



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم التربوية

العدد 6 يونيو 2021 - الجزء 2

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع - علم النفس - الفلسفة - التاريخ - الجغرافيا).

العلوم التربوية (أصول التربية - المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي - تكنولوجيا التعليم -تربية الطفل)

التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع

الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:

دار المنظومة- شمعة

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف

أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر

أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم
والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

د. سارة محمد أمين إسماعيل

مدرس تكنولوجيا التعليم
كلية البنات جامعة عين شمس

سكرتارية التحرير:

م/ هبه ممدوح مختار محمد

معيدة بقسم الفلسفة

مسئول الموقع الإلكتروني:

م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

مسئول التنسيق:

م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي

معيدة تكنولوجيا التعليم



الحد من التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية باستخدام مهارات
إدارة الوقت

نورا عباس محمد عبد النبي
باحثة دكتوراة – قسم علم النفس
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس، مصر

nrm1672004@gmail.com

د/ هدي نصر محمد مصطفى
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس ، مصر

hoda.nasr@women.asu.edu.eg

أ.د/ نبيلة أمين علي ابو زيد
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية ،
جامعة عين شمس، مصر

nabilaamin.na20@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مدى تنمية مهارات إدارة الوقت في خفض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لأهداف وأسئلة البحث، وتمثلت عينة البحث الأساسية من (100) طالبة من الطالبات المقيدات بمدرسة العريش الثانوية، حيث تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد/ محمد أحمد إبراهيم سعفان، دعاء محمد حسن خطاب، 2016)، بالإضافة إلى البرنامج القائم علي مهارات إدارة الوقت لخفض التسويف الأكاديمي، وقد تم التوصل لمجموعة من النتائج من أهمها الحد من التسويف الأكاديمي وتحسن فاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج المستخدم في البحث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويف الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي، وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم بعض التوصيات والمقترحات ببحوث أخرى مستقبلية.

الكلمات الدالة: مهارات إدارة الوقت، التسويف الأكاديمي، فاعلية الذات الأكاديمية، البرنامج الإرشادي

مقدمة:

الطفل يولد خاليًا من الخبرات والمعارف والسلوكيات الاجتماعية، ويتلقى الدروس الأولى في العلاقات الاجتماعية الإنسانية من بيئته بشكل عام ومن أسرته بشكل خاص، بما يسهم في تشكيل شخصيته، فمواقف الحياة اليومية التي تترك أثرًا خاصة في أعماقه وتكون سببًا في الصراعات النفسية، لذلك يجب أن نحرص على تكوينه النفسي في مراحل عمره المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة لما لها من أثر كبير في التوافق وتكوين علاقات سوية مع الآخرين.

فإعداد المراهقين ورعايتهم في كافة الجوانب هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التغيير السريع الذي نواكبه في الأونة الأخيرة مما أثر على اهتمامات الأفراد وأولوياتهم وظهرت مشكلات جديدة في كافة المجالات تتعلق بالأفراد وأنفسهم أكثر من مهامهم.

ومما لا شك فيه أن لكل فرد منا هدف يسعى إليه وهذا الهدف يتطلب العمل المستمر والسعي من أجل تحقيقه، ولكن يختلف الأفراد في طرق إتمام وانجاز هذا الهدف، فمنهم من يحاول انجازه بشكل فوري ومنهم من يتباطأ ويؤجل أو يرجيء تحقيقه حتى آخر لحظة وهو ما يطلق عليه التسويف الأكاديمي (Procrastination).

وتعد ظاهرة التسويف من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية، فالشخص الذي يؤجل تأجيلًا غير ضروري لبعض المهام الواجب أدائها أو المماثلة فيها أو تركها لآخر وقت هو شخص متلكئ، فقد يفشل بعض الأفراد في إكمال مهامهم بسبب تجنبهم أداء المهام أو المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب تشكيك الفرد من التحقق من قدراته الشخصية، وقد يصاب كثير من الناس بظاهرة التأجيل أو التأخير المتعمد في بدء أو إنهاء مهمة يشعر معها الفرد المؤجل بعدم الارتياح الذاتي وقد يكون هذا التأجيل إحدى الوسائل التي يستخدمها الفرد.

فالتسويف يعتبر من أكثر الظواهر التي تعوق العملية التعليمية، فهم يؤجلون مذاكرة المواد أو المهام أو الأنشطة الأكاديمية، ويعرفون المطلوب عمله ولديهم استعداد لإنجاز أعمالهم ولكنهم يؤجلون إنجازه إلى وقت لاحق ويسمي هذا النوع من التلكؤ بالتسويف الأكاديمي (2: Sokolowska, 2009).

ويشير (Bianca, 2014) إلى أن التسويف الأكاديمي يؤثر كثيرًا على أداء الطلاب وإنه تأجيل غير عقلاني للمهام التي تتطلب إنجاز والذي يؤدي إلى خبرات ذاتية من الإنزعاج والقلق ويرتبط بمجموعة من الآثار السلبية العاطفية والمعرفية والمادية.

كما يذكر (عطية عطية، 2008: 4) أن تكرار التسويف بصورة مستمرة يعتبر مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخليًا، كما يظهر من الجانب الإنفعالي للفرد في صورة الإحساس بالندم، أو اليأس ولوم الذات، أو تأثيره الخارجي الذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة.

مما لا شك فيه أن النتائج المترتبة على سلوك التسويف "اللكؤ" يمثل خطرًا على عملية التعلم حيث يؤدي إلى حدوث نقص في مهارات التعلم وهذا النقص يؤدي بدوره إلى الفشل في عملية التعلم وعدم الحصول على ما نرمي إليه من التعليم، ولتفادي ذلك يتعين تدريب الطلاب على استخدام الاستراتيجيات والطرق الفعالة التي قد تساعدهم في التغلب عليه، ومن أهم هذه الطرق مهارات إدارة الوقت.

فالوقت هو المقياس الذي يربط بين الموارد البشرية والثروة الاقتصادية، وتتمثل إدارة الوقت في موازنة ما لدينا من ساعات وما يجب علينا أداءه من أعمال في فترة زمنية معينة. ويعتبر هذا المصطلح من المصطلحات الإدارية الحديثة التي ينبغي علي من يقوم بعمل منظم الإلمام بها، حيث يختص تصميم العمل بكل ما يتصل بمعنويات العمل الفردي ووظيفته وعلاقات ذلك العمل المتصلة بالانجاز وتحقيق أهدافه المنظمة وتحقيق الرضا والأهداف الشخصية للقائم بذلك العمل. ومهارات إدارة الوقت تعني إختيار المهام التي ستقوم بها طبقاً لأولويات صحيحة وان تعد جدولاً زمنياً قابلاً للتنفيذ وأن تقوم بتنفيذ ذلك الجدول الزمني. وهذا ما نحن بصدده في هذه الدراسة لكي نخفض هذا التسوية ونحسن من فاعلية الذات الأكاديمية؛ والتي تعني أنها تعبير عن معتقدات الطالب عن قدراته واستعداداته ودوافعه التي تمكنه من الأداء الجيد ومن التفاعل مع الحياة الأكاديمية. ولقد أكدت العديد من الدراسات والبحوث التربوية أن التسوية ذو علاقة عكسية مع فاعلية الذات الأكاديمية كدراسة (Pfstier, 2002)، ودراسة (Jackson, 2012)، ودراسة (Carino,E,2014)، ودراسة (حمزة العقباوي، 2019). ومما سبق تستخلص الباحثة أهمية الحد من التسوية الأكاديمي لدي الطالبات وخاصة في بداية المراهقة التي يرتفع فيها نسبة التسوية، وأهمية تنمية مهارات إدارة الوقت لتعديل سلوكهم وارتفاع أدائهم الأكاديمي.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من واقع عملها كموجه بالمدارس الحكومية وجود طالبات يتباطأن في الدراسة والاستدكار الأكاديمي، فهن يؤجلن تأجيلاً غير ضروري لبعض المهام الواجب أدائها أو المماثلة فيها أو تركها لأخر وقت، الأمر الذي يعاني منه المدرسون معهن ويحاولون دائماً مد يد العون والمساعدة لهن دون جدوى.

فتأجيل المهام يعوق عملية التعلم ويعوق إمكانية وصول الطالبات إلى أهدافهن في التعلم، ويضعف قدرتهن الأساسية مما يؤدي لاحقاً إلى المزيد من الصعوبات والمشكلات النفسية والمشاعر السلبية. ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة الحالية والتي تتمثل في وجود التسوية الأكاديمي لدي الطالبات ومن ثم اللجوء للحد من هذا السلوك عن طريق تنمية مهارات إدارة الوقت وكذلك في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لديهن.

لذلك عمدت الباحثة على ارتياد عدة مكتبات ومواقع بحثية للأطلاع علي الادبيات والدراسات السابقة للتعرف علي مدى انتشار هذه الظاهرة بين الطالبات، فتوصلت لوجود دراسات تؤكد أن التسوية الأكاديمي شائع لدي نسبة لا يستهان بها من الطالبات منهم دراسة (Laforge, 2009)، ودراسة (Asikhia, 2010)، ودراسة (حمزة سليمان، 2019)، ودراسة (Van-Eerde, 2019). بالإضافة إلي تأثيره السلبي علي التحصيل الدراسي وفعالية الذات الأكاديمية وإعاقة علي مواصلة عملية التعلم بفعالية. فهناك العديد من الدراسات التي أوضحت العلاقة السلبية بين التسوية الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية كدراسة (Pfstier, 2002)، ودراسة (Jackson, 2012)، ودراسة (Carino,E,2014)، ودراسة (حمزة العقباوي، 2019).

كما أكدت دراسة (محمود السيد، 2020) أن الوقت له علاقة بعجز سلوكي يؤدي إلى ظاهرة تسمى التسويف الأكاديمي وهي متعلقة بالإخفاق في إنهاء المهمة في الوقت المحدد لطلاب الصف الأول الثانوي.

