

أثر برنامج إرشادي في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

د. سعد عزيز جودة
كلية التربية / جامعة المنثى

الخلاصة:

ان مرحلة المراهقة مرحلة تتباين فيها سلوكيات الافراد حيث يسلك البعض منهم سلوكا غير مقبول اجتماعيا وهذا يتعارض مع القيم الاخلاقية والمعايير الاجتماعية التي تكون شخصية الافراد وتجعلهم متوافقين مع انفسهم ومع الآخرين ومن هذه السلوكيات المماطلة او التسويف ولما كانت تلك السلوكيات لها اثارها السلبية على الفرد والمجتمع لذا استهدفت الدراسة الى:

١- معرفة مستوى سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية

٢- بناء برنامج ارشادي لخفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية

ولتحقيق ذلك تطلب بناء مقياس لسلوك المماطلة حيث تكون من (٣٤) فقرة لثلاث مجالات وبعد استخراج الخصائص السايكومترية من صدق وثبات اصبح جاهزا للتطبيق حيث طبق على عينة قوامها (٤٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الاعدادية في مركز مدينة الديوانية للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ ولبناء برنامج ارشادي لخفض سلوك المماطلة تم اختيار (٣٠) طالبا من ذوي سلوك المماطلة العالي وقسموا الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وقد شمل البرنامج للمجموعة التجريبية عددا من الجلسات بلغت (١٤) جلسة ارشادية اختيرت فيها المواضيع والنشاطات والاساليب الارشادية المناسبة بعد عرضها على مجموعة من الخبراء. اظهرت النتائج وجود اثر للبرنامج الارشادي في خفض سلوك المماطلة، وقد افضت الدراسة الى جملة من المقترحات وعدد من التوصيات.

مشكلة البحث : The Problem of the study

تعد عملية بناء الانسان في كل المجتمعات من اولى المهام للمسؤولين والتربويين، وقد تبدو المماطلة والتسويف كونها سلوكا شائعا في بيئتنا الاجتماعية، فالمماطلة سلوك تقاعسي غير مرغوب منذ القدم له نتائج سلبية سواء اكانت معنوية او مادية ولها اثارها على الفرد والآخرين. ان هذا السلوك قد يكون من المشكلات التي تؤدي الى فشل الفرد في تنظيم وقته بشكل صحيح وهذا بدوره يؤدي الى تأخير الفرد في تحقيق اهدافه وقد تضيع العديد من الفرص التي لا يمكن ان تعوض. (غراييه، ١٩٩٥ ص٣).

ان المماطلة خصلة ترتبط بخصائص الشخصية الاخرى وعندما تكون الشخصية جذابة وغير مضطربة يؤديها حالها للتوافق مع الآخرين والتكيف لظروف المجتمع المختلفة. ولكن عندما تلعب الافكار غير المنطقية وتبرز بعض الصفات السلبية فأنها تنحدر نحو شاطئ اللاسوء وبذلك تحرم نفسها من متعة الحياة ويأتي اداؤها بصورة مبتورة وناقصة وهنا يجعلها تشعر بالشك والنقص والذل. وعلى الرغم من انتشار هذا السلوك في مجتمعنا والمؤسسات التعليمية فقد يكون من اسباب ذلك التأجيل، العوامل الاجتماعية المؤثرة او التعود على هذا السلوك او عدم الاهتمام واللامبالاة. (العديلي ١٩٩٤ ص١٩ - ٢٠).

ان للبرامج الإرشادية أهمية كبيرة وخصوصا فيما يتعلق بخفض الاثار السلبية لبعض السلوكيات التي تظهر في الجانب الاكاديمي او العلاقات الاجتماعية وخاصة اذا ما عرفنا ان تلك الظاهرة لها اثرها السلبي لدى فئة الطلاب اذ تؤدي الى الاتكالية او الكسل او الاخفاق الدراسي. ومن خلال المعاشية والخبرة في التدريب وبحث المشكلات التربوية للطلبة ارتأى الباحث ان يعد برنامجا إرشاديا لخفض هذا السلوك غير المرغوب من خلال:

- ١- معرفة مستوى سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية
- ٢- التعرف على اثر برنامج إرشادي معد لخفض سلوك المماطلة ووضع التوصيات الخاصة التي تساعد في الحد من ذلك السلوك غير المرغوب.

أهمية البحث :The Significance of the study

تكن أهمية البحث الحالي في التصدي للسلوكات غير المرغوبة او الشائعة بين اوساط المجتمع الطلابي وخصوصا من هم في سن المراهقة.

ان تمسك الطلبة بالسلوك السوي الذي ينسجم مع معايير وقيم المجتمع الاخلاقية يعزز شخصية الفرد ويكللها بالنجاح في المواقف الحياتية المختلفة اذ يستفيد الفرد من اخطائه ويتحاشى قدر الامكان ما يلحق به الاذى ولا يتورط في محضورات تعود عليه بالأساءة ولا تضر بالآخرين. (الشرقاوي ص٢٥٩)

ان مرحلة الإعدادية من المراحل التي تنسم بتعرض الطالب لبعض المتغيرات بحكم مرحلة المراهقة مثل التذبذب في المستوى الاخلاقي نتيجة لأهتزاز بعض القيم وتأثر الفرد بسلوكات الآخرين ومنها سلوك المماطلة.

ان السلوكات غير الصحيحة التي يمارسها الطلبة اثناء الدراسة والمتمثلة بالتسويق وتأخير الواجبات المدرسية تؤدي الى الكسل والاعتمادية على الآخرين وضعف الانتاج وكذلك الشد العصبي والتوتر والارهاق.

وتعد المماطلة من الامور غير الواضحة لمن يسلكها فبعض الافراد يقولون انهم لا يقومون بهذا السلوك غير انهم يسلكونه سواء أكان ذلك في العمل او في العلاقات الاجتماعية او على الصعيد الصحي ويجب ان ننتبه ان التأجيل المستمر قد يؤدي الى نتائج شديدة الخطورة وان التأجيل من الامور التي تثبط الهمة وتفسد الاعمال ومن مظاهره:

- ١- عدم الرغبة في العمل
- ٢- صعوبة العمل
- ٣- عدم وجود العزم الصادق على البدء
- ٤- الانشغال عن البدء في العمل المؤجل بأعمال محببة اخرى
- ٥- عدم درج هذه الاعمال ضمن الخطة الموضوعية لأنجاز هذه المهام.

(الجعيد ٩٩٩ ص١٦-١٧)

ومما يذكر ان هناك انماط سلوكية يمارسها الطلبة في اثناء الدراسة تتمثل في تأجيل الدراسة اليومية الى دراسة شهرية او فصلية او التغيب من المدرسة، أي المماطلة في اداء المهام وهذا ناتج عن جهل هؤلاء الطلبة في كيفية التعامل مع الوقت. (maken zine , 1990, p:28)

ان احد مصادر المماطلة هو عدم تقدير الوقت لأنجاز الواجبات اذ ان العديد من الطلبة يكرسون اسابيع لجمع المعلومات الاساسية الخاصة ببحوثهم ولكنهم لا يتمكنون من الانتهاء من كتابتها لانهم يقومون بأستعراض العديد من الاراء المتناقضة قبل ان يتمكنوا من عرض وجهة نظرهم حول الموضوع. (Burka, 2008, p:17)

وقد أظهرت الكثير من الدراسات ان انتشار سلوك المماطلة قد ارتفع في العقود الاخيرة ارتفاعا كبيرا منها دراسة (بيترزسيتل) وكذلك دراسات حديثة تؤكد الى ان واحد من كل خمسة اشخاص يعاني من المماطلة والتسويق الى درجة تهدد عمله وعلاقته وصحته. اذ يلقي كثير من الباحثين اللاتمة على الحواسيب والهواتف المحمولة والبريد الالكتروني لانها تضع امام الناس الكثير من المشتتات. (http://www.ebdaa_ws/shon.Jsbp)

ان المدرسة ومن خلال البرامج الارشادية بأنواعها الثلاثة (الوقائي، النمائي، العلاجي) تسعى الى معالجة مشكلات الطلبة وتعديل سلوكهم وفق اساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع بيئتهم فضلا عن مساعدتهم على ان يتخذوا لأنفسهم اهدافا واقعية.

(الدوسري ٩٨٥ ص ٢٥-٢٧)

وان ترك العنان لمثل تلك السلوكيات بأن تزداد طوعا او كرها يؤدي الى تحويلها الى نمط من الحياة تشعر به وذلك لتحويلها الى عادة الا انها عادة سلبية لا تؤدي الا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات.

ونظرا لما يتصف به سلوك المماطلة من سلبيات تستدعي الباحثين والمتخصصين في مجال الارشاد النفسي الى تقليل اثاره النفسية على الافراد لذا تعد هذه الدراسة في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية خطوة جديرة بالأهتمام من ناحيتين:-

من الجانب النظري:

- ١- معالجة تلك الظواهر التي تشيع في الوسط الطلابي والتي تترك اثارا نفسية.
- ٢- استفادة المتخصصين ومن له علاقة في تعديل السلوكيات غير المرغوبة لدى الطلبة .

اما من الناحية التطبيقية:

زيادة رصيد المعرفة العلمية للمكتبة المدرسية والاستفادة منها في خدمات التوجيه والارشاد النفسي عند المتخصصين والتربويين والاباء وخاصة وان الباحث لم يجد بحثا يتناول برنامجا ارشاديا مماثلا.

اهداف البحث The Objective of the study:

يستهدف البحث الى

- أولاً: التعرف على مستوى او درجة سلوك المماطلة لدى الطلاب المرحلة الإعدادية.
- ثانياً: بناء برنامج ارشادي لخفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ثالثاً: التعرف على اثر البرنامج الارشادي في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الاتية:

- ١- لا يوجد فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس سلوك المماطلة قبل تطبيق البرنامج وبعده.
- ٢- لا يوجد فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس سلوك المماطلة قبل تطبيق البرنامج وبعده.
- ٣- لا يوجد فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس سلوك المماطلة بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

حدود البحث limits of the study :

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصفوف الرابعة من المرحلة الإعدادية، الدراسة الصباحية في مركز مدينة الديوانية للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ .

تحديد المصطلحات The Scope of the study :

١ - البرنامج الارشادي counseling program عرفه:-

موري:- (Murry, 1970)

مجموعة او سلسلة من النشاطات او العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين اهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها (Opsipow & Tonney, 1970:3).

الامام واخرون (١٩٩٢)

عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم انفسهم وادراك مشكلاتهم والانفتاح بقدراتهم في التغلب على المشكلات التي يواجهونها مما يؤدي للتوافق بينهم وبين البيئة التي يعيشون فيها.

ويعرفه الباحث: أنشطة مخطط لها من قبل الباحث الغاية منها مسا عدة افراد المجموعة الارشادية في خفض سلوك المماطلة ويتضمن جلسات ارشادية جمعية.

ثانيا: سلوك المماطلة The behavior of Procrastination :

لغة:

جاء في اللسان ١١/٣٧٤-٧٤٤ : ((المَطْلُ: التسويف والدمامغة بالعدة والدين وليّانه ، مَطْلُهُ حَقٌّ وبه يُمَطَّلُه مَطْلًا، وامتَطْلُهُ وماطْلُهُ به مِمَاطِلَةٌ ومَطَالًا. ورجلٌ مَطُولٌ ، ومَطَالٌ.والممطول : المضروب طولًا".

