الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد التاسع، العدد الثالث، الملحق (1)، 2024
DOI: https://doi.org/10.46515/jaes.v9i3.840

The Effect of a Training Program Based on Executive Functions in Self-Efficacy and Academic Procrastination among Tenth Grade Students with Low Academic Achievement

Mohammad Ibrahim Ghanayim*
Prof. Mohammad Ahmad Sawalhah**
Prof. Imad Tawfiq Sadi***

Received 10/4/2022 Accepted 28/5/2022

Abstract:
This study aimed to investigate the effectiveness of a training program based on executive functions on self-efficacy and academic procrastination among tenth-grade students with low academic achievement. Tenth grade students who have a grade point average low (65%), then they were divided equally into two groups: a control group and an experimental group. The results of the study indicated that there was a statistically significant effect on the means of students' scores on the scale of self-efficacy and academic procrastination scale, due to the training program for executive functions, where this program helped to improve self-efficacy and reduce self-efficacy of academic procrastination among tenth grade students with low academic achievement. The results also showed that there were statistically significant differences on the self-efficacy scale due to the effect of gender in favor of females, while the results did not show any statistically significant differences for the gender variable on the academic procrastination scale.

Keywords: Training Program, Executive Functions, Self-Efficacy, Academic Procrastination, Low Academic Achievement, Tenth Grade Students.

Palestine\ 2018220031@ses.yu.edu.jo *
Faculty of Educational Sciences\ Yarmouk University\ Jordan\sawalhah@yu.edu.jo **
Faculty of Educational Sciences\ Yarmouk University\ Jordan\imad.sadi@yu.edu.jo ***

أثر برنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي

محمد إبراهيم غنايم*

أ.د. محمد أحمد صوالحة**

أ.د. عماد توفيق السعدي***

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبةً تم إختيارهم بالطريقة القصدية من طلبة الصف العاشر ممن لديهم معدل دراسي دون (65%)، تم توزيعهم مناصفةً عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الطلبة على مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس التسويف الأكاديمي، يعود للبرنامج التدريبي للوظائف التنفيذية، إذ ساعد هذا البرنامج في تحسين الفاعلية الذاتية والحد من التسويف الأكاديمي لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة على مقياس الفاعلية الذاتية تعزى لأثر الجنس (لصالح الإناث)، في حين لم تظهر النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس على مقياس التسويف الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، الوظائف التنفيذية، الفاعلية الذاتية، التسويف الأكاديمي، متدني التحصيل الدراسي، طلبة الصف العاشر.

* فلسطين/ 2018220031@ses.yu.edu.jo

** كلية العلوم التربوية/ جامعة اليرموك/ الأردن/ sawalhah@yu.edu.jo

*** كلية العلوم التربوية/ جامعة اليرموك/ الأردن/ imad.sadi@yu.edu.jo

المقدمة

تعد مشكلة تدني التحصيل الدراسي من أعقد المشكلات التي تواجه النظام التعليمي في أيامنا هذه، ويعود تدني التحصيل الدراسي إلى أسباب عديدة منها، الأسباب الشخصية، المعرفية والنفسية للطالب. مما دعى عديداً من العلماء والباحثين في مجال التربية وعلم النفس إلى الاهتمام بدراسة العمليات المعرفية لأهميتها وتأثيرها الكبير في عمليات التعلم والتعليم؛ والتي تشمل عديداً من المهارات المعرفية كالتخطيط والتنظيم المعرفي، الرقابة الذاتية، المرونة المعرفية، والتحكم الإنتباهي، لما لهما من تأثير في عمليات التعلم والتعليم والتحصيل. فتدريب الطلبة على هذه المهارات يحسن من ثقتهم بمقدراتهم وإمكاناتهم المعرفية والأكاديمية، ويزيد من فاعليتهم الذاتية، ويسهم في إنجازهم لمهماتهم ونشاطاتهم التعليمية المختلفة، وطرق إختيارهم لها، ومدى جهدهم وإصرارهم على إتقانها، بعيداً عن التسويف والمماطلة والتأجيل الذي بات منتشراً بين أوساط الطلبة.

ويعد مفهوم الفاعلية الذاتية (Self-Efficacy) أحد أبرز المفاهيم في نظرية ألبرت باندورا (Albert bandura) المعرفية، ويقصد به توقعات الفرد الذاتية ومقدراته في التعامل مع المواقف والمهمات المختلفة بصورة ناجحة، وإدراكه لذاته وتقييمه حول أداء هذه المهمات، من خلال مقدار الجهد والإصرار الذي يبذله.(Bandura,1986).

وأشار باندورا (Bundura,1988) إلى أن الفاعلية الذاتية من المفاهيم التربوية المتعلمة إذ تُكتسب وتتطور بفعل عامل أو أكثر من العوامل الآتية: الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية. وهي تعد وسيطاً معرفياً للسلوك، وتُسهم في تحديد أشكال ودرجاته للمهمات المختلفة، كما تُسهم في كيفية إدراكه لهذه المهمات، وبالتالي تؤثر في عملية اتخاذ القرار بالإقدام نحو أدائها أو الامتناع عنها (Schultz, 1990).

تؤدي الفاعلية الذاتية دوراً مهماً في الأداء الدراسي لدى الطلبة، إذ تؤثر في مقدراتهم على القيام بالمهام الدراسية التي يُكلفون بها، وهي تتوسط العلاقة بين المعارف والمهارات الموجودة لدى الطالب وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية .(Pajares,1996)

وأكد باندورا (Bandura,1997) أن ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يمتازون بأنهم أكثر إحساساً وثقة بكفاءتهم، ويظهرون مرونة أكبر في البحث عن الحلول، ويحققون أداءً ذهنياً وفكرياً أعلى، وهم أكثر دقة في تقييم لأنفسهم والمحافظة على مستويات عالية من الدافعية الموجهة نحو

التحصيل، ومواجهة الصعوبات وحل المشكلات. كما وأكد قطامي (Qutami,2004) على دور الفاعلية الذاتية بمستوى إختيار المهمة وتنفيذها، ودرجة المثابرة والإصرار على تحقيق النجاح، ويتصف أداء المتعلم الذي يمتلك فاعلية ذاتية عالية بأنه ذو درجة عالية من الأداء والإنجاز والإستمرار لمدة أطول حتى يحقق الأهداف المرجوة.

وترتبط الفاعلية الذاتية بمستوى التحصيل، إذ تحدد شدة الدافعية وإتجاهها ومدى تأثيرها في تحقيق مستوى عالٍ من التحصيل، فالأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية إيجابية؛ يقيمون أنفسهم بصورة أفضل ولديهم المقدرة على القيام بالأنشطة التعليمية، إذ يشعرون بأنهم مندفعون نحو أدائها، ويؤدونها بشكل أفضل (Allen & Bacon,2004).

