، 2008، 75)

لذلك تسعى الباحثة للتعرف علي فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس علم النفس في خفض التسويف الاكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة).

مجموعة الدراسة :

تم اختيار مجموعة الدراسة من طالبات الصف الثاني الثانوى بمدرسة ساحل سليم الثانوية بنات بأسيوط ، وقد بلغ عددهم (٦٠) طالبة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (٣٠) وطالبة، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها أيضاً (٣٠) طالبة .

أدوات الدراسة :

قامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة والمتمثلة في إعداد البرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر في تدريس وحدة الدوافع والانفعالات من مقرر علم النفس بالصف الثاني الثانوي العام، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التسويق الأكاديمي وذلك بعد الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث السابقة التي استخدمت التعلم المرتكز الي المشاعر والتفكير الإيجابي والتسويق الأكاديمي للاستفادة منها في إعداد البرنامج والمقاييس.

مكونات البرنامج :

- الهدف العام للبرنامج
- فلسفة البرنامج وأسسه بناءه
- محتوى البرنامج
- الوسائل التعليمية والأنشطة
- إستراتيجيات تدريس البرنامج
- طرق تقويم البرنامج
- دليل المعلم لتدريس محتوى البرنامج
- كتاب الطالب في وحدة الدراسة

أولاً- إعداد دليل المعلم :

ولإعداد دليل المعلم قامت الباحثة بما يلي :

- أ- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استخدمت التعلم القائم علي المشاعر والتعلم الوجداني للاستفادة منها في إعداد دليل المعلم وقامت بمراعاة التالي :
- أن يتضمن الدليل مقدمة يتضح من خلالها أهدافه وكيفية استخدامه.
- أن يتضمن توزيعاً زمنياً مقترحاً لتدريس موضوعات وحدة الدراسة في ضوء الخطة السنوية لوزارة التربية والتعليم .
- أن يتضمن الدليل تخطيطاً مقترحاً لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة باستخدام التعلم المرتكز إلي المشاعر .
- ب- هدف الدليل :

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

يهدف دليل المعلم إلى تبصير المعلم بالطريقة الصحيحة لتدريس وحدة " الدوافع والانفعالات " لطالبات المرحلة الثانوية وفقاً للتعلم المرتكز إلي المشاعر وذلك من خلال:

- تحديد أهداف كل درس من دروس الوحدة بصورة سلوكية .
- تحديد خطوات السير في الدرس وفقاً وفقاً للتعلم المرتكز إلي المشاعر .
- تحديد الأنشطة والوسائل التعليمية اللازمة لتوضيح العناصر المتضمنة بكل درس

من

دروس وحدة" الدوافع والانفعالات " .

-تحديد أسئلة يتم تقويم المتعلم في ضوءها تحت اطار التعلم المرتكز إلي المشاعر ومهاراته والمتغيرين التابعين (التفكير الإيجابي والتسويف الأكاديمي) .

ج - إعداد عناصر الدليل:

بعد توزيع موضوعات وحدة الدراسة وفقاً للخطة الزمنية لوزارة التربية والتعليم تم إعداد خطة لتدريس كل درس وفقاً للتعلم المرتكز إلي المشاعر بحيث تضمنت ما يلي :

- تحديد الأهداف :

حيث قامت الباحثة بتحديد الأهداف التعليمية التي يمكن تحقيقها بكل درس ، وذلك في صورة سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها .

- الأنشطة والوسائل التعليمية:

حددت الباحثة الأنشطة والوسائل التعليمية التي تساعد على تعلم ما يتضمنه الدرس . وقد تم مراعاة أن تكون الأدوات والأنشطة في متناول المدرسة والطلاب ، وبما يتناسب مع التعلم المرتكز إلي المشاعر .

- خطة السير في الدرس :

عرض الدرس باحدي استراتيجيات التدريس الملائمة في ضوء محتوى الدرس ومبادئ التعلم المرتكز إلي المشاعر بما يخدم أهداف الدراسة الحالية المتمثلة في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي الطلاب .

- التقويم :

حيث قامت الباحثة بصياغة عدد من الانشطة المختلفة والأسئلة المتنوعة في كل درس بحيث يمكن أن يقيس المعلم من خلالها ما أمكن تحقيقه من أهداف سلوكية تمت صياغتها وهي أسئلة تضمنت قياس مهارات التفكير الإيجابي وإدارة المشاعر والانفعالات اثناء التعلم والتسويف الأكاديمي بما يتناسب مع أهداف البحث .

- الصورة النهائية لدليل المعلم :

بعد إعداد دليل المعلم في صورته المبدئية تم عرضه على مجموعة من المحكمين (ملحق ١)، وذلك لمعرفة آرائهم حول مدى الدقة العلمية واللغوية، ومدى مناسبة صياغة دروس الدليل، وقد أوصى المحكمون بتعديل أهداف بعض الدروس وتعديل بعض أساليب التقويم، وقد تم الأخذ بالتعديلات التي أوصى بها السادة المحكمون ، وبذلك أصبح الدليل في الصورة النهائية وجاهز للتدريس من خلاله (ملحق ٢) .

ثانياً: إعداد كتاب الطالب :

تم إعداد كتاب للطالب في وحدة "الدوافع والانفعالات يتضمن المحتوى التعليمي المقدم للمتعلمين مدعماً بأنشطة ومهام تعليمية وتوجيههم إلى التفاعل مع الأنشطة المختلفة التي يتم تكليفهم بها بكل درس، مع تدعيم الكتاب بمعلومات إثرائية بهدف التوسع في فهم واستيعاب محتوى الوحدة وتعلم كيفية الاستفادة منه، حيث أن كل درس بالبرنامج يتخلله عدد من الأنشطة والمهام التعليمية الخاصة بهذا الدرس من أنشطة فردية و جماعية.

- هدف كتاب الطالب:

يضع كتاب الطالب لوحدة الدراسة بين يدي الطالب موضوعات الوحدة بشكل أفضل أكثر تفصيلاً وتنظيماً وبشكل يتلاءم مع مبادئ التدريس المرتكز إلي المشاعر، وقد تم الأخذ في الاعتبار أثناء إعداد كتاب الطالب أن تكون الأنشطة المطلوب من الطالب القيام بها تتناسب مع الأهداف السلوكية الخاصة بكل درس من دروس الوحدة، والخصائص المعرفية، والانفعالية للطلاب بالمرحلة الثانوية، وكذلك مع إمكانيات المدرسة ، و مدى مناسبة كل نشاط من الأنشطة لمتغيرات الدراسة المراد تنميتها ، مع مراعاة أن تكون بعض الأنشطة فردية، وبعضها جماعية ، بعد ذلك تم عرض كتاب الطالب على مجموعة من المحكمين(*)، وذلك للتأكد من مدى صلاحيته ، وبعد الإنتهاء من إجراء التعديلات أصبح جاهزاً للتطبيق بشكله النهائي.(ملحق ٣)

ثالثاً - مقياس التفكير الايجابي :

لإعداد مقياس التفكير الايجابي قامت الباحثة بالاتي :-

١- تحديد الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى قياس مدى توافر أبعاد التفكير الايجابي لدى طالبات الصف الثاني الثانوي .

(*) ملحق (1) اسماء السادة المحكمين ص

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

٢- أبعاد المقياس :

- تضمن المقياس خمسة أبعاد رئيسية وهي كالتالي :
- البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، ويتضمن (١٠) مفردات .
 - البعد الثاني: حديث الذات الإيجابي ، ويتضمن (١٠) مفردات .
 - البعد الثالث: الاتزان الانفعالي ، ويتضمن (١٠) مفردات .
 - البعد الرابع: تحمل المسؤولية الشخصية ، ويتضمن (١٠) مفردات.
 - البعد الخامس: الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم ، ويتضمن (١٠) مفردات.
- وكل بعد يندرج تحته مجموعة من العبارات روعي فيها مايلي:
- مدى انتماء كل عبارة للمحور الذي تندرج تحته.
 - مدى الصياغة الواضحة لكل عبارة.
 - مدى وصف كل عبارة للسلوك الخاص بالتفكير الايجابي الذي يقوم به المتعلم، وتم حساب الوزن النسبي لمحاور المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

أبعاد التفكير الايجابي وأوزانها النسبية

م	أبعاد المقياس	المفردات	العدد	الوزن النسبي
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	١٠:١	١٠	٢٠%
٢	الحديث الذاتي الإيجابي	٢٠:١١	١٠	٢٠%
٣	الاتزان الانفعالي	٣٠:٢١	١٠	٢٠%
٤	تحمل المسؤولية الشخصية	٤٠-٣١	١٠	٢٠%
٥	الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم	٥٠-٤١	١٠	٢٠%
	المجموع		٥٠	١٠٠%

ومن الجدول يتضح أن عدد مفردات كل محور بلغ (١٠) مفردات بوزن نسبي بلغ (٢٠%) ، وتضمن المقياس خمسون مفردة اختبارية قابلة للقياس والملاحظة.

