المجلد16/عدد2/اغسطس،2023 Psychological & Educational Studies دراسات نفسية و تربوية
Vol.16/N°2/August, 2023 EISSN/2588-2538- ISSN /1112-9263

علاقة عادات الاستذكار بالتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
(دراسة ميدانية بمدينة ورقلة)

قبائلي رحيمة[1،*] سميرة ميسون[2]
[1،2] جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

The Relationship between Mnemonics habits With academic reluctance of Secondary School Students
A field study on some of Ouargla city secondary schools

Rahima kebaili1,* Samira missoun2
rania315@yahoo.com mimarahoma93@gmail.com
1,2 University of Kasdi merbah Ouargla (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2020/03/23؛ تاريخ القبول: 2021/02/06؛ تاريخ النشر: 2023/08/31

ملخص: تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن مدى ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لعادات الاستذكار السليمة والى معرفة نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى عينة الدراسة وكذا الكشف عن العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي و كذا الكشف عن ما اذا كان الارتباط يختلف بين عادات والاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكذا بين تلاميذ الشعب الأدبية وتلاميذ الشعب العلمية ، وقد تكوّنت عينة الدراسة من **321** تلميذا ، ولجمع البيانات تمّ الاعتماد على مقياس عادات الاستذكار ومقياس التلكؤ الأكاديمي وذلك بعد التأكد من خصائصهم السيكومترية حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى ممارسة عادات الاستذكار السليمة من طرف أفراد عينة الدراسة منخفضا وأنّ نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة و توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي كما يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في حين أنّه لا يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا بين تلاميذ الشعب الأدبية والعلمية.

الكلمات المفتاحية : عادات الاستذكار ، التلكؤ الأكاديمي.

Abstract: The current study aims to reveal the extent to which secondary school students practice good Mnemonics habits and to know the prevalence of academic reluctance in the study sample. The study also aims to reveal the relationship between the Mnemonics habits and academic reluctance and whether the relationship between the Mnemonics habits and academic reluctance is quite different among second-year secondary school students and third-year secondary school students, as well as between the students of the literary and scientific streams.

The study sample consisted of 321 pupils. In order to collect the data, the study was based on the Mnemonics habits scale and the academic reluctance scale after ascertaining their psychometric characteristics. The study's results showed that the level of practice of good Mnemonics habits by the study sample is low and that the prevalence of academic reluctance is moderate. There is a statistically negative relationship between the Mnemonics habits and academic procrastination. The correlation between the Mnemonics habits and academic reluctance varies between second-year students and third-year secondary students while the correlation between Mnemonics habits and academic reluctance does not vary significantly between literary and scientific pupils..

Key words: Mnemonics habits , academic reluctance

***corresponding autho**

مقدمة:

في ظل التطورات المتسارعة التي يعرفها العالم وفي عصر الانفجار التكنولوجي المعرفي الهائل ، ركز المهتمون في مجال التربية على ضرورة تحوّل التعلم الصفي من عملية التلقين والتلقّي إلى تدريب التلاميذ على الوصول إلى المعلومة ، أي الاعتماد على جملة من المبادئ الجديدة منها مبدأ النشاط الذاتي الذي من خلاله تتطوّر قدرة الفرد المتعلم في عدّة جوانب من شخصيته ، وقد أخذ المهتمون بالتربية ينظرون إلى أنّ الجزء الأكبر من عملية التعلم تقع على عاتق المتعلم ، ومن هذا المنطلق وجب على المدّرس أن يكلّف تلاميذه بأعمال دراسية مختلفة للوصول إلى المعرفة بأنفسهم ومعالجتها وتنظيمها بشكل يمكّنهم من فهمها والاحتفاظ بها واسترجاعها بسهولة.

والناظر إلى الواقع يلاحظ أنّ الأساتذة اليوم أصبحوا يشتكون من مشكلة مشتركة ألا وهي التأخر في تقديم الأعمال والمهمّات والواجبات الدراسية المختلفة من طرف المتعلمين وبصفة دائمة ، إذ أنّ المتعلم يؤجل تقديم عمله إلى آخر فرصة ممكنة مع خلق أعذار لتبرير هذا التأخر ممّا أثّر على أدائهم الأكاديمي هذا ما يسمي بالتلكؤ الأكاديمي ، "إذ يعرف بأنّه إرجاء وتأجيل المهمة بدون مبرّر وهذه المهمة ضرورية بالنسبة للفرد ويقوم بذلك برغم إحساسه بعدم الارتياح من عدم البدء أو الانتهاء منها" **(مصيلحي و الحسيني، 2004: ص68)**

ولا يوجد شك بأنّ التأجيل العرضي لبعض المهمات والواجبات أمر طبيعي إذ يجد الشخص نفسه أحيانا مجبر على تأجيل بعض المهمات إلى آخر لحظة نظرا لترتيبها حسب الأولوية أو لظروف فجائية عابرة..... ، أمّا إذا كان هذا التأجيل بشكل دائم دون أي مبرّر منطقي يدعو لذلك فإنه يعتبر تلكؤا أكاديميا، ويعد من المظاهر المنتشرة في أوساط التلاميذ والطلاب في الآونة الأخيرة ، هذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات منها دراسة معاوية **أبو غزال 2012، العنزي والدغيم 2003** ، حيث أنّ الباحثين توصّلوا الى أسباب مختلفة للتلكؤ لكن جلّهم اتفقوا على أنّ السبب الرئيسي للتلكؤ الأكاديمي هو عدم القدرة على تنظيم الوقت و استخدام عادات دراسية خاطئة ، وهذا ما أكدّته العديد من الدراسات منها دراسة " **Rothblum & Solomon; 1994**" على أنّ تحديد التلكؤ الأكاديمي قد يكون متمركزا على قياس عادات الاستذكار والوقت المخصّص للدراسة و الامتحانات ، حيث عرّفه البعض على "أنّه التأجيل الناتج عن ضعف أو غياب التنظيم الذاتي والميل السلوكي المشجّع على التأجيل" **(عبد العالي ، 2015: ص 642)**

بمعنى أنّ المتعلم قد يبالغ في تقدير الوقت الضروري لإكمال المهمة إمّا بالزيادة أو بالنقصان أي نقص امتلاكه لطرق الاستذكار الصحيحة ،في حين أنّ " الاستذكار حالة عقلية ولكنها أيضا وظيفة كأي وظيفة عقلية نفسية لها مهاراتها الخاصة وعاداتها التي يجب تعلمها ممّا يوفر الكثير من وقت التلميذ المراهق و جهده ، ويضمن له استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن ، كما يضمن له تحقيق أفضل النتائج ليس فقط في التحصيل الأكاديمي في الأجل القصير فحسب بل في مضمار الحياة في الأجل الطويل " **(ندى ، 2007: ص29)**

حيث يحتاج التلاميذ في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار و إتقانها ، والدراسة المنتظمة انطلاقا من مهارات سليمة للاستذكار ، توفر إحدى متع الحياة وهي روح البحث و التراكم المستمر للمعلومات ممّا يبعث في المتعلم متعة معرفة المزيد عن الموضوعات التي يهتم بها ، وهذه المعلومات ستنمي ثقته بنفسه ، وانطلاقا من هذه الأهمية البالغة لعادات الاستذكار على الحياة الدراسية وعلى مستقبل التلاميذ وبغية اكتشاف علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى التي تؤثر سلبا على تلاميذ المرحلة الثانوية وجب دراسة السلوك من جميع جوانبه ، وكذا بهدف فهم سلوك التلكؤ الأكاديمي والحاجة الملحّة الى مزيد من البحوث لظاهرة التلكؤ الأكاديمي لفهم طبيعته وإلقاء الضوء على مختلف المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور في انتشاره أو الحد منه لدى التلاميذ ، جاءت فكرة الدراسة الحالية لاكتشاف مستوى ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لعادات

الاستذكار السليمة والكشف عن نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذا التعرف على العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي وذلك يتجسد من خلال التساؤلين الرئيسين التاليين :

1. ما مستوى ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لعادات الاستذكار السليمة ؟
2. ما نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

ومن هنا تتفرع التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد علاقة ذات دالا إحصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2. هل يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

3. هل يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ شعبة الأدب وتلاميذ شعبة العلوم؟

2.1: فرضيات الدراسة:

1/ توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2/ يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

3/ يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ شعبة الأدب وتلاميذ شعبة العلوم.

3.1:أهداف الدراسة : تتمثل فيما يلي :

- تهدف الدراسة الى البحث عن العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة.

-كما ترمي هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى عادات الاستذكار ومستوى التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة.