وجاء في المعجم الوسيط (٨٢٢) : ((ومَطَّلَ فلاناً حقه وبحقه اجل موعد الوفاء به مره بعد الاخرى ، فهو مَطُولٌ ومَطَّالٌ وماطله بحقه ، مَطَالًا ومماطلة : مَطْلُهُ)) وجاء في معجم مقاييس اللغة لأبي الحسن احمد بن فارس بن زكريا ، المجلد الخامس مَطْل: الميم والطاء واللام اصل صحيح يدل على مد الشيء واطالته، ومطلت الحديد امطلها مَطْلًا :مددتها والمطل في الحاجة والمماطلة في الحرب منه. اصطلاحا: وعرفه كل من:-

١ - اليس ونوس (Ellis & Knaus, 1977, p:5)

هو التأخير المتعمد في بدأ او انتهاء مهمة لدرجة يشعر الفرد المؤجل بعدم الارتياح الذاتي. (Ellis & Knaus, 1977, p:5)

٢ - هايكوك واخرون (Haycock et_al, 1998)

تتضمن التأخير في المسؤوليات والمهام التي يحتاج الفرد ان يعملها مع الشعور بعدم الارتياح ذاتيا (Haycock et_al, 1998, p:67)

٣ - السليمان (٢٠٠٤)

هو الميل لتأجيل اداء المهام والمشروعات حتى الغد او بعده عن طريق اختلاق الاعذار. (السليمان ، ٢٠٠٤ ص ٤٤) ويعرفه الباحث (سلوك فردي ينقصه التحمس في انجاز المهمات ويشوبه الخوف من الفشل في عدم اكمالها لفقدان مهارات الترتيب والتنظيم مما يسبب هذرا للوقت والجهد). ويعرفه الباحث اجرائيا: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس سلوك المماطلة الذي اعده الباحث.

سلوك المماطلة :The behavior of procrastination

ان الباحثين المتخصصين في ميادين علم النفس والاجتماع يهتمون بدراسة الفرد والمجتمع من خلال دراسة السلوك الاجتماعي للأفراد كونه مفهوما مهما يؤلف اساس الشخصية الانسانية وذات اهمية في بناء العلاقات الاجتماعية المتفاعلة بين الافراد وصولا الى الاسهام الفاعل في بناء مجتمع افضل يقف على ارضية صلبة قوامها فهم السلوك للفرد والجماعة (وحيد ٢٠٠١ ص ٣٤). وعلى الرغم من ان البشر يحتاجون كل منهم للآخر الا انهم انتقائيون في اختيارهم فهم لا ينتمون الى كل فرد والى أي فرد ولكن هناك بعض سمات السلوك الاجتماعي المرغوبة تجذب الفرد الى الآخرين وان يقيم معهم صداقات وعلاقات اجتماعية وهذه السمات (التشابه والتقارب ، والمساعدة ، والحب المتبادل.... الخ) (دافيدوف ٢٠٠٠ ص ٤٠). وفي الجانب الاخر يدخل الكسل والعناد والمماطلة والتكبر وتغيير الرأي المفاجئ سلوكا يدل على تدهور الحالة النفسية والمزاجية للفرد مما يتطلب الانتباه الى ذلك.

ان مثل تلك السلوكيات غير المرغوبة لم تكن وليدة لحظة راهنة بل جاءت من خلال تفاعل الفرد مع غيره وخبرته الطويلة وتأثير التنشئة الاجتماعية وملاحظة صورة مطابقة للصورة التي يمارسها بعد الاستفادة ولو جزئيا من منافعها. وسلوك المماطلة سلوكا اجتماعيا غير مرغوب فيه يؤثر سلبا على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وقد يرجع ذلك الى ان الفرد لم يتعلم الأساليب الواقعية لكفاح في الحياة ومعاملة الناس واحترامهم والالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية (راجح: ٩٦٣ ص: ٥٤).

ان اصل كلمة المماطلة مشتق من الكلمة اللاتينية (Procrastination) اذ يعني المقطع الاول منها بأنتجاه فيما يعني المقطع الاخر (الغد). وقد تم تبنيه اول مرة عام (١٥٤٨م) حيث يشير هذا المصطلح الى معاني كثيرة منها التأجيل ، التأخير ، التسويف في تنفيذ ما مطلوب. (Farran, 2004 p:1)

ويحدد الباحثين ان اسباب المماطلة تكمن في الاسباب النفسية التي تتعلق بالقلق وتدني الشعور بتقدير الذات والهزيمة الذاتية والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة. وهناك اسباب اخرى تتعلق بالجانب الفسيولوجي والجذور البايولوجية تكمن في الفص ماقبل الجبهي للقشرة الدماغية وعندما يحدث انخفاض في نشاط هذا الفص يؤدي الى فقر التنظيم وفقدان الاهتمام وزيادة التأجيل والمماطلة. (Burka , 2008 p:7)

ويرى الفقي (٢٠٠٩) ان اسباب المماطلة قد يرجع الى

- أ- الارغام: ان الفرد كثيرا ما يحب الركون الى الراحة لذا يهرب بصورة لا ارادية عن العمل المكلف به اذا كان تكليفا مباشرا او يستلزم جهدا كبيرا فيبتدع بذلك الحجج لتأجيله.
- ب- ضعف الحماس : اذا افتقر الفرد الى الحماس للقيام بعمل ما فسيجد نفسه يندفع للابتعاد عنه ومحاولة تفاديه.

ومن صفات الشخص المماطل ماييلي:

- ١- الرغبة في فعل الاشياء ولكنه لا ينفذها
- ٢- معاناته من الاثار السلبية لسلوكه
- ٣- اعتبار هذه الصفة عادة وذلك لتكرارها
- ٤- اضطراب وقصور الانتباه
- ٥- التردد وعدم القدرة على الحسم والبدء في المهمة المطلوبة
- ٦- الاندفاعية نحو نشاط اخر اكثر جاذبية من المهمة الموكلة اليه.

ومن وجهة المنظور الاسلامي فهو سلوك يتدرج ضمن السلوكيات غير الاخلاقية التي تجعل المؤمن عاجزا وكسولا في انجاز الاعمال والواجبات الشرعية ولكن قد تكون كلمة سوف ليست شرا مطلقا بل قد تكون دليلا على التأدب مع الله سبحانه وتعالى وسوف على لسان الانبياء كانت استحياء العبد من خالقه وليست تسويفا او تأجيلا وإبراهيم الفتى الحليم المنيب في خطابه مع أبيه قال (سلام عليك سأستغفر لك ربي انه كان بي حفيا). اما يعقوب الشيخ الصابر فقد قال (سوف استغفر لكم ربي انه هو الغفور الرحيم). وكلا الموقفين كانت سوف التأدب في طلب المغفرة. اما في القواعد والاداب فيقول سبحانه وتعالى (ولا تقولن لشيء اني فاعل ذلك غدا الا ان يشاء الله).

اراء بعض المنظرين:

لقد اشارت النظريات من وجهة نظر اصحابها الى ان سلوك المماطلة هو سلوك تجنبني ويمكن ان ينظر اليه على انه تجنب الفرد لأتمام او انجاز المهمة او العمل المطلوب منه فهو مهم بالنسبة له من الناحية المعرفية ولكن يتفاداه بوصفه غير ذات جاذبية من الناحية الوجدانية فيتولد له صراع اقدام - احجام.

لقد اشار باندورا (Bandura 1986) الى ان سلوك المماطلة متعلق بالتفكير غير المنطقي وان بعض الناس يلجأون الى هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي وعدم القدرة على ترتيب الاولويات وضعف الفاعلية الذاتية.

وقد قام ليفين صاحب نظرية المجال بدراسة تجريبية للأفعال البديلة فوجد ان المرء يعمل للهروب من المهمة المنوطة به بالتأجيل والتسويق او القيام بأعمال رمزية غير واقعية اتجاه الفعل او بحركات لا طائل من ورائها او وصف ما ينبغي ان يعمل به بدلا من ان يفعله في وقته المحدد(الخولي ، ١٩٧٦ ، ص٢٢٣).

اما نظرية الصراع فتشير الى ان مقدمات التأجيل اي الخطوات التي تسبق هذا السلوك تشتمل على صراع قاس يتعلق بالقرار وكذلك تشاؤم قوي نحو ايجاد حل مرض للمشكلة ويكون التأجيل بالتالي وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار (Beswick ,et-al , 1988 , p:209).

اما اصحاب النظريات المعرفية وخاصة العلاج السلوكي المعرفي ومنهم (البرت اليس ، وارون بيك ، مكينوم وماهوني) فيؤكدون ان هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك. حيث يشير (اليس Ellis) الى ان هناك مجموعة من الافكار غير المنطقية والمعتقدات تسيطر على الفرد ومن هذه الافكار الخوف من الفشل والقلق والتعرض للانتقاد الذي يحدث اضطرابا في التفكير يؤدي الى عدم القيام بالمهام المطلوبة. ومن انواع العلاج المعرفي السلوكي:

- ١- العلاج العقلاني الانفعالي (البرت اليس)
- ٢- العلاج البنى المعرفية (ارون بيك)
- ٣- التدريب على التعلم الذاتي (مكينوم)
- ٤- نظرية العز والسبي التي طورها (هايدر)
- ٥- العلم الذاتي (ماهوني)

ومن المبادئ الاساسية في تعديل السلوك المعرفي:

- ١- ان العمليات المعرفية متبعا لمبادئ الاساسية العام ومنها التعزيز والتغذية الراجعة
- ٢- ان هدف تعديل السلوك المعرفي هو تقويم العمليات المعرفية
- ٣- ان الانماط السلوكية والانماط الانفعالية تتأثر بكيفية ادراك الفرد للواقع

- ٤- ان تعديل السلوك المعرفي لايولي اهتماما لخبرات الطفولة
٥- يستخدم المقابلة العلاجية بطريقة منظمة وتتم على مراحل

تقنيات العلاج المعرفي:

وقد استخدم الباحث بعضا من تقنيات العلاج المعرفي في نشاطات برنامج الإرشادي من خلال الجلسات الإرشادية بأعتبارها أكثر مناسبة في تعديل بعض الأفكار غير المنطقية التي تدور في أذهان المسترشدين والتي تتعلق بتأجيل القيام بالمهام الموكلة اليهم بالإضافة الى بعض الأساليب والنشاطات الأخرى التي تتطلبها الجلسات.