٢- صياغة المفردات المتضمنة بالمقياس :

تم وضع مجموعة من العبارات تمثل السلوكيات الخاصة بالتفكير الايجابي لدى طلاب الصف الثالث الثانوى ، بحيث يلي كل عبارة ثلاثة أختيارات هي (دائماً- أحياناً- نادراً)

، وقد تضمن المقياس (٥٠) عبارة روعي في إعدادها أن تتسم بالقابلية للقياس والملاحظة ، وذلك من خلال الإجراءات التالية :

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالتفكير الايجابي
- تحليل المقاييس الخاصة بالتفكير الايجابي لدى الطلاب في مراحل مختلفة.
- التوصل إلى مجموعة من المفردات السلوكية التي تصف السلوك الطالب.

٤- عرض المقياس على المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس، وذلك لتحديد مدى ارتباط عبارات المقياس بالهدف المراد قياسه ، ومدى ارتباط كل بعد بالعبارات التي تندرج تحته ومدى صحة صياغة العبارات لغويا ، وقد تم عمل ما أوصى به المحكمون من توصيات ومقترحات.

٥- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية وتمثلت في مجموعة من طالبات الصف الثاني الثانوى بلغ قوامها (٣٠) طالبة ، لتحديد صدقه وثباته

-تحديد زمن المقياس :

تم تحديد الزمن اللازم للمقياس عن طريق حساب الزمن الذي استغرقه الطلاب(الاول - الاخير)، ثم حساب المتوسط لكل الطلاب، وتم تحديد زمن المقياس حيث بلغ (٣٥) دقيقة.

- صدق المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس ، حيث أبدى المحكمون أرائهم في عبارات المقياس وصياغتها ومناسبتها ومدى دقتها العلمية ، وتم عمل ما أوصوا به من ملاحظات وتعديلات ، حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات وتبديل البعد لبعض العبارات من خلال السادة المحكمين.

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للتأكد من البناء الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية .

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

– الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومدى ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه النتائج

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والبعد التي تنتمي إليه

م	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	م	حديث الذات الإيجابي	م	الاتزان الانفعالي والتسامح	م	تحمل المسؤولية الشخصية	م	الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم
١	**٠,٦٦	١١	*٠,٣٦	٢١	**٠,٦٢	٣١	**٠,٧٦	٤١	**٠,٥٩
٢	*٠,٣٦	١٢	*٠,٣٨	٢٢	**٠,٦١	٣٢	*٠,٣٦	٤٢	**٠,٦٧
٣	**٠,٦٩	١٣	**٠,٥٧	٢٣	**٠,٥٠	٣٣	*٠,٣٨	٤٣	**٠,٥٠
٤	**٠,٥٦	١٤	*٠,٣٥	٢٤	**٠,٥٠	٣٤	**٠,٦٣	٤٤	*٠,٣٦
٥	**٠,٦٦	١٥	**٠,٧٦	٢٥	*٠,٣٦	٣٥	**٠,٦٦	٤٥	*٠,٣٩
٦	*٠,٣٧	١٦	**٠,٥٥	٢٦	**٠,٦٦	٣٦	*٠,٣٩	٤٦	**٠,٦٥
٧	*٠,٣٩	١٧	*٠,٣٨	٢٧	**٠,٧٨	٣٧	**٠,٥٥	٤٧	*٠,٣٥
٨	**٠,٧١	١٨	*٠,٣٦	٢٨	*٠,٣٦	٣٨	*٠,٣٩	٤٨	*٠,٣٨
٩	**٠,٦٢	١٩	**٠,٦٥	٢٩	*٠,٣٩	٣٩	*٠,٣٩	٤٩	**٠,٦٥
١٠	**٠,٥٥	٢٠	**٠,٦٦	٣٠	**٠,٦٣	٤٠	**٠,٦٢	٥٠	*٠,٣٩

* دال عند ٠,٠٥ ، ** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية لكل بعد تنتمي إليه ، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يدل على مدى تناسق وتماسك عبارات المقياس في كل بعد من أبعاده ، الأمر الذي يشير إلى التماسك بنية المقياس المستخدم .

– الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات:

لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات تم حساب معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات ، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه النتائج

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية

الاتجاه الإيجابي ورغبة التعلم	تحمل المسؤولية الشخصية	الاتزان الانفعالي والتسامح	حديث الذات الإيجابي	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعد
٠,٧٤	٠,٧٩	٠,٦٨	٠,٨٦	٠,٦٧	الدرجة الكلية

ينتضح من الجدول السابق أن هناك تماسك بين أبعاد المقياس الداخلية حيث كانت العلاقة دالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥) بين جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن المقياس متناسق ومتماسك وعلى درجة عالية من الصدق .

ج- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل ٠,٧١ ، مما يشير إلى تمتعه بقدر مقبول من الثبات ، ويوضح الجدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباك.

جدول (٤)

المجموع	الاتجاه الإيجابي ورغبة التعلم	تحمل المسؤولية الشخصية	الاتزان الانفعالي والتسامح	حديث الذات الإيجابي	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعد
٠,٧٣	٠,٦٦	٠,٧٤	٠,٧٠	٠,٧٤	٠,٦٨	معامل ألفا

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباك لأبعاد المقياس

د- الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه :

أصبح المقياس في صورته النهائية حيث بلغت مفرداته (٥٠) مفردة ، وبالنسبة لطريقة التصحيح تم وضع نظام لتقدير الأداء يتكون من مقياس ثلاثي يحدد درجة توافر السلوك ، حيث أعطيت لكل سلوك متوفر قيم رقمية على النحو التالي : ثلاث درجات

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

في حالة إذا كانت المفردة دائماً ، ودرجتان إذا كانت أحياناً ، ودرجة واحدة إذا كانت المفردة نادراً، وبالتالي تكون الدرجة الكلية من (١٣٤) درجة (ملحق ٤).

رابعاً - مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثة)

لإعداد مقياس التسويف الأكاديمي قامت الباحثة بالاتي :-

٣- تحديد الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى قياس مدى انتشار التسويف الأكاديمي بنمطيه الإيجابي والسلبي في سلوك طالبات الصف الثاني الثانوي وأسبابه .

٤- صياغة العبارات المتضمنة بالمقياس :

تم وضع مجموعة من العبارات تمثل السلوكيات الخاصة بالتسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، بحيث يلي كل عبارة ثلاثة أختيارات هي (دائماً- أحياناً- نادراً) ، وقد تضمن المقياس (٥٨) عبارة روعي في إعدادها أن تتسم بالقابلية للقياس والملاحظة ، وذلك من خلال الإجراءات التالية :

الاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع التسويف الأكاديمي ، كما تم الاطلاع علي بعض الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المرتبطة بالتسويف الأكاديمي.

- الاطلاع علي بعض المقاييس والمقياسات السابقة، والتي تضمنت بنوداً أو عبارات تسهم في إعداد مجالات المقياس ومفرداته .

٣- أبعاد المقياس :

تضمن المقياس ثلاثة محاور رئيسية وهي كالتالي :

- البعد الأول: التسويف الأكاديمي الإيجابي (١٨) عبارة.
- البعد الثاني: التسويف الأكاديمي السلبي (٢٠) عبارة .
- البعد الثالث: اسباب التسويف الأكاديمي(٢٠) عبارة وتندرج تحته ستة اسباب للتسويف

وكل بعد يندرج تحته مجموعة من العبارات روعي فيها مايلي:

- مدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تندرج تحته.
- مدى الصياغة الواضحة لكل عبارة.
- مدى وصف كل عبارة للسلوك الخاص الذي يقوم المتعلم .

وتم حساب الوزن النسبي لأبعاد المقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٥)

أبعاد المقياس وأوزانها النسبية

م	البعد	أرقام العبارات	العدد	الوزن النسبي
١	التسويق الإيجابي	١، ٤، ٦، ٨، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٧، ٤٠، ٤٩، ٥٣	١٨	٢٨،٤%
٢	التسويق السلبي	٢، ٣، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٨، ٢٩، ٣٩، ٤٥، ٥٠	٢٠	٣٥،٨%
٣	اسباب التسويق	(المهمة المنفرة العبارات ٣٦ ، ٤٦ ، ٤٧) ، (اسلوب المعلم العبارات ٣٢ ، ٤١ ، ٤٢) ، (الخوف من الفشل العبارات ٣٣ ، ٤٨ ، ٥٥) ، (اسلوب المعاملة الوالدية ٣٤ ، ٤٤ ، ٥٢ ، ٥٨) ، (سوء تنظيم الوقت العبارات ٣٥ ، ٣٨ ، ٥٦) (ضغوط الاقران العبارات ٤٣ ، ٥١ ، ٥٤ ، ٥٧)	٢٠	٣٥،٨%
	المجموع		٥٨	١٠٠%

ومن الجدول يتضح أن عدد عبارات بعد التسويق الإيجابي (١٨) عبارة بوزن نسبي بلغ (٢٨،٤%) ، وبلغ عدد عبارات بعد التسويق السلبي (٢٠) عبارة بوزن نسبي (٣٥،٨%) ، كما بلغت عدد عبارات بعد اسباب التسويق الاكاديمي بلغ (٢٠) عبارة بوزن نسبي بلغ (٣٥،٨%) ، وبلغت عدد العبارات المقاسة (٥٨) عبارة .