ويتأثر التحصيل والإنجاز المدرسي، بدرجة التسويف الأكاديمي لدى الطالب، ويعد معوقاً رئيساً وأحد الأسباب المؤدية للتأخر والفشل الدراسي، ويعرّف بأنه التأجيل الطوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المحدد، على الرغم من إدراك الطالب للأثار السلبية المترتبة على عدم إنجازها(Senecal, Koestner&Vallerand,1995). ومصطلح التّسويف Procrastination، من المصطلحات اللاتينية ويتكوّن من مقطعين؛ الأول: Pro ويعني لاحقاً (فيما بعد) ، والمقطع الثاني: Crastinate ويعني غداً، أي أنّ التسويف Procrastination يعني تأجيل العمل إلى الغد (Knaus, 2000). وعرف كنوس (Knaus) التّسويف الأكاديميّ بأنه التأجيل النّاتج عن ضعف أو غياب التّنظيم الذّاتي والميل السلوكي المشجع على التأجيل للوصول إلى الهدف. وأضاف دايتز ودان وشوم (Dietz, Dan& Shwom, 2007) تعريفاً للتّسويف الأكاديميّ بأنّه تأجيل أداء الأنشطة التّعليميّة، وميل الطّلبة لتضييع الوقت وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المرجوه منهم، وتذرّعهم بعدم توفّر وقتٍ كاف لتحقيقها، وميلهم إلى تأخير أنشطتهم التّعليمية الصّعبة. أما تيروورك (Tiruwork, 2008) فرأى أن التسويف الأكاديمي، هو تأجيل القيام بالمهمات المطلوبة في السّياق الأكاديميّ والتّأخير عن القيام بها، وعدم تقديم الواجبات والتّحضير للإختبارات حتّى اللحظات الأخيرة. وعّرفه حسان وسلطان Hussain & (Sultan,2010)، بأنه تأجيل الطلاب لمهماتهم الدراسية حتى اللحظات الأخيرة، وعدم البدء في إنهاء التكليفات المطلوبة خلال الإطار الزمني المحدد على الرغم من توقعهم النتائج السلبية المترتبة على ذلك.

وتتأثر الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي بمهارات الوظائف التنفيذية التي يتمتع بها الفرد،

ويعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس المعرفي، وهو يصف مجموعة واسعة من المهارات المعرفية والتي لها دور مهم في السلوك التعليمي وتحديد عمليات التعلم وتساعد على التكيف المعرفي بنجاح، فالوظائف التنفيذية مسؤولة عن التحكم المعرفي وتنظيم السلوك والأفكار عند المتعلم، والميل نحو الأعمال والنشاطات التعليمية والمعرفية ومراقبتها وتنظيمها في استراتيجيات معرفية (Phillips,1997).

تدخل العمليات المعرفية في الكثير من الأنشطة اليومية، وتؤدي أدوراً مهمة في عمليات التعلم والتعليم، وتساعد في تحسين وتطوير الأداء الأكاديمي لدى الأفراد، وهي تتطور وتتغير تدريجياً خلال فترة حياة الأفراد ويُمكن تحسينها في أي وقت من مراحل الحياة (Abdul Alhafiz, 2016). كما انها تنمي مقدرة الأفراد على حل المشكلات، وتطوير جوانب القصور المعرفية في التفكير للوصول الى الحل الأنسب، وذلك لأن القصور في هذه الوظائف يؤثر وبشكل كبير في التحصيل الأكاديمي والمقدرة على حل المشكلات المرتبطة بعملية التعلم والتعليم (Marquart, 2003). وتعرف الوظائف التنفيذية بأنها مدى واسع من المهارات المعرفية، ونوع من النشاط المعرفي الذي يقوم به الفرد في أثناء حل المشكلات من خلال قيامه بمجموعة من العمليات المعرفية Conitive Processes مثل التخطيط، والمبادأة، والتنظيم الذاتي، والضبط الإنفعالي، والذاكرة العاملة، والتحكم الذاتي والمراقبة الذاتية، وذلك لتنفيذ هدف مستقبلي من خلال تنظيم التفكير وتفعيل السلوك، مما يؤثر بشكل مباشر في الأداء الأكاديمي (Halloran, 2011).

وتؤدي الوظائف التنفيذية دوراً أساسياً في الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي، وهناك أثر إيجابي للتدريب على هذه الوظائف لرفع الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة وميلهم للتعامل مع المهمات التعليمية، فقد أكد جيوفري، وبيورلا ومامريالا (Giofrè, Borella& Mammarella,2017). وتشانغ ووانغ، وزاهو، ويانغ، وجيجي (Zhang. Q, Wang. C, Zhao.Q, Yang.L, Buschkuehl.L, & Jaeggi.,2018) ان تدريب الأفراد في عمر مبكر على الوظائف التنفيذية يحسن من مقدرتهم على التحصيل والإنجاز الأكاديمي ويطور من عمليات التعلم والتعليم لديهم.

مشكلة الدراسة وأهدافها:

انبثقت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثين في مجال التربية وعلم النفس، ومن خلال مسيرتهم التعليمية، فقد لوحظ الدور الكبير الذي تؤديه الوظائف التفيذية في عمليات التعلم

والتعليم، فالطلبة متدني التحصيل الدراسي يعانون من قصور في هذه الوظائف ومن عدم مقدرتهم على التعامل مع المهمات الدراسية بنجاح، من حيث التنظيم لأفكارهم ومهاراتهم، التخطيط السليم للمهمام التعليمية، التفكير المرن والمقدرة على التحكم الإنتباهي. مما يؤثر في فاعليتهم الذاتية في عمليات التعلم والتعليم وطرق تعاملهم مع المواد الدراسية، وبالتالي الميل إلى التسويف والتأجيل الطوعي لأداء المهمات الدراسية. كذلك من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت دراسة الوظائف التنفيذية، ودراسة الفاعلية الذاتية، والتسويف الأكاديمي، أكدت هذه الدراسات على الدور الفعال الذي تؤديه الوظائف التنفيذية، في تحسين الفاعلية الذاتية والإنجاز الأكاديمي، وتؤثر وبشكل ملحوظ في سلوك الطلبة نحو التسويف الأكاديمي، من هنا جاءت هذه الدراسة للبحث في أثر برنامج يستند إلى الوظائف التنفيذية في الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، وبالتحديد إلى إختبار الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية وأبعاده تعزى إلى أثر البرنامج التدريبي والجنس على القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده تعزى إلى أثر البرنامج التدريبي والجنس على القياس البعدي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة، في تقديمها لبرنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، وتتمثل هذه الأهمية من خلال تناولها جانبين مهمين وهما:

الأهمية النظرية:

تعد هذه الدراسة من الدراسات المعرفية الحديثة والتي واكبت الإتجاه المعرفي في علم النفس، وسعت الى البحث بمفهوم الوظائف التنفيذية كأحد المفاهيم المعرفية الحديثة، فدراسة الوظائف المعرفية التنفيذية قد يساعد في تنمية الفاعلية الذاتية ويؤدي إلى الحد من التسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، إذ تعد هذه الدراسة من الدراسات

الحديثه التي أجريت على البيئة العربية في الداخل الفلسطيني، والذي يفتقر لدراسات معرفية حديثة في علم النفس المعرفي في حدود علم الباحثين، مما تثري المعرفة وتفتح المجال لإجراء دراسات وأبحاث أخرى.

الأهمية التطبيقية:

إن تطوير الوظائف التنفيذية كمهارات معرفية تساعد الطلبة على معالجة المعلومات والتعامل مع المعارف والخبرات التعليمية، وتقدم قيمة كبيرة للعاملين في المجال التربوي والتعلم والتعليم من أجل تحسين جودة العملية التعليمية وإعداد الوسائل التربوية الحديثة من أجل الإرتقاء بعملية التعلم والتعليم. كذلك يحسن من أساليبهم وطرق التعلم لديهم ويحفزهم نحو التحصيل الأكاديمي والإنجاز والحد عن التسويف الأكاديمي، ويُسهم في رفع مستوياتهم التعليمية وأساليبهم المعرفية في عمليات اكتساب المعرفة وتطبيقها، مما يزيد دافعيتهم للإقبال نحو التعلم والتعليم والأداء الأكاديمي.