وهناك بعض الدراسات التي حاولت الحد من هذا السلوك باستخدام برامج معرفية كدراسة (Van- Eerde, 2019)، ومنها من استخدم برامج تعليمية سلوكية معرفية كدراسة (Larson, 2019)، كما استخدمت بعض الدراسات والبحوث الأخرى البرامج التدريبية والإرشادية المختلفة مثل دراسة (محمد محمود عيسى أبو أزيق، 2012) التي استخدمت برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية، ودراسة (وليد السيد محمد خليفة، محمد مصطفى الديب، 2013) التي استخدمت البرنامج التدريبي، ودراسة (هشام عبد الرحمن حسين شناعة، 2019) التي استخدمت برنامجين تدريبيين أحدهما يستند إلى الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والآخر يستند إلى الدافعية الداخلية، ودراسة (حمزة صالح سليمان العقرباوي، 2019) التي استخدمت برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية.

في ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:
ما فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في خفض مستوى التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية
ويتفرع من ذلك الأسئلة التالية :

ما فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

ما فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

ما مدى استمرارية مهارات إدارة الوقت في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

ما مدى استمرارية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

ما مدى استمرارية التحسن في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

ما مدى استمرارية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

الكشف عن مدى فاعلية تنمية مهارات إدارة الوقت في خفض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها للتسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية واستخدام مهارات إدارة الوقت لذلك مع تحسين فاعلية الذات الأكاديمية للطالبات وتمثل أهمية الدراسة في الجانبين التاليين:

أولاً: الأهمية النظرية.

- الدراسة الحالية ما هي إلا خطوة في مجال إثراء البحوث العربية في هذا المجال.
- تعتبر الدراسة الحالية ذات أهمية كبيرة حيث أنها تسعى للحد من ظاهرة التسويف الأكاديمي لدي طالبات المرحلة الثانوية وإنجاز المهام الأكاديمية المكلفة بها الطالبة وعدم تأجيلها.
- ندرة البحوث والدراسات التي تناولت التسويف الأكاديمي لدي طالبات المرحلة الثانوية.
- حاجة طالبات المرحلة الثانوية لمزيد من البرامج لزيادة كفاءتهن الأكاديمية وذلك عن طريق تنمية مهارات إدارة الوقت لديهن.

ثانياً: الأهمية التطبيقية.

- إعداد برنامج إرشادي يسعى للحد من التسويف الأكاديمي لدي طالبات المرحلة الثانوية معتمدا علي تنمية مهارات إدارة الوقت.
- تزويد المكتبة النفسية بدراسة جديدة قد تفيد الباحثين في هذا المجال، وقد تسهم النتائج في مجال علم النفس التربوي.
- إضافة مقياسين جديدين من إعداد الباحثة لقياس التسويف الأكاديمي و فعالية الذات الأكاديمية لدي طالبات المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث

1- مهارة إدارة الوقت : Time management skills

تعرف إجرائياً في الدراسة الحالية: بأنها مجموعة من القدرات الشخصية، والمهارات السلوكية، التي تمكن الفرد من استخدام الأساليب والإمكانيات المتاحة؛ لتحقيق الأهداف المطلوب إنجازها في الوقت المخصص لها، وما يتطلبه ذلك من توجيه إدارة الفرد الداخلية أو الذاتية، تجاه الأداء المطلوب، وفقاً للوقت المحدد، وتعديل بعض السلوكيات اللازمة لتحقيق الهدف، أو التخلي عن بعض السلوكيات نهائياً، حيث تكون مستهلكة لكثير من الوقت دون الحاجة إليها، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة علي مقياس مهارات ادارة الوقت

2- التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

تعرف الباحثة التسويف الأكاديمي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه تأجيل الطالبة البدء في إنجاز مهامها الدراسية المطلوبة أو أنشطتها التعليمية المختلفة بدون مبرر وإتمامها في اللحظات الأخيرة مما يترتب عليه شعورها بالتوتر وعدم الارتياح، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها طالبة المرحلة الثانوية علي مقياس التسويف الأكاديمي".

3- فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self-Efficacy

وتعرفها الباحثة إجرائياً بتعبير الطالبة عن معتقداتها في قدراتها واستعداداتها ودوافعها التي تعبر عن مثابرتها الأكاديمية وإنجازها للمهام والواجبات التعليمية، وموقفها الإختبارية، وتفاعلها داخل البيئة التعليمية، والتي تمكنها من الأداء الدراسي الجيد والتفاعل مع الحياة الأكاديمية بنجاح ومواجهة الصعوبات في سبيل تحقيق أهدافها الأكاديمية، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة علي مقياس فعالية الذات الأكاديمية".

4- البرنامج الإرشادي Archiving program:

وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه استراتيجيات مبنية على مجموعة من الطرق والأساليب والتدريبات الهادفة بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الفنيات سواء كانت سلوكية أو معرفية أو اجتماعية بهدف تنمية مهارات إدارة الوقت للمشاركات، لخفض التسويف الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لديهن.

الاطار النظري:

المحور الأول: التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

يعتبر التسويف في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد إلا أن تكرره بصورة مستمرة يعتبر مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخليًا، والذي يظهر في صورة الإحساس بالندم أو اليأس أو لوم الذات أو خارجيًا والذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة.

وكلمة التسويف Procrastinate مشتقة من الفعل اللاتيني Procrastinare والذي يعني أن تؤخر أو تؤجل حتى يوم آخر، والفعل قد جمع بين جزأين Pro والذي يعني عمل سابق Crastinus والذي هو شيء ينتمي للغد، وقد أستخدم هذا المصطلح ليعني عن علم أو تقييد تم اختياره بحكمه. (Ferrari, 2000: 4).

والتسويف الأكاديمي هو تأجيل الطالبة البدء في إنجاز مهامها الدراسية المطلوبة أو أنشطتها التعليمية المختلفة بدون مبرر وإتمامها في اللحظات الأخيرة مما يترتب عليه شعورها بالتوتر وعدم الارتياح.

أسباب التسويف الأكاديمي.

يذكر (Solomon & Rothblum, 1984) أن هناك عدة أسباب ممكنة للتسويف الأكاديمي تتمثل في قلق التقويم وصعوبة اتخاذ القرارات، والتمرد ضد الحزم والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة، ومستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والكمالية إلا أنه توصل في دراسته هذه إلى عاملين يمثلان أسباب التسويف الأكاديمي لدى الطلاب هما: الخوف من الفشل والنفور من المهمة، ويرجع الخوف من الفشل إلى أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الآخرين عنه أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيء، ويرجع النفور من المهمة إلى أن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نتيجة نقص الطاقة لديه (عبد الرحمن مصليحي، نادية الحسيني، 2004: 70).

وللتسويف الأكاديمي أسباب كثيرة ومتنوعة يمكن تلخيصها على النحو التالي:

الخوف من الفشل.

النفور من المهمة.

الكمالية.

ضعف مهارات إدارة الوقت.

نقص فاعلية الذات الأكاديمية.

انخفاض مفهوم الذات وتقدير الذات لدى الطلاب.

خصائص الطلاب المتسوفين.

تشير دراسة (Millen,2007) إلى أن خصائص الطلاب المتسوفين هي: غالبًا ما يفشلون في إعطاء المهام التعليمية قدرًا من الاهتمام. غالبًا ما يجدون صعوبة في تنظيمهم للمهام والأنشطة. كثيرًا ما يؤجلون العمل الذي يقومون به وإذا تم البدء فيه لم يكملوه. كثيرًا ما يترددوا في اتخاذ القرارات مما يجعلهم يأخذون وقت طويل للبدء في المهام. يبتعدون عن المهام التي تتطلب جهدًا عقليًا ويقبلون على المهام السهلة. غالبًا لا يكملون الواجبات المقرر إنجازها، وبالتالي يتعرضون للوم من الآخرين. (أيمن الخصوصي، 2013: 94).

يتضح للباحثة مما سبق أن الطلاب المتسوفين يتصفون بالكمالية، والتردد في اتخاذ القرارات، كما أن ذكاؤهم العاطفي وتقديرهم لذواتهم منخفض، فهم يمتلكون القدرة على إتمام المهام ولكنهم يؤجلونها، أما لشعورهم بالكسل واللامبالاة أو لشعورهم ببعض المشاعر السلبية تجاه المهمة.

الحد من التسويف الأكاديمي.

نظرًا لانتشار التسويف الأكاديمي بين عدد كبير لا يستهان به من الطلاب، وتأثيره السلبي على كافة الإنجازات الأكاديمية، كان لزامًا على الباحثين والتربويين مساعدة الطلاب في التغلب عليه والحد منه.

فالتسويف الأكاديمي لا يعتبر قصور في عادات الدراسة أو إدارة الوقت فقط بل يحوي تفاعلات معقدة ومركبة بين المكونات المعرفية، والسلوكية والعاطفية.

وقد توصلت الباحثة أيضًا لوجود بعض الدراسات تحاول الحد من هذا السلوك باستخدام برامج معرفية كدراسة (Van-Eerde, 2019) ومنها من استخدم برامج تعليمية سلوكية معرفية كدراسة (Larson, 2019)، كما استخدمت بعض الدراسات والبحوث الأخرى البرامج التدريبية والإرشادية المختلفة مثل دراسة (محمد محمود عيسى أبو أزيق، 2012) التي استخدمت برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية، ودراسة (وليد السيد محمد خليفة، محمد مصطفى الديب، 2013) التي استخدمت البرنامج التدريبي، ودراسة (هشام عبد الرحمن حسين شناعة، 2019) التي استخدمت برنامجين تدريبيين أحدهما يستند إلى الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والآخر يستند إلى الدافعية الداخلية، ودراسة (حمزة صالح سليمان العقرباوي، 2019) التي استخدمت برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية.

ومن أهم الاستراتيجيات التعليمية التي استخدمت في البرامج للحد من التسويف النشط كانت استراتيجيات التنظيم الذاتي واستراتيجيات التعلم النشط ومنها العصف الذهني والمناقشة والحوار والمناظرة والتعلم التعاوني.

