

فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالمعني لتنمية إدارة الوقت وعلاقته بفعالية الذات لدي عينة من طالبات الجامعة

د/ حنان محمد سيد إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية المشارك

كلية التربية - جامعة المجمععة

مستخلص

استهدفت الدراسة الحالية التحقق من فعالية العلاج بالمعني في تنمية قدرات إدارة الوقت لدي عينة من طالبات الجامعة واشتملت العينة علي ٤٢ طالبة من طالبات كلية التربية بالمجمععة وتم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة ٢١ طالبة تتراوح أعمارهن بين ١٩ - ٢٦ عاماً، وقد استخدمت الباحثة برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالمعني إعداد الباحثة - ومقياس إدارة الوقت إعداد الباحثة - ومقياس فاعلية الذات إعداد الباحثة، وتم حساب الصدق والثبات للمقياسين، وتم استخدام تحليل التباين لاستخلاص النتائج والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت ومقياس فاعلية الذات - وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة علي مقياسي إدارة الوقت وفاعلية الذات وتم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة مما يعكس فعالية العلاج بالمعني في تنمية القدرة علي إدارة الوقت مع استمرار فعالية التحسن بعد فترة المتابعة شهرين

الكلمات المفتاحية : العلاج بالمعني - إدارة الوقت - فاعلية الذات - طالبات الجامعة

The effectiveness of counseling program with logo therapy to increase the ability of time management and relationship with self – efficacy for university students female

Abstract

The current study targeted to verify effectiveness of counseling program with logo therapy to increase the ability of time management and relationship with self – efficacy for university students female , the study included sample on 42 female students from Education college who were divided into experimental group and standard group each of other 21 students , the researcher used counseling program depends on logo therapy with the experimental group , and assured from the result with using measure of time management and a measure of self – efficacy which was prepared by researcher , the result proved existence the statistically significant differences between the mean scores of students in the experimental group after the application of the program and after follow – up period on the measurements of time management and self-efficacy , the study showed ability of logo therapy to development time management and self-efficacy and continuing effectiveness of improve after two months follow –up period

Keywords: logo therapy - time management - self – efficacy - university students female

مقدمة

يعتبر الوقت أعظم مورد يمتلكه الإنسان في الحياة فالوقت ثروة إذا بددت لا تعوض وفرصة يجب الاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة ، وهو من أهم المقومات اللازمة لأداء الأعمال والأنشطة وعلي قدر استغلال الوقت يشعر الفرد بالفاعلية والنشاط، والعلاج بالمعني يتمتع بفنيات يسهل تطبيقها إضافة أنه يهتم في الأصل بمعني الحياة وبوجود المعني يبدأ الفرد بأن يسعى إلي تحقيق أهدافاً لحياته تبعاً لمعني حياته ولتحقيق الأهداف يهتم بإدارة الوقت حتى يبلغ هدفه في أقل وقت ممكن وأن يصل إلي أهداف كثيرة قد لا يتيح الوقت لتحقيقها ، وبعد نجاحه في تنظيم وقته يصل إلي الإحساس بفاعلية الذات وكفاءتها.

أهداف الدراسة

دراسة العلاقة بين إدارة الوقت وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات بالإضافة إلي بناء مقياس فاعلية الذات وبناء مقياس القدرة علي إدارة الوقت وتطبيق برنامج تنمية القدرة علي إدارة الوقت باستخدام العلاج بالمعني . ويمكن صياغة أهداف الدراسة كالتالي:

- دراسة العلاقة بين إدارة الوقت وفاعلية الذات.
- دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعني على إدارة الوقت.
- دراسة تنظيم وإدارة الوقت على فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

تعد إدارة الوقت عنصر أساسياً في جميع نشاطات الفرد سواء أكان ذلك علي المستوي التخطيطي ، وتوظيف الإدارة الفعالة للوقت التي يمكن من خلالها أن تحقق أهداف الفرد والذي يضيف أهمية خاصة علي هذه الدراسة أنها تدرس إدارة الوقت علاقتها بفاعلية الذات وهي المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمة بنجاح وتطور، كما أنها لفاعلية الذاتية أساس لاختيار ماذا يعمل الفرد والإبقاء على كمية المجهود المطلوب لتحقيق العمل، كما أن استخدام العلاج بالمعني في تنمية القدرة علي إدارة الوقت له أهمية كبيرة حيث أن العلاج بالمعني يهتم بأن يكون للفرد معني لحياته وإدراك لأهميتها ومن أهم ما يملك الفرد هو الوقت

وكلما كان الفرد واعي لأهمية حياته ويدرك لها معني فهو يهتم باستغلال وقته وقدرته علي اختيار ما يفعل ويعمل , ومن ثم يشعر بفاعلية ذاته , فنحن جميعا بشر نملك نفس القدر من الوقت (اليوم ٢٤ ساعة) ولكن منا الناجحون في حياتهم ومنا غير ذلك ومن هنا تأتي أهمية الدراسة .
الأهمية التطبيقية

ترجع أهمية الدراسة إلى إستحداث برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى , لمساعدة الطالبات في تنظيم وإدارة الوقت. كذلك يمكن الإستعانة بتطبيقه على فئات أخرى ممن يعانون من عدم القدرة على إدارة الوقت
مشكلة الدراسة

تواجه الطالبات الكثير من الإحباط بسبب كثرة المهام الملقاة علي عاتقهن وخصوصا الطالبات المتزوجات فهي أم مسئولة عن بيتها وزوجها بالإضافة إلي رغبتها في مواصلة طريق العلم لتطوير الذات مما يؤدي إلي تنازل الطالبة عن حقوقها في بعض الأحيان في سبيل محافظتها علي بيتها وهذه مشكلة تواجهها الكثير من الطالبات المتزوجات , وكذلك بعض الطالبات غير المتزوجات تشكو من عدم قدرتها علي المذاكرة وتشكي فشلها بسبب ظروف حياتها في منزل أيها بسبب الأعباء الملقاه علي عاتقها إلى جانب مسئوليتها عن المذاكرة وأنها غير قادرة علي تنظيم وقتها , وقد أكد (عبد العال,٢٠٠٩) أن هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الطالب الجامعي السعودي لوقته وبين التحصيل الدراسي , كما أشار (الرويس, ٢٠١٦) إلى أن تنظيم الوقت غاية في الأهمية لإسهامه برفع درجة المسئولية لديه, وجاءت فكرة الدراسة من أن القدرة علي التحكم في الوقت متعلمة ويمكن للطالبة بتغيير اتجاهاتها وتنمية إرادة المعني أن تجد معني لحياتها تستطيع أن تختار ما تعمل حتى تصل لهدفها ومن الإحساس بفاعلية الذات وتتلخص مشكلة البحث في التساؤلين التاليين:

- هل توجد فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى في تنظيم وإدارة الوقت؟
- هل توجد علاقة تتبعية بين إدارة الوقت وفاعلية الذات؟

مصطلحات الدراسة

- العلاج بالمعني Logo therapy

هو فهم الوجود الإنساني في بعده الروحي ، وتعميق الوعي به وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية واستثارة إدارة المعني والتي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة حتي الموت معني أصيلاً يساعد الفرد علي تجاوز ذاته.(مسعود ، ٢٠١٣ ، ٢٣١٦)
التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الخطوات والإجراءات التي تساعد الفرد لتكوين هدف لحياته يسعى إليه .

- فاعلية الذات : Self-Efficacy

هي إيمان الفرد بقدرته علي إنجاز مهمة أو مجموعة مهام (Bandura,1997)
التعريف الإجرائي: هي مفهوم الفرد عن قدرته في النجاح في أداء المهام التي تسند إليه وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة
- إدارة الوقت Time Management

هو انجاز الأعمال المهام المتوقعة خلال الإطار الزمني المحدد لذلك مع الحفاظ على جودة النتائج ، من خلال استخدام آليات ووسائل إدارة الوقت مثل التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات (Liu et al 2009,)
التعريف الإجرائي: هو القدرة على ترتيب الأفعال وإعطائها الوقت المناسب للإنجاز ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس إدارة الوقت من إعداد الباحثة.

فروض البحث

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت قبل تطبيق البرنامج
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت بعد تطبيق برنامج تنمية القدرة علي إدارة الوقت

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق برنامج تنمية إدارة الوقت
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت علي مقياس إدارة الوقت
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت علي مقياس فاعلية الذات
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس إدارة الوقت
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس فاعلية الذات
- ٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المتزوجات ومتوسطات درجات الطالبات غير المتزوجات علي مقياس إدارة الوقت
- ١٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المتزوجات ومتوسطات درجات الطالبات غير المتزوجات علي مقياس فاعلية الذات

الإطار النظري والدراسات السابقة

العلاج بالمعني

في العلاج بالمعني يحاول المعالج أن يجعل المريض واعيا بمسئوليته ويترك له الاختيار ويساعده علي أن يفهم ذاته , ليس لتحقيق اللذة أو القوة ولكن لتحقيق معني لحياته (باترسون , ترجمة حامد الفقي , ١٩٩٠ , ٤٦٢ - ٤٦٣). واعتبر فرانكل أن أهم الركائز في نظريته العلاجية أن الإنسان يبحث عن معني لحياته بإرادة المعني , ويحدث الإحباط عندما تغشل إرادة المعني , كما أن الفرد يشعر بالفراغ الوجودي عندما لا يكون لحياته معني (صبحي , ٢٢٠٣ , ١١٣) وجوهر العلاج بالمعني هو اكتشاف ما نملك من معاني في الحياة , حيث يمكن اكتشاف المعني من خلال اتجاه المريض نحو ضرورة عدم تجنب المعاناه (Frankl, 1985, 30)

ويتلخص الأساس النظري للعلاج بالمعني في محاولة فهم مشكلاته من خلال إيجاد بديلا لها ذات معني . (Das,1998,2)

مفاهيم (فرانكل) للعلاج بالمعني :حرية الارادة: وهي قدرت الفرد على الاختيار وتوظيفه للعقل واستجاباته بحرية للمواقف التي تواجهه في الحياة وإرادة المعنى : وهي تحقيق مجموعة من المعاني المعبرة عن مبادئ معينة.و معني الحياة: وهي أن يدرك الإنسان المعني الخاص لوجوده. (العايش , ١٩٩٦ , ٢٤٨) والإحباط الوجودي : ويكون عندما تتعرض إرادة المعني للإحباط و الديناميات المعنوية :يرى فرانكل أن ناتج الديناميات المعنوية في حياة الانسان تحديد معني بالإمكان بلوغه .و المسؤولية : وهو أن يتخيل الفرد أن المستقبل سوف يكون من غير شك قابلا للتغيير .و الوعي بالذات : وهو إدراك حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه لنفسه كشخص مسؤول عن اختياره لأهدافه في الحياة و التسامي بالذات: وهذا يعني من جانب نعين نسيان أنفسنا , وتجاوزها والتسامي فوقها.ومفهوم القيم:يحدد فرانكل ثلاث تصنيفات للقيم , فهناك القيم الابتكارية التي تتعلق بالانجازات وأداء المهام .وقيم خبراتية تقف بالفرد عند معني ما هو خير وحقيقي, وقيم اتجاهاتية توجه الفرد نحو تبني اتجاه محدد حيال آلامه ومعاناته . (Frankl,1994,).