الدراسات السابقة : Review of the literature

لم يعثر الباحث على دراسة لأثر برنامج إرشادي في خفض سلوك المماطلة الا ان بعض الدراسات التي تناولت علاقة المماطلة ببعض المتغيرات وكما يأتي:-

١-دراسة (Ferrari, 1994)

قام فيراري (١٩٩٤) بدراسة عن التسويف الناتج عن الاختلال الوظيفي وعلاقته بتقدير الذات والاعتماد على الافراد والسلوكيات الانهزامية للذات وقد اجريت الدراسة على عينه من صغار البالغين بلغت (٢٠٢) انثى و(٦١) ذكر بمتوسط عمري قدره (٢٠.٩) بين تحليل الارتباط ان كل من انماط التسويف تعد منفصلة والتركيب بينهما كان مرتبطا جوهريا بتقدير الذات المنخفض ومع الاعتمادية على الآخرين والسلوك الانهزامي للذات كما وجد ان التسويف في القرارات ارتبط بالفشل في اكمال المهام الحرجة ويحث على الغضب تجاه الآخرين وفي النهاية توصلت الدراسة الى ان تقدير الذات منبأ بسلوكيات المماطلة والتسويف عند اتخاذ القرارات وان المماطلة تعيق تحقيق الاهداف في الحياة. (www.sharqacademy.com)

٢-دراسة براونلو - ريسنجر (Brownlaw & Reusinger, 2001)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين سلوك المماطلة وكل من الكمالية ووجهة الضبط واساليب الفرد، وكذلك تفصيل العمل الناتج عن الرضا الداخلي عن اداء المهمة او التقدير الخارجي من الآخرين بسبب اداء المهمة وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٦) طالبا جامعي (٤٨) من الذكور و(٤٨) من الاناث وقد اسفرت النتائج عن اسباب المماطلة ترجع الى النفور من المهمة وصعوبة اتخاذ القرارات وان الاناث اعلى من الذكور في درجة المماطلة الذي يرجع الى الخوف من الفشل والالتكالية وصعوبة اتخاذ القرار وقد أظهرت النتائج كذلك ان الكمالية ووجهة الضبط كلها مرتبطة مع المماطلة. (Brownlaw & Reusinger, 2001 , p:15-34)

اجراءات البحث : Methodology

١-مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية (الصف الرابع) الدراسة الصباحية في مركز مدينة الديوانية للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ اذ بلغ عددهم (٢١٠٢) طالبا * وكما هو مبين في الجدول (١).

جدول رقم (١)

اسماء المدارس التي شملها البحث الحالي واعداد الطلاب فيها

ت	المدرسة	الموقع	اعداد الطلاب الصف الرابع
١	الاعدادية المركزية	حي الفاضلية	٣٠٠
٢	اعدادية قتيبة	حي الجزائر	٢٩٠

٣	اعدادية ابو تراب	حي الصادق	١٥٠
٤	اعدادية الديوانية	حي الصدر/٢	٣٦٤
٥	اعدادية الجواهري	حي الحكيم	١٩٨
٦	اعدادية الثقلين	حي السراي	١٩٠
٧	اعدادية ابن النفيس	حي الوحدة العربية	٢٤٠
٨	اعدادية حيدر الكرار	حي العصري	١٩٠
٩	اعدادية النهضة	حي العروبة	١٨٠

* تم الحصول على اعداد الطلاب من قسم التخطيط التربوي بالمديرية العامة للتربية القادسية

عينات البحث Subjects :

لقد تم اختبار عينات للبحث ممثلة للمجتمع وكانت

أ- عينة اعداد المقياس :

لغرض استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس المعد من قبل الباحث حيث تم تطبيقه على عينة من الطلاب مؤلفة من (٢٥٠) طالبا في مدارس المركز موزعين على (٥) مدارس وبصورة عشوائية.

ب- عينة التطبيق الاساسية :

لغرض تطبيق المقياس بصورته النهائية ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي وللتعرف على مستوى سلوك المماطلة لدى الطلاب فقد تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاساسية البالغة (٢٥٠) طالبا موزعين على مدرستين.

ج- عينة الثبات :

تم اختبار مدرستين لحساب عينة الثبات بطريقة اعادة الاختبار وسوف يشار اليها خلال البحث.

د- عينة التجربة :

بعد تطبيق المقياس لحساب الدرجة الكلية للمستجيبين على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب فقد اختار الباحث الدرجات العليا على المقياس التي تمثل الطلاب ذوي سلوك المماطلة العالي لتطبيق البرنامج الارشادي. وقد تم اعتبار الدرجة (٢) فأكثر على المقياس هم طلاب عينة التجربة. وتم اختبار (٣٠) طالبا منهم في مدرستين بواقع (١٥) طالب في كل مدرسة وهما مدرسة الاعدادية المركزية في حي الفاضلية ومدرسة قتيبة في حي الجزائر.

اداة البحث Measurements of the study :

لأجل تحقيق اهداف البحث فقد تم الاطلاع على الادبيات والدراسات وتم بناء مقياس يتكون من (٣٤) فقرة مقسمة الى ثلاثة مجالات واقترح الباحث ثلاثة بدائل هي (دائما، احيانا، نادرا) تعطي درجات من (١-٣) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية. كما هو موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

بدائل الاجابة واوزان فقرات مقياس سلوك المماطلة

الفقرة	دائما	احيانا	نادرا
ايجابية	٣	٢	١
سلبية	١	٢	٣

وللتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس اختار الباحث (٣٠) طالبا وبطريقة عشوائية لأجابة عن المقياس امام الباحث واتضح ان الفقرات والتعليمات واضحة ومفهومة. والجدول (٣) يبين افراد العينة الاستطلاعية.

الجدول (٣)

اسماء مدارس العينة الاستطلاعية واعداد الطلاب الذين طبق عليهم المقياس

ت	اسم الاعدادية	المنطقة	عدد الطلاب
١	اعدادية الثقليين	السراي	١٠
٢	اعدادية الديوانية المركزية	الفاضلية	١٠
٣	اعدادية قتيبة للبنين	الجزائر	١٠

صدق المقياس Validity:

١- الصدق الظاهري:

يعد الصدق احد مؤثرات الرئيسة التي يجب ان يتصف بها المقياس الجيد وافضل طريقة لأستخراج الصدق الظاهري هو عرضه على مجموعة من الاساتذة المتخصصين والاخذ بأراهم. (عودة ١٩٩٨ ص ٣٧٠)

فقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وعددهم (١٠) لغرض معرفة ارائهم حول صلاحية فقرات المقياس ملحق (١) واستخدم الباحث نسبة ٩٠% لقبول الفقرة وكانت عدد فقرات المقياس (٣٤) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات.

٢- صدق البناء :

ويقصد به المدى الذي يمكن ان يشير بموجبه الى قياس بناء نظري محدد او خاصية معينة (Anastasi & Urhina 1997, p:125) فقد تم التحقق من اختبار الفقرات التي تقيس سلوك المماطلة من خلال المؤشرات الاتية:

٣- القوة التمييزية للفقرات :

طبق المقياس على عينة عشوائية بلغت (٢٥٠) طالبا لغرض التحليل الاحصائي ويشير نيلي (Nunnally) الى ان نسبة عدد افراد العينة الى عدد الفقرات لا يقل عن نسبة (٥-١) وذلك لتقليل فرص المصادفة في عملية التحليل (Nunnally 78:262) وبعد تصحيح الاستمارات وترتيبها تنازليا اختار الباحث ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا اذ بلغ عدد لكل مجموعة (٦٨) استمارة طبق الاختبار الثاني لعينيتين مستقلتين لكل فقرة لبيان قوتها في التميز للمقارنة بين مجموعتين وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣٤) اذ تراوحت القيمة التائية المحسوبة بين (٣.٥٣٧-٧.٤٦٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦). علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية مؤشرا لصدق الفقرة وتشير انشيتانزي (Anastasi) اذا كان لا يتوفر محك خارجي فأن افضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1976, p:109) ولتحقيق ذلك استخرج الباحث العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبين ان جميع الفقرات صادقة فكانت درجة معامل بيرسون المحسوبة جميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٢٤) عند مستوى دلالة (٠.٥) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس سلوك المماطلة

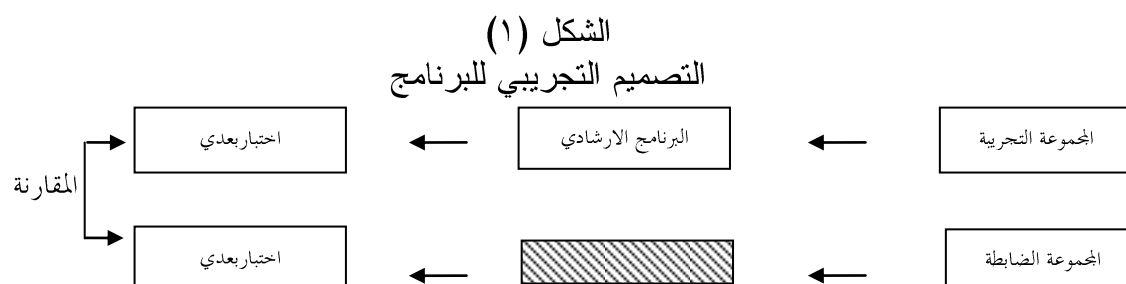
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٥٥٧	١٣	٠.٥٦٢	٢٥	٠.٦٣٢
٢	٠.٤٤٨	١٤	٠.٤٠٩	٢٦	٠.٣٥٥
٣	٠.٣٩٢	١٥	٠.٤٧٥	٢٧	٠.٥٨٠
٤	٠.٥٩٦	١٦	٠.٥٢٤	٢٨	٠.٥٢٩
٥	٠.٤١٢	١٧	٠.٣٤	٢٩	٠.٤٨٢
٦	٠.٥٣٥	١٨	٠.٦٠٢	٣٠	٠.٦٩٣
٧	٠.٦٣٢	١٩	٠.٥٩٣	٣١	٠.٣٩٥
٨	٠.٣٦٣	٢٠	٠.٦٠٥	٣٢	٠.٦٩٥
٩	٠.٦٦٤	٢١	٠.٧٩٠	٣٣	٠.٦٠٠
١٠	٠.٥١١	٢٢	٠.٤٩١	٣٤	٠.٤١٩
١١	٠.٣٨١	٢٣	٠.٤٣٤		
١٢	٠.٥٥٣	٢٤	٠.٣٧٦		

الثبات (Reliability):

يشير الثبات الى الاتساق في الدرجات التي يحصل عليها الاشخاص انفسهم في اوقات مختلفة ومن شروط الاختبار هو اتساقه بثبات عال (عيسوي ١٩٧٤ ص ٥٨) حيث تم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار اذ طبق المقياس على (٦٠) طالبا اختبروا عشوائيا من مدرستين هما اعدادية الديوانية واعدادية ابو تراب وبعد مرور اسبوعين طبق عليهم ثانية وحسبت درجات الاختباري وبأستخدام معامل الارتباط بيرسون اتضح انه يساوي (٠.٧٩) وهو معامل ثبات جيد.

التصميم التجريبي Experiential Design :

يوجد الكثير من التصميمات التجريبية وعلى الباحث ان يختار التصميم التجريبي المناسب لأختبار صحة النتائج المستنبطة من الفرضيات (فان دالين، ٩٨٠: ٣٨) اعتمد الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعة المتكافئة وبأستخدام الاختبار القبلي والبعدي اذ تم اختبار الطلاب ذوي سلوك المماطلة العالي حيث قسموا الى مجموعتين (تجريبية تعرض للبرنامج) واخرى ضابطة استخدم فيها الارشاد وبالطريقة الاعتيادية بعيدا عن البرنامج بعد ان كانت متشابهتين في مختلف الصفات واستخدمت مرجعا للموازنات كما يوضح الشكل الاتي:



ويشير زهران الى ان هذا التصميم يضبط بدرجة مقبولة بالمتغيرات المرتبطة بتأثير الاختبار القبلي والعوامل العارضة والمؤثرة في المقياس التابع. (زهران، ٩٨١: ٢٠٩).