وتؤكد الباحثة أن الحد من التسويف الأكاديمي ذو أهمية كبيرة جدًا لأنه يؤثر على عملية التعلم التي من شأنها أن ترقى بالفرد إلى أعلى مراتب الإنسانية والرقى وتؤثر على جوانب شخصيته وحياته العملية.

من العرض السابق للإطار النظري للتسويف الأكاديمي يتضح للباحثة إنه من الظواهر المنتشرة بين الطالبات ويؤدي إلى العديد من الآثار السلبية سواء على المستوى الشخصي أو المستوى الأكاديمي والذي

من شأنه التأثير سلبياً علي عملية التعلم، وهناك العديد من الأبحاث والدراسات التي حاولت التغلب علي هذه المشكلة إلا أن المجال ما زال مفتوحاً امام الجديد من المحاولات للحد من تلك الظاهرة السلبية ومن اهم هذه الدراسات ما يلي :

(1) دراسة عبد العزيز محمد حسب الله (2019):

استهدفت هذه الدراسة الكشف عن تأثير كل من: إدارة الوقت، وحكمة الاختبار، والنوع، والفرقة الدراسية، والتخصص الدراسي علي التسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بالمنيا، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالتسوييف الأكاديمي لدى الطلاب من خلال جميع مهارات إدارة الوقت، وجميع مهارات حكمة الاختبار، والنوع، والتخصص، والفرقة الدراسية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق هذا الهدف تم إعداد: مقياس لإدارة الوقت، ومقياس لحكمة الاختبار، ومقياس للتسوييف الأكاديمي، وبعد تطبيق الأدوات على عينة أساسية قوامها (750) طالباً وطالبة من طلاب التخصصين العلمي والأدبي بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، ولقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى منخفض من التسوييف الأكاديمي، ووجود مستوى مرتفع من إدارة الوقت، ووجود مستوى مرتفع من حكمة الاختبار لدى عينة الدراسة، ووجود ارتباط سالب دالة إحصائياً بين جميع مهارات إدارة الوقت والتسوييف الأكاديمي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع والتخصص في كل من إدارة الوقت وحكمة الاختبار والتسوييف الأكاديمي، ووجود تأثير دال إحصائياً للفرقة الدراسية في إدارة الوقت والتسوييف الأكاديمي، كما أسفرت النتائج عن أن مهارة التنفيذ كأحد مهارات إدارة الوقت هي أكثر المتغيرات تأثيراً في التسوييف الأكاديمي بنسبة (20,7%)، تليها مهارة التخمين كأحد مهارات الحكمة الاختبارية بنسبة تأثير (4,1%).

(2) دراسة لارسون (Larson, 2019):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي سلوكي- معرفي (فردى - جماعى) على التسوييف الأكاديمي لطلاب الجامعة وكذلك أثره في الكمالىة ومهارات إدارة الوقت والقلق واعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي، وتألقت العينة من مجموعتين تجريبيتين أحدهما في البرنامج الفردي مكونة من (8) طلاب أما الثانية فتعرضت للبرنامج الجماعى مكونة من (15) طالباً وتعرضت كل مجموعة لبطارية الاختبارات (اختبار أتىكين) للتسوييف الأكاديمي، استمارة جيم براون للكمالىة، واختبار سيبيلرجر للقلق، استبيان مهارات إدارة الوقت لبيرنز، وكانت مدة البرنامج خمسة أسابيع بواقع ساعتين للجلسة الواحدة وقد قام البرنامج على استخدام أساليب واستراتيجيات تعليمية وسلوكية ومعرفية، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى تحسن المجموعتين التجريبيتين تحسناً ملحوظاً في التسوييف الأكاديمي، وقد أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدم معها أسلوب التعلم الفردي تحسناً أكبر من المجموعة الثانية التي استخدم معها أسلوب التعلم الجماعى، وقد أوضحت النتائج أن تحسن التسوييف الأكاديمي لم يحدث تحسناً واضحاً في الكمالىة أو القلق أو مهارات إدارة الوقت.

(3) دراسة فاطمة محمود الزيات (2019):

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على ممارسة التفكير الاستراتيجى لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى المسوفين أكاديمياً من طلاب الدراسات العليا، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من شعبة الدبلوم المهني (تخصص

التربية الخاصة) يمثلون الإرباعي الأعلى على مقياس التسوية الأكاديمي، وقد تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تكونت كل مجموعة من (30) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (23- 24) سنة بمتوسط عمري (23,5) عامًا، وتمثلت أدوات هذه الدراسة في مقياس التسوية الأكاديمي لاختيار عينة الدراسة، ومقياس إدارة الوقت، وبرنامج تدريبي قائم على ممارسة التفكير الاستراتيجي (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على مقياس مهارة إدارة الوقت، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارة إدارة الوقت لصالح المجموعة التجريبية.

(4) دراسة فان – إيرد (Van – Eerde, 2019):

استهدفت هذه الدراسة التعرف على فاعلية التدريب على مهارات إدارة الوقت وأثره على خفض حدة التسوية الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (51) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (37) طالبًا كعينة تجريبية، و(14) طالبًا كعينة ضابطة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التسوية الأكاديمي، والبرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الوقت المكون من (18) جلسة تدريبية، وأثبتت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التسوية الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية؛ ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على مقياس التسوية الأكاديمي؛ مما يدل على أن تنمية مهارات إدارة الوقت أدت إلى انخفاض حدة التسوية الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

(5) دراسة يوسف أحمد سالم الربعة، نصر يوسف مصطفى مقابلة (2019):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية بالتسوية الأكاديمي تبعًا لمتغيري الجنس والفرع الأكاديمي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/2019م، منهم (149) طالبًا، و(171) طالبة في المرحلة الثانوية في محافظة مادبا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التسوية الأكاديمي المكون من (38) فقرة موزعة على أربعة أبعاد فرعية هي (المسؤولية، السمة المدركة للمهمة الأكاديمية، النظرة السلبية للمدرس، الكمال الأكاديمي)، ومقياس التنظيم الذاتي، ومقياس إدارة الوقت المكون من (27) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية هي: (التخطيط قصير وطويل المدى، واتجاهات الوقت، ومضيعين الوقت)، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية حول التسوية، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى لاختلاف (الجنس)، ووجود فروق دالة إحصائية تُعزى لاختلاف (الفرع)؛ لصالح طلبة الفرع العلمي، وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن النماذج التنبؤية الفرعية الثلاثة (إدارة الوقت، المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية، التنظيم الذاتي) بالمتنبأ به (التسوية الأكاديمي).

(6) دراسة محمود السيد محمد يوسف (2020):

استهدفت الدراسة التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتحقق من استمرارية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد مرور شهر ونصف (فترة المتابعة)، واتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (30) طالبًا من الذكور من طلاب الصف الأول الثانوي تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة منهما (15) طالبًا مع مراعاة التكافؤ في العمر الزمني، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، والذكاء، ومستوى تنمية مهارات إدارة الوقت، والتسويف الأكاديمي، ولجمع البيانات تم استخدام المقاييس التالية: مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة) (تعريب/ محمود أبو النيل، 2011)، واستمارة المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي للأسرة (إعداد/ عبد العزيز السيد الشخص، 2013)، ومقياس مهارات إدارة الوقت (إعداد/ الباحث)، ومقياس التسويف الأكاديمي والبرنامج الإرشادي المكون من (33) جلسة (إعداد/ الباحث)، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات إدارة الوقت، وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

وتحاول الباحثة الحالية خفض التسويف الأكاديمي لدى الطالبات بتنمية بعض مهارات إدارة الوقت لديهن.

المحور الثاني: فعالية الذات الأكاديمية Academic Self-Efficacy

أولاً: تعريف فعالية الذات الأكاديمية.

1- تعريف فعالية الذات الأكاديمية.

يرتبط مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية بما يدركه الطالب عن قدراته التي تؤهله لإنتاج وضبط وتعديل وتنظيم سلوكه في حياته الأكاديمية، ولقد تعددت تعريفات الذات الأكاديمية فمنها علي سبيل المثال لا الحصر:

عرفت بأنها اعتقاد الطالب في قدرته علي إنتاج مستويات معينة من الأداء الأكاديمي.

(ماجد عثمان، 2011: 254)

وعرفت بأنها ثقة الطالب في قدرته علي اتمام المهام الأكاديمية، فإذا وثق الطالب في قدراته أصبح قادرًا

علي تحقيق النجاح. (Khan, 2013: 2)

كما عرفت بأنها اعتقاد الطالب في قدراته الخاصة لأداء المهام أو الحصول علي المعلومات.

(Carino, 2014, 158)

وعرفت بأنها الإدراك الذاتي لقدرة الطالب المعرفية والعلمية، بناء علي اداء السلوك الذي يحقق له مستوى تحصيل مرتفع ونتائج مرغوبة، في اي موقف علمي او مدرسي او اكااديمي، ومدى توقعاته عن كيفية الاداء الحسن في سبيل تحصيل المعارف والعلوم النظرية والعلمية، ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف العلمية، والتنبؤ بمدى النجاح الذي يمكن ان يحققه.

(الشمري، 2015: 7).

وأخيرا عرفت بأنها معتقدات الطالب في قدرته علي التحصيل الأكاديمي والتغلب علي الصعوبات التحصيلية التي تواجهه في تخصصه والقدرة على تنظيم وقته الدراسي والثقة في قدرته علي مواجهة

المواقف الاختبارية بنجاح وكفاءته في القيام بالتكليفات الدراسية المطلوبة وذلك لتحقيق النجاح الدراسي المرغوب فيه. (مجد ربحان، 2016: 395)
من خلال العرض السابق لتعريفات فاعلية الذات الأكاديمية تعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها: تعبير عن معتقدات الطالبة في قدراتها واستعداداتها ودوافعها التي تعبر عن مثابرتها الأكاديمية وانجازها للمهام والواجبات التعليمية ومواقفها الاختبارية وتفاعلها داخل البيئة التعليمية والتي تمكنها من الأداء الدراسي الجيد والتفاعل مع الحياة الأكاديمية بنجاح ومواجهة الصعوبات في سبيل تحقيق أهدافها الأكاديمية.

ثانيا: أبعاد فعالية الذات الأكاديمية.