الايجابية ففي دراسة(Southwick,2006) استخدم العلاج بالمعني في علاج الأزمات المزمنة الناتجة عن اضطرابات ما بعد الصدمة وكانت العينة في هذه الدراسة هي ثلاث حالات الأولى تعاني من اكتئاب ما بعد صدمة فشل الزواج والثانية تعاني من صدمة والإحساس بعدم القدرة علي الإنجاب والحالة الثالثة محارب بعد صدمة في حرب الخليج وكانت النتيجة نجاح العلاج بالمعني في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة ودراسة أبو غزالة (٢٠٠٧) والتي اهتمت بدراسة فعالية الإرشاد بالمعني في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعني الإيجابي للحياة لدي طلاب الجامعة واستند البرنامج إلي الأسس النظرية و فنيات العلاج بالمعني والتعرف علي أثره في تخفيف أزمة الهوية , وتحقيق المعني الإيجابي للحياة وانتهت الدراسة إلي فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعني الإيجابي. كما قدمت دراسة الطنطاوي (٢٠٠٤) برنامجا علاجيا معتمدا علي فنيات العلاج بالمعني لتحسين مستوى الانتماء والمسؤولية

الاجتماعية لطلاب الثانوية وأشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياسي الانتماء والمسئولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية مما دل علي وجود تأثير للعلاج بالمعني علي تحسين الانتماء والمسئولية الاجتماعية لدي المجموعة التجريبية وفي دراسة (الشعراوي ٢٠١٤) استهدفت التحقق من فعالية العلاج بالمعني في تحسين جودة الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي , وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية علي مقياس جودة الحياة في القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى

إدارة الوقت

عرفها (إبراهيم , ٢٠٠٩) بفن الاستخدام الرشيد للوقت , وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة علي التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحضير والتوجيه والمتابعة والاتصال. وهي مجموعة من القدرات التي تجعل الفرد متمكناً من تحسين جودة الحياة (ستيفن كوفي , ١٩٩٨ , ٣٠) كما تعني التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة بهدف تحقيق فاعلية عالية في استثمار الوقت المتاح للوصول إلي الأهداف المنشودة (Ferner,1980,80). وقد حدد تيمب (١٩٩١) في كتابه إدارة الوقت عدداً من المفاهيم الخاصة بإدارة الوقت والتي تعكس الأنماط المختلفة له والمتمثلة في :المستقبلي : ويتميز بالثبات , ويتصف بقدرته علي تكوين علاقات جيدة . والمتعدي : ويهتم بالأشياء بدلاً من الناس , وتغلب عليه الديناميكية في تنظيم العمل والميل إلي التأخر في مواعيده, و الوجودي : ويميل إلي الناس بدلاً من الأشياء , ويتميز بعلاقات جيدة في التعامل مع دقة في المواعيد .والمتعرج : وهو الشخص الجذاب المليء بالطاقة , والذي يعيش في حركة مستمرة , مع اتصافه بشخصية قوية .والمتموج : ويتميز بالثبات والحرص في العمل مع القدرة علي تحقيق أهدافه , ويحب الحرية والاستقلال والمبادأة. والمتشائم : وهو الشخص الذي ينظر للماضي بنظرة أفضل من المستقبل .وصاحب الميدالية: وهو الشخص المتوازن في نظرتة لكل من الماضي والحاضر والمستقبل , وهو الأكثر قدرة وكفاءة بين الناس , ويتميز بالندرة والعشوائي : وهو الشخص الفوضوي غير واضح الهوية , ويسير في أموره علي غير هدي أو تخطيط. كما يمكن تعريف

إدارة الوقت بأنها توزيع الكمية المناسبة منه علي كل نشاط بما يحتاج " (Evertson , Harris , 1992) , وكذلك هي الاستعمال الفعال للوقت والمواد المتاحة الأخرى وذلك بهدف تحقيق الأهداف المتوقعة خلال اطار زمني محدد (طه , ١٩٩٦ , ص ٣٣) . كما عرفه (عليان , ٢٠٠٥ , ٢٨) بأنها فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال . أما (القعيد , ٢٠٠١ , ٢٩٥) بأنها عملية استفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوافرة لدينا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا . وترتبط إدارة الوقت ارتباطاً واضحاً بسمات الشخصية وأساليب التعامل الإيجابية (Sun & Yao, 2006, 186-186) كما تؤثر علي الحياة اليومية للطلاب , بل تتعدى ذلك إلي إمكانية أن يؤدي ضغط الوقت إلي الاكتئاب لدي الطلاب (Deng & Chen , 2005 , 659-662) كما تلعب إدارة الوقت دوراً إيجابياً في التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي (Wells, 1993- Price, 1996- Ros et al.,) (Morgan, 2003) . وتوصل (2004) . وتوصل (Morgan, 2003) إلي أن ضعف التحكم في الوقت يعرض الأفراد إلي الضغوط النفسية التي تكون سبباً في نقص الأداء . وتوصلت دراسة (Nonis, et al., 1998) إلي أن الطلاب الذين لديهم قدرة عالية علي حل المشكلات هم أقل شعوراً بالتوتر والضغوط النفسية, ويذكر (Mpofo, D`Amico , & Cleghorn, 1996) أن مهارات إدارة الوقت تتمثل في ثلاثة أبعاد هي : التخطيط طويل المدى - التخطيط قصير المدى - الاتجاه نحو الوقت . وتوصل (Biswas, 2000) إلي أن هناك خمسة أبعاد لإدارة الوقت هي : التخطيط , وضوح الهدف , الأولويات , التنسيق , التقييم والتركيز . في حين أن (Xiting , & Zhijie , 2001) أشار إلي أن مهارات إدارة الوقت تتمثل في الشعور بقيمة الوقت , إدراك التحكم في الوقت من خلال (تحديد الهدف , التخطيط , تقييم الوقت , الاسترجاع) , الشعور بمدى كفاءة الوقت . وحددت (راضي , ٢٠٠٢) مهارات إدارة الوقت في أربعة مهارات هي التخطيط قصير المدى , التخطيط طويل المدى , ضبط الوقت , تنظيم وقت الاستذكار . وحدد (تفاحة , ٢٠٠٦) ست مهارات لإدارة الوقت تتمثل في التخطيط , تحديد الأهداف , تحديد الأولويات , التنسيق , إدراك التحكم في الوقت , التقييم والمحاسبة ويجد أمران جوهريان للاستفادة الفعالة من الوقت الشخصي

- ١- التخطيط للوقت: ونعني بتخطيط الوقت محاولة التنبؤ بالوقت المتاح في فترة مقبله والأعمال المطلوب إنجازها لتحقيق أهداف محددة وبرمجة كل ذلك في ضوء الفرص المتاحة والقيود والمفروض
- ٢- أنواع التخطيط للوقت: وهي التخطيط السنوي للوقت و التخطيط الشهري للوقت و التخطيط الأسبوعي للوقت (عثمان , ٢٠١٤ , ٣٧) .
- ومضيعات الوقت هي تلك العوامل التي تحول دون قيام الفرد بتنفيذ الخطط وتحقيق الأهداف وأداء الأعمال (جلال , ٢٠٠٤). وينقسم الأفراد إلى نوعين بالنسبة لإدارة الوقت , فالنوع الأول هو الذي يقوم بإدارة الوقت بشكل مؤقت غير دائم (Mono chronic time) حيث يتم التركيز على مهمة واحدة في وقت واحد , مع الإهتمام بالتخطيط والتنظيم بشكل مفصل , وإتباع جدول زمني محدد لا يمكن الخروج عنه , (Nonis et al, 2005) أما النوع الثاني فهو الذي يقوم بإدارة الوقت بشكل دائم (poly chronic time) بمعنى قيامهم بالعديد من المهام والمشاريع في وقت واحد , وهؤلاء الأفراد يتمتعون بالقدرة على التخيل والإبداع والمرونة والثقة بالنفس والترابط (Manth et al , 2007) . وإدارة الوقت مبادئ : هي
- ١- التخطيط : تخصيص بعض الوقت لتخطيط وتنظيم كل الوقت (Camaloglu & Filiz, 2010) والتنظيم الجيد للوقت يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدارة الوقت (Swart et al , 2010) , كذلك يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي الى فاعلية إدارة الوقت (Kaufman, 2004)
- ٢- مبدأ تحديد الأهداف : يرى (Sull & Haulder , 2005) أن تحديد الأهداف والمهام وجدولة الأعمال يؤدي إلى تدعيم نشاط التخطيط وتحقيق الإشباعات المهنية والشخصية ويعتبر تحديد الأهداف من أهم خطوات إدارة الوقت بشكل جيد , حيث تزيد الأهداف من الجهد المبذول (أي الدافع) (Zampetakis et al , 2010)
- ٣- مبدأ تحديد أولويات المهام: وتحديد الأولويات يعتبر جزء من التخطيط حيث يشير إلى أولويات المهام المخطط لها والأهداف المطلوب تحقيقها (Classens, 2004)
- ٣- وضع جدول زمني لتنفيذ الخطط والأهداف: يعد عمل جدول زمني لتنفيذ الأعمال الخطوة التي تلي وضع الخطط وتحديد الأهداف والأولويات مباشرة , ويساعد في تقليل

وقت التنفيذ، ويعد الجدول الزمني وسيلة للتنسيق وترتيب الأهداف والأولويات
(Elizabeth , 2011).