٤ - عرض المقياس على المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس، وذلك لتحديد مدى ارتباط عبارات المقياس بالهدف المراد قياسه ، ومدى ارتباط كل بعد بالعبارات التي تتدرج تحته ومدى صحة صياغة العبارات من الناحيتين اللغوية والعلمية ، وقد تم عمل ما أوصى به المحكمون من توصيات ومقترحات .

٥ - التجربة الاستطلاعية للمقياس:

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية بغرض تحديد صدقه وثباته .

أ- صدق المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس ، حيث أبدى المحكمون أرائهم في عبارات المقياس وصياغتها ومناسبتها ومدى دقتها العلمية ، وتم عمل ما أوصوا به من ملاحظات وتعديلات.

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للتأكد من البناء الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية .

– الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومدى ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه النتائج .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والبعد التي تنتمي إليه

م	اسباب التسويف	م	التسويف السلبي	م	التسويف الإيجابي
١	*٠,٥٩	١	**٠,٤١	١	**٠,٣٨
٢	*٠,٥١	٢	**٠,٤٤	٢	**٠,٣٨
٣	*٠,٥٤	٣	*٠,٤٩	٣	*٠,٥٩
٤	*٠,٤٦	٤	**٠,٣٩	٤	**٠,٣٧
٥	**٠,٤٠	٥	**٠,٤١	٥	*٠,٦٣
٦	**٠,٣٨	٦	**٠,٣٧	٦	*٠,٦٢
٧	**٠,٤١	٧	*٠,٧١	٧	*٠,٥٩
٨	*٠,٤٦	٨	*٠,٥٥	٨	*٠,٥١
٩	*٠,٤٩	٩	*٠,٦٥	٩	*٠,٦٣
١٠	**٠,٣٨	١٠	**٠,٣٦	١٠	*٠,٥٠
١١	*٠,٥٦	١١	*٠,٥٦	١١	*٠,٦١
١٢	*٠,٣٨	١٢	*٠,٥٦	١٢	*٠,٦٤
١٣	*٠,٦٣	١٣	*٠,٦٣	١٣	*٠,٥٦
١٤	*٠,٥٦	١٤	*٠,٥٥	١٤	*٠,٦٤
١٥	*٠,٥٦	١٥	**٠,٣٧	١٥	*٠,٥٦
١٦	*٠,٥٦	١٦	*٠,٦٨	١٦	*٠,٦٤
١٧	**٠,٤١	١٧	*٠,٦٦	١٧	*٠,٥١

١٨	*٠,٦٣	١٨	*٠,٤٤	١٨	*٠,٧١
١٩	*٠,٥٦	١٩	**٠,٦٣		
٢٠	*٠,٥٦	٢٠	*٠,٥٦		

* دال عند ٠,٠١ ** دال عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية لكل بعد تنتمي إليه ، مع وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يدل على مدى تناسق وتماسك عبارات المقياس في كل بعد من أبعاده، الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات:

لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات تم حساب معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات ، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه النتائج :-

جدول (٧)

الاتساق الداخلي للمقياسين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية

الدرجة الكلية	البعد
*٠,٥٩	الأول : التسوية الإيجابي
*٠,٦١	الثاني : التسوية السلبي
*٠,٥١	الثالث : اسباب التسوية الأكاديمي

يتضح من الجدول السابق أن هناك تماسك بين أبعاد المقياس الداخلية حيث كانت العلاقة دالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥) بين جميع أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على أن المقياس متناسق ومتماسك وعلى درجة عالية من الثبات.

ب- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل ٠,٧٦ ، مما يشير إلى تمتعه بقدر عالٍ من الثبات ، ويوضح الجدول (٨) معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

جدول (٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباك لأبعاد المقياس

معامل ثبات الفا كرونباك	البعد
٠,٧٤	الأول : التسويف الإيجابي
٠,٧٨	الثاني : التسويف السلبي
٠,٧٤	الثالث : اسباب التسويف الاكاديمي
٠,٧٦	المجموع

ج- الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه :

بعد إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين ونتائج التجربة الاستطلاعية ، أصبح المقياس في صورته النهائية ، وبالنسبة لطريقة التصحيح تم وضع نظام لتقدير الأداء يتكون من مقياس ثلاثي يحدد درجة توافر السلوك ، حيث أعطيت لكل مهارة أو سلوك متوفر قيم رقمية على النحو التالي : ثلاث درجات لـ (دائماً) ، ودرجتان لـ (أحياناً) ، وتخصص درجة واحدة لـ (نادراً) ، وبالتالي تكون الدرجة الكلية من (١٧٤) درجة (ملحق ٦).

خطوات إجراء الدراسة ونتائجها :

وتتمثل في اختيار مجموعة الدراسة وتطبيق أدواتها والمعالجات الإحصائية المناسبة للنتائج

أ- اختيار مجموعة الدراسة :

تم اختيار مجموعة الدراسة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة ساحل سليم الثانوية بنات بسيوط ، وقد بلغ عددهم (٦٠) طالبة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (٣٠) وطالبة، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها أيضاً (٣٠) طالبة .

ب- التطبيق القبلي لأدوات الدراسة :

وتتمثل في تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة وهي مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التسويف الاكاديمي ، وذلك بهدف تحديد خبرات الطلاب السابقة عن موضوعات محتوى المقياس، وتكوين دوافع ايجابية لدى الطلاب للإقبال على دراسة الوحدة باهتمام وفاعلية .

ج- تعليم الوحدة المختارة "دوافع وانفعالات السلوك الانساني "

بعد إجراء التطبيق القبلي لأدوات القياس فى البحث تم البدء فى تعليم الوحدة -
موضوع الدراسة - وذلك تحت إشراف الباحثة لتذليل العقبات التى تواجه سير العملية
التعليمية، وإعطاء بعض الملاحظات البسيطة التى قد يحتاجها المعلم أثناء تعليم الوحدة
المختارة باستخدام البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر .

د- التطبيق البعدى لأدوات الدراسة :

بعد الانتهاء من عملية التعليم تمت عملية التطبيق البعدى لأدوات الدراسة ، وذلك
لمعرفة مدى فعالية استخدام المتغير المستقل وهو - البرنامج القائم على التعلم المرتكز
إلى المشاعر - فى تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وخفض التسوية الأكاديمي
لدى طالبات المرحلة الثانوية .

نتائج الدراسة :

أولاً : بالنسبة للتفكير الإيجابي

للإجابة عن السؤال البحثى الأول ونصه " ما فاعلية البرنامج القائم على التعلم
المرتكز إلى المشاعر لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب
بالمرحلة الثانوية ؟ قامت الباحثة بالوقوف على التالى :-

أ- نتائج التطبيق القبلى لمقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف الثانى
الثانوى .

قد قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لدرجات طلاب
مجموعتى الدراسة (الضابطة - التجريبية) فى التطبيق القبلى لمقياس التفكير الإيجابي
(التوقعات الإيجابية والتفاؤل - حديث الذات الإيجابي - الاتزان الانفعالي والتسامح -
تحمل المسؤولية الشخصية - الاتجاه الإيجابي والرغبة فى التعلم) كلا على حدة
ومقياس التفكير الإيجابي ككل ، وذلك حتى يتسنى حساب قيمة "ت" للفرق بين
متوسطات درجات الطلاب فى التطبيق القبلى للمقياس، وإيجاد دلالة الفروق والجدول
التالى يبين ذلك

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين متوسطات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		الخواص المقياس
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٢٣٧	٤,٦٨	٢١,٦٣	٤,٠١	٢١,٣٦	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
غير دال	٠,٧٦٧	٥,٤٩	٢٠,٤٦	٤,٩	٢١,٠٥	حديث الذات الإيجابي
غير دال	١,٤٢	٣,٥٣	١٨,٨٠	٤,٥٦	٢٠,٣	الاتزان الانفعالي
غير دال	٠,٤٣٣	٥,٢٥	٢٣,٠١	٥,٤٨	٢٢,٢٠	تحمل المسؤولية الشخصية
غير دال	٠,٨١٥	٤,٨٢	٢٠,٨٣	٥,٣٠	٢١,٩	الاتجاه الإيجابي الرغبة في التعلم
غير دال	٠,٠٦٤	٣,٠٥٦	١٠٧,٩	٢١,٠٠٨	١٠٧,٤٦	المقياس ككل

قيمة ت الجدولية عند مستويي ٠,٠٥ و ٠,٠١

ويتضح من الجدول تكافؤ مجموعتي الدراسة، حيث توضح نتائج التطبيق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، مما يعكس أثر المتغير المستقل على المجموعة التجريبية بعد القياس البعدى .