-كما تهدف إلى الكشف عن اختلاف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و بين تلاميذ شعبة العلوم وشعبة الآداب.

4.1:أهمية الدراسة : تتجلى أهمية الدراسة في نوعين وهما كالتالي:

أ:أهمية نظرية : تنبثق أهمية الدراسة من أهمية عادات الاستذكار في حياتنا ، وعادات الاستذكار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لها أهمية خاصة وتكمن هذه الأهمية في التعرف على العادات السليمة و الفعّالة المرتبطة بالتحصيل الدراسي المرتفع والتعرف على المتغيرات المرتبطة به وبالتالي توفير الجهد والوقت لدى التلاميذ للحصول على نتائج مرتفعة ومرضية ، كما أن للتلكؤ الأكاديمي آثار سلبية كثيرة ، وعليه ينبغي أن تؤخذ هذه الظاهرة بعين الاعتبار لذا من الضروري القاء الضوء على هذه المشكلة والتعرف على المتغيرات التي يمكن أن تأثر عليها بصفة إيجابية .

- يعد تلاميذ المرحلة الثانوية فئة مهمة لأنهم مقبلين على اجتياز اختبار حاسم ألا وهو اجتياز شهادة الباكالوريا ، لذا تسليط الضوء على هذه الفئة من شأنه أن يقلّل من المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر على تلاميذنا من أهمّها التلكؤ الأكاديمي الذي يؤثر بدرجة كبيرة على مردودهم العلمي.

-لا توجد دراسات سابقة - على حد علم الباحثتين - درست الارتباط بين عادات الاستذكار و التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب باختلاف المستوى وباختلاف الشعب.

ب:أهمية تطبيقية : يمكن أن يستفيد المختصين التربويين والقائمين على العملية التربوية من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج وقائية وإرشادية و علاجية للتلاميذ وكذا أخذ هذه النتائج بعين الاعتبار في بناء المناهج الدراسية من قبل الوزارة.

- كما تفيد مستشارين التوجيه و الارشاد التربوي في تقديم الرعاية اللازمة لدعم التلاميذ بما يحقق الاستفادة من إمكانياتهم وطاقاتهم الحقيقية .

- نقل خبرات الواقع التربوي إلى أولياء الأمور والمربين في توجيه تلاميذهم وتنمية عادات الاستذكار السليمة عندهم لتحسين مستوياتهم بأقل وقت وجهد و بأنجع الطرق .

5.1:حدود الدراسة: المجال البشري : ويتمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة.

المجال المكاني : ثانوية سي الشريف على ملاّح - ثانوية محمد بن الحاج عيسى بمدينة ورقلة.

المجال الزماني : الفصل الأول للعام الدراسي **2019 – 2020**.

6.1:مصطلحات الدراسة :

التلكؤ الأكاديمي : ويتمثل في الميل إلى المماطلة وتأجيل الأعمال المطلوب إنجازها في فترة زمنية محدّدة والتكرار المستمر لهذا التأجيل مع العلم بأهميته ويصاحب ذلك مشاعر الإحباط والضيق والندم وتعرفها الباحثتان إجرائيا بالدرجة الكلية التي تتحصل عليها عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس التلكؤ الأكاديمي المعدّ من طرف **سميرة ميسون (2019)** والمطبّق في هذه الدراسة.

عادات الاستذكار : وتتمثل في جميع الطرق و الوسائل و الإستراتيجيات السليمة والفعّالة التي يستخدمها التلميذ لتذكر و استرجاع معلوماته السابقة و تعرفها الباحثتان إجرائيا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس عادات الاستذكار المصمّمة من طرف **سليمان الخضري الشيخ و أنور رياض عبد الرحيم (1993)** و المعدّل من طرف الباحثة.

7.1:الاطار النظري:1.7.1: عادات الاستذكار: 1.1.7.1: تعريفها:

المعنى اللغوي : استذكر فلانا : ربط خيطا في أصبعه ليُذّكر صاحبه واستذكر الشئ : ذكره واستذكر الكتاب : درسه للحفظ. **(عبد الحميد ، 2006، ص 133)**

المعنى التربوي للاستذكار: تعدّدت التعريفات التي وردت لمهارات الاستذكار حيث:

عرّفها(**جراهام وروبنسون Graham & Robinson)** بأنها القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها التلاميذ منفردين أو في جماعات لتعلّم محتوى مناهجهم الدراسية ، من بداية قراءتها إلى أدائهم الامتحان بها. **;Graham & Robinson (1989:p125)**

كما عرّفها **محمد نبيه (1990)** بأنّها أنماط سلوكية مكتسبة تتكرّر في المواقف المتشابهة وتساعد على توفير الوقت والجهد ، و إتقان الخبرات التعليمية للتلاميذ وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد . **(محمود ، 2014 ، ص 21)**

في حين أنّ **عبد النبي (1996)** عرّفها بأنّها الطرق الخاصة التي يتّبعها التلميذ في استيعاب المواد الدراسية التي درسها أو التي سوف يقوم بدراستها والتي من خلالها يلم التلميذ بالحقائق ، ويتفحّص الآراء و الإجراءات ويحلّل وينتقد ويفسّر الظواهر ويحّل المشكلات ويبتكر أفكارًا جديدة ، و يتقن وينشئ أداءات تتطلب السرعة ، الدقّة ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصّصه.**(محسن ، 1996 : ص 48)**

كذلك عرّفها **قطامي** بأنّها " أدوات الذهن التكنولوجية التي يجسّد فيها الذهن عملياته و آلياته ومكوّناته لتعمل معا في نظام لخدمته لاستحضار المعلومة. " **(قطامي ، 2005 : ص 293)**

أمّا **عرفات** يعرّفها بأنّها تلك المهارات التي يسعى التلميذ إلى امتلاكها للقيام بالأنشطة الأكاديمية من أجل الحصول على متطلبات دراسية محدّدة ، وهذه المهارات تتضمّن كيفية التهيئة للدراسة ، وتنظيم الوقت ، واستخدام الانترنت في الدراسة ، وقراءة المقرّرات ، واستخدام القراءة بأنواعها ، واستخدام التفكير الناقد ، ومحاولة فهم المصطلحات الموجودة في الدرس ، وتنظيم المعلومات ، والاستعداد للاختبارات ، وأخذ الملاحظات من المحاضرات ، وكيفية كتابة ملخص للمحتوى المعروض ، وكتابة التقييمات." **(حمادنة ، 2017 : ص 120).**

ومن خلال جميع التعاريف سابقة الذكر يمكن أن نعرّف عادات الاستذكار بأنها تلك السلوكيات والطرق الخاصة المكتسبة التي يعتمدها التلميذ في فهمه وتلخيصه و مراجعته لدروسه وكتابة واجباته المنزلية ، والتي تساعده على تنظيم واكتساب مادّته العلمية واسترجاعها بسهولة وقت ما احتاجها.

2.1.7.1: ماهي عادات الاستذكار الصحيحة؟ تتجلى عادات الاستذكار الصحيحة والفعّالة فيما يلي:

1/ الجلسة الصحيحة على الكرسي حتى لا يحس التلميذ بأعراض أخرى.

2/ الاستذكار وفق جدول محدّد ، ويكون الالتزام بالجدول ضروري عند المراجعة النهائية.

3/ برمجة فترات راحة بين كل فترة وأخرى لإعطاء الذاكرة فرصة للتنظيم، حتى تزداد القدرة التي تساعد على التذكر واسترجاع المعلومات فيما بعد.

4/ استخدام أسلوب الاسترخاء لإبعاد المشتتات وتسهيل عملية التركيز على الاستذكار.

5/ عمل ملخصات لكل مادة وذلك بعد استذكار المادة حتى يستخرج المعلومات الرئيسية والمهمة لحفظها، ويراعى عند كتابة الملخص أن يكون منظّما ومنسّقا ومتدرج الأفكار حسب تسلسلها ومكتوب بعبارات واضحة .

6/ تجنب استذكار المادة لأول مرة مع الزملاء لأنّ كل تلميذ له طريقته وقدراته الخاصة والتي تشكل استراتيجية خاصة للاستذكار.

7/ التعزيز وينم ذلك عن طريق قيام التلميذ ببعض الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية ولكن بشرط الانتهاء من استذكار المقررات اليومية .

8/ استخدام الخرائط والرسوم البيانية والصور التي تساعد على التوضيح و الفهم ، وربط المعلومة بهذه الأشياء يساعد على التذكر فيما بعد.

9/ تحضير الدرس قبل شرحه حيث أنّ هذا التحضير ينمي لدى التلميذ القدرة على التعلم الذاتي ، بالإضافة إلى تحديد ما هو غير واضح في الدرس للاستفسار حوله خلال الدرس.