وهناك العديد من الدراسات والتي تناولت إدارة الوقت منها دراسة (السيوف, ٢٠١٤) والتي هدفت إلي استقصاء استراتيجيات إدارة الوقت لدي طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الأول من العام الجامعة ٢٠١٢-٢٠١٣ وخلصت الدراسة إلي النتائج التالية عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لإستراتيجيات إدارة الوقت تعزي لكل من المستوي التعليمي (بكالوريوس , دراسات عليا) والجنس (ذكور , إناث) ووجود فرق دالة إحصائياً في استخدام لإستراتيجيات إدارة الوقت تعزي للمعدل التراكمي ولصالح معدل (جيد جداً , ممتاز) كما خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات لإستراتيجيات إدارة الوقت لدي الطلاب بشكل أمثل. كما هدفت (فيصل ٢٠١٣) إلي دراسة العلاقة بين إدارة الوقت ومستوي الطموح لدي الموهوبين أكاديمياً، وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ومستوي الطموح , كما أسفرت عن وجود فروق بين الموهوبين الذكور والإناث في إدارة الوقت لصالح الذكور. و دراسة السامراني (٢٠٠٤) والتي هدفت الدراسة إلي قياس مهارات تنظيم الوقت لدي طلبة جامعة بغداد وإيجاد دلالة الفروق في مستوي هذه المهارات بين الذكور والإناث وللمرحلتين الأول والرابع في كليتي التربية (ابن رشد) وكلية التربية (ابن الهيثم). وأشارت النتائج إلي أن مهارة تنظيم الوقت الذي يمتلكه طلبة الجامعة هو بمستوي جيد وكان مستوي مهارة التنظيم أعلى عند الإناث من الذكور كما كان طلبة التخصص العلمي أفضل في تنظيم الوقت من طلاب التخصص الأدبي. و دراسة خطاب (١٩٩٠) والتي هدفت التعرف إلي المتوسط الحسابي اليومي والأسبوعي الذي يصرفه التلاميذ والتلميذات في بعض مدارس العباسية في القاهرة علي أداء الحاجات اليومية لهم وإشباعها كمقابلة الحاجات الضرورية مثل : ساعات النوم , والطعام وإعداده , والتنقلات , والمذاكرة والدروس الخصوصية , وحل الواجبات الدراسية , وأوقات الفراغ , وكانت النتائج تساوي ساعات النوم اليومي. في حين كان وقت الفراغ هو الأكثر لدي التلاميذ منه لدي التلميذات وقد تساوت ساعات النوم لدي الطلبة من الجنسين

يوم الجمعة .ودراسة سراج وزملائه (١٩٩١) والتي هدفت إلي التعرف إلي المتوسط الأسبوعي لكمية الوقت لدي طلبة جامعة الموصل – جمهورية العراق , فيما يرتبط بالدراسة داخل الكلية والانتقالات , ووقت النوم والفرغ بوساطة استمارة مغلقة وزعت علي عينة البحث من الطلبة إذ بلغ عددهم ١٨٠٦ طالب , موزعين علي الكليات العلمية والإنسانية بواقع ١٢٧٤ طالباً و ٥٣٢ طالبة , استخدم الباحثون منهج المسح الميداني , إذ أظهرت النتائج ما يلي : وقت الانتقالات أسبوعياً ٣٥ لدي الطلاب والطالبات أما وقت المذاكرة فبلغ ٤١ لدي الطلاب و ٤٧ لدي الطالبات في كلية الطب , في حين بلغ وقت النوم ٥٢ ساعة للطلاب , ٥٣ ساعة عند الطالبات , وأخيراً بلغ وقت الفراغ ٢٢,٥ ساعة للطلاب , و٢٢ ساعة للطالبات.

فاعلية الذات Self- efficacy

يري باندورا (١٩٧٧) Bandura أن فاعلية الذات self- Efficacy هي نظام ذاتي يَمَكِّن الفرد من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم . ويؤكد باندورا علي أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية , والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة . (Bandura, 1982, 122)

وتعتبر فعالية الذات نتاج للمقدرة الشخصية , وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته علي التحكم في البيئة (Bandura, 1983, 464) وتقوم نظرية فاعلية الذات علي أساس الأحكام من الصادرة الفرد عن قدرته علي تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة (Bandura, 1989, 429) ويضيف باندورا (١٩٨٩) أن إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر علي أنواع الخطط التي يضعونها. كما ييري (العدل , ٢٠٠١ , ١٣١) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة . و يحدد باندورا ثلاث أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بالأداء , ويري أن معتقدات الفرد عن فعالية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد , وهي:

١- مستوي / مقدار الفعالية Magnitude: ويقصد به مستوي قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة .(أبو هاشم , ١٩٩٤ , ٤٨)

٢- العمومية Generality: ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أدا أعمال ومهام متشابهة (Bandura, 1977, 85)

٤- القوة أو الشدة Strength: يشير هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى عمق اعتقاد الفرد أن بإمكانه أداء المهام موضوع القياس. (فتحي الزيات، ٢٠٠١، ٥١٠).

ويقترح باندورا أربعة مصادر لفاعلية الذات وهي:

١- الإنجازات الأدائية performance Accomplishment وفي هذا يشير (جابر عبد الحميد، ١٩٩٠، ٤٤٤) إن النجاح في الأداء يزيد من مستوي فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

٢- الخبرات البديلة Vicarious Experience : فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة، ويطلق علي هذا المصدر التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين (Bandura, 1982, 140)

٣- الإقناع اللفظي verbal persuasion: ويعني معلومات تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر علي سلوك الشخص أثناء المحاولة لأداء المهمة (Bandura, 1977, 200)

٤- الحالة النفسية والفسولوجية psychological and physiological state: ويعتبرها (عبد العال عجوه، ١٩٩٣، ٧٢) مصدراً أساسياً لمعلومات فاعلية الذات، والانفعال يعد حالة تؤثر علي الكائن الحي.

وأجريت دراسات عديدة في مجال فاعلية الذات منها دراسة مورن ت. ب. دريسال ٢٠١٤ (Maureen T.B. Drysdale, 2014) وهدفت إلى دراسة العلاقة بين المشاركة في التعليم التعاوني والعديد من العوامل النفسية، وانتهت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التعاونية وغير التعاونية في الأمل والكفاءة الذاتية أو التسوية. ودراسة الشعراوي 2000 والتي هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق في فاعلية

الذات بين الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الجنسين والصفين الأول والثاني الثانوي على مقياس فعالية الذات. ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين فعالية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي والاتجاه نحو التعلم. ودراسة جيل الولايات المتحدة الأمريكية (Jill, int. 1999) والتي هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات واحترام الذات لدى الطلبة، وتعرف الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياسي فعالية الذات ، واحترام الذات وفقاً لمتغير الجنس. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات واحترام الذات لدى أفراد العينة. كما ربطت بعض الدراسات بين إدارة الوقت وفاعلية الذات منها دراسة زو يونج هونج ولف كاي فانج و يو سين Zhou, Yong-Hong; Lv, Cui-fang; Yang, Yu- سين Gen ٢٠١٤ اهتمت الدراسة بدراسة العلاقة بين التسوية الأكاديمي وفاعلية الذات وإدارة الوقت، وأسفرت النتائج عن وجود دور هام لفاعلية الذات بين التسوية الأكاديمي وإدارة الوقت لطلاب الدراسات العليا. ودراسة كاي رونج زو شي جي Cai, Rong; Zhou, Shi-Jie ٢٠١٢ والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين فاعلية الذات من خلال شبكة الانترنت وإدارة الوقت لدي طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج عن أن اختلاف الجنس والتغذية الراجعة والأولويات وفاعلية الذات لهم تأثير علي سلوك إدارة الوقت. ودراسة كريستا ب. تيري ٢٠٠٨ Krista P. Terry وهذه الدراسة إلى التحقق الفاعلية الذاتية من خلال ادارة الوقت في بيئة التعلم عبر شبكة الانترنت واشترك في الدراسة ٦٤ طالب وطالبة جامعية ودراسات عليا وكيفية قضاء وقتهم خلال ١٦ ساعة أسفرت النتائج أن تتمكن من إدارة الوقت يزيد من الفاعلية الذاتية أو التعلم الذاتي سواء كان ذلك بشكل عاجل أو مؤجل . ودراسة Zhijie, Zhang ٢٠٠٥ واهتمت بدراسة إدارة الوقت وفاعلية الذات وتقدير الذات والرضا عن التعليم وتم تجميع البيانات من خلال ٢٦٠ طالب من طلاب الجامعة وأوضحت النتائج أن ادارة الوقت تأخذ مكان متوسط في العلاقة بين تقدير الذات وفاعلية الذات والرضا عن التعليم. ودراسة Britton, Bruce K.; Tesser, Abraham ١٩٩١ ونجحت هذه الدراسة في اكتشاف العلاقة بين المعدل الدراسي (GPA) وإدارة الوقت والتي