درجات مقياس سلوك المماطلة

كانت الاوساط الحسابية لدرجات مقياس سلوك المماطلة للمجموعتين التجريبية والضابطة على التوالي (٦٢.٧٣ - ٥٦.٤٠ درجة) وعند استخدام اختبار (مان وتني) للعينات متوسطة الحجم ولمعرفة دلالة الفرق بين درجات العينة عند هذا المتغير تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٧٥) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية (٦٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائيا بين المجموعتين مما يدل على ان المجموعتين متجانستان في إجابتهما على المقياس والجدول (٥) يوضح ذلك

الجدول (٥)

القيم الإحصائية لاختبار (مان - وتني) لمتغير سلوك المماطلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		U قيمة		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٥٤	٢.٥	٥٥	٤	٧٥	٦٤	٠.٠٥	غير دالة إحصائيا
٢	٥٩	١١.٥	٥٧	٧.٥				
٣	٦١	١٣.٥	٥٩	١١.٥				
٤	٦٠	١٢.٥	٥٨	٩.٥				
٥	٦٥	٢٠.٥	٦٢	١٥.٥				
٦	٦٥	٢.٥	٦٠	١٢.٥				
٧	٦٣	١٦.٥	٦١	١٣.٥				
٨	٦٤	١٨.٥	٥٦	٥.٥				
٩	٦٦	٢٢	٥٤	٢.٥				
١٠	٥٨	٩.٥	٥٣	١				
١١	٦٣	١٦.٥	٥٦	٥.٥				
١٢	٦٤	١٨.٥	٥٧	٧.٥				
١٣	٦٢	١٥.٥	٦٧	٢٣.٥				
١٤	٦٨	٢٥	٦٧	٢٣.٥				
١٥	٦٩	٢٦.٥	٦٩	٢٦.٥				
م	٦٢,٧٣		م: ٥٩.٤					

البرنامج الإرشادي :Counselling Program

تم اجراء خطوات البرنامج الإرشادي فقد تم اعتماد البرنامج القائم على (التخطيط ، البرمجة ، الميزانية) فهو يحقق اهداف البرنامج بأقل التكاليف (الدوسري ٩٨٥ ص ٢٤٢) ويشمل على:

١ - تحديد الحاجات : Limits of the needs

حددت حاجات الطلاب من خلال فقرات المقياس التي حصلت على وسط مرجح اكثر من (٢) وتعد مشكلة يصاغ حولها موضوع يمكن ترجمته الى اهداف سلوكية قابلة للتطبيق والجدول (٦) يوضح ذلك:

الجدول (٦)

فقرات المقياس مرتبة حسب وسطها المرجح

الوسط المرجح	ترتيبها	تسلسل الفقرة في المقياس	الوسط المرجح	ترتيبها	تسلسل الفقرة في المقياس
٣٣	١٨	٣٣	٢.٥٥	١	٢٣
١.٩١	١٩	٣٤	٢.٥٤	٢	٦
١.٩٠	٢٠	١٤	٢.٥٢	٣	٢٢
١.٨٨	٢١	٧	٢.٥٠	٤	٣١
١.٨٦	٢٢	١١	٢.٤٧	٥	١٥
١.٨٥	٢٣	٤	٢.٤٥	٦	٢٦
١.٨٤	٢٤	٩	٢.٤٠	٧	٢٨
١.٨٢	٢٥	٨	٢.٣٨	٨	١٠
١.٨٠	٢٦	٣	٢.٣٠	٩	٢٤
١.٧٩	٢٧	٢	٢.٢٥	١٠	١٥
١.٧٨	٢٨	١٢	٢.٢٤	١١	١٣
١.٧٧	٢٩	٢٩	٢.٢٢	١٢	٢٠
١.٧٠	٣٠	١٩	٢.٠	١٣	١
١.٦٥	٣١	٢١	١.٩٩	١٤	١٨
١.٦٠	٣٢	١٦	١.٩٧	١٥	٢٥
١.٧٠	٣٣	٣٢	١.٩٥	١٦	٢٧
١.٦٩	٣٤	١٧	٣.٠	١٧	٣٠

٢- تحديد الأولويات: Priorities

حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازليا اذ اعدت الفقرة التي حصلت على وسط مرجح (٢) فأكثر فقرة تتطلب جلسة ارشادية او اكثر وقد تبين ان هناك (١٢) فقرة كما هو مبين في الجدول وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في البرامج الارشادية (ملحق (١)) لأبداء ارائهم وتحديد مواضيع للجلسات والجدول (٧) يوضح ذلك:

الجدول (٧)

الحاجات مرتبة تنازليا حسب وسطها المرجح

وسطها المرجح	الفقرات	ترتيبها ١	تسلسلها في المقياس
٢.٥٥	احاول استثمار الوقت في انجاز واجباتي	١	٢٣
٢.٥٤	اشعر اني غير مهتم بأنجاز واجباتي	٢	٦
٢.٥٢	اخشى من اسئلة المدرسين التي توجه اليّ	٣	٢٢
٢.٥٠	اكلف الآخرين بأنجاز الواجبات بدلا عني	٤	٣١
٢.٤٧	اقوم بأعداد قائمة بالأعمال المراد انجازها	٥	٥
٢.٤٥	اشعر اني شخص مهمل لواجباتي	٦	٢٦
٢.٤٠	انجز اعمالتي عندما يضغط الآخرين عليّ	٧	٢٨

٢.٣٨	اخصص اوقاتا للعب دون ان يؤثر على دراستي	٨	١٠
٢.٣٠	اشعر ان قدراتي وامكانياتي غير كافية لتحقيق النجاح	٩	٢٤
٢.٢٥	اشعر بالمسؤولية امام الآخرين عند عدم اكمال واجباتي المدرسية	١٠	١٥
٢.٢٤	اشعر بالثقة في انجاز واجباتي المدرسية	١١	١٣
٢.٢٢	اشعر بعدم الارتياح للواجبات التي تتطلب جهدا	١٢	٢٠

٣- تحديد الاهداف: Select gaols and objectives

حددت الاهداف العامة والخاصة على وفق الحاجات التي تم تشخيصها فكانت الاهداف العامة تشير الى كيفية خفض سلوك المماثلة اما الاهداف الخاصة فكانت من خلال ما يطرح في الجلسات الارشادية وكيفية تعليم السلوك الصحيح المطلوب في البرنامج وقد حددت لكل جلسة اهدافها.

٤- تحديد النشاطات والاساليب والفعاليات: Styles and activities of the study

تم الاطلاع على انواع عديدة من البرامج الارشادية التي تخفض السلوك غير المرغوب وكذلك الافادة من خبرات المتخصصين في الارشاد والعلاج النفسي.

٥- تقويم البرنامج: Program Evaluation

وذلك من خلال عرض البرنامج قبل اجراءه على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في الارشاد النفسي وايدوا صلاحية البرنامج للبحث وتم تقويم كل جلسة من خلال سؤال في نهاية الجلسة الارشادية وتنفيذ الواجبات البيئية.

تطبيق البرنامج :

١- حددت جلسات البرنامج ب(١٤) جلسة

٢- حدد زمان ومكان الجلسات في قاعة المدرسة بعد الساعة الثانية عشر ظهرا.

٣- الجدول (٨) يبين تاريخ انعقاد الجلسات.

الجدول (٨)

تاريخ انعقاد الجلسات الارشادية وموضوعاتها

موضوع الجلسة	تاريخها	الجلسة الارشادية
بداية البرنامج	٢٠١٠ / ٣ / ٧	الجلسة الاولى / الافتتاحية
اهمية استغلال الوقت	٢٠١٠ / ٣ / ٩	الجلسة الثانية
التنظيم والتخطيط	٢٠١٠ / ٣ / ١١	الجلسة الثالثة
انجاز الواجبات	٢٠١٠ / ٣ / ١٤	الجلسة الرابعة
مقاومة الخوف من الفشل	٢٠١٠ / ٣ / ١٦	الجلسة الخامسة
الثقة بالنفس	٢٠١٠ / ٣ / ١٨	الجلسة السادسة
اتخاذ القرارات	٢٠١٠ / ٣ / ٢٣	الجلسة السابعة
تحمل المسؤولية	٢٠١٠ / ٣ / ٢٥	الجلسة الثامنة
مقاومة الكسل	٢٠١٠ / ٣ / ٢٨	الجلسة التاسعة
القيم	٢٠١٠ / ٣ / ٣٠	الجلسة العاشرة
الاهداف الواقعية	٢٠١٠ / ٤ / ١	الجلسة الحادية عشرة
مقاومة الضغوط	٢٠١٠ / ٤ / ٤	الجلسة الثانية عشرة
اضرار الغضب	٢٠١٠ / ٤ / ٦	الجلسة الثالثة عشرة
نهاية البرنامج	٢٠١٠ / ٤ / ٨	الجلسة الرابعة عشرة

الجلسة الاولى

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة / الافتتاحية

الاهداف السلوكية/ تعريف افراد المجموعة بأهداف البرنامج الارشادي وكسر الحواجز النفسية وتوضيح بعض النقاط المهمة والتي تتعلق بالبرنامج.

ادارة الجلسة:

الترحيب بأفراد المجموعة والتعريف بأسمائهم وتشجيعهم على حضور الجلسات الارشادية والاستفادة من كل ما يطرح اثناء الجلسات وطرح أي تساؤلات تدور في اذهانهم. ثم كتابة أي ملاحظات عن سير الجلسة لمناقشتها ولتطوير البرنامج. يغور الباحث قوله بأبتسامة ثم يحدد موعد الجلسة القادمة في الزمان والمكان المعينين. ويؤكد على العقد المبرم معهم وبعدها حفلة تعارف. الاساليب والنشاطات / استخدام اسلوب المحاضرة ، التغذية الراجعة ، تعزيز اجتماعي. التقويم البنائي / يطلب الباحث من افراد المجموعة تلخيص ما دار في الجلسة لمناقشته في الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة/ تنظيم الوقت

الاهداف السلوكية/ ان يتعرف افراد المجموعة على كيفية واهمية تنظيم الوقت.

ادارة الجلسة

الترحيب اولا بالمجموعة ومراجعة الواجبات البيتية كتابة موضوع على السبورة والتعريف بأهمية الوقت وكيفية تنظيمه حيث يقول الباحث ان تنظيم الوقت مهم في حياتنا وعلينا استثمار كل الوقت في انجاز الاعمال وعدم تسويفها لان الله سبحانه وتعالى سوف يحاسبنا عن عمرنا كيف قضيناه وفيما افنيناه.

يذكر الباحث سردا لحياته وكيف تم استغلالها

-يوجه اسئله لبعض افراد المجموعة منها لو كان لديك اسبوع قبل الامتحان كيف تنظم وقت ذلك الاسبوع

-يدير الباحث الاجابة على السبورة ويحاول استخلاص الاجابة الصحيحة.

-استخدام الاساليب اللفظية لتأكيد الذات.

-يناقش الباحث افراد المجموعة في الحكمة التي تقول (الوقت كالسيف اذا لم تقطعه قطعك)

-يوزع الباحث نشرة حول تنظيم الوقت.

-يؤكد الباحث ويقول ان الدنيا قدرات وامكانيات وباعتبارنا طلاب لدينا واجبات وان انجاز تلك الواجبات يولد لدينا الاستقرار والراحة النفسية وبالتالي النجاح في الدراسة.

-يذكر الباحث بعض النماذج من الطلاب الذين لديهم استغلال امثل للوقت.