10/ مراجعة المادة من وقت لآخر ، وترجع أهمية المراجعة هذه إلى تثبيت الإجابات والمعلومات بفضل التكرار. **(سعفان ، 2002 : ص 71)**

3.1.7.1: خطوات الاستذكار:

تتسم بداية أي عمل لدى الكثيرين بشيء من الصعوبة ، ولتيسير ذلك هناك أربع طرق تساعد على البدء في العمل يعرضها **بيتلر وهوب** كما يلي:

خلق مناخ مناسب للعمل : ويقصد به جعل المكتب أو المكان الذي يعمل عليه مرتّب ونظيف بطريقته الخاصة يحتوى الكتب والأشياء التي يحتاجها التلميذ ووضع أشياء يستمتع بها كملصقات على الجدار أو الزهور ....، أي أن يجعل من هذا المكان جوًّا جذابًا ، تمّ استغراق الدقائق الأخيرة للعمل في إعادة ترتيب المكان والاستعداد للجلسة التالية ، وهو أفضل توقيت للتخطيط مقدمًا لما ستفعله فيما بعد .

وضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة : وهذه القائمة توضّح للتلميذ من أين يبدأ ، ولكن يجب أن لا يكون مفرطا في طموحه ، حيث يحدّد لنفسه أهدافًا معينة يمكنه انجازها بالفعل في الوقت المناسب ثمّ يقوم بالأعمال الإضافية إذا كان هناك متّسع من الوقت.

ضع فوائد الدراسة نصب عينيك : ويعتبر أمر أساسي وضروري للبدء في الاستذكار وذلك إذا أقدم التلميذ على أداء المهام الكبيرة وشعر بفتور حماسه المبدئية وانخفضت قدرته على أن يستجمع قواه ليبدأ مهامه ، قرأ الفوائد التي سيجنيها من أداء تلك المهام ، سيجد نفسه مدفوعا للعمل ، وأخيراً يكافئ نفسه فوراً عن كل فترة استذكار بعمل الأشياء المفضّلة له ، إذ ما كان قد حقق الهدف من تلك الفترة ، لأنّ مفتاح النجاح في العمل هو أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية بعد العمل مباشرة وليس قبله. **(عبد الحميد، مرجع سابق: ص 136-137)**

4.1.7.1: متى يكون التعلم سهلا وأفضل؟

عملية التعلم وتحصيل المعلومات والمعارف بشكل جيد ومنظم تحتاج إلى جهد و تركيز لقوى التلميذ العقلية ، وكثيرا ما يكون العمل بالاستذكار بمثابة أداء روتيني لبعض التلاميذ ، ولكي يكون التعلم سهلا والعائد منه أوفر يقترح كوتريل ، Cottrell عددا من محدّدات سهولة وأفضلية التعلم تتضمّن في مجملها مهارات الاستذكار، وهي كالتالي:

- **يكون في حالة فيزيائية مؤهلة للتعلم :** ويمكن تحقيقها عن طريق الحصول على القسط الكافي في الراحة البدنية ، فلا يستطيع التعلم والاستذكار: المتعب والجوعان والمجهد و المتوتر.
- **الاعتقاد في إمكان التعلم :** وذلك من خلال ثقة المتعلم في مستوى ذكائه ، والاعتقاد بأنّ له الحق في التعلم ، وأنّ يكون لديه اتجاهات إيجابية نحو التعلم.
- **حب التعلم والتمتع به :** وذلك بجعل التعلم ممتعًا ، وأن يكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه ، والاندماج فيما يتعلمه والاهتمام بنتائج التعلم التي من المحتمل أن تدفعه إلى مزيد من النجاح.
- **البيئة المناسبة للتعلم :** من التهوية الجيدة والإضاءة الكافية ، والجلسة الصحيحة أثناء الاستذكار.
- **تكون المعلومات منظمة :** حيث إنّ تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها ، وسهولة استرجاعها.
- **استخدام استراتيجيات التعلم الفعّال :** والتي تتمثل في الابتكارية والتفرد في أساليب الاستذكار ، والتأمل فيما يتعلم ، وتحليل الخبرات ، والفعالية في تناول المعلومات ، والحيوية في العمل والاستغراق كليا في الاستذكار بدافعية ذاتية.
- **استخدام كل الامكانات العقلية:** بمعنى أن يعتمد التلميذ جميع قدراته و حواسه وتوظيف أنشطة الجانبين من المخ واستخدام ما يلزم من الحواس لتسجيل ونقل المعلومات إلى المخ والاعتماد على جميع أنماط التفكير.

مثل هذه المحدّدات تعمل على سهولة التعلم والاستذكار الفعّال لموضوعات الدراسة ، أو ما يكلف به الفرد من مهام دراسية . **(Couttrel; 1999: 47)**

4.1.7.1: طرق الاستذكار: نشير من خلال الجدول التالي إلى طريقتين للاستذكار الجيدة كالآتي:

الجدول رقم (01): يوّضح طريقتين للاستذكار.

من خلال الاطلاع على الأدب التربوي نجد طرق مختلفة التي يتبعها التلاميذ للمراجعة لذا سأتطرق من خلال الجدول الموالي إلى طريقتين مختلفتين وشرح مميزات كل طريقة وهي كالتالي:

	الطريقة الكلية	الطريقة الجزئية
تعريفها	في الطريقة الكلية يتم قراءة المادة أو الموضوع دفعة واحدة.	أمّا بالطريقة الجزئية يتم تقسيم المادة إلى أجزاء ثمّ الانتقال من جزء إلى الجزء الذي يليه ، ويتم النظر إلى كل جزء على أنّه وحدة كلية وهكذا حتى نهاية المادة.
مميزاتها	*تساعد على اقتصاد عدد مرات التكرار. *ربط المعاني والأفكار يساعد على التذكر.	* استخدامها يقلل من حدة الشعور بالملل أو التعب خاصة عندما يتطلب الأمر ضرورة الاستذكار. *من خلال الانتقال من جزء إلى جزء يمكن اتاحة فرص المراجعة وتعديل الأخطاء والتأكيد على ما تمّ حفظه.
شروط استخدامها	**1.**تتطلب توفر قدرات عقلية فوق المتوسط لدى التلاميذ. **2.** وجود دافع للاستذكار بدرجة مرتفعة . **3.** يترتب على التلميذ أن يكون لديه قدرة على مواصلة التركيز والانتباه حتى ينتهي من قراءة المادة أو الموضوع. **4.**ضرورة أن تكون المادة سهلة الفهم ومترابطة من حيث المعنى . **5.** تستخدم الطريقة عند المراجعة النهائية والاستعداد للامتحان.	**1.**تستخدم في المراحل الأولى للاستذكار. **2.**تستخدم في حالة صعوبة المادة الدراسية. **3.**تستخدم في حالة عدم ترابط معاني وأفكار المادة الدراسية.

(سعفان، 2003 : ص75-79)

من خلال الجدول السابق الذي عرض لنا طريقتين للاستذكار يمكن أن نستنتج أنّه يمكن للتلميذ أن يختار طريقة التي تساعده على الاستذكار بتجريب الطريقتين بعد ذلك يقيّم نفسه بنفسه ويقرّر أفضلية طريقة عن أخرى.

5.1.7.1: المشكلات المعوّقة للاستذكار : نشير في هذا العنصر إلى بعض المشكلات التي تعوق الاستذكار الجيّد حتى يمكن التغلب عليها:

1- نقص الكفاءة الذاتية : وفي ضوء تقييم التلميذ لنفسه ولمستواه التحصيلي يستطيع الحكم على كفاءته الذاتية ومن الدلالات على نقص الكفاءة الذاتية : نقص القدرات العقلية وعدم الثبات الإنفعالي وضعف الإنتباه واضطراب الإدراك الحسي ، اضطراب الوظائف العقلية المرتبطة به خاصة التصوّر والتخيّل والتفكير ومن الدلالات أيضا ضعف الذاكرة وصعوبة التذكر وكثرة النسيان.

2- الظروف الصحيّة : طبعا تعيق الظروف الصحية الاستذكار الجيّد ، لما لها من تأثيرات عليه لذا يجب التعرّف عليها ومعرفة كيفية الوقاية منها أو علاجها. وتنقسم الظروف الصحيّة إلى نوعين : ظروف صحية طارئة : وهذا النوع من الأمراض لا يعيق الاستذكار إلا لفترة قصيرة ، لأنّ هذه الأمراض تزول باستخدام العلاج بعد أيام قليلة ، في حين أنّ الظروف الصحيّة الدائمة : مثل طول وقصر النظر وأمراض القلب وأمراض الجهاز العصبي بمعنى الأمراض التي تكون مزمنة تعتبر من معوّقات التعليم وعلى التلميذ في هذه الحالة ضرورة اتباع جميع الارشادات الطبية للتقليل من تأثيرات الظروف الصحيّة الدائمة.