تمت دراستها علي ٩٠ طالب من طلاب الجامعة وكانت النتائج أن التدريب علي إدارة الوقت لها أثر كبير في رفع القدرة علي التحصيل الدراسي. و دراسة Adams, Gary A.; Jex, Steve M ١٩٩١ والتي بينت إدارة الوقت والصراع بين العمل والأسرة وتمت الدراسة علي عينة ٥٢٢ عامل وافترض الباحث ثلاث أنظمة لإدارة الوقت وأثبتت الدراسة أن العوامل الثلاثة التي افترضها الباحث وهي تعارض الأسرة مع العمل وتعارض العمل مع الأسرة والتفاعل بين الأسرة والعمل لهم آثارهم علي الرضا الوظيفي وصحة العاملين إجراءات الدراسة:

إعتمدت الباحثة على استخدام المنهج التجريبي ,على عينة تكونت من اثنين وأربعون طالبه من طالبات كلية التربية جامعة المجمععة, وهن من حصلوا على درجات منخفضة في مقياسي إدارة الوقت وفاعلية الذات , حيث طبقت الباحثة المقياسين على ٢٠٠ طالبة من طالبات الكلية كعينة استطلاعية وتم إختيار العينة وهن من طالبات الفرقة الثانية من تخصصات مختلفة بالكلية تتراوح أعمارهن بين ١٩ - ٢٦ عاماً, وتم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويتم تطبيق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية وعددها احدي وعشرون طالبة أما المجموعة الضابطة وتضم احدي وعشرون طالبة لم يطبق عليهن أي برنامج إرشادي

أدوات الدراسة

١- مقياس القدرة علي إدارة الوقت

قامت الباحثة بتجميع عبارات المقياس وعددها ٤٣ عبارة من الإطار النظري والمقاييس السابقة في إدارة الوقت منها مقياس إدارة الوقت لطلاب الجامعة (ضيف الله غضبان حمرون و ابراهيم بن عبد الرحمن الحضيبي) ومقياس أحمد علي السيوف .

- الصدق العاملي regression validity

اعتمدت الباحثة علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس وأسفر التحليل عن عاملين بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشبعاتها عن (٠,٣) كانت النتائج كالتالي

والجدول (١) يوضح نتائج التشبعات لعبارات مقياس القدرة علي إدارة الوقت

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبارة	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبارة
٠,١٣٧-	٠,٤٣٣	٠,٠١٩	٢٨	٠,١١٣	٠,٠١٨	٠,٣٣٣	١
٠,٣٨٣	٠,١٩٧	-٠,٠٨٥	٢٩	٠,١٧٦-	٠,١٥٤	٠,٥٠٣	٢
٠,٤١٨	٠,١٤٩	٠,٣٢٩	٣٠	٠,١٨٧-	٠,٠٥٣	٠,٤٣٥	٣
٠,٠٦١-	٠,٤٩١	٠,٢٨٢	٣١	٠,٠٠٦	٠,٠١٧-	٠,٥٠٣	٤
٠,١١١-	٠,٠٨٨	٠,٥٩٦	٣٢	٠,١٨٦-	٠,٣١٦	٠,٠٩٠	٥
٠,٣٨٥	٠,١٣٥	٠,١٨٤	٣٣	٠,٤٢٦	٠,١٠٩	٠,٠٦٩	٦
٠,٣٠٥	٠,٤٧٤	-٠,٠٣٥	٣٤	٠,٢٥٧-	٠,٣٣٤	٠,٤١٨	٧
٠,١٠٢-	٠,٣٧٧	٠,٤٦٨	٣٥	٠,٠٣٥	٠,٠٥٤	٠,١٠٦	٨
٠,٢٤٤	٠,٥١٢	٠,١٦٥	٣٦	٠,١٠٤	٠,١٠٢	٠,٢٩٤	٩
٠,٢٧٧	٠,١٦٩	٠,٢٠٥	٣٧	٠,٢٨٣	٠,٠٦٠-	٠,٠٠٩	١٠
٠,٢٤١	٠,٠٦٦	٠,٢٦٨	٣٨	٠,٤٩٣	٠,٠٦٢	٠,٢٤٥	١١
٠,٢٥٤	٠,٢٠٧-	٠,٤٩٥	٣٩	٠,٣١٩-	٠,٠٥٧	-٠,٠٠٨	١٢
٠,١٢٧	٠,٤٥٧	٠,١١٨	٤٠	٠,٠٧١	٠,٢١٤	٠,٢٨١	١٣
٠,٢١٢	٠,٢٣٩	٠,٥٣٨	٤١	٠,١٤٠-	٠,٣٣٢	٠,٠٧٨	١٤
٠,١٧٩	٠,٥٨٣	٠,٢١٤	٤٢	٠,٢٣٣	٠,٠٤٧-	٠,٥٣٢	١٥
٠,٣١٣	٠,٤٢٧	-٠,٠٥٧	٤٣	٠,٠٩٣	٠,١١٣	٠,٤١٢	١٦
٠,١٣٤	٠,١٩٥	٠,٤٢٩	٤٤	٠,٤٠٩-	٠,٠٣١-	٠,٤٢٤	١٧
٠,٠٨٣	٠,٤٣٠	٠,٢٤٦	٤٥	٠,٠١٩-	٠,٠٢٥	٠,٣٠٢	١٨
٠,٠٢١-	٠,٤٦١	٠,٢١٥	٤٦	٠,٤٠٣	٠,٠٧٣	-٠,٠٣٣	١٩
٠,٠٨٣	٠,٥٠٧	-٠,١٤٧	٤٧	٠,٠١٢	٠,٢٢٩	٠,٠٨٧	٢٠
٠,٠١٥	٠,٥٢٠	٠,٠١٠	٤٨	٠,١٢٥-	٠,٣٢١	٠,٢١٦	٢١
٠,٣٤٩	٠,٢٦٤	٠,٢٣٥	٤٩	٠,٢١٠	٠,٣٠٩	٠,٠٥٧	٢٢
٠,١٠٥	٠,٠٤١-	-٠,٠٦١	٥٠	٠,٠٥٤-	٠,٠٥٤	٠,٤٣٦	٢٣
٠,٠٧٨	٠,٥٢٢	٠,١٤٢	٥١	٠,١٧٣	٠,١٠٥	٠,٤٢٩	٢٤
٠,٣٠٨	٠,٠٠٣-	٠,٠١١	٥٢	٠,١٧٦	٠,٢٢٩-	٠,٠٧١	٢٥
٠,١٨٣	٠,٠٥٦-	٠,٠٤٠	٥٣	٠,١٦٩-	٠,٢٧٧	٠,٠٣٦	٢٦
٠,٠١١-	٠,٢٦٩	٠,٣١٤	٥٤	٠,٢٢٨	٠,٢٧٨	-٠,٠١٩	٢٧

تفسير العوامل

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي

عامل الأول : بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٧) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٥٤) مفردة وهي المفردات (١ , ٢ , ٣ , ٤ , ٧ , ١٥ , ١٦ , ١٧ , ١٨ , ٢٣ , ٢٤ , ٣٢ , ٣٥ , ٣٩ , ٤١ , ٤٤ , ٥٤) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٠٢ إلى المفردة (١٨) إلي (٠,٥٩٦) للمفردة (٣٢) وهذا العامل هو التخطيط لإدارة الوقت

العامل الثاني

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٦) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٥٤) مفردة وهي المفردات (٥, ١٤, ٢١, ٢٢, ٢٨, ٣١, ٣٤, ٣٦, ٤٠, ٤٢, ٤٣, ٤٥, ٤٦, ٤٧, ٤٨, ٥١) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٠٩) للمفردة (٢٢) إلي (٠,٥٨٣) للمفردة (٤٢) وهذا العامل هو الوعي بقيمة الوقت

العامل الثالث

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٨) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٢٨) مفردة وهي المفردات (٦, ١١, ١٩, ٢٩, ٣٠, ٣٣, ٤٩, ٥٢) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٠٨) للمفردة (٥٢) إلي (٠,٤٩٣) للمفردة (١٩) وهذا العامل هو وضع الأهداف والأولويات

وبذلك يكون قد تم حذف أحد عشر عبارة لعدم توافقها مع عوامل المقياس أصبح المقياس مكوناً من ٤٣ عبارة بدلاً من ٥٤ عبارة

طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test-Retest

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق علي عينة قوامها ٢٨ طالبة من طالبات كلية التربية بالمجمعة وكان الفارق الزمني ١٥ يوماً وباستخدام معادلة سبيرمان تبين أن معامل الارتباط بين التطبيقين هو ٠,٨٣٨ عند مستوي ٠,٠١ وهو معامل ارتباط يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات .

الصورة النهائية للمقياس

بعد إجراء الصدق والثبات علي المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية من (٤٣) فقرة موزعة علي ثلاثة أبعاد هي: (التخطيط للإدارة الوقت - الوعي بقيمة الوقت - وضع الأهداف والأولويات) تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس علي الأساس التالي (موافق = ٣), (أحياناً = ٢), (غير موافق = ١)

تجمع درجة الأبعاد الفرعية لحساب درجة القدرة علي إدارة الوقت ونظراً لأن المقياس يتكون من (٤٣) عبارة فإن مدي الدرجات يتراوح بين (٤٣-١٢٩) درجة الصورة النهائية لمقياس وتتحدد علي النحو التالي من ٤٣-٧١ درجة منخفض و من ٧٢-١٠٠ درجة متوسط و من ١٠١-١٢٩ درجة مرتفع

٢- مقياس فاعلية الذات

قامت الباحثة بتجميع عبارات المقياس من الإطار النظري والمقاييس السابقة في فاعلية الذات منها مقياس فاعلية الذات الاجتماعية ومقياس الذات الأكاديمية (أحمد محمد صبري, ٢٠٠٥) ومقياس فاعلية الذات إعداد فانج (Fung,2010), ومقياس فاعلية الذات (سحر فتحي ابراهيم

, ٢٠١٨) وتكون المقياس من ٤٧ عبارة

- الصدق العملي Factor analysis

اعتمدت الباحثة علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس وأسفر التحليل عن عاملين بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشعباتها عن (٠,٣) كانت النتائج كالتالي

والجدول (٢) يوضح نتائج التشعبات لعبارات مقياس القدرة علي فاعلية الذات

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٤٥١	٠,١١٣	٠,٠٨٢	٣١	٠,٢٣٩	٠,١٢٤	٠,٢٠٢
٢	٠,٠٦٦	٠,٠٤٣	٠,٠٢٠	٣٢	٠,٤٥٩	٠,٠٤٢	٠,٣٦٨
٣	٠,٠٦٩	٠,٣٠٣	٠,٠٨٥	٣٣	٠,١١٤	٠,١٧٧	٠,٣١٩
٤	٠,٠٢٩	٠,٣٧٠	٠,٠٢٩	٣٤	٠,٤٣٢	٠,٠٢٩	٠,٢٤٢
٥	٠,٠٤٤	٠,٠١٩	٠,٣٥٧	٣٥	٠,٣٣٨	٠,٠٣٦	٠,٤٨٢
٦	٠,١٦٢	٠,٢٤٧	٠,٠٥٧	٣٦	٠,٢٥٣	٠,٠٤٤	٠,٤٧٤
٧	٠,٤٤١	٠,١١٧	٠,١٤٧	٣٧	٠,١٨٤	٠,٣٤٨	٠,٣١٢
٨	٠,١٦٩	٠,٣٤٥	٠,٣٢٠	٣٨	٠,١٧٨	٠,٥٦٣	٠,٠٢١
٩	٠,٠١٥	٠,٢١٩	٠,٦٨١	٣٩	٠,٢٧٠	٠,٠٤٣	٠,٠١٤
١٠	٠,٤٢٨	٠,١٥٦	٠,١٠١	٤٠	٠,٤٩٨	٠,١٧٧	٠,١٩٣
١١	٠,٥٨٠	٠,٠٩٧	٠,١١٩	٤١	٠,٣٥٩	٠,٠٩٣	٠,٢٩٤
١٢	٠,٠١٤	٠,٠٧٠	٠,٢٦٨	٤٢	٠,٤٥٧	٠,٠٨٣	٠,٢٠٢
١٣	٠,٣٣٧	٠,١١٣	٠,١١١	٤٣	٠,٠٨٣	٠,٤٤١	٠,١٢٩
١٤	٠,٤٥٣	٠,٣٢٤	٠,١١٢	٤٤	٠,٠٣٨	٠,٢٩٧	٠,٣٥٨
١٥	٠,٥٤٨	٠,١٦٢	٠,٠٨٧	٤٥	٠,١٥٣	٠,١٥٥	٠,٠٤٥
١٦	٠,٤٢٢	٠,٠١١	٠,٠٨٩	٤٦	٠,٢٧٢	٠,٠٠٣	٠,١٩٢
١٧	٠,٤٩٧	٠,١٨٢	٠,١٦٦	٤٧	٠,٠٩٩	٠,٣٦١	٠,١٨٦
١٨	٠,٤٠٧	٠,١٢٣	٠,٠٣٢	٤٨	٠,٢٩٣	٠,٢٢١	٠,١٣٤
١٩	٠,١٢٣	٠,١٦٢	٠,٥٩٩	٤٩	٠,٠٣٠	٠,٤٩٠	٠,٠٢٩
٢٠	٠,٣١٧	٠,٠١٤	٠,٣٦٥	٥٠	٠,١٩٩	٠,٠٧٥	٠,٣١٧
٢١	٠,٥٠١	٠,١٠٧	٠,١٠٩	٥١	٠,٤٣٦	٠,١١١	٠,١٢٦
٢٢	٠,٣٤١	٠,١٥١	٠,٤١٥	٥٢	٠,٥٩٣	٠,٢٧٢	٠,٠٧١
٢٣	٠,٢٧٣	٠,٠١٢	٠,٢٢٩	٥٣	٠,٥٣٧	٠,١٧٥	٠,٠٠٤
٢٤	٠,٣٨٥	٠,٢٢٥	٠,١٢	٥٤	٠,٢٧٢	٠,٤٨٧	٠,٠٣٣
٢٥	٠,٠٩٦	٠,٣٥٨	٠,٠٢٤	٥٥	٠,٢٩٤	٠,٠٤٠	٠,٠١٠
٢٦	٠,٠٤٤	٠,٤٩٤	٠,١١٣	٥٦	٠,٦٣٧	٠,٠٨٣	٠,٠٢٢
٢٧	٠,٠٣٦	٠,١٦١	٠,٢٨٦	٥٧	٠,٤٩٤	٠,١٥٠	٠,٢٤٨

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبارة	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبارة
٠,١٢٤	٠,٥٨٩	٠,١٥٣	٥٨	٠,١٨٩	٠,٥٢٣	٠,١١٤-	٢٨
٠,٠٤٨	٠,٥٥٩-	٠,٠٦٩-	٥٩	٠,١١٩-	٠,٥٣٦	٠,٢٠٣	٢٩
٠,٠١٦-	٠,٣٦٨	٠,٠٧٧-	٦٠	٠,٠١٩-	٠,٠٢٠-	٠,٤١٦	٣٠

تفسير العوامل

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي

عامل الأول : بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٢٣) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٦٠) مفردة وهي المفردات (١, ٧, ١٠, ١١, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨, ٢١, ٢٤, ٣٠, ٣٢, ٣٤, ٤٠, ٤١, ٤٢, ٥١, ٥٢, ٥٣, ٥٦, ٥٧) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٣٧) للمفردة (١٣) إلي (٠,٦٣٧) للمفردة (٥٦) وهذا العامل هو الوعي بالكفاءة الذاتية

العامل الثاني

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٤) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٥٤) مفردة وهي المفردات (٣, ٤, ٨, ٢٦, ٢٨, ٢٩, ٣٧, ٣٨, ٤٣, ٤٧, ٤٩, ٥٤, ٥٨, ٦٠) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٠٣) للمفردة (٣) إلي (٠,٥٦٣) للمفردة (٣٨) وهذا العامل هو تحمل لإحباط

العامل الثالث

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٠) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٢٨) مفردة وهي المفردات (٥, ٦, ٩, ١٩, ٢٠, ٢٢, ٣٣, ٣٥, ٣٦, ٤٤) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣١٩) للمفردة (٣٣) إلي (٠,٦٨١) للمفردة (٩) وهذا العامل هو الفاعلية الاجتماعية

وبذلك يكون قد تم حذف ثلاثة عشرة عبارة لعدم توافقها مع عوامل المقياس وأصبح المقياس مكوناً من ٤٧ عبارة بدلاً من ٦٠ عبارة

طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test-Retest

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق علي عينة قوامها ٢٨ طالبة من طالبات كلية التربية بالمجمعة وكان الفارق الزمني ١٥ يوماً وباستخدام معادلة سبيرمان تبين أن معامل

الارتباط بين التطبيقين هو ٠,٨١٢ عند مستوي ٠,٠١ وهو معامل ارتباط يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات .

الصورة النهائية للمقياس

بعد إجراء الصدق والثبات علي المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية من (٤٧) فقرة موزعة علي ثلاثة أبعاد هي: (الوعي بالكفاءة الذاتية - تحمل الإحباط - الفاعلية الاجتماعية) تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس علي الأساس التالي (موافق = ٣) (إلي حد ما = ٢) (غير موافق = ١) و العبارات (٢, ٥, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٣٢, ٣٦, ٣٨, ٤٣) مقلوبة تجمع درجة الأبعاد الفرعية لحساب درجة القدرة علي إدارة الوقت ونظراً لأن المقياس يتكون من (٤٣) عبارة فإن مدي الدرجات يتراوح بين (٤٣ - ١٢٩) درجة الصورة النهائية لمقياس وتتحدد علي النحو التالي: من ٤٧ - ٧٧ درجة منخفض و من ٧٨ - ١٠٩ درجة متوسط و من ١١٠ - ١٤١ درجة مرتفع

٣- برنامج العلاج بالمعني : (إعداد الباحثة)

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي القائم علي العلاج بالمعني علي تنمية القدرة علي إدارة الوقت لدي عينة الدراسة من طالبات الجامعة

الأهداف الإجرائية للبرنامج

- تنمية إدارة الوقت لدي أفراد المجموعة العلاجية بعد تطبيق البرنامج العلاجي في ضوء نظرية فرانكل - تنمية الجوانب الإيجابية بالشخصية من خلال إيجاد المعني لمواقف الحياة لدي طالبات المجموعة التجريبية - الاستمتاع بتحديد هدف في الحياة وتنمية الثقة بالنفس والاستفادة من الوقت في انجاز الأعمال - إدراك نتائج تنظيم الوقت علي الإحساس بفاعلية الذات

الأساس النظري للبرنامج العلاجي

يستند البرنامج العلاجي إلي أسس ومبادئ العلاج بالمعني (١٩٨٤) (٢٠٠٤) وأن الإنسان غني بالمعاني الإيجابية ولديه حرية إرادة وإرادة المعني ما يعتمد البرنامج علي المعني وأهميته في حياة الشخص, كما تمت الإفادة من البرامج التي طبقت في البحوث والدراسات السابقة شعراوي (٢٠١٤) زهران (٢٠١٢) كمصادر لإعداد البرنامج الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي

- الحوار السقراطي The Socratic Dialogue

يستخدم المعالجون بالمعني فنية الحوار السقراطي , لتعليم الأفراد كيفية سير حياتهم بواسطة أسئلة تقدم بطريقة حوارية تجعل الأشخاص يجدون استبصاراً جديداً نحو أعراضهم وبالتالي تعديل الاتجاهات الحالية وتنمية اتجاهات جديدة لاكتشاف المعني في الحياة , ومن خلال الحوار السقراطي يتعلم الأشخاص أن يفصلوا أنفسهم عن الأعراض المرضية لديهم , وأنهم ليسوا ضحايا المرض , ولكن لديهم إرادة , ويمتلكون الاختيارات والبدائل المتاحة لتحديد المعني .