ب- نتائج التطبيق البعدى لمقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

قامت الباحثة بمقارنة نتائج طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى التطبيق البعدى لمقياس التفكير الإيجابي ، حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين فى التطبيق البعدى للمقياس ، وذلك فى الأبعاد (

التوقعات الإيجابية والتفاؤل - حديث الذات الإيجابي - الاتزان الانفعالي - تحمل المسؤولية الشخصية - الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم) ، والمقياس ككل ، وذلك لحساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطات درجات التطبيق البعدي للوقوف على مستوى الدلالة والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين متوسطات طالبات المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده

الخواص	المجموعة الضابطة بعدياً ن = ٣٠		المجموعة التجريبية بعدياً ن = ٣٠		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٠١)
	ع	م	ع	م			
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٣٠,٣٧	٢١,١٠	٢٥,٥٧	٢٤,٤٥	٥,٤٧	٥٨	دال
حديث الذات الإيجابي	٤٤,٤٩	٢١,٢٠	٢٥,٦٠	٢٤,٠١	٤,٨٩	٥٨	دال
الاتزان الانفعالي	٤٤,٠٧	١٩,٨٣	٢٢,٢٣	٣٤,٦٠	٢,٤١	٥٧	دال
تحمل المسؤولية الشخصية	٣٤,٦٥	٢٢,١٠	٢٥,٥٣	٣٤,١٢	٣,٩١	٥٦,٦	دال
الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم	٤٤,٣١	٢٢,٧٣	٢٦,٣٣	٣٤,٠٥	٣,٧٣	٥٨	دال
المقياس ككل	١٥,٣٥	١٠,٩٦	١٢٥,٢	٩,٨٠	٥,٥٠	٥٨	دال

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥,٥٠) عند درجة حرية " ٥٨ " ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل ، وبالنسبة للمهارات الفرعية فقد قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لبعده التوقعات الإيجابية والتفاؤل حيث بلغت (٥,٤٧) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين لحديث الذات الإيجابي، حيث بلغت قيمة "ت" (٤,٨٩) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين بالنسبة للالتزان الانفعالي والتسامح حيث بلغت (٢,٤١) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين في التطبيق البعدي بالنسبة لتحمل المسؤولية الشخصية ، حيث بلغت (٣,٩١) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وبلغت في الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم (٣,٧٣) ، وهذا يشير الى مدى تفوق الأداء الخاص بالمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية بالنسبة للمهارات الفرعية وكذلك بالنسبة للمقياس ككل ، مما يشير الى فاعلية البرنامج حيث ركز البرنامج على مشاعر الطالبات وكيفية ادارتها وتوجيهها بشكل يخدم عملية التعلم ويؤثر في تفكير الطالبات وسلوكياتهن الدراسية كما تم استخدام اجراءات وانشطة تعمل على تنمية التفكير الإيجابي والتحكم في المشاعر والافكار السلبية التي تؤثر علي التعلم وهو ما لم يتعرض له طالبات المجموعة الضابطة، مما يرجع هذا الأثر للمتغير المستقل متمثلاً في البرنامج .

ج_ الوقوف على نتائج التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لدى طالبات الصف الثالث الثانوي .

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي بين درجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في مقياس التفكير الإيجابي ، وحساب قيمة "ت" ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين متوسطات طالبات المجموعة التجريبية قلياً وبعدياً لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى الدالة (٠,٠١)	درجة الحرية	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية بعدياً ن = ٣٠		المجموعة التجريبية قلياً ن = ٣٠		أبعاد المقياس
			ع	م	ع	م	
دال	٣٠	٤,٤٤	٢,٥٥	٢٥,٤١	٤,٨٠	٢١,٣٨	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
دال	٣٠	٥,٥٥	١,٩٧	٢٥,٥٨	٥,٦٦	٢٠,١٦	حديث الذات الإيجابي
دال	٣٠	٤,١٨	٣,٦١	٢٢,٣٥	٣,٦٨	١٨,٥٨	الاتزان الانفعالي والتسامح
دال	٣٠	٢,٣٦	٣,١٠	٢٥,٤٥	٥,٤٧	٢٢,٦٧	تحمل المسؤولية الشخصية
دال	٣٠	٥,٦٠	٣,٠١	٢٦,٣٨	٤,٩٠	٢٠,٦١	الاتجاه الإيجابي و التعلم
دال	٣٠	٣,٠٦	٩,٦٤	١٢٥,٢	٣١,٠٦	١٠٦,٤٨	المقياس ككل

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٠٦) عند درجة حرية (٣٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل، وبالنسبة للابعاد الفرعية فقد قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حيث بلغت (٤,٤٤) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده حديث الذات الإيجابي، حيث بلغت قيمة "ت" (٥,٥٥) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) وكذلك لبعده الاتزان الانفعالي والتسامح حيث بلغت (٤,١٨) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، بينما بلغت (٢,٣٦) لبعده تحمل المسؤولية الشخصية، في حين كانت قيمة" ت " لبعده الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم (٥,٦٠)، وهذا يشير الى مدى تفوق الأداء الخاص بالتطبيق البعدي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية بالنسبة للابعاد الفرعية وكذلك بالنسبة للمقياس ككل ، مما يشير إلى الأثر الكبير الذي أحدثه البرنامج فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

فاعلية برنامج قائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

وترجع الباحثة ذلك الأثر الذي أحدثه البرنامج على طالبات المجموعة التجريبية لانشطة البرنامج المختلفة ، وخاصة الأنشطة الجماعية الحوارية ، حيث أتاح ذلك أمام الطالبات فرصة للحوار والتفاعل فيما بينهم والاستماع لأراء الآخرين بشكل فعال ودون خجل مما ساعد على الانفتاح العقلي لديهم والتفكير بشكل إيجابي حيث كان لإيجابية الطالبات في التعامل مع الأنشطة والتكليفات والمهام المقررة في كتاب الطالب والأنشطة التي يمارسها مع زملائه داخل البيئة الصفية ومع المعلم إما بشكل فردي أو في مجموعات وما تتطلبه هذه الأنشطة من جمع المعلومات واقتراح الحلول والتأكد من صحة الافتراضات والتنبؤ وتوليد العلاقات وتوليد الأفكار كل ذلك كان له أثرا فعالا في تفكير الطالبات بشكل أكثر إيجابية تفكيريا يتسم بالتفاؤل والمرونة و الموضوعية وتقبل النقد وهذا كله كان له أثر إيجابيا في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهن ، بالإضافة لتأثير الرسائل الضمنية التي يتضمنها كتاب الطالب المتمثلة في المؤثرات البصرية التي تحاطب تفكير ومشاعر الطالبات والتي تحث وتشجع الطالبات علي تبني النهج الإيجابي في تفكيرهن ، وذلك وفقا للتعلم المرتكز إلى المشاعر .