التقويم البنائي

يعطي الباحث بعض الواجبات على امل انجازها في الجلسة القادمة منها كيف نظمت وقتك للأسبوع الماضي؟ استشهد بأمثلة.

نشرة أرشادية

إذا وضعت جدولاً للمهام المطلوبة منك فباستطاعتك ان تقول كلمة لا عندما تكلف بأعمال تعوق تنظيم وقتك حتى لا تفشل في تخطيطك بسبب عدم تنظيم الآخرين لأوقاتهم وبذلك يجلب لك الراحة وهذا نوع من تأكيد الذات.

الجلسة الثالثة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية/ ان يعرف افراد المجموعة كيفية القيام بالتخطيط والاستفادة منه في حياتهم اليومية.

ادارة الجلسة:

- الترحيب بأفراد المجموعة ومراجعة الواجب البيتي والثناء على المتميزين.
- يكتب الباحث اسم الموضوع على السبورة بخط واضح ويقول :
- التخطيط نشاط انساني منظم شامل ومستمر لتحقيق هدف معين في اطار الامكانيات المادية والبشرية وان العمل بدون خطة يصبح ضرباً من العبث وضياح الوقت سدى اذ تعم الفوضى ويصبح الوصول الى الهدف بعيد المنال ومن مزايا التخطيط انه يساعد على تحديد الاهداف المراد الوصول اليها وتحديد الامكانيات المادية والبشرية وتحقيق الامن النفسي للأفراد.
- يترك الباحث المجال لأفراد المجموعة مناقشة ما قاله.
- يذكر الباحث مراحل اعداد الخطة ومنها تحديد الاهداف ، جمع المعلومات ووضع الافتراضات والاجابة على كل التساؤلات ووضع البدائل وتوسيمها واختيار الانسب ثم اقرار الخطة وتنفيذها واخيراً متابعتها.
- يقسم الباحث افراد المجموعة الى قسمين احدهما يقترح عدد من المشكلات داخل المدرسة وكتابتها على السبورة والقسم الاخر يضع فروض للوصول الى الحل السليم في جو يسوده الهدوء والاستنتاج بمساعدة الباحث.
- يسأل الباحث افراد المجموعة لماذا نخطط لأعمالنا؟ وهل هناك حاجة للتخطيط؟ وهل ان اعمالنا ناجحة بدونها؟
- يستخدم الباحث التعزيز الاجتماعي ويناقشهم ويعزز ذلك بالأمثلة.
- يحاول الباحث ان يوضع لأفراد المجموعة الافكار غير المنطقية التي تراود بعضهم ويحاول تفسيرها.
- يقول الباحث ان التخطيط منهج سليم في الحياة ففي التخطيط نستثمر الوقت والجهد ونحافظ على انجاز اعمالنا بالصورة الصحيحة .
- يستذكر الباحث قصة هجرة الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) وكيف اعد لها النبي الكريم من خطة محكمة.

التقويم البنائي

اذكر هدفا تروم تحقيقه وماهي الخطة التي اعدتها له؟

الجلسة الرابعة

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية / ان يتعرف افراد المجموعة على اهمية انجاز الواجبات المدرسية في اوقاتها.

ادارة الجلسة

- الترحيب بأفراد المجموعة ومراجعة الواجب البيتي
يعرف علماء النفس الدافع للإنجاز بأنه (الرغبة في الاداء الجيد في شؤون الحياة وفي العمل) ويعتمد ذوو دافع الانجاز المرتفع بأنه يعملون في كل شي ويتحملون المسؤولية ويخططون لمعظم اعمالهم ويبدلون اقصى الجهود.
يسأل الباحث افراد المجموعة ويقول :
لماذا تبدوا على بعضنا رغبة في التحصيل اكثر من الاخرين؟
- يحدد الباحث اسباب كثيرة لعدم الانجاز ويكتبها على السبورة ويناقش افراد المجموعة في ذلك.
- يستخدم الباحث التعزيز الاجتماعي لبعض المواقف
- يعرض الباحث فلما مصورا عن نشاطات بعض الرياضيين وتحقيهم مراتب متقدمة في الالعاب النهائية ويطلب من افراد المجموعة بعد مشاهدة الفلم تفسير لذلك النجاح
- يذكر الباحث ان التفوق والنجاح لأفراد مرتفعي الانجاز يكمن في معرفة قدراتهم بأنفسهم بصورة واقعية والمثابرة الجادة والاستقلالية وكيفية استغلال الفرص.

التقويم البنائي

اذكر ما حقته من انجازات خلال سنتين من حياتك الدراسية.

نشرة ارشادية

- ١- اذا اردت النجاح اجعل لنفسك حافز يدفعك لأنجاز هدفك
- ٢- انجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة انجاز مهمة واحدة مثالية
- ٣- تذكر الحكمة التي تقول ((لاتؤجل عمل اليوم الى غد))

الجلسة الخامسة

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية / ان يعرف افراد المجموعة كيفية التغلب على الفشل
الاساليب والنشاطات /تعزيز الاجتماعي، سرد القصص ، اعطاء امثلة

ادارة الجلسة:

يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة ومراجعة الواجب البيتي.
يناقش ويقول:

الخوف حالة طبيعية فكل واحد منا يخاف من الاشياء الصعبة ومنها الوقوع بالفشل ولكن هل تأكد الفرد من قدراته وامكانياته؟ عندما يمر الفرد بموقف عليه ان يقول: فأنا اخاف لانني ارغب بالنجاح والنجاح يخلق السعادة اما الفشل فإنه يؤدي الى التعاسة ومن ثم الاضطراب ولكن قد يفشل الانسان وهذا ليس بالأمر الصعب لان هناك ظروف اكثر من طاقته. ثم يقول الباحث قد يؤدي الفشل الى النجاح اذا فهم الانسان سبب فشله وحاول اصلاح الخطأ الذي وقع فيه وتفاؤل في تخطي الصعاب.

- يذكر الباحث سيرة لبعض الاشخاص فشلوا في بداية حياتهم لكنهم نجوا في النهاية
- استخدام التعزيز الاجتماعي والتغذية الراجعة لبعض المواقف في تخطي الخوف من الفشل.
- يحاول الباحث ان يرسخ مبدأ تأكيد الذات في مقاومة بعض المواقف المخيفة.
- يصحح الباحث بعض الافكار غير المنطقية لأنجاز الاعمال بصورتها الكاملة.

التقويم البنائي

يعطي الباحث الواجب البيتي
(ماهي اسباب فشل بعض الطلاب في الامتحان رغم سهولة الاسئلة؟)
الجلسة السادسة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية/ تنمية الشعور بالراحة النفسية وزيادة الثقة والشعور بالسعادة.

ادارة الجلسة:

بعد مراجعة وقائع الجلسة السابقة بأيجاز وتقويم الواجب البيتي

- يعطي الباحث تعريفات عديدة عن الثقة بالنفس ومنها (الثقة بالنفس سمة واحدة من عدة سمات تكون في مجموعها شخصية الفرد. وهي قيمة من مجموعة قيم تكامل الشخصية التي تشمل ايضا على الحرص والانتباه والاستقلال وحسن المظهر)

- يذكر الباحث صفات الشخص الواثق من نفسه.

- يذكر الباحث علامة الثقة بالنفس ببعض العوامل الايجابية للشخصية ومنها (الصحة النفسية ، مستوى الطموح ، تحمل المسؤولية والقدرة على الانجاز.... الخ)

- يسأل الباحث افراد المجموعة هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس والابداع؟

- يستخدم الباحث التعزيز الايجابي لبعض الاجابات والمناقشة والحوار ويقول: ان توفر مستوى عالي من الثقة يزيد من احتمال اقدام الفرد على المساهمة في اعمال مختلفة ويزيد فرص التفاعل مع ظروف العمل وتقدير كمية الجهد المطلوب للأنجاز وادراك الوسائل السلمية لأكمال العمل وخبرة النجاح تؤدي الى زيادة مبادرات الفرد.

- يعزز الباحث كلامه بأمثلة من الواقع الدراسي ويذكر قائمة بأسماء الطلاب قد حصل عليها من ادارة المدرسة كونهم المتفوقين نتيجة تفتهم بأنفسهم.

التقويم البنائي

١- يطلب الباحث من افراد المجموعة ترديد بعض العبارات التي تؤكد ثقة الفرد بنفسه

٢- اذكر اهم اصدقاءك الذين لديهم ثقة بأنفسهم واي المجالات تفوقوا فيها؟

الجلسة السابعة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة / كيفية اتخاذ القرار

الاهداف السلوكية / ان يعرف افراد المجموعة كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة لحل المشكلات

ادارة الجلسة

يرحب الباحث بأفراد المجموعة ويصحح الواجب ويثني على المتميزين ويحث الآخرين على

انجاز الواجبات يكتب الباحث عنوان المحاضرة على السبورة ويقول

ان القرار مصطلح شامل من الفعل قدر وهو القدرة على مواجهة موقف يمثل مشكلة او تحدي

لل فرد وهو يحتاج الى الفهم كما يحتاج الى المعلومات التي تسمح بمناقشة الحلول والبدائل ويرتبها وفق

الافضلوية ويعتبر اتخاذ القرار نشاطا اساسيا يؤثر على الاداء فالجميع يتخذ قرارات مهمة في الحياة

منها اختيار الكلية او نوع الدراسة او المهنة او غيرها

- يكتب الباحث مراحل اتخاذ القرار الناجح على السبورة ويناقش افراد المجموعة فيها ثم يقول

ان في حياتنا الكثير من القرارات الصائبة او الخاطئة المهم ان يكون لدينا القدرة على اتخاذها

بأنفسنا والدفاع عنها لان ذلك يؤثر على ذواتنا ويؤكد شخصيتنا وان المماطلة فيها يهبط العزيمة

ويؤدي للكسل.

- يضع الباحث افراد المجموعة امام مواقف حرجة تتطلب اتخاذ القرار .
- يفند بعض الافكار غير العقلانية في اتخاذ بعض القرارات
- يستخدم التعزيز الاجتماعي لبعض مواقف اتخاذ القرار
- يوزع الباحث نشرة عن اتخاذ القرار

التقويم البنائي

يعطي الباحث واجبا بيتيا: اذكر بعض القرارات الخاطئة في حياتك الدراسية وماهي اثارها عليك؟

نشرة ارشادية

- ١- اتخاذ القرارات حتى وان كانت خاطئة افضل من عدم اتخاذها
- ٢- لا تقبل انصاف الحلول طالما انت قادر على اتخاذ القرار
- ٣- شارك الاخرين بأرائهم ولا تكن مستبدا في رأيك
- ٤- تذكر ان تعدد القرارات وتضاربها من معوقات التحفيز

الجلسة الثامنة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية/ ان يتعرف افراد المجموعة على اهمية المسؤولية في الحياة.