ويؤكد (فرانكل, ١٩٧٣) أن فنية الحوار السقراطي كأسلوب في العلاج بالمعني , يستخدم مع المريض من أجل استثارة المعني لديه, من خلال توجيه أسئلة حوارية تستثير المريض , وأوضح راس (Ras,2010) أهمية الحوار السقراطي كفنية أساسية في العلاج بالمعني من أجل مساعدة الشخص في اكتشاف المعني في الحياة من خلال الاستبطان الذاتي الذاتي , واكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسؤولية , والتسامي بالذات

- تعديل الاتجاهات Modification of attitude

قدم لوكاس (Lukas,1984) فنية تعديل الاتجاهات في العلاج بالمعني بناء علي أن الفرد يمكنه أن يتغلب علي مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلته من خلال أحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو ذاته وظروفه ومعوقاته مما يساعده علي التغلب علي ما يعانيه من مشكلات , وأن يتعايش ويتأقلم مع ما لا يمكنه حله (Lukas,1984&) (Hirsch,2002,341)

التحليل بالمعني: Logo analysis

والتحليل بالمعني من فنيات العلاج بالمعني والتي طورها كرونباخ علي أساس مبادئ العلاج بالمعني لفرانكل , والتحليل بالمعني هو : تحليل لخبرات الفرد من أجل البحث عن مصادر ذات معني جديد , وخلال تقييم هذه الخبرات تصل لخبرات جديدة نكتشف من خلالها رؤية جديدة بالهدف في الحياة.

جلسات برنامج العلاج بالمعني

اشتمل برنامج العلاج علي (١٣) جلسة علاجية بمعدل جلتين أسبوعيا مدة كل جلسه (٦٠) دقيقة. نتائج الدراسة ومناقشتها

في البداية أرادت الباحثة التعرف علي العلاقة بين قدرة الفرد علي إدارة الوقت وإحساسه بفاعلية أو كفاءة الذات ومن هنا كان الاحتياج إلي دراسة الارتباط بين القدرة علي إدارة الوقت وفاعلية الذات وقامت الباحثة بتطبيق مقياسي القدرة علي إدارة الوقت وفاعلية الذات علي ٤٢ طالبه من طالبات الجامعة وباستخدام معادلة سبيرمان كان الارتباط بين المقياسين ٠,٨٤٨, وباستخدام معادلة بيرسون كان الارتباط ٠,٨٥٥

١- للتحقق من الفرض الأول

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت قبل تطبيق البرنامج" جدول رقم (٤) يوضح تحليل التباين للمجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرنامج

العلاجي علي مقياس إدارة الوقت

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	١٤٥٨,٣٩٣	١٦	٩١,١٥٠	٠,٦٩٢	٠,٧٣٥
داخل المجموعات	٥٢٦,٧٥٠	٤	١٣١,٦٨٧		

وحيث أن ف الجدولية (٣) أكبر من ف المحسوبة (٠,٦٩٣) فإن العلاقة غير دالة وبالتالي يقبل الفرض الصفري ويتحقق الفرض " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت قبل تطبيق البرنامج"

٢- وللتحقق من الفرض الثاني "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج"

جدول رقم (٥) يوضح تحليل التباين لمتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل البرنامج العلاجي علي مقياس فاعلية الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	١٢٤٦,٧٣٨	١٣	٩٥,٩٠٣	٠,٤٨٨	٠,٨٧٥
داخل المجموعات	١٣٧٦,٥٠٠	٧	١٩٦,٦٤٣		

وحيث أن ف الجدولية (٢,٩) أكبر من ف المحسوبة (٠,٤٨٨) فإن العلاقة غير دالة وبالتالي يقبل الفرض الصفري ويتحقق الفرض "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج"

٣- وللتحقق من الفرض الثالث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت بعد تطبيق برنامج تنمية القدرة علي إدارة الوقت"

جدول رقم (٦) يوضح تحليل التباين للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي علي مقياس إدارة الوقت

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	١١١٩,٨١٠	١٨	٦٣,٢١٢	٣١,١٠٦	٠,٠٣٢
داخل المجموعات	٤,٠٠٠	٢	٢,٠٠٠		

وحيث أن ف الجدولية (٣,٦) أصغر من ف المحسوبة (٣١,١٠٦) فإن العلاقة دالة وبالتالي يرفض الفرض الصفري ويتحقق الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة علي مقياس إدارة الوقت بعد تطبيق برنامج تنمية القدرة علي إدارة الوقت"

٤- وللتحقق من الفرض الرابع "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج تنمية إدارة الوقت علي مقياس فاعلية الذات"

جدول رقم (٧) يوضح تحليل التباين للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي علي مقياس فاعلية الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	٢٢٢٧,٦٤٣	١٤	١٥٩,١١٧	٣,١٢٥	٠,٠٨٤
داخل المجموعات	٣٠٥,٥٠٠	٦	٥٠,٩١٧		

وحيث أن ف الجدولية (٢,٩) أصغر من ف المحسوبة (٣,١٢٥) فإن العلاقة دالة وبالتالي يرفض الفرض الصفري ويتحقق الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج تنمية إدارة الوقت علي مقياس فاعلية الذات"

٥- وللتحقق من الفرض الخامس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت علي مقياس إدارة الوقت"

جدول رقم (٨) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس إدارة الوقت

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	١٣٥٨,٧٨٦	١٤	٩٧,٠٥٦	٧,٨٥٢	٠,٠٠٩
داخل المجموعات	٧٤,١٦٧	٦	١٢,٣٦١		

وحيث أن ف الجدولية (٢,٩) أصغر من ف المحسوبة (٧,٨٥٢) فإن العلاقة دالة وبالتالي يرفض الفرض الصفري ويتحقق الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي في القدرة علي إدارة الوقت."

٦- وللتحقق من الفرض السادس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت علي مقياس فاعلية الذات"

جدول رقم (٩) يوضح الفروق بين متوسطات درجات للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي علي مقياس فاعلية الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	٢٣٢٥,٣١٠	١٣	١٧٨,٨٧٠	٦,٠٢٤	٠,٠١٢
داخل المجموعات	٢٠٧,٨٣٣	٧	٢٩,٦٩٠		

وحيث أن ف الجدولية (٢,٩) أصغر من ف المحسوبة (٦,٠٢٤) فإن العلاقة دالة وبالتالي يرفض الفرض الصفري ويتحقق الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت علي مقياس فاعلية الذات"

٧- وللتحقق من الفرض السابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس إدارة الوقت"

جدول رقم (١٠) يوضح تحليل التباين للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي وبعد فترة المتابعة علي مقياس إدارة الوقت

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	١١٥٨,٥٧١	١٤	٨٢,٧٥٥	١,١٢٢	٠,٤٧٣
داخل المجموعات	٤٤٢,٦٦٧	٦	٧٣,٧٧٨		

وحيث أن ف الجدولية (٢,٩) أكبر من ف المحسوبة (١,١٢٢) فإن العلاقة غير دالة وبالتالي يقبل الفرض الصفري ويتحقق الفرض "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس إدارة الوقت"

٨- وللتحقق من الفرض الثامن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس فاعلية الذات"

جدول رقم (١١) يوضح تحليل التباين للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي وبعد فترة المتابعة علي مقياس فاعلية الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوي الدلالة
بين المجموعات	٢١٤٣,٩٧٦	١٤	١٥٣,١٤١	٢,٣٦١	٠,١٤٩
داخل المجموعات	٣٨٩,١٦٧	٦	٦٤,٨٦١		

وحيث أن ف الجدولية(٢,٩) أكبر من ف المحسوبة(٢,٣٦١) فإن العلاقة غير دالة وبالتالي يقبل الفرض الصفري ويتحقق الفرض "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تنمية قدرات إدارة الوقت وبعد فترة المتابعة علي مقياس فاعلية الذات"

ومن هنا يتضح أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعني نجح في تقويه إرادة الطالبات في تنظيم الوقت ومن ثم القدرة على تحقيق الانجازات التي أسهمت في أدراك الطالبات بفاعليه ذواتهن .

وتعمل الباحثة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعني ترجع إلى أن الطالبات في سن أدركن فيه أنهم يجب أن يكون لهم حرية الاختيار وتوظيف العقل بحرية كما أنهم تسعين لمعرفة الهدف من الحياة التي يعيشونها, وهي المعني الكامن وراء الأفعال والسلوكيات, وهذه هي منطلقات العلاج بالمعني الذي يهتم بمعني الحياة وإرادة المعني وحرية الإرادة والمسؤولية , فقد يكون لدي الطالبة أعباء جسام ولكنها وبمعرفة قيمة ومعني وهدف الحياة التي تحياها تقرر بنفسها تنظيم الوقت وعليها تحمل النتائج وتبعات إدارتها للوقت وإذا فشلت في تحقيق هدفها فإنها تعيد تنظيم الوقت ليحقق لها أهدافها , ومن هنا تشعر الطالبة بالنجاح ومن ثم فاعلية الذات وأهم ما تهتم به الدراسة أن الاختيار يجب أن لا يكون لتحقيق لذة أو راحة ولكن لهدف معين حتى ولو كان هذا الهدف مجهد ولكنه ذو معني للطالبة للوصول إلى الهدف المنشود .