هـ- التعرف على حجم الأثر لاستخدام البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف الثاني الثانوى :

قامت الباحثة بحساب حجم الأثر للبرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر في تنمية التفكير الإيجابي من خلال استخدام معادلة مربع ايتا لقياس حجم الأثر وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (١١)

المتوسط الحسابي البعدى والانحراف المعياري البعدى وحجم الأثر ودلالته لدى طالبات الصف الثالث الثانوى

دلالة حجم الأثر	حجم الأثر "مربع ايتا"	
مرتفع	٠,٣٤	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
مرتفع	٠,٢٩	حديث الذات الإيجابي
مرتفع	٠,١٨	الاتزان الانفعالي والتسامح
مرتفع	٠,٢١	تحمل المسؤولية الشخصية
مرتفع	٠,١٩	الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم
مرتفع	٠,٣٤	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق أن حجم الأثر للبرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية كان على الترتيب (٠,٣٤-٠,٢٩-٠,١٨-٠,٢١-٠,١٩) ، وذلك فى الابعاد الفرعية ، وبالنسبة للمقياس ككل بلغ الحجم (٠,٣٤) ، وهى معدلات ذات أثر مرتفع مما يشير الى أن البرنامج له فاعلية كبيرة فى تنمية التفكير الإيجابي، وقد رجعت الباحثة هذا الأثر الإيجابي للبرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر و طبيعة الأنشطة المختلفة المتضمنة في البرنامج والتي يكلف بها التلاميذ من أنشطة التفكير الإيجابي وحديث الذات الإيجابي والتوقع الإيجابي مما جعلهم يتحدثون مع ذواتهم ويتوقعون الأحداث الإيجابية - أملا في أن ينعكس ذلك على أسلوب تفكيرهم بشكل عام- فهذه الأنشطة المختلفة المستخدمة في البرنامج لعبت دورا هاما في تشجيع الطالبات على تبني آليات التفكير الإيجابي ومهاراته وقد انعكس ذلك على إيجابيتهن وتعاونهن ، لما لمسوه من تطور وتغير في أنماط وأساليب تفكيرهن من الجانب السلبي إلى الجانب الإيجابي.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج العديد من الدراسات التي اكدت علي فاعلية البرامج القائمة علي البعد الوجداني والعاطفي من العملية التعليمية في تنمية التفكير الإيجابي لدي المتعلمين وغيره من السلوكيات التعليمية الإيجابية مثل دراسات أمال بن يوسف (٢٠٢٣)، مريم رزق (٢٠٢٢) ، (عطية، ٢٠٢٢)، ودراسة عاطف علي (٢٠٢٠) ، اسامة عبد الرحمن (٢٠٢٠)، نجلاء محمد(٢٠٢٠)، ودراسة غادة ناجي (٢٠١٧)، هناء عبد الحميد ورشا احمد (٢٠١٧) ، ودراسة (Bondarenko, 2017) ، ودراسة شيماء محمد (٢٠١٦) ، ودراسة مروة محمد (٢٠١٥) ، ودراسة وفاء رشاد (٢٠١٤) ، ودراسة Beard، et al . (2014)، ودراسة محمد جبر (٢٠١٣)، ودراسة يوسف محيلان(٢٠٠٧)

ثانيا : التسويق الأكاديمي

- للإجابة عن السؤال البحثي الثاني ونصه "ما فاعلية البرنامج القائم التعلم المرتكز إلى المشاعر لتدريس علم النفس في خفض التسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟ قامت الباحثة بالوقوف على التالي :-

أ- نتائج التطبيق القبلي لمقياس التسويق الأكاديمي لدى طالبات الصف الثاني الثانوى .

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طالبات مجموعتي الدراسة (الضابطة - التجريبية) فى التطبيق القبلي لمقياس التسويق الأكاديمي (التسويق الإيجابي-التسويق السلبي-اسباب التسويق) كلاً على حدة و لمقياس التسويق الأكاديمي ككل ، وذلك حتى يتسنى حساب قيمة "ت" للفرق بين

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

متوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي للاختبار ، ويجاد دلالة الفروق والجدول التالي يبين ذلك

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين متوسطات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى طالبات الصف الثاني الثانوى

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		الخواص	المقياس
		ع	م	ع	م		
غير دال	١,٥٤	٣,٣٥	٣٧,٠٣	٣,٩٧	٣٨,٥٠	التسويف الإيجابي	سبب التسويف
غير دال	٠,١٩١	٦,٢٣	٣٥,٧٠	٨,٤٩	٣٥,٣٣	التسويف السلبي	
غير دال	٠,٧٣٢	٢,٠١	٧,٢٦	١,٨٦	٦,٩٠	المهمة المنفرة	
غير دال	٠,٠٧٨	١,٦٢	٧,٢٠	١,٦٨	٧,١٦	سوء تنظيم الوقت	
غير دال	١,٧٠	١,٨٢	٦,١٠	١,٦٥	٦,٨٦	اسلوب المعلم	
غير دال	٠,٣٠٦	١,٩٤	٨,٤٦	٢,٢٦	٨,٣٠	الخوف من الفشل	
غير دال	٠,٩٥٤	٢,٠٣	٧,٣٣	٧,٣٣	٦,٨٣	اسلوب المعاملة الوالدية	
غير دال	١,٠٠	١,٧٤	٦,٩٣	١,٨٧	٦,٤٦	ضغوط الاقران	
غير دال	٠,١٣٦	١١,٨٥	١١٤,٢٦	١٢,٨٠	١١٤,٧٠	المقياس ككل	

ويتضح من الجدول تكافؤ مجموعتي الدراسة ، حيث تظهر نتائج التطبيق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين إلى حد كبير .

ب- الوقوف على نتائج التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لدى طالبات المرحلة الثانوية .

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي بين درجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في مقياس التسوية الأكاديمي، وحساب قيمة "ت" بين متوسطين مرتبطين ومتساويين ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطات طالبات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً لمقياس التسوية الأكاديمي

مستوى الدلالة عند (٠,٠١)	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية بعدياً ن = ٣٠		المجموعة التجريبية قبلياً ن = ٣٠		الخواص	المقياس
		ع	م	ع	م		
دالة	٤,٥٢	٦,٩٥	٣٢,٦٤	٣,٩٥	٣٨,٣٨	التسوية الإيجابية	أسباب التسوية
دالة	٥,٨٤	٣,٧٧	٢٧,٢٥	٨,٤٠	٣٥,١٦	التسوية السلبية	
دالة	٦,٤١	١,٩٧	٧,٠٣	٢,٣٦	٨,٥١	المهمة المنفردة	
دالة	٧,١٦	١,٤٩	٥,٣٥	١,٦٨	٧,٢٢	سوء تنظيم الوقت	
غير دالة	١,٥٦	١,٦٠	٦,٤٥	١,٦٤	٦,٩٠	اسلوب المعلم	
دالة	١٠,٧	١,٦٨	٥,٦١	٢,٣٢	٨,٤١	الخوف من الفشل	
دالة	١٠,١٤	١,٣٦	٤,٥٨	٢,٢٢	٦,٩٠	اسلوب المعاملة الوالدية	
دالة	٤,٧٥	١,٨٠	٥,٨٧	١,٨٥	٦,٥١	ضغوط الاقران	
دالة	١٠,٠٦	١٢,٠٠	١٠١,٧٧	١٢,٦١	١١٤,٨٣	المقياس ككل	

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التسوية الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠,٠٦) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك بالنسبة

للاختبار ككل ، وبالنسبة للابعد الفرعية فقد قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده التسويف الإيجابي حيث بلغت (٤,٥٢) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده التسويف السلبي ، حيث بلغت قيمة "ت" (٥,٨٤) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وتم حساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسباب التسويف الأكاديمي وهي بالترتيب (٦,٤١ - ٧,١٦ - ١,٥٦ - ١٠,٧ - ١٠,١٤ - ٤,٧٥) وهي كالآتي: (المهمة المنفرة - سوء تنظيم الوقت - أسلوب المعلم - الخوف من الفشل - أسلوب المعاملة الوالدية - ضغوط الاقران) ، وهي جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) عدا أسلوب المعلم فهي قيمة غير دالة، وهذا يشير إلى مدى تفوق الأداء الخاص بالتطبيق البعدي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية بالنسبة للابعد الفرعية وكذلك بالنسبة للاختبار ككل ، ويعود ذلك للأثر الكبير للبرنامج القائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر وأنشطة البرنامج والتي هدفت إلي مساعدة الطالبات على التدريب علي التخطيط لأداء التكاليفات وتحديد الأهداف وترتيب أولوياتهم وفق الأهمية والقيمة والضرورة والتخطيط لإنجاز هذه المهام في الوقت المحدد ، كما عملت أنشطة البرنامج على تعزيز شعور الطالبات بالنجاح حتى يتمكنوا من الانتهاء من العمل وتجنب الشعور بالسوء حتى عن الفشل في أداء التكاليفات مع الحرص المستمر على حديث الذات الإيجابي عن امكانية الإنجاز والتغلب على أية أوهام أو أفكار سلبية تؤدي بهم لتأجيل أداء مهامهم وتكاليفاتهم ، كما عملت أنشطة البرنامج علي مساعدة الطالبات علي التغلب على الخوف من الفشل وحثهم على المبادأة وعدم النظر للخوف كسبب يدفعهم إلى عدم أداء مهامهم أو تأجيلها .

كما حرصت الباحثة أثناء التطبيق على توعية الطالبات بالتسويف الأكاديمي وأسبابه مما جعلهم يتجنبونه لآثاره السلبية والأكاديمية والنفسية اللاحقة بهم و المترتبة على تسويفهم لمهامهم الأكاديمية، بالإضافة للرسائل الضمنية في كتاب الطالب متمثلة في المعلومات الاثرائية و المؤثرات البصرية من صور واشكال التي تحث الطالبات علي المثابرة والاجتهاد والبعده عن التسويف و وتوعيههم لخطاره وعواقبه السلبية علي مستقبلهن الأكاديمي .