المثابرة الأكاديمية.

إنجاز الواجبات والمهام التعليمية.

أداء التكليفات.

معتقدات التنظيم الذاتي.

معتقدات البيئة المدرسية.

المواقف الاختبارية.

تفاعل الطالب مع البيئة التعليمية.

الخبرات السابقة.

ثالثا: سمات الأفراد ذوي فعالية الذات الأكاديمية المرتفعة.

يواجهون المهام الصعبة بتحدي.

ينمون اهتماماتهم.

يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.

لديهم طاقات عالية.

يفكرون تفكير طويل المدى.

ينسبون الفشل للجهد غير الكافي.

ينهضون بسرعة من النكسات.

يقاومون الإجهاد. (أمل القحطاني، 2013: 111)

رابعا: العوامل المسهمة في تحسين فعالية الذات الأكاديمية.

تشير بعض الدراسات إلي العوامل التي تسهم في تحسين فعالية الذات الأكاديمية ومنها:

التغذية الراجعة: التي يزود بها المتعلم ذاته، والتي تنصب علي الاستراتيجيات المسببة للنجاح.

النمذجة: فتعرض الطالب لنموذج غير الخبير (أي الأقران) يحسن من كفاءة ودافعية التحدي، بينما

التعرض لنموذج الخبير يحسن من كفاءة القدرة علي حل المشكلات وتعلم الاستراتيجيات.

الخبرة الناجحة: فلا بد أن يساعد المعلم طلابه علي تكوين رصيد من الخبرات الناجحة ذات مستوى

متعدد من التحديات.

ويضيف (مجدي عثمان، 2009: 11) بعض العوامل المسهمة في تحسين فعالية الذات الأكاديمية وهي

خاصة بدور المعلم هي:

تعليقات المعلم يمكن أن تعطي تأثيرًا مهما في تعديل تصورات الطلاب عن جهودهم الخاصة وقدراتهم.

تجنب المقارنات الاجتماعية والمدح والذم.

ربط الأعمال الجديدة بالنجاحات السابقة لتعزيز الجهد والإصرار على النجاح.
استخدام المهام المعتدلة الصعوبة.

ومن العرض السابق للإطار النظري لفاعلية الذات الأكاديمية يتضح للباحثة أن لها دورًا دفاعيًا هامًا في تنشيط وتوجيه سلوك الطلاب نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية كما أن لها دورًا هامًا في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد وفي مثابته لتحقيق أهدافه وتحمله للضغوط المختلفة التي يواجهها في سبيل نجاحه في المهام. فمعتقدات الطالب عن قدرته تحدد مدي قدراته في تحقيق الانجاز الأكاديمي ومن ثم النجاح فيه.

وهناك بعض الدراسات المرتبطة التي توضح علاقة مهارات ادارة الوقت بفاعلية الذات الاكاديميةوهي :

(1) دراسة السالم وآخرون (2017, Alsalem et al):

سعت هذه الدراسة للكشف عن تأثير إدارة الوقت على فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتألف مجتمع الدراسة من (500) طالبًا من ثلاث كليات جامعية هي (كلية العلوم الطبية، كلية العلوم، كلية إدارة الأعمال)، تم اختيار (47) طالبًا بطريقة عشوائية ليمثلوا مجموعتين إحداهما تجريبية ضمت (25) طالبًا وطبق عليهم البرنامج القائم على مهارات إدارة الوقت، والأخرى ضابطة ضمت (22) طالبًا لم يطبق عليهم أي برامج تدخلية، وتمثلت أدوات هذه الدراسة في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، بالإضافة إلى البرنامج القائم على إدارة الوقت المكون من (18) جلسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة بعد التطبيق البعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح طلاب المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة جازان.

(2) دراسة عبد الناصر عبد الله محمد عيسى (2017):

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت وقياس أثره في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) تلميذًا وتلميذة (26) إناث، (14) ذكور) من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ضمت (20) تلميذًا وتلميذة (12) إناث، (8) ذكور)، والأخرى ضابطة ضمت (20) تلميذًا وتلميذة (14) إناث، (6) ذكور)، وطبق في الدراسة اختبار ذكاء المصفوفات المتتابعة لجون رافن، ومقياس مهارات إدارة الوقت، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية (إعداد الباحث)، وبرنامج تنمية مهارات إدارة الوقت للتلاميذ (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المقترح لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس "مهارات إدارة الوقت"، "ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية" لصالح القياس البعدي، ووجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس "مهارات إدارة الوقت"، "ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية" لصالح القياس البعدي.

(3) دراسة باتريشيا وآخرون (Patricia et al, 2019): استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وإدارة الوقت بين طلاب المدارس الثانوية الأيتام في كينيا، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبًا وطالبة يتيمًا من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتمثلت أدوات هذه الدراسة في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ومقياس إدارة الوقت، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين فاعلية الذات الأكاديمية وإدارة الوقت.

(4) دراسة بشلايف وشهني (Beshlfeh & Shehni, 2019): سعت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدارة الوقت والفاعلية الذاتية الأكاديمية مع التسوييف الأكاديمي بين طلاب الجامعات، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتألّف مجتمع الدراسة من جميع الطلاب الذين كانوا يدرسون في جامعة (Payam-e-noor) في مدينة الأهواز بإيران، وقد تم اختيار (180) طالبًا بشكل عشوائي كعينة للدراسة، وتمثلت أدوات الباحث في المقاييس التالية: مقياس إدارة الوقت، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية، ومقياس التسوييف الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين إدارة الوقت والتسوييف الأكاديمي، وكذلك الفعالية الذاتية الأكاديمية مع التسوييف الأكاديمي.

(5) دراسة راسبندي وعثمان (Rusbandi & Usman, 2020): سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير إدارة الوقت، وفاعلية الذات الأكاديمية، ومركز التحكم، والذكاء العاطفي على التسوييف الأكاديمي لدى الطلاب، وأتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة من (200) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدارة الوقت، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ومقياس الذكاء العاطفي، ومقياس التسوييف الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي دالة إحصائيًا لكل من إدارة الوقت، وفاعلية الذات الأكاديمية، ومركز التحكم، والذكاء العاطفي على التسوييف الأكاديمي لدى الطلاب عينة الدراسة.

المحور الثالث: إدارة الوقت Time Management

إدارة الوقت هي مجموعة من القدرات الشخصية، والمهارات السلوكية، التي تمكن الفرد من استخدام الأساليب والإمكانيات المتاحة؛ لتحقيق الأهداف المطلوب إنجازها في الوقت المخصص لها، وما يتطلبه ذلك من توجيه إدارة الفرد الداخلية أو الذاتية، تجاه الأداء المطلوب، وفقًا للوقت المحدد، وتعديل بعض السلوكيات اللازمة لتحقيق الهدف، أو التخلي عن بعض السلوكيات نهائيًا، حيث تكون مستهلكة لكثير من الوقت دون الحاجة إليها.

أنواع الوقت.

يوضح (إبراهيم القعيد، 2002، 190) أن الوقت في حياتنا نوعان هما:
النوع الأول: وقت يمكن تنظيمه وإدارته:
ويتمثل في الوقت الذي نخصصه للعمل، ولحياتنا الخاصة، وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدي الكبير الذي يواجهنا. هل نستطيع الاستفادة من هذا الوقت؟، هل نستطيع استغلاله الإستغلال الأمثل.
النوع الثاني: وقت لا يمكن تنظيمه وإدارته:

وهو الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية، مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة. وهو وقت لا يمكن أن نستفيد منه كثيرًا في غير ما خصص له وهو علي درجة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة
مهارات إدارة الوقت.

يجد معظم الطلاب صعوبات في خبرة إدارة الوقت، ولا يستطيعون إدارته بطريقة سهلة، أو تحديد أولوياتهم، ويحاولون إنجاز كل شيء بسرعة كبيرة، مما يؤثر عليهم بعد ذلك، كما أنهم يستخدمون في دراستهم تقنيات تتميز بالضعف، وليس لها أهمية في ربط الوقت بالمهام التي ينوون إنجازها. تشير ماجدة مصطفى (2003) إلى أن تحديد أهداف كل عمل، وتحديد الأولويات المطلوب إنجازها، ووضع الخطط، وجدولة الأعمال؛ توفر الوقت والجهد والمال الخاص بالعملية التعليمية. وأيضًا يري ستيفين كوفي (2005) إلى أن إدارة الوقت، هي مهارة ذاتية تتضمن وضع الأهداف، وإعداد قائمة بالمهام، وتحديد الأولويات، والتنظيم، والتفويض. وفيما يلي عرض لمهارات إدارة الوقت التي سوف تقوم الباحثة بالاعتماد عليها وتنميتها في الدراسة الحالية في تصميم محتوى جلسات البرنامج:

1- التخطيط للوقت:

أ- وضع الأهداف

ب- تحديد الأولويات

2- تنظيم الوقت

أ- تسجيل الوقت

ب- تحليل الوقت

3- رقابة الوقت

ومن هنا تستخلص الباحثة أن مهارات إدارة الوقت تبدأ بالتخطيط الجيد ومن ثم التنظيم وأخيرًا الرقابة، فالتخطيط هو عملية إختيار كيفية معينة لإستثمار الوقت بهدف الوصول لما يريده الفرد، ويتفق خبراء إدارة الوقت على أن سبب نجاح الأفراد هو التخطيط الدقيق، ويتضمن التخطيط للوقت: وضع الأهداف، ثم تحديد الأولويات ومعرفة الأهم فالمهم، وبعد ذلك يأتي تنظيم الوقت؛ فالتنظيم يقدم الوسائل الفعالة التي يستطيع بها الفرد تحقيق أهدافه، وتتضمن عملية تنظيم الوقت: تسجيل الوقت وتحليله، وأخيرًا رقابة الوقت والتي هي جزء أساسي من عملية إدارة الوقت؛ فهي عملية شاملة ومتكاملة لا من أجل النظرة العلاجية للأمور ولكن للوقاية من الرجوع إلى نقطة البداية.