3- كثرة السرحان وأحلام اليقظة : ما هو ملاحظ اليوم أنّ التلاميذ كثيري السرحان وأحلام اليقظة داخل الحجرات الدراسية فنجده مشتّت الانتباه ومنشغل بأفكار أخرى غير أفكار الدرس ، ومن الأسباب التي تزيد من مشكلة السرحان

وأحلام اليقظة ، صعوبة المقرّرات ، أو نقص الكفاءة العلمية أو الخوف من الامتحانات ، أو انشغال التلميذ بعلاقات عاطفية أو وجود خلافات أسرية ...الخ

4- **النظر إلى التعليم بغرض التعليم فقط :** ينظر معظم التلاميذ إلى التعليم بغرض التعليم فقط ، وقياسا أصبح الغرض من الاستذكار النجاح فقط ، والغرض من التعليم الحصول على الشهادة العلمية فقط ، والمطلوب أن يعلم التلميذ بأنّ هناك أهداف أخرى تتعلق برفع الكفاءة العلمية والمهنية وتنمية الشخصية في الجوانب الاجتماعية والأخلاقية وبالتالي ما اكتسبوه من التعليم مفيد لهم ولمجتمعهم.

5- **الاعتماد على المذاكرة الآلية :** يلجأ بعض التلاميذ إلى طريقة المذاكرة الآلية بحجة أنها طريقة مضمونة لحفظ المقرّر بدون فهم ولا استيعاب للعلاقات بين أجزاء المادة ولكن رغم أهمية الحفظ الآلي في بعض الحالات مثل : حفظ المصطلحات والأزمنة .... إلا أنّ هذه الطريقة بمفردها لا تؤدي إلى تحصيل جيّد ، والمطلوب الاعتماد على طرق أخرى بجانب الحفظ مثل الفهم والربط والاستدلال والاستنتاج والتطبيق ...

6- **الاستذكار تحت ضغط الوقت :** إنّ الاستذكار تحت ضغط الوقت يفقد التلميذ التركيز ويزيد الاضطراب الانفعالي لديه ، ولأجل أن يكون التحصيل جيدا يجب ألا يكون عرضيا ، بل يجب أن توضع له خطة ، يراعى فيها تخصيص وقت كاف يتناسب مع معدّل التلميذ حتى يتوفر له فرصة تحصيل المعلومات بطريقة جيّدة .

7- **المشكلات الأسرية :** المناخ الأسري له أهمية كبيرة في تعديل طرق الاستذكار غير الجيّدة والتأكيد على طرق الاستذكار الجيّدة ، وهذا مرهون بمستوى وعي الأسرة بطرق الاستذكار والمناخ الأسري الملائم لممارستها. **(سعفان ،مرجع سابق ، ص 62-68)**

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أنّ كل مشكلة تعترض التلاميذ وتؤثر عليهم وعلى استذكارهم بشكل سلبي تعتبر من مشكلات الاستذكار ويجب العمل على حلّها أو حتى التقليل من تأثيرها قبل البدء في عملية الاستذكار.

2.7.1:التلكؤ الأكاديمي :1.2.7.1: تعريفه :

لغة: يعرف التلكؤ في قاموس American Heritay Dictionar : بأنّه كلمة Procrastinate تأتي من الكلمة اللاتينية Procrastnare والتي تعني التأجيل حتى الغد. **(عبد العظيم ، 2011 ، ص548)**

اصطلاحا : يمكن ايجاز تعريف شامل من خلال الإطلاع على تعار يف الباحثين بأنّ التلكؤ الأكاديمي هو سلوك مكتسب غير سوى يتمثل في تأخير التلميذ إنجاز مهماته وأعماله الدراسية بطريقة غير منطقية وتركه دائما إلى آخر لحظة ممكنة مع إيجاد أعذار لذلك التأخير ويصاحب ذلك الشعور القلق والندم ولوم الذات وعدم الارتياح .

2.2.7.1: أسباب التلكؤ الأكاديمي؟

إنّ الباحثين لم يتوصّلوا إلى أسباب موّحدة للتلكؤ الأكاديمي بل كل منهم وضع أسباب مختلفة منهم من أرجعها إلى أسباب ذاتية متعلقة بالفرد وهي كالتالي:

1- كنقص تقدير الذات .
2- ضعف إدارة الوقت وتنظيمه.
3- نقص الدافعية .
4- المرض و الارهاق الجسمي .
5- الفروق الفردية.

6- الخوف من الفشل. **(أبو غزال، 2012: ص132 و فضل، 2017 : ص7)**

ومنهم من أرجعها إلى أسباب بيئية وهي :

1- تأثير الأسرة
2- المهمة المنفرة
3- ضغط الأقران
4- أسلوب المدرّس.
5- الضوضاء.
6- المخاطرة. **(أبو غزال 2012: ص132 و داليا خيري 2015 :ص204و فضل 2017 :ص7)**

ومنهم من أرجعها الى أسباب أخرى حيث ذكرت **جوانا (Joanna, 2009)** أنّ أسباب التلكؤ تنقسم إلى:

أ) أسباب شخصية وهى تحتوى على الفروق وسمات شخصية مثل الخوف من الإخفاق أو الكمال.

ب) أسباب متعلقة بالمهام وهى خاصة بخصائص ونوعية المهام مثل صعوبتها.

ت) أسباب متعلقة برؤية الفرد لقدرته وهذه تشمل الإنطباع الشخصي عن فعالية الذات واحترام وتقدير الذات ومفهوم الذات. **(جابر وآخرين ، 2014: ص12)**

في حين أنّ " ماير " يرى أنّ الأداء يساوي القدرة والتي بدورها تساوي قيمة الذات ، على ذلك فإنّ الفشل في أداء المهمة يشير إلى تطابق نقص القدرة مع انخفاض قيمة الذات ، وبالتالي يتعرض الفرد إلى الخوف من الفشل بسبب التأكيد على أهمية النجاح في تعريف قيمة الذات ، ويظهر التلكؤ بسبب عدم القدرة على مقاومة العجز أي عدم القدرة على تقويم الأداء ليتناسب مع القدرة. **(Mayer; 2000:87-88)**

لذا يمكن أن نستنتج أنّ سلوك التلكؤ ليس له سبب واحد بل ينتج من خلال تفاعل عدّة عوامل مع بعضها البعض وكل تلك العوامل تساهم بشكل أو بآخر في زيادة مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذنا.

3.2.7.1: أنواع التلكؤ الأكاديمي : صنّفت أغلب أدبيات علم النفس التلكؤ الأكاديمي بصفة عامة إلى:

التلكؤ الأكاديمي : وهو أسلوب التأجيل أو التأخير للمهام الأَكاديمية والمسؤوليات التي ينتج عنها مستويات من القلق أو المضايقة ويرتبط التلكؤ الأكاديمي بالمهمة أكثر من كونه سمة عامة.

التلكؤ في اتخاذ القرار: أو التردد وعدم الحسم وقد عرّفه "Ferrari" بأنه تأخير مقصود لإتخاذ قرارات داخل إطار زمني محدّد ،وكما في تعريف التلكؤ الأَكاديمي فإن التلكؤ في اتخاذ القرار يشكّل قلق و ضيق شخصي أو إختلال وظيفي كنتاج عن التأخير والتردد وعدم الحسم.

التلكؤ في المهام اليومية: وهناك القليل من الدراسات التي تناولت التلكؤ في الحياة اليومية" المهام غير الأكاديمية" غير القرارية اليومية فهو شكل سلوكي آخر للتلكؤ ويتضمّن صعوبة جدولية وإتمام أنشطة الحياة اليومية المتكررة مثل دفع فاتورة أو موعد طبيب. **(عبد العظيم ، مرجع سابق :ص 550)**

في حين أنّه صنّف التلكؤ من قبل آخرين إلى التلكؤ البنّاء والتلكؤ غير البناء ، وميزوا بين التلكؤ البناء مع نواتج المرغوبة ، والتلكؤ غير البناء مع نواتج غير مرغوبة.