وهذه الدراسة إضافة جديدة لإمكانيات العلاج بالمعني حيث أن (زهران, ٢٠١٢) استخدمه في تحسين مستوى الطموح لدي عينة من التلاميذ بطبيئي التعلم, كما إستخدمته (العايش, ١٩٩٦) في تخفيض الاضطرابات السلوكية لدي المراهقين, كما استخدمه (southwick,2006) في علاج الصراعات المزمنا المتعلقة باضطرابات ما بعد الصدمة , واستخدمه (خطاب, ٢٠١٥) في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني لدي الطلاب الصم . كذلك أثبتت دراسات عديدة أهمية تنظيم الوقت مثل دراسة نادية أبو دنيا (٢٠٠٣) إلي معرفة تأثير تنظيم الوقت علي التحصيل والشخصية لدي الطالبة المعلمة , وبينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطالبات المتفوقات تحصيلياً , كما وجدت فروق دالة إحصائياً في الاتجاه نحو الوقت , وكذلك وجود علاقة دالة بين تنظيم الوقت والأداء التدريسي ولصالح فئات الأعمار الأصغر بالنسبة لمتغير العمر . وفي دراسة قامت بها فخرو (٢٠٠٥) بعنوان مستويات إدارة الوقت لدي طالبات جامعة قطر وتخصصن الجامعي في علاقتها بالتحصيل بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة ,وقد بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التحصيل الأكاديمي ومستويات إدارة الوقت , فيما لم تجد الباحثة فروقاً دالة إحصائياً بين التحصيل والرضا عن الحياة وعلاقتهما بمستويات إدارة الوقت.وقدم كل من تانريوجن واسكان (Tanrogen and Iscan, 2009) دراسة حول إدارة الوقت لدي الوقت لدي طلبة جامعة بمبيكل , وبينت نتائج الدراسة أن طلاب هذه الجامعة من مستوي متوسط في إدارة الوقت , كما وجدت الدراسة أن الطلاب لديهم شعور ايجابي بأهمية مهارات إدارة الوقت وأثرها علي تحصيلهم الأكاديمي .ودراسة (Stock& Hfner 2010), التي هدفت إلى تحديد أثر التدريب على إدارة الوقت , حيث افترضت الدراسة أن التدريب على إدارة الوقت يؤثر في السيطرة على وقت العمل بشكل ظاهري وانخفاض ضغط العمل المتوقع , وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب على إدارة الوقت يؤثر بشكل جيد على مؤشرات الأداء ويؤدي إلى انخفاض ضغط العمل. ودراسات أخري أثبتت أن هناك علاقة بين إدارة الوقت وفاعلية الذات منها دراسة زو يونج هونج ولف كاي فانجويوسين Zhou,Yong- Hong; Lv, Cui-fang; Yang,Yu-Cen ٢٠١٤اهتمت الدراسة بدراسة العلاقة بين التسوية الأكاديمي وفاعلية الذات وإدارة الوقت . ودراسة كاي رونج زو شي جي Cai ,Rong

Zhou, Shi-Jie; ٢٠١٢ والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين فاعلية الذات من خلال شبكة الانترنت وإدارة الوقت لدي طلاب الجامعة . ودراسة كريستا ب. تيري ٢٠٠٨ Krista P. Terry وهدفت هذه الدراسة إلي التحقق الفاعلية الذاتية من خلال ادارة الوقت في بيئة التعلم عبر شبكة الانترنت ودراسة Zhijie, Zhang ٢٠٠٥ واهتمت بدراسة إدارة الوقت وفاعلية الذات وتقدير الذات والرضا عن التعليم ودراسة Britton, Bruce K.; Tesser, Abraham ١٩٩١ ونجحت هذه الدراسة في اكتشاف العلاقة بين المعدل الدراسي (GPA) وإدارة الوقت ودراسة Adams, Gary A.; Jex, Steve M ١٩٩١ والتي بينت إدارة الوقت والصراع بين العمل والأسرة

توصيات الدراسة

توصي الدراسة بتفعيل العلاج بالمعني وخصوصا مع طلاب وطالبات مرحلة الجامعة حيث أنهم بدأوا في حياه أخرى تختلف عن المدرسة حيث انهم لديهم القدرة على تقرير المصير ويجب تدريبهم لإتخاذ القرارات المصيرية , وزيادة تفعيل دور الإرشاد النفسي للطالبات داخل الحرم الجامعي.

ومن الدراسات المقترحة

- فاعلية العلاج بالمعني في مواجهة ضغوط الحياة .
- فاعلية العلاج بالمعنى في علاج الاحتراق النفسي .
- القدرة على تنظيم وإدارة الوقت وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي
- مستوى فاعلية الذات لدى الموظفين وغير الموظفين

المراجع

- ابراهيم , مجدي ابراهيم محمد(٢٠٠٩). إدارة الوقت والذات , الإسكندرية : دار الوفاء , مصر .
- أبو دنيا , نادية (٢٠٠٣). أثر كل من التحصيل الأكاديمي وبعض خصائص الشخصية علي تنظيم الوقت ودقة تقديره والأداء التدريسي لدي الطالبة المعلمة , **المجلة المصرية للدراسات النفسية** , م ١٣ , ع ٣٩ .
- أبوغزالة , سمير (٢٠٠٧). فعالية الإرشاد بالمعني في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعني الإيجابي للحياة لدي طلاب الجامعة, المؤتمر الثانوي الرابع عشر , الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية , مركز الإرشاد النفسي , جامعة عين شمس , ٨-٩ ديسمبر , ١٥٧-٢٠٢ .
- باترسون س هـ(١٩٩٠). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** , ترجمة حامد عبد العزيز الفقي , الجزء الثاني , الكويت: دار القلم .
- بدر , إسماعيل إبراهيم (١٩٩٠). دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعني في خفض مستوي الاغتراب لدي الشباب الجامعي , رسالة دكتوراه , كلية التربية , جامعة بنها .
- تفاحة , جمال السيد (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدي عينة من طلاب الدراسات العليا , **مجلة البحوث النفسية والتربوية بكلية التربية** , جامعة المنوفية , العدد ٣ , ٥٣ - ٩٢ .
- تيمب دايل (١٩٩١). **إدارة الوقت** , ترجمة وليد هوانة , الرياض : معهد الإدارة العامة .
- جابر , جابر عبد الحميد (١٩٩٠): **نظريات الشخصية : البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم** , القاهرة : دار النهضة العربية.
- جلال , أحمد فهمي (٢٠٠٤). كيف تدير وقتك ذاتياً ؟ , **مجلة إدارة الأعمال** , كلية تجارة , جامعة عين شمس , العدد ١٤٥ , ١٠-١١ .
- حسن , السيد محمد أبو هاشم (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة علي فاعلية الذات , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة عين شمس .
- خطاب , رأفت عوض السعيد(٢٠١٥). فاعلية العلاج بالمعني في إدارة قلق المستقبل وأثره في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني لدي الطلاب الصم, **مجلة التربية الخاصة** , العدد ١٢ .
- خطاب , عطيات (١٩٩٠). **أوقات الفراغ والترويح** , القاهرة : دار المعارف .

- راضي, فوقية محمد محمد (٢٠٠٢). مهارات إدارة الوقت لدي طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة علي التفكير الابتكاري والضغط النفسية , مجلة كلية التربية بالمنصورة , العدد ٤٨ , ص ص ٣-٤٢ .
- الرويس, فيصل عبدالله (٢٠١٦). مستوى وعى الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية , مجلة دراسات في التنمية والمجتمع , جامعة حسين بو علي , (٤), الجزائر .
- زهران ,أيمن رمضان (٢٠١٢). فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعني في تحسين مستوي الطموح لدي عينة من التلاميذ بطيئي التعلم, مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس, العدد ٢٥ , الجزء الأول.
- الزيات, فتحي (٢٠٠١). البنية العملية للكفاءة الذاتية ومحدداتها , سلسلة علم النفس المعرفي (٦) الجزء الثاني, "مداخل ونماذج ونظريات" , القاهرة : دار النشر للجامعات .
- السامراني, محمد أنور محمود (٢٠٠٤) . قياس تنظيم الوقت لدي طلبة الجامعة , مجلة البحوث التربوية والنفسية, جامعة بغداد , العراق , العدد (٦), ص ص ١٧٦-١٩٦ .
- ستيفن كوفي (١٩٩٨). إدارة الأولويات , ترجمة السعيد متولي حسن , الرياض : مكتبة جرير .
- السراج , فؤاد ابراهيم وآخرون (١٩٩١). ميزانية الوقت لطلبة جامعة الموصل , مجلة اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة , العدد ٢٦
- السيوف ,أحمد علي (٢٠١٤). استراتيجيات إدارة الوقت لدي طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية, مجلة دراسات العلوم التربوية , المجلد ٤١ , العدد ٢.
- الشعراوي ,علاء محمود(٢٠٠٠). فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدي طلاب المرحلة الثانوية ' مجلة كلية التربية بالمنصورة ,العدد ٤٤ .
- الشعراوي , صالح فؤاد محمد (٢٠١٤). فاعلية العلاج بالمعني في تحسين جودة الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي, دراسات عربية في التربية وعلم النفس, العدد ٤٩ , الجزء الثاني , ٢٠١-٢٣٨ .
- صبحي ,سيد محمد (٢٠٠٣). الإنسان وصحته النفسية , القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- طنطاوي , وفاء أنور محمد (٢٠٠٤). فاعلية العلاج بالمعني في تحسين مستوي الانتماء والمسئولية الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية , رسالة دكتوراه , كلية التربية , جامعة بنها.
- طه, نهلة عبد القادر (١٩٩٦) . تطوير الإدارة المدرسية بمرحلة التعليم الأساسي في جمهورية مصر العربية في ضوء إدارة الوقت , رسالة دكتوراه , جامعة عين شمس , القاهرة.
- العايش , زينب محمد زين العايش (١٩٩٦). فاعلية العلاج بالمعني كأسلوب إرشادي في تخفيض بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة, مجلة الإرشاد النفسي , جامعة عين شمس ,العدد ٥ .