ج- نتائج التطبيق البعدي لمقياس التسويف الأكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

قامت الباحثة بمقارنة نتائج طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس التسويف الأكاديمي ، حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طالبات المجموعتين في التطبيق البعدي للمقياس ، وذلك لحساب قيمة

"ت" للفرق بين متوسطات درجات التطبيق البعدى للوقوف على مستوى الدلالة والجدول التالي يبين ذلك

جدول (١٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين متوسطات طالبات المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى التطبيق البعدى لمقياس التسويق الأكاديمي فى كل بعد والاختبار ككل

الدلالة عند (٠،٠١)	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية بعدياً ن = ٣٠		المجموعة الضابطة بعدياً ن = ٣٠		الخواص المقياس
		ع	م	ع	م	
دالة	٢،٢٢	٣،٨٣	٢٧،٢٣	٢،٩٤	٢٩،٢٠	التسويق الإيجابي
دالة	٤،٧٤	٧،٠١	٣٢،٤٧	٥،١٠	٣٩،٩٧	التسويق السلبي
دالة	٣،٤٤	٢،٣١	٨،٤٠	٢،٢٥	١٠،٤٣	المهمة المنفردة
دالة	٦،٠١	١،٣٥	٥،٢٣	١،٣٤	٧،٣٣	سوء تنظيم الوقت
غير دالة	١،٢٥	١،٦٣	٦،٤٣	١،٦٥	٦،٩٦	اسلوب المعلم
دالة	٤،١٥	١،١٧	٤،٩٣	١،٢٥	٦،٢٣	الخوف من الفشل
دالة	٢،٤٢	١،٣٠	٤،٥٠	١،٦٥	٥،٤٣	المعاملة الوالدية
دالة	٢،٤٨	١،٧٨	٥،٨٠	١،٧٤	٦،٩٣	ضغوط الاقران
دالة	٥،٥٧	١١،٤٦	١٠١،٠٣	١٠،٦٦	١١٦،٩٦	المقياس ككل

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥،٥٧) عند درجة حرية "٤٤" ، وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) ، وذلك بالنسبة للاختبار ككل ، وبالنسبة للمهارات الفرعية فقد قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

التسويق الإيجابي حيث بلغت (٢،٢٢) ، وهى دالة عند مستوى (٠،٠١) ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين للتسويق السلبي، حيث بلغت قيمة "ت" (٤،٧٤) ، وهى دالة عند مستوى (٠،٠١) ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين للمهمة المنفردة، حيث بلغت قيمة "ت" (٣،٤٤) ، وهى دالة عند مستوى

(٠،٠١) ، ، وقامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين لسوء تنظيم الوقت ،
حيث بلغت قيمة "ت" (٦،٠١) ، وهى دالة عند مستوى (٠،٠١) .

بينما قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين المجموعتين لاسلوب المعلم ، فبلغت
قيمة "ت" (١،٢٥) وهى قيمة غير دالة عند مستوى (٠،٠١) ، وتم حساب قيمة "ت"
بين المجموعتين بالنسبة للخوف من الفشل حيث بلغت (٤،١٥) ، ، وتم حساب قيمة "
ت" بين المجموعتين بالنسبة لاسلوب المعاملة الوالدية حيث بلغت (٢،٤٢) ، وتم حساب
قيمة "ت" بين المجموعتين بالنسبة لضغوط الاقران حيث بلغت (٢،٤٨) ، وجميعها
دالة عند مستوى (٠،٠١) ، وبلغت في المقياس ككل (٥،٥٧) .

وهذا يشير الى مدى تفوق الأداء الخاص بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى ،
حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية بالنسبة للابعاد الفرعية وكذلك
بالنسبة للمقياس ككل ، ويمكن تفسير ذلك بالأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج على
طالبات المجموعة التجريبية بما يتضمنه من أنشطة تعمل على أكسابهن مهارات
واستراتيجيات للتغلب على التسويف الأكاديمي في حين لم تظهر المجموعة الضابطة
التي لم تتعرض لأي تدخل أي تحسن يشير إلى خفض التسويف الأكاديمي كما وضحت
النتيجة فاعلية البرنامج في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات المجموعة
التجريبية حيث كانت المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين ومتجانستين قبل تطبيق
البرنامج مما يعزي هذه الفروق إلى البرنامج المستخدم الذي تم من خلاله قيام الطالبات
بانشطة تستثير التفكير الإيجابي وتحفيز الذات وتنمية الدافعية الأكاديمية ومهارات إدارة
الوقت والتخطيط الجيد من خلال أنشطة البرنامج مما ساهم في تحقيق هذا الأثر
الإيجابي المتمثل في خفض سلوك التسويف الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسات دراسات عاطف
علي (2023) ، ودراسة خالد أحمد (٢٠١٩) ، ودراسة ايناس فهمي (٢٠١٧) ، ودراسة
مرودة مختار (٢٠١٥) ، ودراسة (Janssen, Jill) (2015) ، محمد أبو أزيق وعبد الكريم
جرادات (٢٠١٣) ، ، ودراسة ، Çakır, et.al (2013) ، ودراسة Bilge, Joseph R.
Ferrari(2011)

هـ - التعرف على حجم الأثر للبرنامج القائم على التعلم المرتكز إلي المشاعر في
تدريس علم النفس على خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات الصف الثاني الثانوى

قامت الباحثة بحساب حجم الأثر للبرنامج من خلال استخدام معادلة مربع ايتا لقياس
حجم الأثر وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (١٥)

وحجم الاثر ودلالته

لدى طالبات الصف الثاني الثانوى

أبعاد المقياس	حجم الأثر (مربع ايتا)	دلالة حجم الأثر
التسويق الإيجابي	.079	متوسط
التسويق السلبي	.279	مرتفع
اسلوب المعلم	.027	متوسط
الخوف من الفشل	.229	مرتفع
ضغوط الأقران	.096	متوسط
اسلوب المعاملة الوالدية	.092	متوسط
المهمة المنفرة	.170	مرتفع
سوء تنظيم الوقت	.384	مرتفع
الدرجة الكلية	.349	مرتفع

ويتضح من الجدول السابق أن حجم أثر البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس على خفض التسويق الاكاديمي لدى طالبات الصف الثاني الثانوى لدى طلاب المجموعة التجريبية كان على الترتيب (٠,٠٧٩ - ٠,٢٧٩ - ٠,٠٢٧ - ٠,٢٢٩ - ٠,٠٩٦ - ٠,٠٩٢ - ٠,١٧٠ - ٠,٣٨٤) ، وذلك فى المهارات الفرعية ، وبالنسبة ككل بلغ الحجم (٠,٣٤٩) ، وهى معدلات ذات أثر تتراوح ما بين متوسط و مرتفع مما يشير الى البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس ذو فاعلية فى خفض التسويق الاكاديمي لدى طالبات الصف الثاني الثانوى ، وترجع الباحثة هذا التقدم فى الأداء إلى البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلي المشاعر ، حيث يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما أسهمت به أنشطة البرنامج من تنمية شعور الطلاب بالحاجة لبذل الجهد والعمل وعدم التأجيل في تنفيذ المهام لتقادي المشكلات اللاحقة وتحديد أسباب هذا التأجيل في تنفيذ المهام ،وتعزيز نقاط القوة وتقوية الإرادة والثقة بالنفس وتعزيز المثابرة في القيام بالمهام والتكليفات واعتبار تنفيذ التكليفات في الموعد المحدد هدف ممتاز ومرغوب فيه وتجنب التأجيل في أداء التكليفات، وتعزيز الشعور بالقدرة على التغلب على المشكلات وبذل مزيد من الجهد لأداء التكليفات المطلوبة بغض النظر عن تفضيلها أو عدمه واكتساب عادات إيجابية جديدة تعزز الشعور بأن المحاولة مهمة وليس بالضرورة الانتهاء من عمل التكليف أو المهام بسرعة.

كما لاحظت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج أن الطلبة أصبح لديهم ثقة بالنفس و اتزان انفعالي وتجنبوا تماما الارتباك والقلق والتوتر والخوف من الفشل الذي كانوا يشعرون به

فاعلية برنامج قائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

عندما يتم تكليفهم بمهام وانخفاض التسويف لديهم بشكل ملحوظ ويرجع ذلك لأنشطة البرنامج القائم على التعلم المرتكز إلى المشاعر الذي تم من خلاله تحفيز الطلاب على إدارة انفعالاتهم أثناء عملية التعلم حتي لا تؤثر علي أدائهم الدراسي بشكل سلبي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج عديد من الدراسات التي بينت ما للتعلم المرتكز إلي المشاعر من فاعلية في خفض الكثير من سلوكيات التعلم السلبية كالتسويف الأكاديمي ومن هذه الدراسات دراسات عاطف علي (2023)، ودراسة خالد أحمد (٢٠١٩)، ودراسة ايناس فهمي (٢٠١٧)، ودراسة مروة مختار (٢٠١٥)، ودراسة Janssen, Jill (2015)، محمد أبو أزيق وعبد الكريم جرادات (٢٠١٣)، ودراسة (2013)، Çakır, et.al (2011)، ozer , et.al (2011)، ودراسة (Fathi, et.al (2015).