4.2.7.1: خصائص المتلكئين أكاديميا:

يشير الأدب التربوي أنّ خصائص التلاميذ المتلكئين أكاديميا تظهر بصفة واضحة عندما يقترب الامتحانات وتتمثل فيما يلى:

- يصعب على التلميذ تنظيم أوقات الاستذكار.
- الإتكالية وطلب المساعدة.
- تراوده أحلام اليقظة.
- السرحان.
- يكثر من النشاطات الاجتماعية والزيارات ومشاهدة التلفاز.
- يبالغ في ترتيب طاولة الاستذكار.
- يجد رغبة شديدة في النوم خاصة عندما يقرّر انجاز مهمّة ما.
- هو شخص يتخذ التأجيل سبيلا له في الحياة.
- يبالغ في تقدير الوقت الضروري لإكمال المهمة بطريقة معقولة.
- يتميز بانخفاض الثقة بالذات.
- يميل إلى إنجاز الأعمال التي تجلب له اللّذة كالاستغراق في مواقع التواصل الاجتماعي.
- يتميّزون بازدياد احتمالية انسحابهم من المقرر الدراسي الذي يعتمد على السرعة الذاتية.
- يعيشون في صراع نفسي قوّي عندما يكون الأمر متعلق باتخاذ قرار معين .
- يكون مستوى تقديرهم لذاتهم منخفضًا ممّا يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار ويحدث لهم اضطراب انفعالي وسوء تكّيف مرضي للتعامل مع هذه الصراعات .**(الوليلي ، 2016 : ص 208)**

5.2.7.1: علاج التلكؤ الأكاديمي:

أظهرت العديد من الدراسات أنّ التلكؤ يرتبط بضعف الأداء الأكاديمي وعدم القدرة على إدارة الوقت وضعف استخدام إستراتيجيات التعلم . **(katrine et al, 2012 :35)**

لذا اعتمد الباحثين على برامج إرشادية للخفض من سلوك التلكؤ الأكاديمي كدراسة " **سكوبرت واستيوارت ,2000 "** فقد قدّم برنامجا للتغلب على التلكؤ من خلال تنمية بعض إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية والدافعية وكذا دراسة " **بندر , 2000** " التى أعدّ فيها برنامجا علاجيا للتلكؤ ، في حين دراسة **بوكلز 1997"** التى تناولت تحديد احتياجات الطلاب الشخصية والنفسية لتحسين مهارات الاستذكار وتعلم إستراتيجية الامتحان ومهارات تنظيم الوقت للتغلب على التلكؤ الأكاديمي ، كما استخدم " **مايهو 1998 "** برنامج يتضمن جوانب سلوكية ومعرفية لاكتساب مهارات الاستذكار للتغلب على التلكؤ الأكاديمي . وهذا يعني أنّ جل الدراسات السابقة استخدمت البرامج الارشادية القائمة على الفنيات السلوكية المعرفية لعلاج سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ وأثبتوا فعالية هذه البرامج في تخفيض سلوك التلكؤ.

2- الطريقة والأدوات:

1.2: منهج الدراسة : نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقة بين عناصرها يتضح لنا أنّ المنهج المناسب هو المنهج الوصفي.

2.2:مجتمع وعينة الدراسة : يتجسّد مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة للسنة الدراسية **2019-2020** ، و بما أنّ المجتمع الأصلي متمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة مقسّم إلى طبقات (سنة أولى ثانوي – سنة الثانية ثانوي – سنة الثالثة ثانوي) ويتضمن تخصّصات (علمي و أدبي) فقد تمّ اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وذلك لتباين أحجام الطبقات ، أي أن تكون نسبة التلاميذ المأخوذة من المجتمع الأصلي متناسبة مع حجم الطبقة

أي المستوى ، وقد بلغ حجم العينة **(430)** تلميذا ضمن التخصصين من المستويات الثلاثة (أولى – ثانية – ثالثة) بثانوية سي الشريف علي ملاّح – وثانوية محمد بن الحاج عيسى وذلك باستخدام القانون التالي:

1- يحدّد عدد أفراد المجتمع الأصلي.
2- يحدّد حجم العينة المراد اختيارها لتمثل المجتمع.
3- يحدّد المتغيرات أو المجموعات الفرعية أو الطبقات التي نريد ضمان تمثيلها.
4- يحدّد عدد أفراد كل طبقة في العينة بنسبة وجود كل طبقة في المجتمع الأصلي وذلك من خلال تطبيق القانون التالي :

$$\frac{\text{عدد العينة كلها}}{\text{عدد المجتمع كله}} = \frac{\text{عدد الطبقة الاولى في العينة}}{\text{عدد الطبقة الاولى في المجتمع}}$$

5- يتم على أساس عشوائي اختيار أفراد كل طبقة في العينة. **(رزق، 2003: ص95)**

والجدول رقم (02): يوّضح توزيع أفراد العينة

	المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المجموع
عدد الأفراد في المستوى	484	494	642	**1620**
عدد العينة المأخوذة	128	131	171	**430**

يبيّن الجدول أعلاه عدد توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب المستويات بثانوية سي الشريف على ملاّح وثانوية محمد بن الحاج عيسى بمدينة ورقلة ، حيث تكوّنت من (**1620**) تلميذ وتلميذة بكل المستويات ، كما بيّن عدد افراد العينة من كل مستوى حيث قدّر عدد أفراد مستوى أولى ثانوي (**128**) تلميذا ، أ مّا عدد أفراد مستوى ثانية ثانوي (**131**) تلميذا ، في حين أن عدد أفراد مستوى ثالثة ثانوي قدّر بـ: (**171**) تلميذا ، علما أنّه تمّ استرجاع (**321**) نسخة مكتملة البيانات رغم الحرص على تكملة البيانات و كتابة المعلومات الشخصية والتأكيد على ضرورة ارجاع جميع النسخ.

3.2:أدوات الدراسة : تمّ الاعتماد في هذه الدراسة على :

1.3.2: مقياس عادات الاستذكار: لسليمان الخضري و أنور رياض عبد الرحيم (1993) والمعدّل من طرف الباحثة وقد اعتمدت هذه الأداة لأنها تتناسب مع الدراسة الحالية ، حيث تمّ دمج الأبعاد التالية : 5-6-11-12-13 مع أبعاد أخرى ، وتمّ تعديل البنود التالية : 02-16-20-30-41-66-70-81-89-94-99-108 وذلك لتوضيح الفكرة أكثر وتكييف المصطلحات مع البيئة الجزائرية ،كما تمّ إلغاء البنود التالية : 09-11-14-17-18-20-23-26-38-39-40-43- 48-59- 65-68-69-71-77-79-83 -84-86-91-93-98-102-107-109 وذلك لأن بعضها مكرّر مع بنود أخرى ،البنود التي بدأت بصيغة النفي ، بنود مركبة.... ، إذ تتكوّن الأداة بعد تعديلها من(85) بندا مقسمة على 09 أبعاد ألا وهي : (بعد الدافعية وتحمل المسؤولية / بعد تنظيم الوقت / بعد التركيز والانتباه / بعد معالجة وتجهيز المعلومات / بعد المراجعة / بعد استراتيجيات الاجابة في الاختبار / بعد وضع العلامات في الكتاب وتدوين الملاحظات / بعد طرق) ، والمطلوب من التلميذ أن يحدّد درجة قيامه بهذا السلوك حسب طريقة ليكرت الخماسية : دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – أبدا ،وطريقة التصحيح كالتالي:إذا كانت الإجابة **بدائمًا** نعطي 5

درجات، إذا كانت الإجابة **بغالبًا** نعطي 4 درجات ، إذا كانت الإجابة **بأحيانًا** نعطي 3 درجات ،إذا كانت الإجابة **بنادرًا** نعطي درجتين ،إذا كانت الإجابة **بأبدًا** نعطي درجة واحدة، وقد روعي في صياغة العبارات أن يكون بعضها موجبا وبعضها الآخر سالبا ، أي أنّ بعض البنود تعبّر عن ممارسات أو أساليب سلوكية تساعد أو تيسر التعلم والاستذكار ، وبعضها الأخر لا يساعد على ذلك بل يعوقه وبذلك ينبغي أن تصحّح هذه العبارات السالبة في الاتجاه العكسي كما يلي: إذا كانت الإجابة **بدائمًا** نعطي درجة واحدة ،إذا كانت الإجابة **بغالبًا** نعطي درجتين ، إذا كانت الإجابة **بأحيانًا** نعطي 3 درجات ،إذا كانت الإجابة **بنادرًا** نعطي 4 درجات ،إذا كانت الإجابة **بأبدًا** نعطي 5 درجات ، وتعطي القائمة درجة كلية وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة بين (85 – 425) درجة وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشرًا لزيادة استخدام المهارات السليمة في الاستذكار.