- عبد الكريم , جمال (٢٠٠٧). الفراغ الوجودي والقلق وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي عينة من المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية ومدى فاعلية الإرشاد بالمعني في تخفيف حدتها ,رسالة دكتوراه , كلية التربية بقنا , جامعة جنوب الوادي .
- عبد العال , عنتر محمد (٢٠٠٩). فعالية إدارة الوقت لدى طلاب كلية المعلمين بحائل بالمملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي , مجلة علوم إنسانية , (٤٠).
- عثمان ,السيد محمد (٢٠١٤) .إدارة وتنظيم الوقت في التعليم , دار الكتاب الحديث.
- عجوة ,عبد العال (١٩٩٣). فعالية الذات وعلاقتها بكل من مستوي الطموح ودافعية الانجاز , مجلة كلية التربية , جامعة طنطا , العدد (١٨).
- العدل, عادل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة علي المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة , مجلة كلية التربية , جامعة عين شمس , الجزء الأول , العدد (٢٠), ص ١٢١-١٧٨
- عصفور.محمد شاكر (١٤٠٢هـ). إدارة الوقت في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية , الرياض : معهد الإدارة العامة.
- عليان, ربحي مصطفى (٢٠٠٥).إدارة الوقت بين النظرية والتطبيق , عمان : دار جابر للنشر والتوزيع .
- فخر و , حصة (٢٠٠٢) . مستويات إدارة الوقت لدي طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتها بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة " مجلة جامعة قطر , مجلد ١٤ , العدد ٢٧
- فيصل , دعاء أبو عاصي (٢٠١٣) . إدارة الوقت لدي الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها بمستوي الطموح, مجلة القراءة والمعرفة , الجزء الثاني , العدد ١٣٧ , ص ص ١٧٥-٢٠٤ .
- القعيد ,إبراهيم حمد (٢٠٠١). العادات العشرة للشخصية الناجحة , الرياض : دار المعرفة للتنمية البشرية .
- محمد , سيد (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعني في خفض الشعور باليأس لدي عينة من المكفوفين , مجلة الإرشاد النفسي , جامعة عين شمس , العدد الثامن , السنة السادسة , ٢٩٥-٣٢٣
- مسعود, محمد عبد الحميد أحمد عبد الحميد (٢٠١٣) . ممارسة نموذج العلاج بالمعني في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطلاق في المرحلة المبكرة للزواج : دراسة مطبقة علي الفتيات المطلقات بالمناطق العشوائية , المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون للخدمة الاجتماعية وتطوير العشوائيات , كلية الخدمة الاجتماعية ,جامعة حلوان , المجلد ٦ , ٢٢٧٥-٢٤١١
- Adams , Gary A., ; Jex , Steve M (1999). Relationships between time management, control, work- family conflict , and strain . *journal of occupational health psychology* , Vol.4(1), pp 72-77.

- Banadura. A. (1977).self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review* , 84,191-215
- Bandura ,A.,(1982). Self-efficacy mechanism in human agency .*American psychologist*, 37,pp. 122-147.
- Bandura. A. (1983). Self Efficay Detminats of Anticipated Fear and Calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2).
- Bandura. A. (1988). perceived self Efficacy in coping with cognitive-stressore and opioid Activation, *Journal of personality and Social psychology* , 55(3).
- Bndura.A.(1989). Perceived self-efficacy in the exercise of control over *AIDS infection*. In V. M. Mays, G. W . Albee, & S. F.Schneider (Eds.), *The primary prevention of AIDS: Psychological approaches* (pp. 128-141). Newbury Park, CA:Sage.
- Bandura ,A.,(1989).perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *The psychologist: Bulletin of the British psychological Society* , 2,411-424
- Biswas ,U., (2000). A scale for measuring time management of professionals. *Psychological studies* . 45(1-2) , 90- 95.
- Britton , Bruce K.; Tesser , Abraham (1991). Effects of time- management practices on college grades , *journal of Educational psychology* , 83(3) pp. 405-410.
- Cai, Rong; Zhou, Shi-Jie (2012). Relationship between internet self-efficacy and time management disposition in college students ,*Chinese journal of Clinical psychology* . 20(2), pp.249-251.
- Cemaloglu, N. &Filiz,S.(2010). The relation between time management skills and academic achievement of potential teachers , *Educational research Quarterly* , 33.
- Classens , B.J.C.(2004). Perceived control of time , Time management and personal effectiveness at work , Eindhoven technische universiteit, Eindhoven.
- Crumbaugh,j.(1988). Every think to Maual of instruction for the purpose – in- life test (PIL). Murfressboro, psychometric Affiliates
- Das ,Ajit K. (1998). Frankel and the realm of meaning .*journal of Human Education Development* , 36 ,2-199
- Deng , L., Chen , B., (2005). The Time Management disposition , subjective time pressure and depression of college students . *chinese mental health journal* , 19(10) ,659- 662.

- Diane.L.w.(2003).Student self efficacy in Colleg Science :An Investigation Of Gender , Age and Achievement: <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf>
- Elizabeth ,O.O.(2011). Managing time in education organization :policy implications for educational managers in rivers state , Nigeria , *Mediterranean journal of social sciences* , 2.
- Evertson, C., Harris, A.,(1992). "what we know about managing classroom" ,*Education leadership* , vol. 49(7), pp74- 79 .
- Ferner,J.(1980). *Successful time management*. NewYork : John wiley & sons.
- Frankel, V.(1973). *Psychotherapy and Existentialism* :Selected ,paper on Logo Therapy U.K. Renguin Books.
- Frankl , viktor(1985). "on logo therapy and existential analysis "paper before association for the advancement of psychology at new York academy of medicine at april,17-19, *American journal of psycho-analysis* , 8 ,pp22-34
- Frankl,V.(1994). *Logotherapy und Existenzanalyse* .(Logo therapy and Existential analysis)Munchen: Quintessenz
- Hafner, A.Stock ,A.(2010).Time management training and perceived control of time at work ,*The journal of psychology* , 4 pp 429-447
- Horton ,R.(1983). Logo analysis as group treatment for existential Vacuum and weight loss in ovese women , Unpublished Doctoral Dissertation , University of Southern California.
- Jill.K.M.(1999).Correlation between Self-Efficacy and Self-Esteem in Student <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/1999/1999mckenzie.pdf>
- Kaufman, J.(2004). The last word on lateness ,*Good keeping*, 238,41-43.
- Krista P. Terry(2008): Fostering Self-Efficacy through Time Management in an Online Learning Environment, *Journal of Interactive Online Learning* , 7 (3), 195-207.
- Liu, O.L., Frank,R.MacCann,C. Roberts , R.(2009). Yhe assessment of time management in middle – school students, *personality and individual differences* , 47, pp 174- 179.
- Lukas,E. (1984). Human dignity and psycholotherapy .*The international forum for logotherapy*, 7(2),67-84.
- Lukas, E& Hirsch, B.(2002). *Comprehensive hand Book of psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Maureen T.B. drysdale (2014). Exploring ,self-efficacy, procrastination ,and study skills between cooperative and non-cooperative education student , *Asia-pacific journal of cooperative education* ,(1), (69-79)

- Morgan, C., (2003). The combined execution of stress and time management strategies to improve academic success ,A program design . Unpublished PHD, carlos Albizu university.
- Mopfu , E., D`Amico ,M., & Cleghorn, A., (1996).Time management practices in an African culture: Correlates with college academic grades: *Canadian journal of behavioral science /Revue comedienne des sciences du comportement* , 28(2), 102- 112.
- Nonis ,S. A .&Teng , j. K. (2005). Across – cultural investigation of time management practices and job outcomes , *international journal of intercultural rational relations* , 29, 409-428.
- Nonis, S., Hudson, G.; Lgan,L.& Ford, C. (1998). influence of perceived control over time on college students` stress and stress related out comes, *journal of Research in High Education* , 39 (5), 587- 605.
- Price, D., (1996). The relationship of self –management, time – management, and personality measurements to academic performance, Unpublished Psy. ,D., university of Tennessee, Knoxville.
- Ras,J.M.(2010). Understanding Af- QAEDA A Qualitative Approach thesis sublimated for the degree of doctor of philosophy (Dphil) , the University of Zululand , South & Arica.
- Ros, R., Gonzalez, F., & Hinojosa, E., (2004) . Assessing Time Management skills as an important Aspect of student learning : The Construction and evaluation of a Time management Scale with Spanish High school students . *school psychology international* , 25(2), 167- 183.
- Southwick,S& Gilmartin,R& Mcdonough ,P & Morrissey,P(2006). Logo therapy as an Adjunctive Treatment for chronic chronic combat-related PTSD:A Meaning-based Intervention, *American journal of psychotherapy*, 60, (2).
- Sull ,D.N.& Houlder ,D.(2005).Do your commitments math your convictions ? *Harvard business review* ,vol.83, No.1.
- Sun, S., &Yao, Y.,(2006). A study on the relationship of time management disposition and coping style , personality characteristics of college students ,*Chinese journal of Clinical Psychology*, 14(2) , 186-187
- Swarta ,A.J.& Lombard , K& Jagere, H.(2010). Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students , *European journal of engineering education* , 35.
- Tanriogen, A; Iscan, S.(2009): Time Management skills of pamukkale university students and their effects on Academic Achievement , *Eurasian journal of Educational Research (EJER)*, 35(16) (93- 108).

- Wells, G.(1993): Time- management and academic achievement , unpublished master dissertation, University of Windsor , Canada.
- Xiting,H., & Zhijie , Z.,(2001): The compiling of the Adolescence Time Management Disposition inventory : *Acta psychological sinica* , 33(4) ,3338-343.
- Zampetakis ,L. A. Bouranta, N. Moustakis ,V.S. (2010).on the relationship between individual creativity and time management ,*thinking skills and creativity* . 5 , pp 23-32.
- Zhijie, Zhang(2005).Time management Disposition , self esteem , self – efficacy and learning satisfaction: An Analysis of the mediation model, *psychological Science(China)*, 28(3) , 566-568.
- Zhou, Yong-hong; Lv, Cui-fang,Yu-cen(2014). Time management disposition and academic procrastination: Sense of- efficiency as a moderator, *Chinese journal of Clinical psychology* , 22(3),pp. 533-536.