التعريفات الإجرائية للمتغيرات:

- **الوظائف التنفيذية Executive Functions:** عّرف باركلي (Barkley,1997) الوظائف التنفيذية بأنها مصطلح شامل للعمليات المعرفية المعقدة والتي تعمل بصورة مستمرة، وترتبط بالسلوكيات والأفعال الموجهة نحو الهدف، للوصول الى الحد الأقصى من المخرجات السلوكية. كما وحددها بأنها الحقول المعرفية التي تنظم وتتحكم بغيرها من العمليات المعرفية، وتشكل مفهوماً واسعاً من الوظائف المكونة لمناطق ذهنية تتحكم في المعرفة والسلوك الإنساني.

وتُعرّف اجرائياً، بمجموعة من المهارات المعرفية التي تساعد الفرد على حل المشكلات الدراسية وتحسن الأداء الأكاديمي وتشمل عديداً من المهارات، مثل (التخطيط والتنظيم المعرفي، والرقابة الذاتية، والمرونة المعرفية، والذاكرة العاملة والتحكم الإنتباهي).

- **الفاعلية الذاتية Self-Efficacy :**عرّفها باندورا (Bandura, 1977) بأنها "المعرفيات القائمة حول الذات والتي تحتوي على توقعات ذاتية حول مقدرة الشخص على التغلب على المواقف والمهمات المختلفة بصورةً ناجحة". وتُعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الفاعلية الذاتية بأبعاده المختلفة والذي طوره الباحثين.
- **التّسويف الأكاديمي Academic Procrastination:** وهو ميل الفرد لتأجيل البدء في

المهمّات الأكاديمية أو عدم إتمامها، وينتج عن ذلك شعور الفرد المسوّف بالتّوتّر والقلق الإنفعالي (Abu Ghazal, 2012). ويُعرّف إجرائياً بالدّرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي والمطور من قبل الباحثين.

- **تدني التحصيل الدراسي Low Academic Achievement**: هو المعدل التراكمي السنوي للطالب من العام الدراسي 2021/2020, وأن يكون دون المعدل التراكمي 65%.

حدود الدراسة:

- **الحد الموضوعي:** إقتصرت هذه الدراسة على برنامج تدريبي للوظائف التنفيذية وأثرة في الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، كما تحددت بطريقة تعريفها وأسلوب قياسها لمتغيرات الدراسة المختلفة وهي: الوظائف التنفيذية، الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي.
- **الحد البشري:** إقتصرت هذه الدراسة على طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي.
- **الحد المكاني:** إقتصرت هذه الدراسة على المدارس الثانوية الخاصة في مدينة القدس – فلسطين.
- **الحد الزماني:** الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021/ 2022.

محددات الدراسة: تحددت هذه الدراسة بالمحددات الآتية:

- **محددات التطبيق:** تحددت هذه الدراسة في تطبيقها لبرنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية، مقياس الفاعلية الأكاديمية، ومقياس التسويف الأكاديمي والخصائص السيكومترية لهذين المقايسين.
- **محددات العينة:** تحددت هذه الدراسة بأفراد العينة، وهم طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، والذين يدرسون في المدارس الخاصة في مدينة القدس.

الدراسات السابقة:

أجريت عديد من الدراسات في مجال علم النفس المعرفي والتربوي، والتي درست موضوع الوظائف التنفيذية وأثره في عملية التعلم والتعليم، وقد تنوعت هذه الدراسات في اتجاهاتها، وقد لجأ الباحثين إلى إظهار هذه الدراسات ليبينوا مدى أرتباطها بموضوع الدراسة الحالية، ومن أهمها:

أجرى كارستنس (Carstens,2016) دراسة هدفت إلى فحص أثر التدريب على الوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية، وقد أجريت الدراسة على عينة من (35) طالباً من طلبة المرحلة

التعليمية العليا في مدينة وندسور في كندا. تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إستخدم في هذه الدراسة برنامج تدريبي يستند إلى مهارة إدارة الأهداف كأحد مهارات الوظائف التنفيذية، ومقياس الفاعلية الذاتية. أشارت النتائج إلى تحسن في مستويات الفاعلية الذاتية ومتوسطات درجات الطلبة في المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي.

وهدفت دراسة ابراهيم (Ibrahim, 2016) إلى فحص أثر برنامج تدريبى قائم على بعض الوظائف التنفيذية فى تحسين الفاعلية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية والذين يظهرون قصوراً في الإنتباه. وبلغت العينة النهائية للدراسة (70) طالباً وطالبة من صفوف الرابع والخامس والسادس الإبتدائى، تراوحت أعمارهم بين (9– 12)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (35) طالباً وطالبة للمجموعة التجريبية، و(35) طالباً وطالبة للمجموعة الضابطة. تم استخدام برنامج تدريبي للوظائف التنفيذية، ومقياس الفاعلية الذاتية. أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبى للوظائف التنفيذية فى تحسين الفاعلية الذاتية وزيادتها لدى الطلبة.

وقام شناعة (Shana, 2018)، بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامجين تدريبيين يستندان إلى الفاعلية الذاتيّة، والدافعية الداخلية في التسويف الأكاديميّ ودافعية الإنجاز، لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة فلسطين التّقنيّة– خضوري. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (91) طالباً وطالبةً، تمّ توزيعهم إلى مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة. استخدمت الدراسة برنامجين تدريبيين أحدهما في الفاعلية الذاتية، والآخر في الدافعية الداخلية، من أجل خفض مستوى التسويف الأكاديميّ، ورفع مستوى دافعية الإنجاز، أظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديميّ يعزى لأثر المجموعة التجريبية.

وقام بانن (Paanen,2019) بدراسة أثر برنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية والضبط الإنفعالي على الفاعلية الذاتية لدى عينة من طلبة المرحلة الإبتدائية في فنلندا، والذين يعانون من تحصيل أكاديمي منخفض في القراءة والرياضيات. تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً وطالبةً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (62) طالباً ومجموعة ضابطة مكونة من (28) طالباً، تم تدريبهم على برنامج تدريبي للوظائف التنفيذية والمعد لأهداف الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ضعف بالوظائف التنفيذية لدى هذه الفئة من الطلاب وأن تحسين هذه الوظائف يحسن من مقدراتهم في المواد التعليمية والتحصيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة سرداري، ومهرامي (Sardari& Moharrami,2020) إلى التّعرف على أثر التدريب في الوظائف التنفيذية لدى الطلاب الذين يعانون من التسويف الأكاديمي، وكان الغرض من الدراسة تحديد فعالية تدريب مهارات تنظيم الانفعالات على الوظائف التنفيذية لدى الطلاب الذين يعانون من أعراض التسويف. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلبة الصف الحادي عشر في مدينة ماكو الإيرانية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (15 طالباً لكل مجموعة)، واستخدم في الدراسة مقياس التسويف الأكاديمي (PAS) واختبار بطاقات ويسكونسن (WCST). واظهرت النتائج أن تدريب الطلبة على مهارات تنظيم الانفعالات والوظائف التنفيذية قلل من أعراض التسويف الأكاديمي لدى الطلبة في المجموعة التجريبية.