ادارة الجلسة:

- الترحيب بأفراد المجموعة ويصحح الواجب البيتي.
- ان من الامور التي تسعد الفرد في الحياة هو قيامه بالواجبات الملقاة على عاتقه بالصورة التامة وتحمل مسؤولياتها. وان تحمل المسؤولية يعني الاعتماد على النفس لا على الغير وشعور الفرد باستقلاليته واحترامه لذاته.
- وانه كلما تحمل الفرد المسؤولية زادت رؤيته لما يجب ان يفعله لحل تداعيات الموقف.
- يذكر الباحث ان تجنب المسؤولية يخلق الاعذار ولوم الناس والتعاسة. ومثلما يتحمل الاخرين المسؤولية علينا ان نتحمل مسؤولية اعمالنا.
- يسأل الباحث افراد المجموعة ماهي مسؤوليتكم وانتم على مقاعد الدراسة؟
- يناقش الباحث افراد المجموعة ويؤكد ان لكل واحد منهم دورا مهما في ذلك.
- يستخدم الباحث التشجيع لبعض المواقف التي فيها الاعتماد على النفس.
- يذكر الباحث بعض الاحاديث النبوية الشريفة حول تحمل المسؤولية ومنها قول الرسول الكريم (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته).
- يعرض الباحث صورا عن بعض المهن ومسؤولية كل صاحب مهنة رغم اختلاف المهن في انجاز الواجبات. ويقول الباحث مهما يكن الجهد المبذول لأنجاز الواجب فهو مسؤولية .

التقويم البنائي

يطلب الباحث من كل واحد من افراد المجموعة ان يحدد عملا يتولى انجازه ويذكر العقبات التي واجهته وكيف تجاوزها؟

الجلسة التاسعة

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية / ان يتمكن افراد المجموعة من نفوذ غبار الكسل في حياتهم الدراسية.

إدارة الجلسة

يرحب الباحث بأفراد ويعمل جاهدا على معالجة اخطاء الواجب البيتي وتشجيعهم لإنجاز الواجب القادم.

يشير الباحث الى ان موضوع الجلسة له علاقة بسلوك المماطلة وهو كيف ترفض الكسل. يقول الباحث ومن باب التشجيع انكم اليوم في مهمة عالية وكلكم حيوية ونشاط لان الكسل ضد النشاط والانتاج والعطاء فاطالب النشيط هو المشمر الجاد اما الكسول المتقاعس المتثاقل عن اداء الاعمال النافعة . والمراد بالكسل استمرار التقاعس والاصرار على عدم اغتنام الفرص الايجابية ومن مخاطرة التسرب الدراسي والاعتماد على الغير والابتعاد عن تحمل المسؤولية.

- يترك الباحث المجال لمناقشة ماقاله

- يذكر الباحث الاسباب التي تؤدي الى الكسل ومنها نقاط الضعف عند الاسرة والمدرسة.

- يذكر الباحث مظاهر الكسل ومنها التذمر من الاوامر والعناد وكثرة الجدل

- عدم الوفاء بالوعود، كثرة التمني، امان مشاهدة البرامج التلفازية واستخدام الالعاب الالكترونية....الخ

- يناقش الباحث مع افراد المجموعة جملة من الايات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة حول ذم الكسل .

- يحاول الباحث استخدام التعزيز الاجتماعي (المدح) واستثارة الهمة من اجل النجاح في الدروس من خلال قصص يرويها حول الهمة والعزيمة والاصرار.

- يؤكد الباحث ان قدوة الجميع الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه واله وسلم) الذي كان يستعيز من الكسل في دعائه.

- يوزع الباحث نشرة حول الكسل.

التقويم البنائي

يعطي الباحث واجبا لأفراد المجموعة يتضمن بعض النشاطات ومنها

- مجموعة تذكر قصة عن المبدعين

- مجموعة تذكر قصة عن الابطال

مجموعة تذكر اسماء الطلاب القدوة في النشاط داخل الصف.

نشرة ارشادية

١- عليك بمصاحبة الصديق الحريص الكيس النشيط ومجانبة الكسول المسوف المثبط

٢- اصل اعمال القلوب كلها صدق واضدادها من الرياء والكسل والكبر اصلها الكذب

٣- الكسل اسرع واوسع واضمن طريقة للفشل لانه مؤشر شؤم

٤- النقد القاسي والاستهزاء والسخرية ينتج انكماش النشاط

٥- قال ابو بكر الخوارزمي

عدوى البليد الى البليد سريعة

والجمر يوضع في الرماد فينخمد

٦- عليك بمجالسة ارباب الجد والسعي فان الصحبة سارية والطبيعة سارقة والقرين بالمقارن يقتدي.

الجلسة العاشرة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة / التعريف بالقيم واهميتها.

الاهداف السلوكية / ان يعرف افراد المجموعة معنى القيم واهميتها ودورها في تثبيت السلوك المرغوب وتأثيرها على الشخصية.
ادارة الجلسة:

الترحيب بأفراد المجموعة ومن ثم مراجعة الواجب البيتي وتشجيع البعض فهم على انجازه وحث الآخرين لأتمام الواجبات

- يتناول الباحث بالتعريف بالقيم الاخلاقية واهميتها ويقول : يميز الإنسان عن سائر المخلوقات بامتلاك القيم والسعي الى المحافظة عليها. ان القيم تؤثر في ادراك الاشياء والاهتمام بها وكذلك في توعية العمل.

- يذكر الباحث اهمية القيم في الحفاظ على السلوك المرغوب وتجنب السلوك الاخر كما تعبر القيم عن دوافع الانسان وتمثل الاشياء التي تواجه رغباتنا واتجاهاتنا نحوها

- يذكر الباحث انواع القيم السائدة في المجتمع ويناقش افراد المجموعة في اهميتها ودلالاتها
- استخدام المناقشة ، التعزيز الاجتماعي ، رفض الافكار غير المنطقية، ذكر قصص عن عادات وتقاليد بعض الشعوب.

- يذكر الباحث انواع القيم السائدة في المجتمع ويناقش افراد المجموعة في اهميتها ودلالاتها

- يحاول الباحث معرفة الاطار المرجعي لأفراد المجموعة ورؤيتهم لأنواع القيم.

التقويم البنائي

يعطي الباحث بعض الواجبات البيئية:

١- ذكر اهم القيم الاساسية الموجودة في محيطك

٢- كيف تؤثر القيم على سلوك الافراد ونشاطاتهم؟

الجلسة الحادية عشرة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية / ان يتعرف افراد المجموعة على اهمية الاهداف الواقعية

ادارة الجلسة

يرحب الباحث بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم ويصحح الواجب البيتي يقول الباحث ان من الامور المهمة في حياتنا والنجاح في اعمالنا هو اننا ندرك بصورة واقعية قدراتنا وقابليتنا حتى على ضوء هذا الادراك نضع لأنفسنا اهداف صحيحة ثم يضيف الباحث ان الاشخاص الناجحين في حياتهم هم ممن يتحدثون بوضوح وببساطة عن اهدافهم وبذلك تكون اهدافهم قابلة للتحقيق وبأسرع مما يمكن لانهم قد حددوا اهدافهم بطريقة دقيقة ومتسلسلة ومقسمة الى اجزاء مما يجعل انجاز اهدافهم تسير بأسرع مما يتصورون.

يعطي الباحث الفرص لأفراد المجموعة بمناقشة مقالته.

يتابع الباحث قوله: علي ان أسأل نفسي ماهي اهدافي الاساسية؟

وكذلك هل انا راغب في تحقيقها؟ وماهو الزمن الذي ينبغي ان احدهه لأنجاز الهدف؟

وكذلك ماهي العقبات التي تواجهني؟ اذا تقدر تحقيق ذلك الهدف فعلي ان اضع هدفا اخر وبوقت اسرع واقوم بتنفيذه على الفور.

- يسأل الباحث عن الاهداف الواقعية التي يريدون تحقيقها ثم يناقشهم في ذلك

- يستخدم التعزيز والتشجيع لبعض الأهداف الواقعية للمجموعة ويحاول ان يعدل بعض الاهداف وفق قدراتهم. يقول الباحث ان فلسفة الحياة تساعدنا على انتقاء الاهداف والوسائل التي نستعين بها لتحقيق ما نصبوا اليه والهدف القريب هو وسيلة لتحقيق هدف ابعد منه.
- يعزز الباحث ما يقوله بأمثلة عن اهداف واقعية سهلة التحقيق لأهداف اكبر
- يؤكد الباحث على عدم خلق الاعذار التي تؤجل تلك الاهداف.

التقويم البنائي

- ١- اكتب ثلاثة اهداف غير واقعية وكيف تعالجها.

الجلسة الثانية عشرة

مدة الجلسة/ ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة/ مقاومة الضغوط

الاهداف السلوكية / ان يتعرف افراد المجموعة على كيفية مقاومة الضغوط.

ادارة الجلسة

- تأكيد سياق الجلسات السابقة الترحيب بأفراد المجموعة والثناء على البعض منهم ومرجعة الواجب البيني.
 - كتابة الموضوع على السبورة والتعريف به من حيث معرفة الضغوط النفسية ومسببات تلك الضغوط وتقليل اثارها السلبية. وماهي أنواعها
 - يسأل الباحث افراد المجموعة اذا كان لديهم سؤال او تعقيب على ما قاله ويقول ان الاثار التي تتركها الضغوط النفسية اثارا معرفية منها عدم القدرة على التخطيط للأهداف وانفعالية ومنها تغير في سمات الشخصية وكذلك اثارا سلوكية وجسدية وشخصية.
 - يذكر الباحث بعض الاهداف والمواقف الضاغطة في الوقت الحاضر لأفراد المجموعة ويحاول معهم معرفة كيفية تجاوزها.
 - استخدام الاساليب والنشاطات والتغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي
 - استخدام لعب الدور لتدريب افراد المجموعة على كيفية مواجهة ضغوط الحياة المدرسية
 - يوزع الباحث نشرة للفائدة عن موضوع الجلسة.
- #### التقويم البنائي
- كتابة بعض الضغوط التي واجهتهم وكيف تمكنوا من التغلب عليها.
 - كيف تؤثر الضغوط النفسية في انجاز الاعمال الموكلة الينا؟

نشرة ارشادية

- الشعور بالسعادة في الحياة اليومية لاتعني عدم وجود ضغوط.
- ادراك الامور وعدم تعقيدها يسهل عليك عملك.
- الاخطاء الكثيرة من دون تصحيحها يساهم في زيادة الضغوط.
- ممارسة الهوايات وتنمية النشاطات الاجتماعية يشعرك بالبهجة .

الجلسة الثالثة عشرة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية / ان يتعرف افراد المجموعة كيفية مواجهة الغضب والتغلب عليه

ادارة الجلسة

يتبع الباحث السياقات السابقة لادارة الجلسة

يقول الباحث ان موضوع الجلسة هو كيفية مواجهة الغضب

- يهئ الباحث موقفا يدل على الغضب بعد ان يعرف مفهوم الغضب ثم يقول ان الغضب الفعال يتألف

من ثلاثة جوانب جانب شعوري ذاتي يخبره الشخص وجانب ظاهري يشمل مختلف التغيرات

والحركات والالفاظ وجانب فسيولوجي يتمثل بخفقان القلب ،والعرق،وتغير ضغط الدم وغيرها.....

- يذكر الباحث بعض الاحاديث النبوية الشريفة لدم الغضب ومنها قول الرسول محمد (صلى الله عليه

واله وسلم)((الغضب يفسد الايمان كما يفسد الخل العسل))

- يترك الباحث الطلاب لتصور بعض حالات الغضب التي مرت بهم وكيف شعروا بها.