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- 1) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج علي مقياس التسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

- (2) توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس التسوييف الاكاديمي لصالح القياس البعدي.
- (3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي التسوييف الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.
- (4) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج على مقياس فاعلية الذات الاكاديمية لصالح المجموعة التجريبية
- (5) توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس فاعلية الذات الاكاديمية لصالح القياس البعدي
- (6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.

اجراءات البحث

أولاً - منهج البحث:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على تصميم المجموعات المتكافئة والذي يبحث عن اثر متغير مستقل وهو البرنامج الارشادي لتنمية مهارات ادارة الوقت علي متغير تابع وهو كلا من التسوييف الاكاديمي وفاعلية الذات الاكاديمية

ثانيا : عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات:

اشتملت العينة على (200) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي بنفس مواصفات العينة الأساسية للدراسة؛ وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات ومقاييس الدراسة، بالإضافة إلى التعرف على الصعوبات التي يمكن تلافيها عند تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة الأساسية، وتم اختيارهم من مدرسة العريش الثانوية بنات التابعة لإدارة العريش التعليمية بمحافظة شمال سيناء.

ثالثا: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (100) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي المقيدات بمدرسة العريش الثانوية بنات التابعة لإدارة العريش التعليمية بمحافظة شمال سيناء خلال العام الدراسي 2020/2019م، وقد تراوح العمر الزمني لأفراد العينة بين (15- 17) سنة

رابعا: ادوات البحث

تم استخدام الادوات التالية:

مقياس التسوييف الأكاديمي (إعداد الباحثة):

اقتضت الدراسة الحالية ضرورة بناء وإعداد مقياس التسوييف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية تكون المقياس من (41) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية وهي (المكون المعرفي، المكون السلوكي، المكون الوجداني)، كما قامت الباحثة بوضع تعليمات المقياس وقد راعت الباحثة أن تكون تعليمات المقياس مبسطة مختصرة حتي تفهم الطالبات ما هو مطلوب منهن بالتحديد كما حددت الباحثة الإجابة علي كل بند من بنود المقياس في ضوء اختيار اجابة واحدة من ثلاثة بدائل وهي (موافق بشدة – موافق بدرجة متوسطة – غير موافق)، كما تم توضيح إنه لا توجد اجابة صحيحة وأخري خاطئة ولكن كل

إجابة تختارها الطالبة تدل علي وجهة نظر صاحبها فقط، وتم وضع ورقة لتسجيل الإجابة علي عبارات المقياس تضمنت أعلاها بعض البيانات الأساسية مثل (الاسم، السن، العنوان، رقم التليفون)، وبالتالي فأعلي درجة تكون (123) وأدني درجة هي (41)
صدق المقياس:

تم عرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس التربوي، لإبداء ملاحظاتهم حول مكونات المقياس من حيث وضوحها ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، وقد تم الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.
• صدق المحك الخارجي:

حيث قامت الباحثة في هذه الدراسة بتطبيق المقياس على عينة قدرها (200) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي، وعند استخدام المقياس المماثل الذي أعده توكمان (Tuckman, 1991) كمحك خارجي، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطالبات على المقياسين، حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين قيمته (0,84) وهو معامل دال عند مستوى دلالة (0,01).
الاتساق الداخلي:

تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التسوية الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس

| الأبعاد | المكون المعرفي | المكون السلوكي | المكون الوجداني | الدرجة الكلية |
|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| المكون المعرفي | - | - | - | - |
| المكون السلوكي | 0,62 | - | - | - |
| المكون الوجداني | 0,76 | 0,79 | - | - |
| الدرجة الكلية | 0,75 | 0,78 | 0,82 | - |

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت بين (0,62 – 0,82)، وعلى ذلك تكون الباحثة قد تأكدت من أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس مما يجعل الباحثة مطمئن إلى استخدامه.

ثبات المقياس.

تم حساب ثبات مقياس تقدير التسوية الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

حساب الثبات لمقياس التسويق الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

| البعد | ألفا - كرونباخ | التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان وبراون |
|-----------------|----------------|--|
| المكون المعرفي | 0,81 | 0,72 |
| المكون السلوكي | 0,71 | 0,82 |
| المكون الوجداني | 0,67 | 0,87 |
| الدرجة الكلية | 0,91 | 0,93 |

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن جميع القيم الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية دالة مرتفعة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يؤكد على ثبات المقياس؛ بمعنى أن الأبعاد الفرعية الثلاثة (المكون المعرفي، المكون السلوكي، المكون الوجداني) تُعطي نتائج ثابتة إذا ما أعيد تطبيقها أكثر من مرة على عينة الدراسة. والنتائج السابقة مجتمعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تمكن من استخدامه في الدراسة الحالي

مقياس فاعلية الذات الأكاديمية (إعداد/ الباحثة):

تكون مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في صورته الأولية من (41) عبارة موزعة على أربعة أبعاد أساسية، كما تم وضع استمارة لتسجيل الإجابة علي عبارات المقياس تضمنت أعلاها بعض البيانات الأساسية مثل (الإسم، السن، العنوان، رقم التليفون).

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس التربوي، لإبداء ملاحظاتهم حول مكونات المقياس من حيث وضوحها ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، ومدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تندرج تحته وقد تم الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.

حساب الاتساق الداخلي:

تم إيجاد الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

| التفاعل داخل البيئة التعليمية | | جودة الأداء فى المواقف الأختبارية | | المثابرة الأكاديمية | | الإنجاز الأكاديمي | |
|-------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------------|----------------|
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| 4 | 0,69 | 3 | 0,69 | 2 | 0,58 | 1 | 0,85 |
| 8 | 0,71 | 7 | 0,71 | 6 | 0,84 | 5 | 0,74 |
| 12 | 0,81 | 11 | 0,54 | 10 | 0,57 | 9 | 0,85 |
| 16 | 0,65 | 15 | 0,69 | 14 | 0,69 | 13 | 0,75 |
| 20 | 0,61 | 19 | 0,78 | 18 | 0,87 | 17 | 0,85 |
| 24 | 0,72 | 23 | 0,92 | 22 | 0,79 | 21 | 0,79 |
| 28 | 0,93 | 27 | 0,58 | 26 | 0,92 | 25 | 0,82 |
| 32 | 0,81 | 31 | 0,84 | 30 | 0,58 | 29 | 0,79 |
| | | 35 | 0,57 | 34 | 0,84 | 33 | 0,88 |
| | | 38 | 0,69 | 37 | 0,75 | 36 | 0,65 |
| | | 39 | 0,87 | | | | |
| | | 40 | 0,54 | | | | |
| | | 41 | 0,92 | | | | |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط جميع عبارات مكونات المقياس تتراوح بين (0,54) إلى (0,93) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس. ثبات المقياس

الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

كما قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (4)

قيم معامل الثبات ألفا لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية

(ن = 200)

| الأبعاد | طريقة ألفا كرونباخ |
|-----------------------------------|--------------------|
| التفاعل داخل البيئة التعليمية | 0,79 |
| جودة الأداء فى المواقف الأختبارية | 0,84 |
| المثابرة الأكاديمية | 0,82 |
| الإنجاز الأكاديمي | 0,86 |
| الدرجة الكلية للمقياس | 0,91 |

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ هي (0,82، 0,84، 0,79)، (0,91، 0,86) للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب وهي قيم مرتفعة.

البرنامج الإرشادي القائم على مهارات إدارة الوقت (إعداد/ الباحثة):

يعد البرنامج الإرشادي القائم على مهارات إدارة الوقت المستخدم في الدراسة من الأدوات الأساسية التي تم استخدامها لتحقيق أهداف الدراسة، وهو برنامج يتبنى نهج المهارات لمساعدة الأفراد على تحسين مهارات إدارة الوقت؛ لخفض التسويف الأكاديمي وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية عن طريق الإرشاد السلوكي، واستخدام فنياته المختلفة التي قد تفيد الغرض التي وضعت من أجله.

وقد تم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية قوامها (50) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني من المرحلة الثانوية المقيدات بمدرسة العريش الثانوية بنات التابعة لإدارة العريش التعليمية بمحافظة شمال سيناء خلال العام الدراسي (2019/2020م) ممن تراوحت أعمارهن ما بين (15- 17) سنة، وذلك بعد تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية على الطالبات.

مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من (33) جلسة بهدف خفض التسويف الأكاديمي وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، على مدى شهرين وثلاثة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً خلال العام الدراسي 2019 – 2020م، وتستغرق الجلسة الواحدة ما بين (60) إلى (90) دقيقة، وذلك على حسب إتقان أعضاء المجموعة التجريبية للفنيات المستخدمة في البرنامج، وقد أتبعته الباحثة أسلوب الإرشاد الفردي والجماعي.

صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج استخدمت الباحثة صدق المحكمين، فبعد إعداد البرنامج في صورته النهائية (*) تم عرضه على عدد من الأساتذة والخبراء في مجال علم النفس التربوي، والتربية الخاصة لإبداء رأيهم في البرنامج

نتائج البحث ومناقشتها

الفرض الأول ونتائجه.