وقام منير وآخرون (Mounir, et al. 2020) بدراسة أثر الوظائف التنفيذية في الأداء والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في المغرب، وقد تكونت عينة الدراسة من (137) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين 13 – 16 عام، تم تقسيمهم الى مجموعتين، مجموعة التحصيل الأكاديمي المرتفع، وأخرى المنخفض. أستخدم في هذه الدراسة مقياس الوظائف التنفيذية، وأظهرت النتائج إلى أن مجموعة الطلبة ذوي التحصيل المنخفض يعانون من ضعف واضح في الوظائف التنفيذية مما يؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي مقارنةً بمجموعة التحصيل الدراسي المرتفع.

أجرى جارسيا وكورتس وفلاسكس (García,Cortés&Velázquez,2020)، دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الوظائف التنفيذية والعادات الأكاديمية على التسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (52) طالباً، تم تطبيق، مقياس التسويف الأكاديمي (APS)، ومقياس العادات الدراسية (SHI)، ومقياس الوظائف التنفيذية (BRIEF)، أشارت النتائج إلى أن طلبة المدارس الثانوية لديهم درجات معتدلة من التسويف الأكاديمي، والتي ارتبطت بشكل سلبي مع العادات الدراسية. كما وجدت علاقة قوية بين التسويف الأكاديمي والوظائف التنفيذية، إذ تم التوصل إلى أن الطلبة الذين يماطلون في القيام بالمهمات الدراسية، يجدون صعوبة في التنظيم والتخطيط المعرفي وفي إستيعاب المحتوى الدراسي.

قام غنيم، ومنشهار، وعبدالله وإبراهيم (Ghoneim, Munshar ,Abdullah, and Ibrahim, 2020) بإقتراح برنامج تدريبي قائم على بعض الوظائف التنفيذية في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ تضمن مجموعة من الوظائف التنفيذية كالمبادأة والرقابة الذاتية والتنظيم

والتخطيط المعرفي والضبط الإنفعالي، ومن خلال مراجعة عديد من الدراسات تم التوصل إلى أن تدريب الطلبة على الوظائف التنفيذية يحسن من الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم، وأن أي قصور او ضعف في هذه الوظائف يؤدي الى مشكلات في الفاعلية الذاتية الأكاديمة لديهم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يظهر من خلال إستعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، مدى تنوعها وتقديمها العديد من وجهات النظر فيما يخص موضوع البحث، إذ أكدت معظم الدراسات على الدور الذي تؤديه الوظائف المعرفية في رفع مستويات الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي، وفي تحسين فاعلية الطلبة الذاتية وتحصيلهم في المواد الدراسية المختلفة ودافعيتهم نحو التعليم والتعلم، وبالتالي الحد من التسويف الأكاديمي لديهم. كما ولوحظ ندرة الدراسات العربية الّتي قامت بدراسة أثر برنامج تدريبي يستند إلى الوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى الطلبة متدني التحصيل الدراسي، إذ يتضح من عرض الدراسات السابقة، اتفاقها حول دور الوظائف التنفيذية وأهميتها في تحسين الفاعلية الذاتية من حيث تنميتها وتطويرها لدى الأفراد كدراسة كارستنس (Carstens,2016) ودراسة إبراهيم (Ibrahim, 2016) ودراسة منير وآخرون (Mounir,et al. 2020) كما وتبين دراسة جارسيا وكورتس وفلاسكس García, et al.2020)، علاقة قوية بين التسويف الأكاديمي والوظائف التنفيذية، فقد توصلت إلى أن الطلاب الذين يماطلون في القيام بالمهمات الدراسية، يجدون صعوبة في التنظيم والتخطيط المعرفي وفي إستيعاب المحتوى الدراسي، مما يزيد من التسويف الأكاديمي لديهم.

الطريقة والإجراءات

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثين بإتخاذ الإجراءات الآتية:

منهجية الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي (Quasi – Experimental Design)، إذ أستخدم التصميم شبه التجريبي، وعلى النحو الآتي:

G1 R O1 X O2
G2 R O1 -- O2

يقصد ب (G1) المجموعة التجريبية، و(G2) المجموعة الضابطة، (R) التوزيع العشوائي،(O1) القياس القبلي، (مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس التسويف الأكاديمي) (O2) القياس البعدي، (مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس التسويف الأكاديمي) (X)المعالجة وهي، (البرنامج التدريبي لمهارات الوظائف التنفيذية).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر ذوي التحصيل الدراسي المتدني في المدارس الخاصة في مدينة القدس، والذين يدرسون في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2022/2021، تم إختيارهم بالطريقة القصدية (Purposive Sample)، وذلك من خلال العودة للسجلات المدرسية للعام الدراسي 2021/2020, تم تحديد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (96) طالباً وطالبةً، من طلبة الصف العاشر الحاصلين على معدل تراكمي دون 65%. ثم إختيار عينة الدراسة والمكونة من (40) طالباً وطالبةً، وتوزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية.

أدوات الدراسة:

بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحثين بتطوير برنامج تدريبي للوظائف التنفيذية، تطوير مقياس للفاعلية الذاتية، ومقياس التسويف الأكاديمي، على النحو التالي:

اولاً: البرنامج التدريبي للوظائف التنفيذية:

التعريف بالبرنامج: برنامج تدريبي تعليمي، يستند إلى مجموعة من المهارات المعرفية والتي تشكل الوظائف التنفيذية، منها (التخطيط، والذاكرة العاملة، والرقابة الذاتية، والتنظيم الذاتي الإنفعالي، والمرونة المعرفية والتحكم الإنتباهي). تكون البرنامج التدريبي بصورته النهائية من (14) جلسة تدريبية، تم تنفيذ جلسات البرنامج على مدار سبعة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة (45 دقيقة)، تضمنها الجلسة الأولى للتعارف والتعريف بالبرنامج، والجلسة الأخيرة لتقييم البرنامج وشكر الطلبة المشاركين، ويمثل الهدف العام للبرنامج إلى تنمية وتطوير الوظائف التنفيذية لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي.

الجدول (1) توزيع موضوعات البرنامج على الجلسات التدريبية

الرقم	عنوان الجلسة	محتويات الجلسة التّعليميّة
اللقاء الأول	التخطيط والتنظيم المعرفي	– تعريف التخطيط والتنظيم المعرفي. – إدارة الذات والوقت.
اللقاء الثانى والثالث	استراتيجيات التخطيط والتنظيم المعرفي	– استراتيجيات التخطيط والتنظيم المعرفي. – استراتيجية الخرائط المفاهيمية. – استراتيجية النمذجة. – استراتيجية تنظيم المادة التعليمية. – استراتيجية تدوين الملاحظات. – استراتيجية تلخيص المادة.
اللقاء الرابع	المرونة المعرفية	– تعريف المرونة المعرفية في التعلم. – تطوير المقدرة على معالجة وتحديث المعلومات. – أعادة بناء المعرفة بواسطة توليد الأسئلة وإجابتها.