- يستخدم الباحث التعزيز الاجتماعي للحالات الصحيحة ومناقشتهم في تجاوز الغضب ويقول يمكن

الوقاية من الغضب كالآتي:

١- مواجهة الافكار غير المنطقية التي ترواد الفرد

٢- التحدث مع الذات من خلال التحرر من الافكار غير المنطقية

٣- الهدوء والاسترخاء

٤- جعل الفرد يمر بمواقف افتراضية تسبب له الغضب وكيفية التعامل معها.

- يعزز الباحث ذلك باستخدام افلام (الكاميرا الخفية) عن حالات الغضب وعرضها على افراد

المجموعة.

التقويم البنائي

كيف تواجه حالة غضب اتجاهك من زميل اخر لك بالطريقة العقلانية؟

الجلسة الاخيرة

مدة الجلسة / ٤٥ دقيقة

الاهداف السلوكية/ - ان يعرف افراد المجموعة حصيلة ما دار في الجلسات الارشادية .

مدى الاستفادة من البرنامج

ادارة الجلسة:

- يشكر الباحث افراد المجموعة على مشاركتهم في متابعة الجلسات واكمال البرنامج والذي يدل على

رغبة افراد المجموعة على المشاركة الجادة والاستفادة من جميع النشاطات التي تخللت البرنامج.

- يطلب الباحث من المشاركين في البرنامج ابداء ارائهم ومقترحاتهم (السلبيات - الايجابيات) التي

واجهتهم ومناقشتها اثناء الجلسة.

- - يطلب الباحث اخذ جميع التوجيهات التي طرحت في البرنامج للاستفادة منها في حياتهم العملية.

- - يكرر الباحث شكره لهم ويدعوهم الى زيارة المرشد النفسي بعد ان يثبت عناوينهم وارقام هواتفهم

في دفتر الملاحظات

نتائج البحث Results :

أولاً : قياس مستوى سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية تحقيقاً لهذا الهدف أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجات الطلاب بصورة عام على مقياس سلوك المماطلة بلغ (٨٨.٢٤) درجة وبأنحراف معياري بلغ (٩.٧٥) درجة وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي (٦٠) درجة وبأستخدام الاختبار التائي واحدة حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة (١٢.١٧٣) درجة اكبر من القيمة الجدولية ١.٩٤٥ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩).
اذ أن الفرق دال وهذا يدل على أن الطلاب لديهم سلوك مماطلة وقد اختار الباحث (٣٠) طالباً هم لديهم درجات عالية في سلوك المماطلة وكانوا هم عيني البحث للبرنامج الإرشادي.
ثانياً : بناء برنامج إرشادي لخفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
ثالثاً : التعرف على البرنامج الإرشادي في خفض سلوك المماطلة من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية:

اختبار الفرضية الأولى :

أظهرت النتائج أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (٦٢.٧٣) درجة وأن متوسط درجات الاختبار البعدي بلغ (٥٢.٨) درجة وعند تطبيق الاختبار (ولكوكسن) للعينات المتوسطة تبين أن الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ بلغت القيمة المحسوبة (٣) درجة وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٥) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية ومما يدل على أن البرنامج فاعل في خفض سلوك المماطلة كما موضح في الجدول (٩)

الجدول (٩)

القيم الاحصائية لأختبار (ولكوكسن) لمتغير سلوك المماطلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

اختبار قبلي	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبارين	الفروق المطلقة	ترتيب الفرق	قيمة و		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
١	٥٤	٤-	٤	٢	٣	٢٥	٠.٠٥	دال احصائياً
٢	٥٩	١٢	١٢	٧.٥				
٣	٦١	٥	٥	٣				
٤	٦٠	-	-	-				
٥	٦٥	١١	١١	٦				
٦	٦٥	١٧	١٧	١١.٥				
٧	٦٣	١٠	١٠	٤.٥				
٨	٦٤	١٣	١٣	٩				
٩	٦٦	١٨	١٨	١٣.٥				
١٠	٥٨	٢	٢	١				
١١	٦٣	١٤	١٤	١٠				
١٢	٦٤	١٧	١٧	١١.٥				
١٣	٦٢	١٠	١٠	٤.٥				
١٤	٦٨	١٨	١٨	١٣.٥				
١٥	٦٩	١٢	١٢	٣.٥				
	٦٢.٧٣/م	٥٢.٨/م						

اختبار الفرضية الثانية:

قد اظهرت النتائج ان متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (٥٩.٤) درجة وان متوسط درجاتهم في الاختبار البعدي هو (٥٩.٩٣) وعند استخدام اختبار (ولكوكسن) للعينات المترابطة تبين ان الفرق غير دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ بلغت القيمة المحسوبة (٤٤.٥) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢٥) وبذلك تقبل الفرضية الصفرية كما هو مبين في الجدول (١٠)

الجدول (١٠)

القيم الاحصائية لأختبار (ولكوكسن) لأفراد المجموعة للأختبارين القبلي والبعدي

ت	اختبار قبلي للضابطة	الاختبار البعدي للضابطة	الفرق بين الاختبارين	الفرق المطلقة	الرتبة	قيمة و		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
١	٥٥	٥٧	٢-	٢	٤	٤٤.٥	٢٥	٠.٠٥	غير دال احصائيا
٢	٥٧	٥٦	١	١	١.٥				
٣	٥٩	٦٦	٧-	٧	١١				
٤	٥٨	٥٨	-	-	-				
٥	٦٢	٦٣	١-	١	١.٥				
٦	٦٠	٥٨	٢	٢	٤				
٧	٦١	٥٣	٨	٨	١٣				
٨	٥٦	٥٤	٢	٢	٤				
٩	٥٤	٥٠	٤	٤	٧				
١٠	٥٣	٥٦	٣-	٣	٦				
١١	٥٦	٦٣	٧-	٧	١١				
١٢	٥٧	٦٤	٧-	٧	١١				
١٣	٦٧	٦٢	٥	٥	٨.٥				
١٤	٦٧	٧٢	٥-	٥	٨.٥				
١٥	٦٧	٦٧	-	-	-				
	٥٩.٤/م	٥٩.٩٣/م							

الفرضية الثالثة :

اظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي البالغ (٥٢.٨) و بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة والبالغ (٥٩.٩٣) على مقياس سلوك المماثلة ولصالح المجموعة التجريبية. وقد استخدم اختبار (مان وتني) للعينات متوسطة الحجم. تبين ان الفرق دال احصائيا ولصالح البرنامج الارشادي حيث كانت قيمة (ي) المحسوبة (٨) والقيمة الجدولية (٦٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما هو موضح في الجدول (١١)

الجدول (١١)

القيم الاحصائية لأختبار (مان وتني) لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

ت	الاختبار القبلي ي للتجريبية	الاختبار البعد ي للضابطة	الفرق بين الاختبارين	الفروق المطلقة	رتبة الفروق	قيمة (U)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
١	٥٨	٥٧	١	١	١	٨	٦٤	٠.٠٠٥	دال احصائيا
٢	٤٧	٥٦	٩-	٩	٦.٥				
٣	٥٦	٦٦	١٠-	١٠	٩.٥				
٤	٦٠	٥٨	٢	٢	٢				
٥	٥٤	٦٣	٩-	٩	٦.٥				
٦	٤٨	٥٨	١٠-	١٠	٩.٥				
٧	٥٣	٥٣	-	-	-				
٨	٥١	٥٤	٣-	٣	٣.٥				
٩	٤٧	٥٠	٣-	٣	٣.٥				
١٠	٦٠	٥٦	٤	٤	٥				
١١	٤٩	٦٣	١٤-	١٤	١١				
١٢	٤٧	٦٤	١٧-	١٧	١٢				
١٣	٥٢	٦٢	١٠-	١٠	٩.٥				
١٤	٥٠	٧٢	٢٢-	٢٢	١٣				
١٥	٥٧	٦٧	١٠-	١٠	٩.٥				
	٥٢.٨٥/م	٥٩.٩٣/م							

النتائج وتفسيرها : Results and Discussions

تبين أن الطلاب الذين تعرضوا للبرنامج الرشادي قد انخفض عندهم مستوى سلوك المماطلة وبدلالة احصائية مقارنة بالطلاب الذين لم يتعرضوا للبرنامج الارشادي ان سبب نجاح البرنامج الارشادي يعزوه الباحث الى الاسباب الاتية:

- ١- ان البرنامج الذي وضع كان قد عرض على متخصصين في البرامج الارشادية
- ٢- اهتمام افراد المجموعة بالبرنامج وتفاعلهم مع الباحث والتشجيع المتواصل على اكمال البرنامج
- ٣- اتباع الاساليب المهمة في العلاج السلوكي المعرفي ويصحح الافكار الخاطئة التي يحملها افراد المجموعة عزز نجاح البرنامج.

التوصيات : Recommendation

- ١- يوصي الباحث تطبيق البرنامج على شرائح اخرى في المجتمع
- ٢- ضرورة التأكيد على ندوات الارشاد النفسي في المدارس والجامعات لما لها من اثر في التخلص من السلوك غير المرغوب

الاستنتاجات : Concluding Remarks

- ١- ان اعداد البرامج الارشادية وبأشراف اساتذة متخصصين يساهم في تعديل سلوك الافراد نوعا ما.
- ٢- تبين ان تنظيم المهمات واستغلال الوقت بالطريقة الصحيحة له اثر في التخلص من سلوك المماطلة

٣- اساليب المعطاة في البرنامج ومنها الاساليب السلوكية المعرفية تساهم في التقليل من التسويف والمماطلة.

المقترحات : Suggestions

- ١- اجراء دراسة على عينات اخرى وفي مؤسسات الجامعة
- ٢- اجراء دراسة في علاقة سلوك المماطلة بمتغيرات اخرى (الذكاء الاجتماعي ، المعاملة الوالدية)
- ٣- اجراء دراسة مقارنة بين الطلاب والطالبات لمعرفة ايهما اكثر مماطلة.

المصادر

- (١). الامام ، مصطفى وآخرون (١٩٩٢): الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دار الحكمة ، عمان
- (٢). الجعيد ، متعب بن سعود (١٩٩٩): كيف نحقق النجاح ، مكتبة جرير للنشر والتوزيع ، السعودية
- (٣). الخولي ، وليم (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط١ ، دار المعارف ، مصر
- (٤). دافيدوف : لنجال (٢٠٠٠). الشخصية — الدافعية والانفعالات ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ، الدار الوطنية للاستثمارات الثقافية ، مصر .
- (٥). الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد (١٥) ، السنة (٥) ، الرياض ، السعودية.
- (٦). راجح ، احمد عزت (١٩٧٣): اصول علم النفس ، المكتب المصري الحديث ، الاسكندرية.
- (٧). زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨١): التوجيه والارشاد النفسي ، ط٢ ، عالم الكتب ، القاهرة.
- (٨). السليمان ، هاني (٢٠٠٤): عيوب الشخصية ، دار الاسراء للنشر والتوزيع عمان ، الاردن.
- (٩). الشرفاوي ، مصطفى خليل ب.ت. عالم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية.
- (١٠). العديلي ، ناصر محمد (١٩٩٤): ادارة الوقت دليل للنجاح والفاعلية ، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- (١١). عودة ، احمد سليمان (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط٣ ، دار الامل ، الاردن.
- (١٢). عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٧٤): دراسات في علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- (١٣). غرايبة ، لطفي عبدالقادر (١٩٩٥): اهمية الوقت وادارته من المنضوبين الوصفي والاسلامي ، دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية والفنون ، جامعة اليرموك.
- (١٤). فان دالين ، ديوبولوب (١٩٨٠): "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ترجمة محمد نبيل وآخرون الانجلو المصرية ، القاهرة.
- (١٥). الفقي ، ابراهيم (٢٠٠٩): ادارة الوقت سلسلة النجاح ، العدد (١٧) ، ط١ ، المركز الكندي للتنمية البشرية ، القاهرة.
- (١٦). وحيد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠١): علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- (17). Anastasi , A. (1988): " psychological testing" New York 6th Macmillan publishing.
- (18). Bandura. A. (1986): Social foundation of thought and action, Asocial cognitive theory , Englewood , Cliffs, NJ prentice — Hall
- (19). Burka , Jane B. (2008): procrastination: Why do you it? What to do about it? Cambridge , MA Da Capo. P, 17-30.
- (20). Brown law , S, Reosinger , R.D (2001): putting unit tomorrow what is better done Toward Collage work. Journal of social Behavior & personality vol. 16. No.1.
- (21). Ellis, A. & Knaus, w (1977): Overcoming procrastination institute for relational living : New York.
- (22). Farran , Brian (2004): predictors of academic procrastination in college students , FORDHAM UNIVERASITY.
- (23). Haycock , L.A.MC Carthy , P.et.al. (1998): procrastination in collage students. The role of self — efficacy and anxiety, Journal of Counseling & Development , Vol. 76, No.3.
- (24). Mackenzie , R.A, (1990): The Time traps, New York , MC Craw — Hill.