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية. ". ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المتساوية غير المرتبطة للتحقق من وجود فرق بين المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التسويق الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية (ن = 100)

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-----------|----|-----------------|-------------------|------|----------|---------------|
| المكون المعرفي | التجريبية | 50 | 33,51 | 4,321 | 98 | 18,46226 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 18,74 | 3,651 | | | |
| المكون السلوكي | التجريبية | 50 | 37,55 | 4,395 | 98 | 22,27979 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 20,25 | 3,291 | | | |
| المكون الوجداني | التجريبية | 50 | 29,45 | 5,912 | 98 | 7,326458 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 22,25 | 3,652 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | التجريبية | 50 | 100,51 | 8,311 | 98 | 26,27515 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 61,21 | 6,541 | | | |

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، حيث كان الفرق دال عند مستوى (0,01) على مقياس التسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني تحسن درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تعرضهن لجلسات البرنامج مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة التي لم يتعرضن لنفس جلسات البرنامج، وبذلك يتم يتضح قبول الفرض الموجه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة كل من سترنك، رامدينك، رامدينك (Strunk & Ramdenk, 2012)، ودراسة صبحي غرملحي (Sobhi, 2014)، ودراسة كيميا زاري (Kimia Zare, 2017)، ودراسة فان - إيرد (Van Eerde, 2019) والتي أكدت نتائجها على إن استخدام البرامج القائمة على مهارات إدارة الوقت ساهم في تحجيم التسويق الأكاديمي؛ وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما أكدت أيضاً نتائج هذه الدراسات على أن تعلم أفراد المجموعة التجريبية مهارات إدارة الوقت تقلل من التسويق الأكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما تتفق مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى التي أكدت أيضاً على فعالية البرامج المختلفة في خفض مستوى التسويق الأكاديمي لدى الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة كدراسة كل من فاطمة محمود الزيات (2019) التي أشارت إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على ممارسة التفكير الإستراتيجي في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى المسوفين أكاديمياً من طلاب الدراسات العليا، ودراسة محمود السيد

محمد يوسف (2020) التي أشارت إلى فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة لارسون (Larson, 2019) التي أوضحت نتائجها أن تحسن التسويف الأكاديمي لم يحدث تحسناً واضحاً في مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما ذكرته دراسة سيركان بويراز (Serkan Boyraz, 2016) من أن إدارة الوقت هي إحدى العمليات التي تستطيع بها أن تتجز المهام والأهداف التي يمكنك من أن تكون فعالاً في دراستك، وتشمل هذه العملية على مراحل ضرورية تستهدف تحديد احتياجاتك ومتطلبات الدراسة حسب أهميتها ومطابقتها مع الوقت والمصادر المتاحة أو المحتملة.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نتائج دراسة كيميا زاري (Kimia Zare, 2017) التي أشارت إلى أن امتلاك الطلاب لمهارات إدارة الوقت يمثل عامل حيوي في خفض التسويف الأكاديمي لديهم؛ حيث أن الشخص الذي لا يجيد مهارات إدارة الوقت على النحو الأمثل يؤثر بالسلب عليه وينعكس على قراراته بالتأجيل والتسويف خوفاً من الفضل ومن التعرض للإحباط، كما إن سوء إدارة الوقت يسهم في تعرض الفرد للتسويف التي لا يستطيع الإيفاء بها وأدائها في موعدها المخصص مما يؤل بالشخص للتسويف، وأوصت هذه الدراسة بضرورة استخدام البرامج القائمة على مهارات إدارة الوقت في خفض التسويف الأكاديمي لدى المتعلمين.

وكما ترجع الباحثة نجاح البرنامج لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى جلساته المكثفة والغنية بالفنيات والأنشطة المختلفة ضمن جو يسوده الألفة والتفاهم والثقة التي سعت الباحثة لإيجاده بينها وبين المتدربات منذ الجلسة الأولى، مما ساعدهن على التعبير عن أنفسهن ومشاعرهن وأسباب التسويف الأكاديمي لديهن بكل حرية؛ بالإضافة إلى أن البرنامج قد تم تصميمه وفقاً لمجموعة من الأسس النفسية والاجتماعية، وهو مدعم بفنيات علاجية مثل العصف الذهني، والتعزيز، اللعب.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود أيضاً إلى طبيعة ونوعية الأنشطة التي تتضمنها جلسات البرنامج المستخدمة، فقد حرصت الباحثة على شمولية البرنامج مع تعدد الأنشطة وتنوع الفنيات المستخدمة، كما راعت الباحثة أن تكون الأنشطة متنوعة وتتسم بالمرونة واستخدمت أكثر من فنية داخل الجلسة الواحدة، حتى يستطيع أفراد العينة من طالبات المرحلة الثانوية من استيعاب النشاط والإنغماس فيه وإعمال مهاراته العقلية.

وتخص الباحثة هنا عدداً من الفنيات والأساليب العلاجية منها استخدام فنيات العصف الذهني، والنمذجة، ولعب الدور حيث كان لهم الأثر الواضح في اكساب الطالبات مهارات إدارة الوقت التي ساهمت بشكل كبير في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من أعضاء المجموعة التجريبية، ففنية النمذجة ساهمت في مساعدة أعضاء المجموعة في مشاهدة نماذج السلوك السوي من خلال نماذج إيجابية وساعدهم في بناء سلوكيات مرغوبة وتعديل السلوكيات الغير مرغوبة، كما ساهمت فنية لعب الدور في إزالة الخوف والتردد وإحلال الثقة بالنفس والشعور بالاستقرار في نفس الطالبات، كما أتاح الفرصة للتنفيس عن مشاعرهن المكبوتة من مخاوف وغضب شعور بالنقص وكذلك إتاحة لهن فرصة للتعاون والمشاركة الاجتماعية، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة فان – إيرد (Van – Eerde,

(2019)، ودراسة محمود السيد محمد يوسف (2020) والتي أكدت على أن أسلوب النمذجة ولعب الدور والعصف الذهني من الفنيات التي تعمل على خفض التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، وتعمل على زيادة السلوكيات الإيجابية لدى المتعلمين.

ولعل من العوامل الهامة التي أدت إلى نجاح البرنامج استخدام الباحثة أسلوب المناقشة والحوار، حيث تعد أحد أهم فنيات البرنامج التدريبي وهي بمثابة إتاحة الفرصة للطالبة كي تشارك في الحوار والمناقشة بين الباحثة والطالبات وحسن الاستماع وتساعد المناقشة بين الباحثة والطالبات في بناء الفكرة، وكذلك لها العديد من الفوائد لهن، وقد ساعدت هذه الفنية على إقناع الطالبات بأهمية البرنامج وحثهم على الاستمرار فيه وأهمية الجلسات التدريبية وأن مهارات إدارة الوقت تساعدنا على تحقيق معظم طموحتنا وتساعدنا على النجاح بأقل جهد، كما أن إدارتنا لوقتنا تساعدنا على اكتساب بعض المهارات مثل مهارة الثقة بالنفس ونصبح أكثر قدرة على النجاح في الحياة العملية والعلمية وبذلك نصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كما أن أسلوب المناقشة والحوار كان لها أثر بالغ في الوصول إلى حل سريع للمشكلات الناتجة عن التسويف الأكاديمي التي تتعرض لها الطالبات من أعضاء المجموعة التجريبية، وعلى الرغم من أن أغلبية جلسات البرنامج تركز على اكتساب المهارات، إلا أن الباحثة تركت وقتاً كافياً لطالبات المرحلة الثانوية لمناقشة همومهم ومشاكلهم الفردية، والأسباب التي تؤدي إلى التسويف الأكاديمي لديهن؛ مما انعكس بالإيجاب على أداء هؤلاء الطالبات أثناء الجلسات.

وقد ساعدت فنية التعزيز طالبات المجموعة التجريبية على ضبط سلوكهم وزيادة تعلمهم لسلوكيات مرغوبة بدلاً من السلوكيات غير مرغوبة فيها (السلبية)، ويتمثل هذا التعزيز في استخدام المعززات المعنوية (تقديم الهدايا الرمزية)، وأساليب التدعيم الإيجابي والثانوي مثل: كلمات التشجيع والثناء والمدح، والتصفيق مع قول كلمة (برافو، الابتسام، الشكر) بهدف تشجيع الطالبات، ورفع الروح المعنوية لديهن ومساعدتهن على تكرار السلوك المرغوب وتأكيد الثقة بالنفس؛ مما أدى إلى شعور طالبات المرحلة الثانوية بالنجاح ودفعهم إلى محاولة أداء السلوكيات المقبولة من أجل المحافظة على السلوك الإيجابي وبالتالي الحصول على التعزيز المناسب، وتؤكد نتائج العديد من الدراسات والبحوث التربوية كدراسة كل من صبحي غرملحي (Sobhi Gharamalehi, 2014)، ودراسة كيميا زاري (Kimia Zare, 2017)، ودراسة فاطمة محمود الزيات (2019) على أن التعزيز بنوعيه المادي والمعنوي يؤدي لرفع الروح المعنوية للطلاب، ويشجعهم على القيام بالأعمال المسندة إليهم بتركيز وانتباه.

كما يمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء عدة أمور منها: تأثير البرنامج الإرشادي، وما يتضمنه من فنيات معرفية وإرشادية، وسلوكية، ومواقف وخبرات حياتية مختلفة، تعرضت لها المتدربات (طالبات المجموعة التجريبية)، ولم تتعرض لها طالبات المجموعة الضابطة.

المشاركة في عضوية مجموعة تدريبية وفرت للأعضاء (طالبات المرحلة الثانوية) جواً مناسباً من التعلم والممارسة والتدريب.

حرص طالبات المجموعة التجريبية على حضور الجلسات بانتظام، ومراعاة التعليمات الملقاة عليهن أثناء الجلسات، وإحساسهن بأهمية البرنامج وما قد يعود عليهن بالنفع من خلال حضور جلساته،

بالإضافة إلى التزامهن بالحضور في الموعد المتفق عليه، والالتزام بالتعليمات داخل الجلسات وخارجها متمثلاً في ادائهن للواجبات المنزلية، والتي تعد من أهم أجزاء البرنامج. توفير أساليب منظمة تساعد المشاركات على نقل أثر التعلم خارج إطار جلسات البرنامج. كما أن خبرة الانضمام لمجموعة فيها تجانس من حيث الهدف، والخصائص والسمات العمرية قد أسهم في تحقيق فلسفة الانضمام للمجموعة التجريبية والرامية إلى تقوية الشعور لدى الطالبات بأن هناك العديد من الزملاء لديهن نفس المشكلات، وأن المعاناة من هذه المشكلات ليست فريدة أو خاصة به، وأن هناك العديد من الزملاء لديهن نفس المشكلات يعيشون خبرة شبيهة بخبرته. بالإضافة لما هيأته الباحثة من جو نفسي وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الطالبات أساسها الود والألفة، والتفاهم، والثقة. ومن خلال ما سبق يتبين تحسن درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تعرضهن لجلسات البرنامج مقارنة بالطالبات المجموعة الضابطة التي لم يتعرضن لنفس جلسات البرنامج، وبذلك تم التحقق من صحة هذا الفرض.