2.3.2: مقياس التلكؤ الأكاديمي: لسميرة ميسون(**2019**) وقد تكوّن المقياس من (**40**) فقرة موّزعة على (7) أبعاد ألا وهي بعد عدم وضوح الهدف – بعد انخفاض الدافع للإنجاز – بعد المماطلة – بعد توقع الفشل – بعد اللامبالاة – بعد عدم الرضا عن الذات – بعد ادعاء ضيق الوقت ، وكانت بدائل الاجابة نعم / لا وتمنح درجة (2) للبديل "نعم " ودرجة (**1**) للبديل " لا" في اتجاه الخاصية ، وعكس الخاصية نعم (**1**) ولا (2)(وهي البنود التي تحمل الأرقام التالية : 2 ، 3 ،7 ، 8 ،9، 13، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 28، 29، 30، 31، 34 ، 38.) وتجمع هذه الدرجات لتعطينا درجة كلية وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة بين (40 – 80) درجة كّلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشرا لزيادة السلوك السلبي أي ارتفاع سلوك التلكؤ الأكاديمي.

4.2: الخصائص السيكومترية للأدوات :

أ.الصدق: فيما يخص مقياس عادات الاستذكار تمّ الاعتماد على هذه الأداة نظرا لانتشار تطبيقها في الدراسات حيث طبقتها (**نورجان عادل محمود 2014)** في دراستها وذلك بعد التأكد من صدقها بحساب الصدق الظاهري حيث عرضت الأداة على 10 أساتذة متخصصين في مجال التربية و علم النفس وقد عدت كل فقرة صالحة بنسبة اتفاق 80 % فما فوق لذلك اعتمدت جميع فقرات القائمة ، أمّا فيما يخص الثبات فقد استخرجته الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.88) وتعد هذه النسبة جيدة في حساب الثبات.

وتمّ التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك بتطبيقها على (107) تلميذ وتلميذة في ثلاث أطوار من ثانويتين بورقلة (ثانوية سي الشريف على ملاح وثانوية أحمد توفيق المدني) ،وتمّ ايجاد صدق المقارنة الطرفية للمقياس وذلك بترتيب الأفراد تنازليا حسب درجاتهم على المقياس المذكور ، ثمّ تمّ اختيار **27 %** من أعلى الترتيب **(29 فرد)** و **27 %** من أدنى الترتيب (**29 فرد كذلك**) ثم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفئتين ذات الدرجة المرتفعة **(326.10)** والفئة ذات الدرجات المنخفضة **(244.55)** كما أنّ قيمة " ت" المحسوبة قدّرت بـ: **(19.04)** وهي دالة عند **0.01** ، ومنه يمكن القول أنّ هذا المقياس يميز بين أفراد عينة الدراسة في السمة المقاسة وبالتالي فهو صادق .

وفيما يخص مقياس التلكؤ الأكاديمي ، ولإيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس تمّ التحقق من الصدق الظاهري للمقياس تمّ عرضه على (07) محكمين مختصين في علم النفس التربوي وعلوم التربية وعلم التدريس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، وبناءا على أراء المحكمين تم الاتفاق على جميع فقرات المقياس وتمّ تعديل بعض الفقرات حسب رأى المحكمين ليكون المقياس بصورته النهائية يحتوي على(40) فقرة ، كما تمّ حساب الصدق التلازمي للأداة بعد تطبيقه على عينة متكونة من 122 فرد بثانوية مصطفى حفيان بالمخادمة ورقلة ، حيث قدّر معامل الارتباط بين المقياس والمحك ر=1 وهو معامل ارتباط عالي جدا أي العلاقة بين المقياسين قويّة جدا وهذا يدل على أنّ المقياس المبنى يتميّز بصدق مرتفع لارتباطه تلازميا بدلالة إحصائية مع

المقياس المحك ، كما تمّ حساب الصدق التمييزي للمقياس حيث بلغت قيمة " ت" 27.55 وهي دالة عند 0.01 وبالتالي فإنّ الأداة لها قدرة واضحة على المقارنة بين المجموعتين.

ب. الثبات: أمّا ثبات مقياس عادات الاستذكار فتمّ حسابه عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقدّر بـ(0.87) ومن هنا نستنتج أنّ الأداة صالحة للتطبيق .

أمّا فيما يخص ثبات مقياس التلكؤ الأكاديمي فتمّ حسابه بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت القيمة (0.80) هذا يعني أنه دال احصائيا وأنّ الأداة تتمتع بقدر عال من الثبات ونستطيع الاعتماد عليها ، كما تمّ حساب ثبات الاختبار بطريقة الصور المتكافئة حيث قدّرت قيمة بيرسون بـ :(0.88) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهي تدل على علاقة ارتباطية قوية موجبة بين الاختبار الأوّل والاختبار الثاني وهذا يعنى أنّ الاختبار ثابت ، وأخيرا تمّ حساب الثبات بإعادة الاجراء وكانت النتائج كالتالي : قدّرت قيمة المتوسط الحسابي بـ(56.15) بانحراف معياري (5.94) كما قدّرت قيمة الارتباط بين الإجراءين بـ : ر= 0.89 وبالتالي فإنّ الاختبار يتمتع بقدر عالي من الثبات.

5.2: اجراءات تطبيق الدراسة الميدانية: بعد تحديد عينة الدراسة ،وتحديد عدد التلاميذ من كل مستوى ، بدأ تطبيق أداة جمع البيانات في ثانوية سي الشريف على ملاّح و ثانوية محمد بن الحاج عيسى بمدينة ورقلة في الفترة الممتدة ما بين 17 – 28 نوفمبر 2019 مع التأكيد والحرص على استرجاع جميع النسخ مكتملة البيانات و الاجابات.

6.2: الأساليب الاحصائية : اعتمدنا في هذه الدراسة على الأساليب الاحصائية التالية الذكر:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعالجة الفرضية الأولى .
- النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعالجة الفرضية الثانية .
- معامل الارتباط بيرسون لمعالجة الفرضية الثالثة.
- اختبار z لمعالجة الفرضيتين الرابعة والخامسة.

3. النتائج ومناقشتها:

التساؤل العام الأول: والذي نصّه كالتالي: **" ما مستوى ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لعادات الاستذكار السليمة ."**

وللتحقّق من هذ التساؤل تم حساب المتوسط النظري و المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على إجاباتهم على مقياس عادات الاستذكار والمقارنة بينها ، حيث تم التوصل إلى النتائج المبيّنة في الجدول الآتي:

الجدول (03) : يوّضح المؤشرات الاحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس عادات الاستذكار.

عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري
321	143	456	277.88	40.95	299

من خلال الجدول نلاحظ أنّ درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (**143**) كأدنى درجة و (**456**) كأعلى درجة وبلغ المتوسط الحسابي (**277.88**) بانحراف معياري مقداره (**40.95**) وهو أقل من المتوسط النظري (**299**) ممّا يدل على أنّ مستوى ممارسة عادات الاستذكار الصحيحة منخفض لدى عينة البحث وهذا ما يؤكد صحة الفرضية البحثية .

ويمكن تفسير تلك النتيجة انطلاقا من احتكاكنا بالتلاميذ والأساتذة أثناء فترة التطبيق بأنّ تلاميذنا اليوم أصبحوا منشغلين عن الدراسة بالتكنولوجيا الحديثة و بمختلف وسائل الاتصال حيث أصبحوا يقضون جلّ وقتهم في مواقع التواصل

الاجتماعي وفي العالم الافتراضي ممّا يجعلهم يهملون دراستهم والأمور المتعلقة بها ، حيث لاحظت الباحثة أثناء احتكاكها بتلاميذ المرحلة الثانوية في فترة التطبيق انتشار اعتقادات خاطئة وأفكار مشوّهة اكتسبوها من البيئة المحيطة عن الدراسة بصفة عامة وعن طرق الاستذكار بصفة خاصة وتوارثها الأجيال من بعضهم البعض وهذه الأفكار من شأنها أن تنقص عندهم مستوى الدافعية منها :الاقتداء بشخص ما كان يجتهد طوال السنة الدراسية وفي الأخير يرسب في امتحانه دون معرفة الظروف الخاصة بالشخص وراء هذا الرسوب ، أو تبنّي فكرة أنّ المراجعة والاستذكار عملية متعبة وشاقة يلزمها وقت طويل ومجهود كبير لتكون على أكمل وجه وذلك لجهلهم أنجع الطرق للاستذكار ، كذا اعتقادهم بأنّ المراجعة المفيدة هي التي تكون ليلة الامتحان لتفادى النسيان وهذا أكبر خطأ ، التعلم فقط من أجل الامتحان و التحصل على درجات مرتفعة ، كل هذه الأفكار مشوّهة واعتقادات خاطئة لابد من التلاميذ التخلص منها .