الرقم	عنوان الجلسة	محتويات الجلسة التّعليميّة
اللقاء الخامس	أستراتيجات المرونة المعرفية في التعلم	– استراتيجية حل المشكلات – استراتيجية توليد الأفكار
اللقاء السادس	التحكم الانفعالي	– تعريف التحكم الانفعالي.
اللقاء السابع	استراتيجيات التحكم الانفعالي	– إدارة المشاعر والانفعالات. – تحديد المشاعر الإيجابية (النجاح، الثقة والعزيمة). – السيطرة على المشاعر السلبية (الإحباط، الفشل ..).
اللقاء الثامن	التحكم الإنتباهي	– تعريف التحكم الإنتباهي في الدّراسة. – أهم أساليب التحكم الإنتباهي في الدراسة – آليات الحدّ من مشتّتات التّركيز الخارجية. – استراتيجيات التحكم الإنتباهي في التعلم
اللقاء التاسع	الذاكرة العاملة	– تعريف الذاكرة العاملة. – نماذج الذاكرة العاملة. – أهميّة الذاكرة العاملة في التعليم والتعلم.
اللقاء العاشر	استراتيجيات الذاكرة العاملة	– استراتيجيات التنظيم وتقديم المعلومات – تدريبات وأمثله تطبيقية.
اللقاء الحادي عشر	الرقابة الذاتية والتحكم الذاتي	– تعريف الرقابة الذاتية والتحكم الذاتي. – تحديد طرق الرقابة الذاتية والتحكم الذاتي للأنشطة والمهام التعليمية. – تطوير المقدرة على وضع الأهداف التعليمية وتقويم نواتج التعلم. – المقدرة على إصدار الأحكام وتقويم المعرفة والمهارات المطلوبة في إنجاز المهمات التعليمية
اللقاء الثانى عشر	استراتيجيات الرقابة الذاتية والتحكم الذاتي	– تدريبات وأمثله تطبيقية. – أوراق عمل، وتدريبات بيتية. – التعلم بمجموعات عمل صغيرة.
اللقاء الثالث عشر	تقييم فعاليّة برنامج الوظائف التنفيذية	– تطبيق بعدي لمقياس الفاعلية الذاتية. – تطبيق بعدي لمقياس التسويف الأكاديمي.

الخصائص السيكومترية لبرنامج الوظائف التنفيذية:

صدق البرنامج التدريبي:

تم عرض البرنامج بصورته الأولية على مجموعة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية في الجامعات الفلسطينية والأردنية، والبالغ عددهم (15) محكماً.

ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية:

من خلال العودة إلى الأدب النظري السابق بموضوع الفاعلية الذاتية، والمقاييس المعده لذلك. ومن خلال إطلاع الباحثين على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الفاعلية الذاتية كدراسة أبو غزال (Abu Ghazal2010)، وكارستنس (Carstens,2016) أعدّ مقياس يقيس الفاعلية الذاتية بأبعادها المختلفة (السلوك الأكاديمي، المهارات المعرفية، الثقة بالنجاح، الجهد

والمثابرة، مستوى الطموح، والمنافسة).

الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الذاتية:

أولاً: صدق المقياس:

صدق البناء (Construct Validity): تم التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس الفاعلية الذاتية، من خلال تطُبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وأستخّدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation coefficient) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن معامل ارتباط الفقرات: (14.،21.)، كان ذا درجة غير مقبولة وغير دالة إِحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (31.–83.)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ وقد حُذفَ عدد من الفقرات ذات معامل ارتباط منخفض ليصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (31) فقرة.

ثبات مقياس الفاعلية الذاتية: للتأكد من ثبات مقياس الفاعلية الذاتية ومجالاته، استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) وطبقت على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عدد أفرادها (30) بعد حساب معاملات الصدق، وأُعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره أسبوعان بين مرتي التطبيق، إذ أن الفاصل الزمني بين التطبيقين يجب أن لا يقل عن أسبوعين، وهذا ما أكده أبو هشام (Abu Hisham, 2006)، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation coefficient) بين مرتي التطبيق، والجدول (2) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وثبات الإعادة لمقياس الفاعلية الذاتية وأبعاده الأربعة:

الجدول (2): يوضح قيم معاملات ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بطريقتي الأتساق الداخلي بأستخدام معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	ثبات الإعادة
السلوك الأكاديمي	8	.82	.88**
المهارات المعرفية	7	.81	.87**
الجهد والمثابرة	10	.75	.84**
التفوق والإنجاز الأكاديمي	8	.84	.79**
الفاعلية الذاتية (الدرجة الكلية)	33	.82	.83**

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات ثبات الأتساق الداخلي بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الفاعلية الذاتية، تراوحت ما بين (75.- 84.)، فيما تراوحت قيم ثبات الإعادة لمجالات مقياس الفاعلية الذاتية ما بين (79.- 88.)، وللدرجة الكلية (83.) وتعد هذه القيم مناسبة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً: مقياس التسويف الأكاديمي:

من خلال العودة إلى الأدب النظري بموضوع التسويف الأكاديمي، والمقاييس المعده لذلك. وبعد إطلاع الباحثين على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع التسويف الأكاديمي، تم استخدام مقياس الدردير، وعبد العزيز (Al Dardir & Abdel Aziz,2021)، والذي طورّ في جامعة سوهاج في مصر وهدف إلى قياس التسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، تكون المقياس بصورته النهائية من (43) فقرة، مقسمة وفقاً لثلاثة ابعاد (إدارة الوقت، النفور من المهمة، ودافعية الإنجاز الأكاديمي). قام الباحثين بتعديله ليناسب البيئة المقدسية من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (15) محكماً، لفحص مدى ملاءمة فقرات المقياس واستخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات.

الخصائص السكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي:

صدق البناء (Construct Validity): بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس التسويف الأكاديمي، طُبق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة المستهدفة، مكونة من (30) طالباً، أستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation coefficient) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (التسويف الأكاديمي)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، إذ تبين أن معامل ارتباط الفقرات الآتية: (2، 10، 16، 24، 29، 34، 35)، كان منخفضاً وغير دال إِحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (30.–80.)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، لتحذف هذه الفقرات وليصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (31) فقرة.

ثبات مقياس التسويف الأكاديمي: للتأكد من ثبات مقياس التسويف الأكاديمي ومجالاته، استخدم معامل الأتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عدد أفرادها (30) طالباً، وأُعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية

بفاصل زمني قدره أسبوعان بين مرتي التطبيق، والجدول (3) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وثبات الإعادة لمقياس التسويف الأكاديمي ومجالاته:

الجدول (3): يوضح معاملات ثبات مقياس التسويف الأكاديمي بطريقتي الأتساق الداخلي بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة

البُعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	وثبات الإعادة
إدارة الوقت	13	.74	.88**
التعامل مع المهام الدراسية	12	.75	.92**
الإنجاز الأكاديمي	13	.73	.87**
التسويف الأكاديمي	38	. 88	.94**

يتضح من الالجدول (3) أن قيم معاملات ثبات الأتساق الداخلي بإستخدام كرونباخ ألفا لمجالات مقياس التسويف الأكاديمي تراوحت ما بين (.73–.75)، فيما تراوحت قيم ثبات الإعادة لمجالات مقياس التسويف الأكاديمي ما بين (.88– 92.)، وللدرجة الكلية (.94) وتعد هذه القيم مناسبة جداً وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

رابعاً: التحصيل الدراسي المتدني:

وهي المعدلات التراكمية لطلبة الصفوف العاشر والذين حصلوا على معدلات تراكمية دون 65%، من خلال العودة للسجلات المدرسية للعام الدراسي 2020/2021.