الفرض الثاني ونتائجه.

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التسوية الأكاديمي لصالح القياس البعدي. "

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي وذلك باستخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من وجود فرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس أفراد المجموعة، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التسوية الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية (ن = 50)

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------|----|-----------------|-------------------|------|----------|---------------|
| المكون المعرفي | بعدي | 50 | 33,51 | 4,321 | 49 | 21,89345 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 17,65 | 2,751 | | | |
| المكون السلوكي | بعدي | 50 | 37,55 | 4,395 | 49 | 23,31007 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 19,45 | 3,291 | | | |
| المكون الوجداني | بعدي | 50 | 29,45 | 5,912 | 49 | 8,028866 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 21,79 | 3,251 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | بعدي | 50 | 100,51 | 8,311 | 49 | 28,02176 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 58,89 | 6,421 | | | |

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان الفرق دال عند مستوى (0,01) على مقياس التسوية الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

الفرض الثالث ونتائجه.

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسوية الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي. "

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من وجود فرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لنفس أفراد المجموعة.

والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التسوية الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التسوية الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية (ن = 50)

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------|----|-----------------|-------------------|------|----------|---------------|
| المكون المعرفي | بعدي | 50 | 33,51 | 4,321 | 49 | 0,39202 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 33,85 | 4,352 | | | |
| المكون السلوكي | بعدي | 50 | 37,55 | 4,395 | 49 | 0,65026 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 38,11 | 4,215 | | | |
| المكون الوجداني | بعدي | 50 | 29,45 | 5,912 | 49 | 0,69978 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 30,12 | 3,299 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | بعدي | 50 | 100,51 | 8,311 | 49 | 1,0568 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 102,08 | 6,425 | | | |

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس التسوية الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت الفروق غير دالة على مقياس التسوية الأكاديمي، مما يعني استمرار التحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

الفرض الرابع ونتائجه.

ينص الفرض الرابع للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المتساوية غير المرتبطة للتحقق من وجود فرق بين المجموعتين. والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات المرحلة الثانوية.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية (ن = 100)

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|-----------|----|-----------------|-------------------|------|----------|---------------|
| التفاعل داخل البيئة التعليمية | التجريبية | 50 | 19,45 | 2,661 | 98 | 10,51257 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 13,25 | 3,211 | | | |
| جودة الأداء في المواقف الاختبارية | التجريبية | 50 | 29,51 | 4,221 | 98 | 13,51298 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 18,25 | 4,111 | | | |
| المثابرة الأكاديمية | التجريبية | 50 | 24,25 | 3,215 | 98 | 16,22763 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 15,15 | 2,321 | | | |
| الانجاز الأكاديمي | التجريبية | 50 | 24,51 | 3,614 | 98 | 14,54522 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 14,45 | 3,295 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | التجريبية | 50 | 97,72 | 4,211 | 98 | 48,76167 | 0,01 |
| | الضابطة | 50 | 61,10 | 6,219 | | | |

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، حيث كان الفرق دال عند مستوى (0,01) على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

الفرض الخامس ونتائجه.

ينص الفرض الخامس للدراسة على أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي".

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من وجود فرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس أفراد المجموعة.

والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي
على مقياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|----------|----|-----------------|-------------------|------|----------|---------------|
| التفاعل داخل البيئة التعليمية | بعدي | 50 | 19,45 | 2,661 | 49 | 8,408626 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 14,76 | 2,911 | | | |
| جودة الأداء في المواقف الاختبارية | بعدي | 50 | 29,51 | 4,221 | 49 | 13,23624 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 19,65 | 3,151 | | | |
| المثابرة الأكاديمية | بعدي | 50 | 24,25 | 3,215 | 49 | 14,07030 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 14,51 | 3,691 | | | |
| الانجاز الأكاديمي | بعدي | 50 | 24,51 | 3,614 | 49 | 14,38032 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 15,31 | 2,721 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | بعدي | 50 | 97,72 | 4,21 | 49 | 44,07734 | 0,01 |
| | قبلي | 50 | 64,23 | 6,325 | | | |

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان الفرق دال عند مستوى (0,01) على مقياس فعالية الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

الفرض السادس ونتائجه.

ينص الفرض السادس للدراسة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي." .
ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من وجود فرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لنفس أفراد المجموعة.
والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات المرحلة الثانوية.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

| الأبعاد | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | د. ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|----------|----|-----------------|-------------------|------|-----------|---------------|
| التفاعل داخل البيئة التعليمية | بعدي | 50 | 19,45 | 2,661 | 49 | 1,027745 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 18,85 | 3,156 | | | |
| جودة الأداء في المواقف الاختبارية | بعدي | 50 | 29,51 | 4,221 | 49 | 0,81974 - | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 30,11 | 2,995 | | | |
| المتابعة الأكاديمية | بعدي | 50 | 24,25 | 3,215 | 49 | 0,139339 | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 24,16 | 3,244 | | | |
| الإنجاز الأكاديمي | بعدي | 50 | 24,51 | 3,614 | 49 | 0,96372 - | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 25,16 | 3,112 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | بعدي | 50 | 97,72 | 4,211 | 49 | 0,83159 - | غير دالة |
| | تتبعي | 50 | 98,28 | 5,255 | | | |

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت الفروق غير دالة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، مما يعنى استمرار التحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

التوصيات المقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي، وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهته من صعوبات خلال تطبيق إجراءات الدراسة، فإنها تقترح مجموعة من التوصيات التربوية للمعلمين والباحثين وأولياء أمور طالبات المرحلة الثانوية، وذلك على النحو التالي:

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده في هذه الدراسة، وما يشتمل عليه من أساليب إرشادية وإجراءات من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين التربويين والمتخصصين النفسيين والمعلمين في تحسين مهارات إدارة الوقت وخفض التسويف الأكاديمي وتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المدارس والمؤسسات التعليمية الأخرى.
- ضرورة تضمين المناهج الدراسية نصوصاً تتناول قيمة الوقت وأهمية استثماره لتصبح إدارة الوقت ممارسة يعيش معها الطلاب، مع ضرورة وجود أنشطة تدريبية داخل المنهج تعمل على تحفيز الطلاب نحو إدارة الوقت.
- الحرص على إقامة الورش والدورات التدريبية للطلاب تهدف لإعلاء قيمة استثمار الوقت، وكيفية إدارة الطلبة لوقتهم الدراسي، وتوجيه الطلاب بأهمية إنجاز واجباتهم الدراسية أولاً بأول

- دون تسويق أو تلوّن، وتوعية الطلاب بدور الوقت كأهم الموارد التي تؤدي إلى رقى الأمم وازدهار المجتمعات.
- ث- الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة ووسائل الإعلام المختلفة في زيادة وعي المجتمع بأهمية إدارة الوقت والحرص على تنظيمه، لما له من الأثر الكبير في تقدم الشعوب.
- ج- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتوضيح ظاهرة التسويق الأكاديمي والكشف عن أسبابها وطرق التصدي لها وطرق الوقاية منها وعلاجها.
- ح- إلقاء الضوء على ظاهرة التسويق الأكاديمي، وتوعية المؤسسات التربوية والطلاب وأولياء الأمور بخطورتها، وأثرها على الأفراد، والتصدي لها بعد أن كشف نتائج الدراسة عن مدى انتشارها لدى الطلاب.
- خ- توجيه الطلاب وتدريبهم على إتخاذ إجراءات إيجابية نحو مواجهة مضيعات الوقت التي تستهلك جزءاً كبيراً من وقتهم وتؤدي إلى ضياعه دون فائدة، ووضع الحلول المناسبة والمبتكرة للتعلم على مضيعات الوقت.
- د- تضمين البرامج الإرشادية الهادفة لتنمية إدارة الوقت وخفض التسويق الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية في خطة إعداد المعلمين بكليات التربية، وخطة متابعة وتدريب المعلمين أثناء الخدمة.
- ذ- أن يعمل الأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي في المدرسة على احتواء الطلاب المسوفين أكاديمياً وإرشادهم بالطرق التربوية والعمل على خفض التسويق الأكاديمي لديهم بمساعدة المتخصصين.
- ر- رفع الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب المسوفين، لا سيما وأن نتائج الدراسة كشفت عن وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتسويق الأكاديمي.
- ز- إعداد المزيد من البرامج التدريبية والإرشادية والوقائية والعلاجية التي من شأنها أن تحد من التسويق الأكاديمي وتحسن فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية والمتعلمين في مختلف الأعمار.

البحوث المقترحة:

استكمالاً للجهد المبذول في هذا البحث وما أسفرت عنه من نتائج، وما تقدمت به الباحثة من توصيات، فإنها تقترح القيام ببعض الدراسات والبحوث التي تعد بمثابة استكمالاً لهذا البحث، ومن هذه الدراسات المقترحة ما يلي:

1. إجراء دراسات مشابهة تتناول متغيرات الدراسة على عينات مختلفة من الطلاب في مستويات دراسية مختلفة وأعمار متنوعة بغرض الوصول إلى نتائج أكثر عمقاً، ومقارنة تلك الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية.
2. إجراء دراسات مستقبلية تبحث في العوامل التي تساهم في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية تستهدف عينة من الطلاب الذكور في المرحلة الثانوية.