كما يمكن القول أنّ التطوّر التكنولوجي الهائل واختراع مختلف الوسائل المساعدة على الغش داخل حجرة الامتحان وبكل سهولة تولّد لدى التلاميذ الاتكالية عليها في اجتياز امتحاناته دون تعب ولا اجتهاد ، وتحصيل أكبر عدد ممكن من النقاط بسهولة ، كما تلعب الكفاءة الذاتية دورا هاما في هذا الجانب حيث يعجز التلميذ عن تحديد أهدافه المسبقة والعمل على تحقيقها ، كما يعجز عن تحديد طريقة خاصة به في الاستذكار حيث يستعين ببرامج و طرق غيره ويتقيّد بها ولكن ليس بالضرورة أن تفيده طريقة زميله لأنّ لكل ظروفه الخاصة وفروقه الفردية ، كذلك ما هو ملاحظ في الميدان نقص الحصص والبرامج الارشادية في المؤسسات التربوية وهذا نظرا لكثرة مشاغل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي حيث أن كل مستشار بالثانوية تنتمي إليه مجموعة متوسطات المقاطعة لذا ينشغل بأمور أخرى على حساب تطبيق البرامج الارشادية ، فبمرافقة مستشار الارشاد والتوجيه المدرسي لتلاميذه ببرامجه المختلفة من ندوات وحصص ارشادية ووقائية و توعوية وبرامج مختلفة وأيام دراسية واستراتيجيات مختلفة خاصة أثناء قرب فترة الامتحانات يكتسب التلاميذ معلومات وحتى مهارات تساعده على الدراسة وخلق جوّ من الراحة النفسية وعدم الخوف من الامتحان.

التساؤل العام الثاني: ينص التساؤل العام الثاني على ما يلي : " **ما نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** ؟

وللإجابة على هذا التساؤل حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس التلكؤ الأكاديمي كما هو موّضح في الجدول الموالي:

الجدول (04): يوّضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمقياس التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد العينة.

عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	النسبة المئوية
321	41	79	60.91	4.47	60	% 53

من خلال الجدول نلاحظ أنّ درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (**41**) كأدنى درجة و (**79**) كأعلى درجة وبلغ المتوسط الحسابي (**60.91**) بانحراف معياري مقداره (**4.47**) وهو تقريبا متساوي مع المتوسط النظري (**60**) بنسبة مئوية **(53%)** ممّا يدل على أنّ مستوى انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة لدى عينة البحث وهذا ما يثبت صحّة الفرضية البحثية .

ويمكن تفسير ذلك بأنّ هيئة التدريس لم تتخذ اجراءات صارمة ضد المتلكئين أكاديميا للحد من الظاهرة وفي كل مرة يتم منحهم فرص أخرى لتقديم الأعمال هذا ما يعزّز السلوك لديهم ، كذلك نقص التقدير الذاتي واعتقاد الفشل في أداء المهمة وأنّ قدراته ليست كافية لأداء الأعمال والمهام الأكاديمية ممّا يولّد خوف لدى التلاميذ لبداية مهامهم الدراسية وإتمامها هذا ما ذكره (**أبو غزال 2012**) في دراسته حيث يرى بأنّ الأسباب الرئيسية للتلكؤ الأكاديمي تتمثل في نقص تقدير الذات واعتقاد

الفشل ، كما تؤكد ذلك دراسة**(ferrari & wolters 2003)** المشار إليها في دراسة شبيب ، الذي توصل إلى أن التلكؤ الأكاديمي يرتبط باعتقاد الطلبة بمدى قدرتهم على إكمال واجباتهم الدراسية بنجاح ، فالطلاب الذين تنخفض ثقتهم في قدرتهم على تكملة الواجبات والمهام المكلفين بها، يؤجلون تلك الأعمال بشكل متكرر أكثر من زملائهم الذين يثقون بقدراتهم. **(شبيب، 2015،ص23)**

كمّا أنّ عدم وضوح الأهداف لدى أفراد العينة والعجز عن تحديدها بدقّة والعمل على تحقيقها حتمًا سينتج عنها تأجيل أداء الأعمال المطلوبة والتأخر في تقديمها ، بالإضافة إلى ميل أفراد العينة إلى ممارسة الأعمال السارة التي يحبها الشخص والتي تجلب له اللّذة كممارسة الهواية المفضلة ومشاهدة التلفزيون ، الاستغراق في مواقع التواصل الاجتماعي ، كثرة الزيارات الاجتماعية وإهمال أعماله الأكاديمية المطلوبة منه خاصة اذا كان يفتقد الى مهارة تنظيم الوقت و إعطاء كل نشاط حقّه مع الالتزام بذلك لتفادي هذا الاستغراق في أنشطة على حساب أنشطة أخرى ، كذلك هناك عامل مهم وهو كثرة الأعمال اليومية للتلاميذ والتزامه بأعمال كثيرة كدروس الدعم مثلا أو مزاولة مهنة ما أو أي عمل آخر ممّا يقلص فترة الاستذكار وتحضير الدروس كل هذه العوامل من شأنها أن ترفع مستوى التلكؤ الأكاديمي على أفراد عينة الدراسة.

الفرضية الأولى: تنص على ما يلي : **" توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.**

لغرض المعالجة الإحصائية لهذا الفرضية تم تطبيق مقياس عادات الاستذكار و مقياس التلكؤ الأكاديمي من ثمّ حساب معامل الارتباط بيرسون . والنتائج المتوصل إليها موضّحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 05 : يوّضح علاقة التلكؤ الأكاديمي بعادات الاستذكار لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	العينة " ن"	معامل الارتباط بيرسون	قيمة sig	مستوى الدلالة
عادات الاستذكار	321	0.21	0.00	0.01
التلكؤ الأكاديمي				

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بلغ(**0.21**) وهي علاقة ضعيفة ، كما يلاحظ أن القيمة **sig** بلغت (**sig=0.00**) عند مستوى الدلالة (**0.01**) أي انّ القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة وعليه توجد علاقة سلبية دالة احصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة ، وبذلك تقبل الفرضية البحثية.

و تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة **ناجي محمود و اياد هاشم ، 2014** التى توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي ، ويمكن تفسير ذلك أنّ التلميذ كلّما انخفضت الدافعية لديه للدراسة اتبع سلوكيات خاطئة تعيقه عنها كما أنّ أغلب التلاميذ تنقصهم الكفاءة في الاستذكار الفعّال والجيّد ويتبنون عادات وطرق استذكار غير جيّدة ، كما تنقصهم المعرفة بأنّ الاستذكار ليس الجلوس وقراءة كتاب لحفظه ، حيث أنّ هناك مواد دراسية أخرى لا تتطلب الحفظ بل تتطلب الاستيعاب والتطبيق والتحليل والتقويم ،و يستدل على وجود مشكلة في الاستذكار من خلال رفض التلميذ تغيير عاداته في الاستذكار رغم علمه أنّ هذا التغيير إلى الأفضل لاعتقاده بأنّ ما لديه من عادات وطرق استذكار هي الأفضل لأنه اعتاد عليها . **(ندى ، مرجع سابق ،ص 7)**

وبالتالي فإنّ جهله بهذه الطرق وإتباع طرق خاطئة سيجعله يواجه ضغوطا مستمرة و إحباطات متكررة بسبب الفشل في عملية الاستذكار كما يعاني من تراكم الدروس والمهام الدراسية بسبب عدم القدرة على تنظيم الوقت و التقيد به ممّا يجعله

لا يعرف من أين يبدأ الدراسة وكيف يدرس يراجع وينظم أعماله ، كل تلك النقاط السابقة أمور غير ممتعة فهي تخلو من التسلية والترويح ممّا يدخلها في دائرة المهمات المنفرة التي تعتبر سببا من أسباب التلكؤ الأكاديمي وهذا حسب تفسير المدرسة السلوكية للتلكؤ الأكاديمي .

كذلك الأفكار التي يتبنّاها الفرد عن الدراسة عامّة وعن نفسه خاصة تساهم في ذلك ، أنهّم يظنون أنهم لا يملكون قدرات عالية تمكنهم من أداء مهامهم الدراسية ، وكذا ظنّهم بأنّ الوقت المحددّ لأداء مهامهم لا يكفي نظرا لصعوبة العمل ولكثرة مشاغلهم اليومية ، ويمكن الاستنتاج من النتائج بأنّ هناك علاقة ارتباطية سالبة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي أي أنّه كلما انخفضت عادات الاستذكار زاد التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة .

الفرضية الثانية : ونصّها كالتالي :" **يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ".**

وللإجابة على الفرضية السابقة تمّ حساب معامل z لإيجاد الدلالة الاحصائية للارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي والجدول الموالي يوّضح ذلك :

الجدول رقم 06: يوضح دلالة الفرق في العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لتبعا للمستوى الدراسي.