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات، تم إستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم التربوية (SPSS) على النحو الآتي:

- لتحديد مستوى دلالة أثر البرنامج التدريبي للوظائف التنفيذية على الفاعلية الذاتية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر متدني التحصيل الدراسي، قام الباحثين بإستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
- أستخدم تحليل التغاير الأحادي (ANCOVA)، لفحص أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي للوظائف التنفيذية) في المتغيرات التابعة (الفعالية الذاتية والتسويف الأكاديمي).
- أستخدم تحليل التغاير المتعدد (MANCOVA) لضبط أثر القياس القبلي بين متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بإختبار الفرضية الأولى والتي نصت على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) بين المتوسطات

الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية وأبعاده تعزى لأثر البرنامج التدريبي والجنس على القياس البعدي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية تبعاً للمجموعة والجنس، كما يتضح في الجدول (4):

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية الكلي تبعاً للبرنامج التجريبي (المجموعة) والجنس

المجموعة	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الضابطة	ذكر	2.51	.124	14
	أنثى	2.57	.185	6
	المجموع	2.53	.142	20
التجريبية	ذكر	3.94	.213	13
	أنثى	4.28	.189	7
	المجموع	4.06	.260	20
المجموع	ذكر	3.20	.747	27
	أنثى	3.49	.906	13
	المجموع	3.30	.802	40

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمقياس الفاعلية الذاتية في القياس القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي المصاحب (Two Way ANCOVA) للقياس البعدي، لمقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للمجموعة والجنس، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يأتي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (5):

الجدول (5): نتائج تحليل التباين الثنائي المصاحب لدرجات عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا η^2
القياس القبلي	.148	1	.148	5.250	.028	.130
المجموعة	21.049	1	21.049	748.728	.000	.955
الجنس	.362	1	.362	12.883	.001	.269
الخطأ	.984	35	.028			
المجموع	459.610	40				
المصحح المجموع	25.109	39				

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لدرجات عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، فقد بلغت

قيمة (ف) (748.728)، بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة احصائياً، مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح من الجدول أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع ايتا ما نسبته (95.5%) من التباين المفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الفاعلية الذاتية. كما ويبين الجدول فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لدرجات عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية، وفقاً للجنس (ذكر، أنثى)، فقد بلغت قيمة (ف) (12.883)، بدلالة إحصائية مقدارها (0.001)، وهي قيمة دالة احصائياً، مما يعني وجود أثر للجنس، وأن حجم أثر الجنس كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع ايتا ما نسبته (26.9%) من التباين المفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الفاعلية الذاتية. ولتحديد لصالح من تعزى الفروق، تم إستخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة والجنس.

أولاً: المجموعة:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية تبعاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية).

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
الضابطة	2.525	.041
التجريبية	4.131	.040

تشير النتائج في الجدول (6) إلى ان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: الجنس:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية تبعاً للجنس (ذكر، أنثى).

الجنس	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
ذكر	3.226	.032
أنثى	3.430	.047

تشير النتائج في الجدول (7) إلى أن الفروق كانت لصالح فئة الإناث اللواتي تعرضنّ للبرنامج التدريبي مقارنةً بفئة الذكور.

تم استخدام تحليل التباين الثنائي المصاحب المعدد (Two Way MANCOVA) للقياس البعدي، لأبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للمجموعة والجنس، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، فيما يأتي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (8):

الجدول (8): نتائج تحليل التباين الثنائي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجنس (ذكر، أنثى) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر ايتا
المجموعة	Hotelling's Trace	27.450	199.014	4.000	29.000	.000	.965
الجنس	Hotelling's Trace	.500	3.628	4.000	29.000	.016	.334

يظهر من خلال الجدول (8) وجود أثر ذي دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للبرنامج التدريبي المستند إلى الوظائف التنفيذية على القياس البعدي لأبعاد الفاعلية الذاتية، إذ بلغت قيمة (هوتلينج = 27.450)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.00)، كما تبين وجود أثر للجنس (ذكر، أنثى) على القياس البعدي لأبعاد الفاعلية الذاتية، إذ بلغت قيمة (هوتلينج =500.) وبدلالة إحصائية بلغت (0.016)، ولتحديد على أي بعد من المجالات كان اثر المجموعة، والجنس، تم اجراء تحليل التباين الثنائي المصاحب المتعدد لكل مجال على حدة وفقاً للمجموعة والجنس بعد تحييد اثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (9):

الجدول (9): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد المصاحب لدرجات عينة الدراسة على ابعاد الفاعلية الذاتية وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا η^2
السلوك الأكاديمي القبلي(المصاحب)	السلوك الأكاديمي	.535	1	.535	4.869	.035	.132
المهارات المعرفية (المصاحب)	المهارات المعرفية	.030	1	.030	.311	.581	.010
الجهد والمثابرة (المصاحب)	الجهد والمثابرة	.002	1	.002	.029	.865	.001
التفوق والإنجاز الأكاديمي(المصاحب)	التفوق والإنجاز الأكاديمي	.119	1	.119	1.433	.240	.043
المجموعة	السلوك الأكاديمي	17.846	1	17.846	162.501	.000	.835
	المهارات المعرفية	20.413	1	20.413	212.429	.000	.869
	الجهد والمثابرة	25.027	1	25.027	476.557	.000	.937
	التفوق والإنجاز الأكاديمي	18.491	1	18.491	222.050	.000	.874
الجنس	السلوك الأكاديمي	.425	1	.425	3.873	.058	.108
	المهارات المعرفية	.312	1	.312	3.248	.081	.092
	الجهد والمثابرة	.143	1	.143	2.715	.109	.078

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا η^2
	التفوق والإنجاز الأكاديمي	.874	1	.874	10.498	.003	.247
الخطأ	السلوك الأكاديمي	3.514	32	.110			
	المهارات المعرفية	3.075	32	.096			
	الجهد والمثابرة	1.681	32	.053			
	التفوق والإنجاز الأكاديمي	2.665	32	.083			
المجموع	السلوك الأكاديمي	458.750	40				
	المهارات المعرفية	465.203	40				
	الجهد والمثابرة	447.049	40				
	التفوق والإنجاز الأكاديمي	477.172	40				
المجموع المصحح	السلوك الأكاديمي	24.249	39				
	المهارات المعرفية	27.125	39				
	الجهد والمثابرة	31.024	39				
	التفوق والإنجاز الأكاديمي	27.434	39				

يظهر من الجدول (9)، وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) وفقاً لأثر المجموعة (الضابطة، والتجريبية) في جميع المجالات، كما أظهرت النتائج وجود أثر لمتغير الجنس، على بعد التفوق والإنجاز الأكاديمي، ولم تظهر الفروق على بقية المجالات، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للمجالات وفقاً للمجموعة، والجنس كما هو مبين في الآتي:

الجدول (10) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية تبعاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية).