المقترحات والتوصيات:

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج وفي ضوء الإطار النظري نقدم مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلي :

- ضرورة الإهتمام بطلاب مرحلة التعليم الثانوي واساليب تعلمهم وعادات الاستذكار لديهم ، باعتبارها مرحلة مصيرية يسعى فيها الطالب للحصول على نسبة تؤهله للدراسة الجامعية .
- الاهتمام بتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية خاصة وإكسابهم مهارات تحفيز الذات والتخلص من الاعتقاد النفسي السلبي .
- عقد دورات تدريبية من قبل المؤسسات التعليمية للتوعية والإرشاد حول على التسويق الأكاديمي لدى الطلبة ومخاطره وكيفية التغلب عليه.
- عقد دورات تدريبية من قبل المؤسسات التعليمية للتوعية والإرشاد حول التطور التكنولوجي ومستحدثاته وكيفية الاستفادة منه وتجنب آثاره السلبية، تجنباً لاستحواز المستحدثات التكنولوجية علي وقتهم وحياتهم بشكل سلبي .

المراجع

المراجع العربية:

- ابراهيم الفقي .(٢٠٠٨). التفكير الايجابي والسلبى ،راية للنشر والتوزيع، القاهرة .
- أحمد محمد عبد الخالق.(٢٠١١).المقياس العربي للتسويق الاكاديمي ، اعداده
وخصائصه السيكمترية ،جامعة الكويت ،المجلة الدولية للابحاث التربوية ،ع
٣٠ ، ٢٠٠ - ٢٢٥ .
- اسامة عبد الرحمن مهدي.(٢٠٢٠) . فاعلية برنامج معرفي مستند إلي نموذج استراتيجيه
تنظيم العاطفة في تنمية التنظيم العاطفي لدي طلاب المرحلة الاعدادية في
مدارس صلاح الدين، جامعة تكريت، كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة
الجامعة العراقية ، ١(٤٩)، ٣٨١ - ٣٩٦ .
- أمال بن يوسف .(٢٠٢٣). العلاقة بين كل من الذكاء الوجداني و التفكير الايجابي على
اتخاذ القرار الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الاجتماعية،
جامعة المدية ، الجزائر ، ١٧ (٢)، ٩٣ - ١٠٢ .
- يناس فهمي النقيب .(٢٠١٧).فاعلية برنامج تدريبي قائم علي عادات العقل في خفض
التسويق الأكاديمي وأثره علي الإخفاق المعرفي لدي طلاب كلية التربية، مجلة
الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية جمعة دمنهور، ٤(٤)، ١٠٥ - ١٩٤ .
- بدر محمد الأنصاري ،وعلي مهدي كاظم.(٢٠٠٨).قياس التفاؤل والتشاؤم لدي طلبة
الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية
النفسية ،جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧ - ١٣١ .
- بندر بن عبد الله الشريف.(٢٠١٤).الفروق في التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة
الإسلامية بالمدينة المنورة في ضوء بعد المتغيرات ، مجلة التربية جامعة الأزهر،
(٢) ١٥٩ ، ١١-٤٩ .
- تهاني عطية محمود .(٢٠١٨).أثر استخدام نموذج سوم " SOWM " تنمية مهارات حل
المشكلات. والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة الدراسات
الاجتماعية. جامعة سوهاج كلية التربية، المجلة التربوية، ج ٥٣ ، ٤٨٩ -
٥٤٣ .
- حنان حسين محمود .(٢٠١٨). فعاليه برنامج تدريبي لتنمية بعض ابعاد التفكير
الاجيبي في تحسين الرضا عن الحياه لدى عينه من طالبات الجامعة ، مجلة
كلية التربية في العلوم النفسية ، جامعة عين شمس ، ٤٢(١)، ٢٣٠ - ٢٩٨ .

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

خالد أحمد محمود عطية .(٢٠١٩). التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٧ (٢).

خلود بنت فواز بن عبد العزيز التميمي.(٢٠٢٠) . تصور مقترح لبرنامج تدريبي قائم علي التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية مهارات تهيئة بيئات التعلم الامنه لدي معلمات المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، ع ٢٥ ، ١٥ - ٩٢.

رشا أحمد مهدي وهناء عبد الحميد محمد.(٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على كفاءات التعليم الاجتماعي الوجداني في تنميته دافعيه التعلم ومهارات التعلم الاجتماعي الوجداني، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، ٣٣ (٦)، ٤٤٥ - ٤٨٦.

زياد بركات.(٢٠٠٦) . التفكير الايجابي والسلبى لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة فلسطين ،مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع ٣ ، ٨٥ - ١٣٨.

سعدى جاسم عطية .(٢٠٢٢). المشاعر الاكاديمية الايجابية وعلاقتها بالشغف المعرفي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة ابحاث الذكاء، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، ج ٣٤ ، ع ١٦ ، ١ - ٣١.

سلمى محمد وليد السبعي.(٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم علي مهارات التفكير الايجابي في تحسين مستوي الضبط الداخلي لدي عينة من طالبات الصف الاول الثانوي العام في مدينة دمشق ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق ، كلية التربية .

سناء فراج عثمان.(٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادى لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين . مجلة البحث العلمى فى التربية ، ج ٢ ، ٢١٥ ، ص ص ٥٣٧-٥٤٨.

شيماء محمد كمال محمد بدر.(٢٠١٦).التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية للانجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية (دراسة ارتباطية تنبؤية " ، مجلة كلية التربية ،جامعة بور سعيد ، ع ٢٠ ، ٧٧٤ - ٧٩٩ .

طارق عبدالرؤوف، وإيهاب عيسى.(٢٠١٨).الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي. المجموعة العربية للتدريب والنشر.

عاطف علي محمد سيد.(٢٠٢٠) . فعالية برنامج تدريبي قائم على عمل الدماغ في تنمية التفكير الايجابي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مج ١٧ ، ع ٩٤ ، ٣٠٥ - ٣٥١ .

عاطف علي محمد سيد.(٢٠٢٣). برنامج تدريبي قائم على التعلم الوجداني في تحسين الدافعية الأكاديمية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه، جامعة بني سويف ، كلية التربية .

عائشة بنت محمد، ، عفاف بنت سالم.(٢٠٢٣).علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية ،جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، ١٧ (١٥)، ١١٣-١٣٢.

عبد الرحمن بن العربي وسهيله عبد اللاوي.(٢٠٢٠). البعد الوجداني في المناهج الدراسية الرياضيات ا نموذجاً، مجلة العلوم الانسانيه ، جامعة محمد خيضر، ٢٠(١)، ٥١٨ - ٥٢٨.

عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي ، دار الكتاب ، القاهرة.

علا عبد الرحمن علي.(٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لاكتساب بعض ابعاد التفكير الايجابي لدى المعلمات برياض الاطفال و تأثيره على جوده الحياه لديهن، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات والبحوث التربوية ،جامعة القاهرة،المجلد ٢١(٤)، ٤-٥٩.

غادة ناجي سعيد سعيد.(٢٠١٧).فاعلية برنامج قائم على الذكاء الوجداني في تنمية التفكير الايجابي والقدرة علي مواجهه الضغوط لدي طلاب الجامعة بدولة ليبيا.رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة .

فيصل خليل صالح الربيع وتغريد عبد الرحمن محمد حجازي وعمر مصطفى الشو اشرة.(٢٠١٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن ، المنارة للبحوث والدراسات ، جامعة آل البيت ، ٢(١)، ١٩٩ - ٢٣٤

كريستين زاهر حنا. (٢٠٢١). فاعلية الاستراتيجيات ذات التأثير العاطفي لتنمية مهارات القراءة البيانيه في تعلم اللغة العربيه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية ، جامعة عين شمس كلية التربية، ٤٥ (٢)، ٤٨٩ - ٥٢٩.

فاعلية برنامج قائم علي التعلم المرتكز إلي المشاعر لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

لينة الجنادى .(٢٠١٥).التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية والبيئة الصفية لدى طالبات جامعة القصيم ، مجلة كلية التربية، جامعة بنها،٢٦ (١٠١)،٧٩-١٢٢.