المتغيرات	المستوى الدراسي	"ن"	د.ح	قيمة "ر"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	قيمة z
عادات الاستذكار و التلكؤ الأكاديمي	المستوى الثاني	87	86	0.360	0.001	0.05	2
	المستوى الثالث	139	138	0.123			

يتّضح من الجدول رقم (06) أن درجات عادات الاستذكار ارتبطت ارتباطا موجبًا دالا بدرجات التلكؤ الأكاديمي لتلاميذ المستوى الثانية والثالثة ثانوي ، حيث قدّر معامل ارتباط المتغيرين في المستوى الثاني (0.36) أمّا في المستوى الثالث فقدّر بـ: (0.12) بقيمة احتمالية (0.001) أي أنّ علاقة المتغيرين ببعض أعلى في المستوى الثاني ، وقدّرت قيمة z بـ: (2) وهي ضمن القيم الواقفة عند 0.05 ، إذن الفرق دال إحصائيا بين معاملي الارتباط في مجموعتي المستوى الثاني و المستوى الثالث ، لأن القيمة تقع بين" 1.96 – 2.57 كان الفرق دالا عند 0.05". (أبو النيل ، 1987 ، ص 246)

من خلال ما سبق يمكن القول أنّ العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي كانت أقوي عند تلاميذ المستوى الثاني مقارنة بالعلاقة بين المتغيرين عند تلاميذ المستوى الثالث ويمكن تفسير ذلك بأنّ خصوصية المرحلة لها تأثير على النتيجة إذ أنّ تلاميذ المستوى الثالث (تلاميذ الباكالوريا) يحاولون اكتساب أنجع طرق الاستذكار وتطبيقها كما يعملون على تحسينها لأنهم لديهم هدف واحد ومشترك هو النجاح في شهادة البكالوريا لذا سوف يعملون جاهدين على تحقيق ذلك الهدف بوضع خطط عمل وممارسة طرق فعّالة وناجحة ، في حين أنّ طلبة السنة الثانية يفقدون الاهتمام والجدية للدراسة وجلّهم يمارسون طرق خاطئة للاستذكار.

الفرضية الثالثة : والتي تنص على مايلي: **" يختلف الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي اختلافا دالا إحصائيا بين تلاميذ الشعب الأدبية وتلاميذ الشعب العلمية ".**

ولمعالجة الفرضية السابقة تمّ حساب معامل z لإيجاد الدلالة الاحصائية للإرتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بين تلاميذ الشعب الأدبية وتلاميذ الشعب العلمية والجدول الموالي يوّضح ذلك:

الجدول رقم 07: يوضّح دلالة الارتباط بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بين تلاميذ الشعب الأدبية وتلاميذ الشعب العلمية.

المتغيرات	الشعب	"ن"	د.ح	قيمة "ر"	القيمة الاحتمالية	قيمة z
عادات الاستذكار و التلكؤ الأكاديمي	الشعبة الأدبية	143	142	0.171	0.04	**0.43**
	الشعبة العلمية	178	177	0.217	0.00	

يتضح من الجدول رقم (**07**) أن درجات عادات الاستذكار ارتبطت ارتباطا موجبًا دالا بدرجات التلكؤ الأكاديمي لتلاميذ الشعب الأدبية والعلمية ، حيث قدّر معامل ارتباط المتغيرين في الشعبة الأدبية (**0.17**) بقيمة احتمالية (**0.04**) أمّا في الشعب العلمية فقدّر بـ: (**0.21**) بقيمة احتمالية (**0.00**) ، وقدّرت قيمة z بـ: (**0.43**) إذن الفرق غير دال إحصائيا بين معاملي الارتباط وفي شعبتي الآداب و العلوم ، لأن القيمة أقل من (**1.96**).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ تلاميذ المرحلة الثانوية كلهم بالاختلاف شعبهم وتخصصاته يكتسبون أفكار ومعتقدات مشتركة حول طرق الاستذكار والدراسة وحتى في انجاز الواجبات ، و ينقلون لبعضهم البعض الأفكار و السلوكيات السلبية والايجابية هذا ما يجعل عدم وجود فرق في العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي بالاختلاف الشعبة ، كما يمكن تفسير ذلك بأنّ جميع التلاميذ يتلقون خدمات ارشادية معيّنة ومشتركة من طرف مستشارين الارشاد والتوجيه المدرسي ويتلقون برامج موّحدة ويدرسون في ظروف واحدة لذا حتما لن تكون فروق بينهم من أي ناحية .

4.خلاصة: من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أنّ مستوى ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لعادات الاستذكار الصحيحة كان منخفضا في حين أنّ نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى افراد عينة الدراسة كانت متوسطة ، و وجدت علاقة دالة احصائيا بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى عينة الدراسة ، يختلف الارتباط بين المتغيرين باختلاف المستوى الدراسي (السنة الثانية / السنة الثالثة) ولا يختلف ارتباط بين المتغيرين باختلاف الشعبة (أدبي / علمي).

ومن هنا يمكن اقتراح ما يلي:

1.مضاعفة مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي جهدهم وزيادة حصص الارشادية للتلاميذ .

2. توعية التلاميذ بطبيعة ظاهرة التلكؤ الأكاديمي و مدى خطورتها على حياتهم الدراسية وعلى مردودهم العلمي وتزويدهم بمختلف الاستراتيجيات الوقائية من اكتساب سلوك التلكؤ.

3.تطبيق برامج تنمية عادات الاستذكار في المؤسسات التربوية .

قائمة المراجـــــع

أبو النيل ، محمود السيد .(1987). الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي.مصر : دار النهضة العربية.

أبو غزال، معاوية.(2012). التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد الثامن ، العدد الثاني. استرجع يوم 02 فيفري 2018.

ثابت، فضل أحمد.(2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. تم الاطلاع عليه في يوم: 2018/01/26 .

عبد العظيم ، فايقة .(2010). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية .المؤتمر السنوي السادس عشر2011. مركز الإرشاد النفسي ،استرجع يوم 11 أفريل 2019.

الوليلي ، اسماعيل حسن فهيم . (2016) . فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة المتلكئين أكاديميا. مجلة التربية الخاصة ، المجلد 14 . استرجع يوم 23 ديسمبر 2018.

جابر ، عبد الحميد و سهاد ، محمد ابراهيم وأسماء ، توفيق ابراهيم .(2014). فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا. مجلة العلوم التربوية. المجلد الثاني ، العدد الثاني. استرجع يوم 06 جوان 2018.

حمادنة ، برهان .(2017). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران . المجلة الأردنية في العلوم التربوية . 13(01)، استرجع يوم 12 مارس 2019.

خيري عبد الوهاب عبد الهادي، داليا .(2015).الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد (4) ،العدد(6). استرجع يوم 2017/11/14.

رزق دياب، سهيل . (2003) . مناهج البحث العلمي. فلسطين.

سعفان ،محمد أحمد ابراهيم . (2003). دليل إرشادي لتحسين الاستذكار. مصر: دار الكتاب الحديث.

عادل محمود ، نورجان .(2014). المهارات المعينة على الاستذكار والتعلم وعلاقتها بدافعية التعلم. مصر: المكتب الجامعي الحديث

عبد العالي السلمي ، طارق .(2015). مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرّمة والليث. مجلة العلوم التربوية والنفسية.المجلد 16، العدد الثاني. استرجع يوم 02 فيفري 2018.

قطامي ، يوسف .(2005) .نظريات التعلم والتعليم.عمّان : دار الفكر ناشرون وموزعون.

محسن ، محمد عبد النبي.(1996).مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقليا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية.المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي. كلية التربية، جامعة المنصورة.

محمد عبد الحميد ، هبة .(2006). أنشطة ومهارات القراءة والاستذكار في المدرستين الابتدائية والاعدادية . عمّان : دار صفاء للنشر والتوزيع.

مصيلحي ،عبد الرحمن ونادية ،الحسيني.(2004). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة و علاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية . الجزء الأوّل ، العدد 126.

ندى ، أحمد عبد الله.(2007). مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمّان للدراسات العليا، عمّان.

شبيب،هناء .(2015). الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الأكاديمي وأسبابه-دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين . رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة تشرين. سوريا.

Cottrell ; S.(1999).The study skills handbook. London:Macmillan press Ltd

Aguide for all teacher. New -Graham ,K.J.& Robinson,H.(1989). Study skills handbook : york International reading association.

Katrin B.klingsiecka, stefan friesb , Clandia Horze , and Manfred hofer, (2012) procrastination ana distance university seetting , Distance education, vol.33.No.3, nov2012, 295,310.

Meyer, c.l.(2000).Academic procrastination and self-Handiccapping : Gender differences in Response to non contingent Feedback .In J