المجالات	المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
السلوك الأكاديمي	الضابطة	2.577	.083
	التجريبية	4.083	.080
المهارات المعرفية	الضابطة	2.531	.078
	التجريبية	4.142	.075
الجهد والمثابرة	الضابطة	2.353	.057
	التجريبية	4.136	.055
التفوق والإنجاز الأكاديمي	الضابطة	2.642	.072
	التجريبية	4.175	.070

تشير النتائج في الجدول (10) إلى ان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية للذين تعرضوا للبرنامج التدريبي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. ويعزو الباحثين هذه النتيجة إلى ان البرنامج التدريبي المستند إلى بعض الوظائف التنفيذية طور من عملياتهم المعرفية والمهارات الأكاديمية للطلبة، وحسن من انجازهم، وعمل على التعزيز من فاعليتهم الذاتية وتحصيلهم

الأكاديمي، مما يحقق الغايات التربوية لعمليتي التعلم والتعليم. وتتفق هذه النتائج ودراسات كل من: ابراهيم (Ibrahim,2016)، وكارستنس (Carstens,2016)، وبانن (Paanen,2019) والتي أشارت إلى أن تطوير الوظائف التنفيذية من شأنه ان يحسن مستويات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة، ومن مقدرتهم على التعامل مع المواد الدراسية والأداء الأكاديمي. وأكدت ودراسة غنيم وآخرون (Ghoneim, et al. 2020) أن التدريب على الوظائف التنفيذية يحسن من مقدرة الطلبة على التنظيم الذاتي الأكاديمي ومقدرتهم على الإنجاز والتحصيل الأكاديمي، وأن أي قصور في هذه الوظائف يؤدي الى مشكلات في الكفاءة الذاتية الأكاديمة لدى الطلبة.

ثانياً: الجنس:

الجدول (11) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية تبعاً للجنس (ذكر، أنثى)

المجالات	الجنس	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
السلوك الأكاديمي	ذكر	3.219	.064
	أنثى	3.442	.093
المهارات المعرفية	ذكر	3.241	.060
	أنثى	3.432	.087
الجهد والمثابرة	ذكر	3.180	.044
	أنثى	3.309	.064
التفوق والإنجاز الأكاديمي	ذكر	3.249	.056
	أنثى	3.569	.081

تشير النتائج في الجدول (11) إلى ان الفروق كانت لصالح فئة الإناث اللواتي تعرضنّ للبرنامج التدريبي مقارنة بفئة الذكور على بعد التفوق والإنجاز الأكاديمي. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ان الفروق قد جاءت لصالح الطالبات، وهذه النتائج تؤكد طبيعة الإناث النفسية والانفعالية وسعيهن نحو التفوق والإنجاز مقارنةً بالذكور، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى ان الإناث قد استجابوا لعملية الاستثارة التعليمية أكثر من الذكور مما زاد من دافعيتهم نحو التعلم واكتساب المهارات المعرفية بالتالي إلى التفوق والإنجاز الأكاديمي.

اختبار الفرضية الثانية والتي نصت على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده تعزى إلى أثر البرنامج التدريبي والجنس على القياس البعدي.

للإجابة عن هذه الفرضية حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي الكلي تبعاً للمجموعة (البرنامج التدريبي) والجنس، كما في الجدول (12):

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي الكلي تبعاً للبرنامج التجريبي (المجموعة) والجنس

المجموعة	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	ذكر	3.59	.23
	أنثى	3.60	.25
	المجموع	3.60	.23
التجريبية	ذكر	2.05	.19
	أنثى	1.94	.20
	المجموع	2.01	.20
المجموع	ذكر	2.85	.81
	أنثى	2.63	.89
	المجموع	2.78	.83

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمقياس التسويف الأكاديمي في القياس البعدي وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي المصاحب (Two Way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس التسويف الأكاديمي وفقاً للمجموعة والجنس، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يأتي عرض النتائج كما في الجدول (13):

الجدول (13): نتائج تحليل التباين الثنائي المصاحب لدرجات عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا η^2
القياس القبلي (المصاحب)	.137	1	.137	3.064	.089	.083
المجموعة	10.503	1	10.503	234.315	.000	.873
الجنس	.005	1	.005	.117	.734	.003
الخطأ	1.524	34	.045			
المجموع	328.256	39				
المجموع المعدل	26.193	38				

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)،

فقد بلغت قيمة (ف) (234.315)، بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع ايتا ما نسبته (87.3%) من التباين المفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس التسويف الأكاديمي. وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لدرجات عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي وفقاً للجنس، فقد بلغت قيمة (ف) (.117)، بدلالة إحصائية مقدارها (.734)، وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني عدم وجود أثر للجنس. ولتحديد لصالح أي من المجموعات تعزى الفروق، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والأخطاء المعيارية، كما هو مبين في الجدول (14).

الجدول (14) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي تبعاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية).

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
الضابطة	3.548	.062
التجريبية	2.056	.061

تشير النتائج في الجدول (14) إلى ان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية للذين تعرضوا للبرنامج التدريبي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي المصاحب المتعدد (Two Way MANCOVA) للقياس البعدي، لمقياس التسويف الأكاديمي وفقاً للمجموعة والجنس، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي النتائج كما هو مبين في الجدول (15):

الجدول (15): نتائج تحليل التباين الثنائي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجنس (ذكر، أنثى) على أبعاد مقياس التسويف الأكاديمي

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر مربع ايتا
المجموعة	Hotelling's Trace	6.240	62.402	3.000	30.000	.000	.862
الجنس	Hotelling's Trace	.025	.254	3.000	30.000	.858	.025

يتبين من الجدول (15) وجود أثر ذي دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للبرنامج التدريبي المستند إلى الوظائف التنفيذية على القياس البعدي لمجالات التسويف الأكاديمي، إذ بلغت قيمة (هوتلينج= 6.240)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.00)، كما تبين عدم وجود اثر للجنس على القياس البعدي للتسويف الأكاديمي، وبلغت قيمة (هوتلينج =0.254)

بدلالة إحصائية بلغت (0.858)، ولتحديد على أي بعد من المجالات كان أثر المجموعة، تم اجراء تحليل التباين الثنائي المصاحب المتعدد لكل مجال على حدة وفقاً للمجموعة والجنس بعد تحييد اثر القياس القبلي لديهم، كما هو مبين في الجدول (16):

الجدول (16): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد المصاحب لدرجات عينة الدراسة على ابعاد التسويف الأكاديمي وفقاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجنس (ذكر، أنثى)، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا η^2
بعد إدارة الوقت (المصاحب)	إدارة الوقت	.013	1	.013	.142	.709	.004
التعامل مع المهام الدراسية (المصاحب)	التعامل مع المهام الدراسية	.041	1	.041	.726	.401	.022
الإنجاز الأكاديمى (المصاحب)	الإنجاز الأكاديمي	.601	1	.601	4.985	.033	.135
المجموعة	إدارة الوقت	7.432	1	7.432	81.774	.000	.719
	التعامل مع المهام الدراسية	3.356	1	3.356	60.148	.000	.653
	الإنجاز الأكاديمى	16.953	1	16.953	140.641	.000	.815
الجنس	إدارة الوقت	.068	1	.068	.744	.395	.023
	التعامل مع المهام الدراسية	4.05E-005	1	4.05E-005	.001	.979	.000
	الإنجاز الأكاديمى	.009	1	.009	.071	.791	.002
الخطأ	إدارة الوقت	2.908	32	.091			
	التعامل مع المهام الدراسية	1.785	32	.056			
	الإنجاز الأكاديمى	3.857	32	.121			
المجموع	إدارة الوقت	294.563	39				
	التعامل مع المهام الدراسية	317.760	39				
	الإنجاز الأكاديمى	385.917	39				
المجموع المصحح	إدارة الوقت	26.484	38				
	التعامل مع المهام الدراسية	12.102	38				
	الإنجاز الأكاديمى	51.623	38				

يظهر من الجدول (16)، وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) وفقاً لأثر المجموعة (الضابطة، والتجريبية) في جميع المجالات، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) وفقاً لأثر الجنس في جميع المجالات ولتحديد لصالح أي

من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للمجالات وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (17) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي تبعاً للمجموعة (ضابطة، تجريبية).