- (25). Nunnally , J.C.(1978): “psychometric Theory” MC Crow—Hill, New York.
 (26). Osipow , S. and Tonney , F. (1970) “ Counseling Encyclopedia of Education Research” (5th Ed). The free press New York.
 (27). Steel , P, (2007): The nature of procrastination.
 (28). (http: www.ebdda- ws / shen . Jsbp)

ملحق (١)

اسماء السادة خبراء المقياس والبرنامج الإرشادي

- ١- أ.د صاحب عبد مرزوك
- ٢- أ.د عبد الامير عبود الشمسي
- ٣- أ.د عبد العزيز حيدر حسين
- ٤- أ.د محمود كاظم محمود
- ٥- أ.م.د كاظم جبر جخيم
- ٦- أ.م.د عباس رمضان رمح
- ٧- أ.م.د علي صكر جابر
- ٨- أ.م.د حسين ربيع حمادي
- ٩- أ.م.د اميرة جابر هاشم
- ١٠- م.د علي حسين عايد

ملحق (٢)

استبديان آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل الدكتور
المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء دراسة عن (اثر برنامج ارشادي في خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية) . ولغرض اجراء البحث سيقوم الباحث ببناء مقياس (سلوك المماطلة) والذي عرفه الباحث

(سلوك فردي ينقصه التحمس في انجاز المهمات ويشوبه الخوف من الفشل في عدم اكمالها لفقدان مهارات الترتيب والتنظيم مما يسبب هدرا للوقت والجهد). وبالنظر لخبرتك العلمية راجين ابداء توجيهاتكم حول فقرات المقياس ومدى صلاحيتها وما ترونه مناسبا من التعديل او حذف او اضافة علما ان البدائل ثلاثية (دائما ، غالبا ، ابدا)
شاكرين تعاونكم خدمة للمعرفة ومن الله التوفيق...

الباحث

١- ضعف التحمس في انجاز المهمات :

هو شعور الفرد بعدم الرغبة والاندفاع في تنفيذ المهمات لو كلف بها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اتخذ التدابير اللازمة لأنجاز واجباتي المدرسية			
٢	اشعر ان واجباتي شيئاً مزعجاً			
٣	اشعر اني غير مهتم بأنجاز واجباتي			
٤	واجه المشكلات مهما كانت صعوبتها			
٥	اشعر بالخل عندما لا انجز واجباتي بالصورة الصحيحة			
٦	راحتي اهم من انجاز واجباتي المدرسية			
٧	اشعر بالمسؤولية امام الآخرين عند عدم اكمال واجباتي البيتية			
٨	اميل الى المشاركة الفعالة في الدرس عندما يطلب المدرس ذلك			
٩	انجز اعمالي عندما يضغط الآخرين عليّ			
١٠	اشعر بعدم الارتياح للواجبات التي تتطلب جهداً			
١١	اجد ان الواجبات المتراكمة تدفعني للتغيب			
١٢	اكلف الآخرين بأنجاز الواجبات بدلا عني			
١٣	اشعر انني شخص مهمل لواجباتي			

٢- الخوف من الفشل

هو احساس الفرد بالعجز في انجاز الواجبات الموكلة اليه خوفا من الاخفاق.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اتخذ التدابير اللازمة لأنجاز واجباتي المدرسية			
٢	اشعر ان واجباتي شيئاً مزعجاً			
٣	اشعر اني غير مهتم بأنجاز واجباتي			
٤	واجه المشكلات مهما كانت صعوبتها			
٥	اشعر بالخل عندما لا انجز واجباتي بالصورة الصحيحة			
٦	راحتي اهم من انجاز واجباتي المدرسية			
٧	اشعر بالمسؤولية امام الآخرين عند عدم اكمال واجباتي البيتية			
٨	اميل الى المشاركة الفعالة في الدرس عندما يطلب المدرس ذلك			
٩	انجز اعمالي عندما يضغط الآخرين عليّ			
١٠	اشعر بعدم الارتياح للواجبات التي تتطلب جهداً			
١١	اجد ان الواجبات المتراكمة تدفعني للتغيب			
١٢	اكلف الآخرين بأنجاز الواجبات بدلا عني			
١٣	اشعر انني شخص مهمل لواجباتي			

٣- مهارات الترتيب و التنظيم

ويقصد به افتقار الفرد للمهارات اللازمة لتنظيم وترتيب المهمات حسب اهميتها وكيفية استغلال الوقت في انجازها

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	استطيع انجاز واجباتي المدرسية بنجاح			
٢	ارغب في ان اكون في مقدمة من ينجز واجباته			

٣	اشعر بضعف قدرتي على تجاوز الصعوبات التي تواجهني		
٤	اشعر ان قدراتي وامكانياتي غير كافية لتحقيق النجاح		
٥	احاول خلق الاعذار لكي اتهرب من الامتحانات		
٦	اشعر بالخوف عندما اكلف بحل مسألة على السبورة		
٧	اشعر بالثقة في انجاز الاعمال الموكلة اليّ		
٨	اشعر بعدم الجدوى في دراستي مهما بذلت من جهد		
٩	اشعر بالتوتر عندما اكلف بواجب دراسي		
١٠	اخشى من اسئلة المدرسين التي توجه اليّ		
١١	اعالج الخوف بالمذاكرة والصبر		

ملحق (٣)

مقياس سلوك المماطلة

عزيزي الطالب

تحية طيبة...

بين يديك عدد من الفقرات يرجى قرائتها بكل حرية وصراحة وذلك بوضع علامة (✓) امام البديل الذي ينطبق عليك خدمة للبحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم.

طريقة الاجابة

- ١- اذا كانت تنطبق عليك دائما ضع علامة (✓) امامها.
 - ٢- اذا كانت تنطبق عليك غالبا ضع علامة (✓) امامها.
 - ٣- اذا كانت لا تنطبق عليك فضع علامة (✓) امامها.
- مع وافر التقدير..

الباحث

ملحق (3)

مقياس سلوك المماطلة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدا
١	اتخذ التدابير اللازمة لأنجاز واجباتي المدرسية			
٢	اشعر ان واجباتي شيئا مزعجا			
٣	اجد ان الواجبات المتراكمة تدفعني للتغيب			
٤	احاول خلق الاعذار لكي اتهرب من الامتحانات			
٥	اقوم بأعداد قائمة بالأعمال المراد انجازها			
٦	اشعر اني غير مهتم بأنجاز واجباتي			
٧	اشعر ان الوقت غير كاف لأنجاز واجباتي المدرسية			
٨	واجه المشكلات مهما كانت صعوبتها			
٩	اشعر بالخجل عندما لا انجز واجباتي بالصورة الصحيحة			
١٠	اخصص اوقاتا للعب دون ان يؤثر على دراستي			
١١	اشعر بالخوف عندما اكلف بحل مسألة على السبورة			
١٢	راحتي اهم من انجاز واجباتي المدرسية			
١٣	اشعر بالثقة في انجاز الاعمال الموكلة اليّ			
١٤	اخصص الوقت اللازم لكل مادة دراسية			
١٥	اشعر بالمسؤولية امام الآخرين عند عدم اكمال واجباتي البيتية			
١٦	اشعر بعدم الجدوى في دراستي مهما بذلت من جهد			

		اميل الى المشاركة الفعالة في الدرس عندما يطلب المدرس ذلك	١٧
		التخطيط ليس ضرورياً لأنجاز المهمات الموكلة اليّ	١٨
		عندما اكلف بمهمة اميل الى تقديم الالهم على المهم	١٩
		اشعر بعدم الارتياح للواجبات التي تتطلب جهدا	٢٠
		اشعر بالتوتر عندما اكلف بواجب دراسي	٢١
		اخشى من اسئلة المدرسين التي توجه اليّ	٢٢
		احاول استثمار الوقت في انجاز واجباتي	٢٣
		اشعر ان قدراتي وامكانياتي غير كافية لتحقيق النجاح	٢٤
		احاول ان اخطط للمهام الدراسية التي سوف اقوم بها	٢٥
		اشعر انني شخص مهمل لواجباتي	٢٦
		استطيع انجاز واجباتي المدرسية بنجاح	٢٧
		انجز اعمالتي عندما يضغط الاخرين عليّ	٢٨
		احرص على الوصول الى المدرسة قبل الدوام بوقت مناسب	٢٩
		ارغب في ان اكون في مقدمة من ينجز واجباته	٣٠
		اكلف الاخرين بأنجاز الواجبات بدلا عني	٣١
		اعالج الخوف بالذاكرة والصبر	٣٢
		اشعر بضعف مقدرتي على تجاوز الصعوبات التي تواجهني	٣٣
		ارتب واجباتي المدرسية حسب أهميتها	٣٤

ABSTRACT

People vary in their behaviour at the adolescent period; there are some, for instance, who behave in a way that is not acceptable as it opposes both the moral and social values; as these play a major role in shaping the personality of the person and thus make his/her behaviour correlate with himself/herself and with the society as well, then any violation of these values will certainly result in some unacceptable behaviour; one aspect of this is known as "procrastination" around which this study revolves.

This study is an endeavor to:

- i- Knowing the level of procrastination among students at preparatory school;
- ii- designing a counseling programme aiming at reducing procrastination among above mentioned students.

To achieve this it requires building a scale for measuring procrastination. The scale built for the purpose is a questionnaire containing thirty- four items covering three main components of procrastination. Ensuring that the questionnaire was both valid and reliable, it was then distributed to 400 students randomly chosen. To guarantee a successful counseling programme helping in reducing the level of procrastination only thirty students of very high level of procrastination were chosen; they were then divided into two main groups: an empirical and a control group.

The counseling programme suggested to reducing high procrastination involves fourteen sessions during which a number of relevant subjects , activities and appropriate counseling styles being used after being examined and approved by a group of experts.

The results have shown that the counseling programme has been highly effective as it succeeded in reducing procrastination behaviour to the minimum; it has also come out with a number of suggestions and recommendations.