محمد أبو أزريق وعبد الكريم جرادات .(٢٠١٣). اثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الاكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الاكاديمية ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ،٩(١)، ١٥ - ٢٧

محمد جبر دريب (٢٠١٣) . دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الايجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، ٧(١٢) ، ٩٨-١٣٦ .

محمد عبد الهادي حسين (٢٠٠٧) الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي ، دار الكتاب الجامعي .

مروة عباس مصطفى المصري ، حنان محمد محمد ،عبير حسن فريد (٢٠٢١) معايير تصميم بيئات التعلم المدمجة في ضوء نظرية التعلم القائم علي المشاعر للتلاميذ التوحدين ، مجلة بحوث جامعة عين شمس ،١٠(١)، ٢٨٧-٣١٦.

مروة محمد عبد الوهاب. (٢٠١٥) . فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لقبض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة آه جامعة القاهرة كلية الدراسات العليا للتربية، مجلة العلوم التربوية، ٢٣(٣)، ٣٠١ - ٣٤٥.

مروة مختار بغداددي .(٢٠١٥). برنامج تدريبي للحد من التسويف الاكاديمي وأثره في التوجهات الدافعية للانجاز لدي طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالاسكندرية ،٢٥(٣)، ١٠٣ - ١٨٦.

مريم رزق سليمان سلامة .(٢٠٢٢). فاعلية وحدة مقترحة في تدريس العلوم قائمة علي التعلم الاجتماعي والعاطفي "" في تنمية الوعي بالمناعة والتفكير الايجابي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، المجلة التربوية كلية التربية ،جامعة سوهاج، ح٩٦، ٧٦٥ - ٨٣٩.

مصطفى حجازي. (٢٠١٢).اطلاق طاقات الحياه قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر، لبنان.

معاوية أبو غزال.(٢٠١٢) .التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٨ (٢) ، ١٣١-١٤٩ .

مفتاح محمد ابو جناح .(٢٠١٥). نمط التسويف الأكاديمي واسباب لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب ، مجلة التربوى ،كلية التربية ، جامعة المرقب، ع ٧، ٣٠٨ - ٣٣٧ .

منال أحمد رجب.(٢٠٢٠).فعالية استخدام تراكيب كاجان التعاونيه في تنميه المفاهيم الرياضيه والتفكير الايجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية ، ع٧(١٤) ، ٦٥٦ - ٧٢٨ .

مني بنت صالح بن محمد العلياني وإرادة عمر محمد (٢٠٢١) المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالتوجهات الهدافية لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بجهة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ١٣٥ ، ٢٩٧ - ٣٣٠ .

هلال محمد نامي الحارثي .(٢٠١٧). التفاؤل وعلاقته بالتسويف الاكاديمي والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية ، مجلة البحث العلمي في التربية ،جامعة عين شمس كلية الاداب للعلوم والتربية ، ٩(١٨)، ٣٧-٦٣ .

هنادى نعالوة، و وجية ضاهر.(٢٠١٧). مشاعر طالبات الصف العاشر الأساسي عند تعلم موضوع الاقتران الفردي، مجلة كلية التربية،٢(٢٠) ، ١٧٥ - ٢٠٨ .

وفاء رشاد راوي(٢٠١٤) التفكير الايجابي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالاتجاه نحو المهنة لدى الطالبات المعلمات بكلية رياض الاطفال بالمنيا، مجلة الطفولة ،كلية رياض الاطفال جامعة القاهرة، ع ١٨

وليد شوقى .(٢٠١٤).التسويف الأكاديمي والمعتقدات ماوراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع ٨٤ ، ١٥٩ - ٢١١ .

يوسف محيلان سلطان.(٢٠٠٧).أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التاخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى فى دولة الكويت ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية . جامعة القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Anderson, M. (2016). Learning To Choose, Choosing To Learn: The Key To Student Motivation And Achievement. Ascd. Retrieved From: <Http://Www.Ascd.Org/Publications/Books/Overview/Learning-To-Choose-Choosing-To-Learn.aspx#Auth>
- Beard, C., Humberstone, B., & Clayton, B. (2014). Positive Emotions: Passionate Scholarship And Student Transformation. Teaching In Higher Education, 19(6), P.P 630-643.
- Bondarenko, I. (2017) The Role Of Positive Emotions And Type Of Feedback In Self-Regulation Of Learning Goals Achievement: Experimental Research, 7th International Conference On Intercultural Education "Education, Health And Ict For A Transcultural World", Eduhem 2016, 15-17 June 2016.
- Çakir, Semra, Figen . Akça , Aynur Firinci Kodaz , Sezen Tulgarer (2013) The Survey Of Academic Procrastination On High Schooll Students With In Terms Of School Burn-Out And Learning Styles. World Conference On Psychology, P.P 654 –662.
- Carrillo, E. (2019). Emotional Intelligence As A Predictor Of Job Satisfaction, Job Burnout And Job Performance)Doctoral Dissertation, Saint Leo University
- Caspary. C.(2021)Teacher Experiences Of Social Emotional Learning(Sel) Programs Influence On Their Sel Competencies .Available From Proquest Dissertation&Theses Global
- Chi ,M., Hafeez U., Mohamad N. & Amir S. (2017) The Influences Of Emotions On Learning And Memory.

- Cui, Y. (2021) "The Role Of Emotional Intelligence In Workplace Transparency And Open Communication", Aggression And Violent Behavior,
- Damien. V. ,Shawn. E.(2013). Procrastination As A Tool: Exploring Unconventional Components Of Academic Success. Creative Education. 1 (4). P.P 144 -149 .
- Eagleson, C Perman, Hirsch. G. (2016).The Power Of Positive Thinking:Pathological Worry Is Reduced By Thought Replacement In Generalized Anxiety Disorder,Behavior Research And Therapy,13, P.P 18- 78
- Fathi , Ayatollah , Fathi Azar, Eskandar , Mahmoud , Mir And Badri Gargari , Rahim (2015) The Effectiveness Of Teaching Academic Procrastination Reducing Strategies On Academic Self-Regulation In The Secondary School Students In Tabriz , Biosciences Biotechnology Research Asia, Vol. 12(3), P.P 2595-2600.
- Fetty. M.(2021)Acipp Evaluation Of Amiddle School's Socials And Emotional Learning Program, Available From Proquest Dissertations&Thesesglobal
- Heidig,Steffi; Reichelt, Maria(2015). Emotional Design In Multimedia Learning: Differentiation on Relevant Design Features And Their Effects On Emotions And Learning
- Heller. M. (2021). The Preparedness Preservice Educators Feel To Address The Social-Emotional Learning Needs Of Their Future Students (Order No .Available From Proquest Dissertations & Theses Global .
- Chow .p.h.(2011). Procrastination Among Undergraduate Students:Effect Of Emotional Intelligence,School Life Self

Evaluation And Self-Efficacy, Alberta Journal Of
Educational Research, 57(2), P.P 135-157.

Janssen, Jill(2015) "Academic Procrastination: Prevalence Among
High School And Undergraduate Students And Relationship
To Academic Achievement." Dissertation, Georgia State
University, [Http://Scholarworks.Gsu.Edu/Epse_Diss/103](http://scholarworks.gsu.edu/epse_diss/103)

Mckown ,C. (2019). Challenges And Opportunities In The Applied
Assessment, Of Student Social And emotional Learning.
Educational Psychologist, (3)54, P .P 221-205 .

Ozer, Bilge Uzun ,Joseph R. Ferrari(2011) Gender Orientation
And Academic Procrastination Exploring Turkish High
School Students , Individual Differences Research, Vol. 9,
No. I, P.P 33-4.

steel& Gropel (2008)The Nature Of Procrastination: A meta
Analyticand Theoretical Review Of Aintessential.Self-
Regulatory Failure, Psychological Bulletin, 133(1) , P.P 65-
94.

Varshney, D. & Varshney, N. K. (2020) ”Workforce Agility And
Its Links To Emotional Intelligence And Workforce
Performance: A Study Of Small Entrepreneurial Firms In
India“, Global Business And Organizational Excellence, 5
(39) P. P 35-45.

Willson .A.(2012)Belonging To Tomorrow: An Overview Of
Procrastination, Jornal Of Psychological Studies
International ,4(1),211- 214.

- Vavra. A. (2020) Case Study Of Physical Education Teachers’
Knowledge Of Social And Emotional Learning And their
Perceptions On Its Infusion Into The Physical Education
Curriculum,. Available From Proquest Dissertations

- Wong ، H.(2012).Negative Thinking Versus Positive Thinking In
A Singaporea Student Sample: Relationships With
Psychological Well-Being AndPsychological
Maladjustment. Learning And Individual Differences،
(1)22، P.P 76-82.