المجالات	المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
بعد إدارة الوقت	الضابطة	3.357	.098
	التجريبية	1.898	.095
التعامل مع المهام الدراسية	الضابطة	3.308	.077
	التجريبية	2.327	.074
الإنجاز الأكاديمي	الضابطة	4.055	.113
	التجريبية	1.852	.109

تشير النتائج في الجدول (17) إلى أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية للذين تعرضوا للبرنامج التدريبي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. إذ يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد اكتسبوا عديداً من المهارات التي ساعدتهم على خفض التسويف الأكاديمي، وتعرضوا لعديد من المهارات والتدريبات المعرفية، وتلقوا الإرشادات اللازمة مقارنة مع المجموعة الضابطة. أتفقت هذه النتائج ودراسة شناعة (Shana,2018)، ودراسة سرداري ومهرامي (Sardari& Moharrami, 2020) اللتين أظهرتا أن تدريب الطلبة على مهارات تنظيم الانفعالات والوظائف التنفيذية والدافعية الداخلية يقلل من أعراض التسويف الأكاديمي، وهذا ما أكدته دراسة جارسيا وآخرون (García,et al.2020)، التي توصلت إلى أن الطلاب الذين يلجؤون إلى المماطلة والتسويف في القيام بالمهمات الدراسية، يجدون صعوبة في التنظيم والتخطيط المعرفي وفي إستيعاب المحتوى الدراسي.

التوصيات:

1. تعميم البرنامج التدريبي على أكبر عدد من المدارس، لما له من دور في رفع مستوى الفاعلية الذاتية، والحد من التسويف الأكاديمي لدى الطلبة.
2. إثراء المناهج والكتب في المدارس بالأنشطة والوسائل التي تساعد في تطوير الوظائف التنفيذية والعمليات المعرفية، والتي تعمل على زيادة الفاعلية الذاتية، والحد من التسويف الأكاديمي.
3. اهتمام المستشارين التربويين والنفسيين في المدارس بضرورة التركيز على تطوير الوظائف التنفيذية المعرفية، لما تضيفه من فائدة في رفع مستوى الفاعلية الذاتية والحد من التسويف الأكاديمي لدى الطلبة.

References:

Abdul Alhafiz, T. (2016), **Attentional control, working memory, and cognitive Peception.** Amman, Dar Al - Mohet Press.

Abu Ghazal, M. (2012). Academic procrastination: Its prevalence and causes from the perspective of university students. **The Jordanian Journal of Educational Sciences**, 8(2): 131-134.

Abu Hisham, S. (2006). Psyc**hometric properties of measurement tools in psychological and educational research using SPSS**, Riyadh: College of Education, King Saud University.

Ali, Abdul K. (2001). **Mathematical ability and its relationship to academic achievement among secondary school students in the Republic of Yemen** (Unpublished Master's Thesis), University of Yemen, Aden.

Allen, E & Bacon, J (2004), The relationship of locus of control to achievment self -esteem and creativity in open and traditional educational setting, **Disseration Abstract International.**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, **Psychological Review**, 84 (2): 191-215

Bandura, A (1986). **Social foundations of thought and action, Englewood Cliffs NJ**; prentice1986 Hall.

.

Bandura, A. (1988). Self efficacy conception of anxiety: anxiety research, **An International Journal**, 1(2): 77-98.

Bandura, A. (1997). **Self efficacy: The exercise of control**, W H Freeman, Tims Books, Herny Holt & Co.

Barkley, R (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD, **Psychological Bulletin**,121 (1): 65-94.

Carstens, j, (2016). **Goal management training in undergraduate students: The effects on executive functioning skills and academic self-effifficacy**, Theses, Dissertations, and Major Papers, University of Windsor.

Al-Dardir, I, Abdel Moneim, M & Abdel Aziz, D. (2021). Psychometric characteristics of the academic procrastination scale for middle school students, **Sohag Journal for Young Researchers**, (1): 221-226

Dietz, T., Dan, A. & Shwom, R. (2007). Support for climate change colicy: social psychological and social structural Influences. **Rural Sociology by the Rural Sociological Society**, 72(2): 185–214.

García, A, Cortés, M Velázquez, M, (2020). Relationship between executive functions and study habits with academic procrastination in high school students**, Revista Electrónica de Psicología Iztacala.** 23, (4): 1741-1767.

Ghoneim, M, Munshar, K, Abdullah, M, and Ibrahim, S, (2020). A proposed program based on some executive functions in improving academic self-efficacy, **Journal of the College of Education in Benha**, 121 (2): 634 - 654.

Giofrè, D, Borella, F & Mammarella, I, (2017). The relationship between intelligence, working memory, academic self-esteem, and academic achievement, **Journal of Cognitive Psychology**,1, 1-26. doi:10.1080/20445911.2017.1310110.

Halloran, R, (2010). Sele- regulation, executive function, working memory and academic achievement of female high school students**, Halloran, Roberta Kathryn.Fordham University, ProQuest Dissertations Publishing.**

Hussain, I Sultan, S, (2010). Analysis of procrastination among university students, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, (1), 2010.

Ibrahim, S. (2016). **The effect of a training program based on some executive functions in improving academic self-efficacy for students with attention deficit hyperactivity disorder**, (Unpublished Doctoral Dissertation), Faculty of Education, Benha University, Egybt.

Knaus, W. (2000). Procrastination, Balam, and change. **Journal of Social Behavior and Personality**, 15(5), 153-166.

Marquart, M., S. (2003). **Met memory in electrical injury. patients impact of depressive symptoms and executive:** functions (Unpublished Doctoral Dissertation), Illion Institute of Technology.

Mounir, B , Abdeslam, A, Zakaria, A, Hassan' S, Noureddine, F, Rabea, Z, Ahmed, A, (2020), Relationship between executive functions and academic performance among Moroccan middle school students, **Dement Neuropsychol,** 14 (2) :194-199

Paananen, M, (2019). Self-regulation, executive functions and self-regulatory efficacy among elementary school pupils**, University of Jyväskylä.**

Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings, **Review of Educational Resear**, 66 (4): 543-578.

Phillips, L. (1997). **Do Frontal Test Measure Executive Function**, New York, The Gulford Press.

Qutami, y.(2004). **Social cognitive theory and pplications**, Amman, Dar-Alfker Press.

Sardari, B & Moharrami, N.(2020). The effectiveness of emotion regulation skills training on executive functions in students with procrastination symptoms, **Journal of Instruction and Evaluation**, 13 (49): 37-63.

Schultz, D. (1990). **Theories of personality**, Wods Worth, Inc., Belmont, California.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J.(1995). Self-regulation and academic procrastination. **The Journal of Social Psychology**, 135: 607-619.

Shana, H. (2018). **The effect of two training programs based on self-efficacy and internal motivation on academic procrastination and achievement motivation** (Unpublished Doctoral Dissertation). Yarmouk University, Irbid Jordan .

Tiruwork, T. (2008). Academic procrastination and causal perception of tabor senior secondary students ethiopia. **African Research Review,2**.

El-Zayyat, F (2001). Cognitive psychology, 1st ed, Cairo: Universities Publishing House

Zhang. Q, Wang. C, Zhao.Q, Yang.L, Buschkuehl.L, & Jaeggi.M (2018). The malleability of executive function in early childhood: Effects of schooling and targeted training, **Developmental Science**. 22, (2) ,12710 .