4. دراسة أثر تنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين بعض المتغيرات الأخرى لدى طلاب المرحلة الثانوية مثل (جودة الحياة الأكاديمية، التحصيل الدراسي، الدافعية للإنجاز، تقدير الذات، مستوى الطموح، أساليب التفكير، حل المشكلات ... إلخ).
5. إجراء المزيد من الدراسات لكشف العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
6. الإسهام النسبي لمهارات إدارة الوقت، وفاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
7. إجراء دراسة تتبعية للكشف عن التسويق الأكاديمي لدى طلاب المدارس في المراحل التعليمية المختلفة.
8. فعالية تنمية مهارات إدارة الوقت وخفض التسويق الأكاديمي على جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
9. دراسة الخصائص المعرفية والانفعالية والشخصية لدى الطلاب المسوفين أكاديميًا في مراحل تعليمية مختلفة (ابتدائي، إعدادي، ثانوي).
10. دراسة أنماط المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- الزغبى، أحمد محمد . (2017). "التسويق الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق". (مجلة كلية التربية): جامعة دمشق، مج (33)، ع (1). ص ص 441 – 484.
- عايد، أميرة فكرى محمد. (2013). "فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية وأثره على مستوي إدارة الضغوط لطلاب الجامعة". رسالة دكتوراه . كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عطية حسين منصور جريش، إيمان. (2018). "فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية إدارة الوقت وخفض حدة التسويق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية". (مجلة الإرشاد النفسي): جامعة عين شمس، ع (56)، ديسمبر. ص ص 113 - 197.
- حسن الخصوصي، أيمن. (2013). "أثر برنامج تدريبي قائم على التعلم ذاتي التنظيم في التلكؤ الأكاديمي لدي طلاب الجامعة". رسالة دكتوراه . كلية التربية، جامعة الأزهر.
- محمد البردعي، بسبوني. (2004). "مهارات إدارة وتنظيم الوقت" القاهرة. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- صالح سليمان العقرباوي، حمزة. (2019). "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض التسويق الأكاديمي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي". رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية. الأردن.
- محمد مصيلحي، عبد الرحمن و الحسيني، نادية السيد، (2004). " التلكؤ الأكاديمي لدي عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية" (مجلة كلية التربية): جامعة الأزهر، مج (1)، ع (126). ص ص 55-143.
- عبد الله محمد عيسى، عبد الناصر. (2017). "برنامج مقترح لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت وأثره في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي". رسالة دكتوراه. معهد الدراسات والبحوث العربية، جامعة الدول العربية.
- محمد حسب الله، عبد العزيز. (2019). "إدارة الوقت وحكمة الاختبار وبعض المتغيرات الديموجرافية كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية". (مجلة كلية التربية): جامعة أسيوط، مج (35). ع (9). سبتمبر، ص ص 435 - 532.
- عطية محمد، عطية، (2008). "التركؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدي طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية"، متاح على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) على العنوان التالي: WWW.gulfkids.com.
- عزت إبراهيم دسوقي، عفاف. (2018). "فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المغتربات بالمدينة الجامعية". رسالة ماجستير . كلية التربية، جامعة حلوان.
- إبراهيم العبيدي، عفرأ. (2013). "التركؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة

الجامعة". (مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس): مج (35). ع (1). ص ص 147-171
صالح، على عبد الرحيم ، صالح، زينة على. (2013). "التسويق الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية". (دراسات عربية في التربية وعلم النفس): رابطة التربويين العرب. المملكة العربية السعودية. مج (3): ع (32). يونيو. ص ص 241-271.
محمود الزيات ،فاطمة. (2019). "فاعلية برنامج تدريبي قائم على ممارسة التفكير الإستراتيجي لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى المسوفين أكاديميًا من طلاب الدراسات العليا". (المجلة المصرية للدراسات النفسية): الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مج (29)، ع (102). يناير، ص ص 295-334.

علي متولي عمران ،كامل. (2007). مشروع الطرق المؤدية الي التعليم العالي (التخطيط والرقابة). مركز تطوير الدراسات العليا. جامعة القاهرة.

أبو أزريق ،محمد محمود عيسى و جرادات ،عبد الكريم. (2012). " أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويق الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية". (المجلة الأردنية في العلوم التربوية): مج (9)، ع (1). مايو. ص ص 15-27.
محمد ،محمد محمود و سيد ،علي أحمد. (2012). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. دار الزهراء. الرياض

الديب ،محمد مصطفى و عبد الهادي، نبيل خالد. (2015). " بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية". (مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية): مج (2)، ع (62). ص ص 50-112.

يوسف السيد محمد ،محمود. (2020). "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت لخفض التسويق لدى طلاب المرحلة الثانوية". رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
عبد الرحمن حسين شناعة ،هشام. (2019). "أثر برنامجين تدريبيين يستندان إلى الفاعلية الذاتية الأكاديمية والدافعية الداخلية في التسويق الأكاديمي ودافعية الإنجاز". (مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية): جامعة القدس المفتوحة. فلسطين، مج (9)، ع (26). ديسمبر. ص ص 223-243.

خليفة ،وليد السيد محمد والديب، محمد مصطفى . (2013). " أثر برنامج تدريبي لتنمية الفعالية الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب الملتكئين أكاديميًا بكلية التربية جامعة الطائف". (دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب): مج (35)، ع (1). مارس، ص ص 117-178.

الربعة،يوسف أحمد سالم نصر و مقابلة ،يوسف مصطفى. (2019). " القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مادبا". (مجلة الجامعة الإسلامية بغزة): شئون البحث العلمي والدراسات العليا، مج (27)، ع (2). مارس، ص ص 430-461.

References:

- Abdul Kader, F. A & Eissa, M. A (2015)". The effectiveness of Time Management Strategies Instruction on students' academic time management and academic self-efficacy". International Journal of Psycho-Educational Sciences. Vol (4). No (1), April, pp: 44-50.
- Ajayi, A. I., & Osiki, P. N. (2008)." Academic Procrastination among the undergraduates in a Nigerian university". Implications for time management. International Business Management. 2 (4): 126-131.
- Al Khatib, Ahmad Saleh (2014)."Time Management and Its Relation To Students' Stress, Gender and academic self-efficacy Among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology." UAE. International Journal of Business and Social Research. Vol (4).No (5): pp. 47- 58.
- Asikia, O. A (2010). "Academic Procrastination in Mathematics. Causes, Dangers and Implications of Counseling for Effective Learning". International Education Studies. Vol. (3), No (3): pp. 205-210.
- Beshlifeh, K & Shehni, M (2019)." The Relationship between Time Management and Academic Self Efficacy with Academic Procrastination" Quarterly Education Psychology. Col (5). No (14): pp. 99- 112.
- Bianca. P, H (2014)." The Role of Self- concept Certainty and stability in Academic Procrastination" MSs. The University OF Sydney.
- Binder, K. (2000). "The effects OF an Academic Procrastination treatment on student Procrastination and Subjective Well-Being". Master of Arts. Carleton University.
- Borsato, G (2012)." Time Management, academic self-efficacy, and Academic Procrastination". PHD. Technisch Unversity Eindhoven. Netherlands.
- Carino, E,(2014). "Relationships between academic motivation ,Self – efficacy, and Academic Procrastination ,Psi Chi". Journal of Psychology Research.Vol (19). No (4): pp.156-164.
- Ferrari, R & Brent, R, (1997)."Effective Teaching Workshop". North Carolina state university.U.S.A.

- Jackson, D (2012). "The Relationship between academic Procrastination and academic Self- Efficacy among University students". Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Georgia. Athens. Georgia.
- Kimia Zare (2017). " Studying the Effect of Time Management Skills on Students" Academic Procrastination. International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences. Vol (3). No (6): pp. 25-31.
- Klassen, R. M; & Kuzuzu, E (2011). " academic Procrastination and academic Self- Efficacy of Adolescents in Turkey". Education Psychology. Vol (29). No (1): pp. 69- 81.
- LaForge, M. (2009): "Applying explanation style to academic Procrastination". **Journal of Research in Psychology**. Vol (20): No (2). PP 1-7.
- Lakshminarayan, N.; Potdar, S.; & Reddy, S. (2013). " Relationship between Academic Procrastination and Academic Self-Efficacy among a Group of Undergraduate Dental Students in India" Journal of Dental Education. Vol (77). No (4): pp.8-24.
- Lampert, J.N (2007). " The Relationship of Self-efficacy and self – concept to Academic Performance in a college sample". Testing competing models and measures. MSC. Pacific University.
- Larson, C. C (2019). "The Effects of Cognitive Behavioral Education program on academic Procrastination" The Johns Hopkins University, MSC. UMI Dissertation Publishing.
- Patricia, A; Pamela, A; Peter, J (2019). " Relationship between Academic Self-efficacy and Time Management among Orphaned Secondary School Students in Kenya". International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. Vol (9). No (3): pp. 39-46.
- Pfister, T. L. (2002). "The effects of self-monitoring on of Academic Procrastination, self –efficacy and achievement, D.A.I, Section A" Humanities and social sciences. Vol.63 (5-A). 1713.
- Rusbandi, N & Usman, O (2020). "Effect of Time Management, Academic Self Efficacy, Locus of Control, and Emotional Intelligence of Procrastination". PHD, State University of Jakarta . Faculty of Economics.

- Sadullan, S (2015). "Review of the variables that predict of Academic Procrastination of university students". European Scientific Hourmak, Vol (11). No (31): pp. 16- 31.
- Serkan Boyraz (2016). " Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables". Journal of Education and Training Studies. Vol (4). No (5). May Aksaray University. Aksaray, Turkey: pp. 76- 84.
- Sevari, K & Kandy, M (2011). " Time management skills impact on self-efficacy and academic performance". Journal of American Science. Vol (7). No (12): pp. 720- 726.
- Sokolowska, J (2009). "Behavioral, Cognitive, affective, and motiving dimensions of Academic Procrastination among community college students ". PHD. Fordham university.
- Strunk, R. & Ramdenk, C. (2012). " The effectiveness of a program based on time management skills in curbing academic procrastination and increasing academic self-efficacy among university students". Northwestern University. MSC. UMI Dissertations Publishing.
- Strunk, Kamden K (2012). "Education Achievement goals Motivation Personality Procrastination Timely engagement". Oklahoma State University.
- Van – Eerde (2019). " The effectiveness of training on time management skills and its impact on reducing academic procrastination among students". **Research in Psychological Health**. Vol (1). No (3): pp. 51 – 59.

Time Management Skills Training and its Impact on Reducing the Level of Academic Procrastination and Improving Academic Self – effectiveness

Nora Abbas Muhammad Abdul Nabi

PhD Researcher - Department of Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Education

nrm1672004@gmail.com

Prof. Dr. Nabila Amin Ali Abu Zeid

Professor of psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

E_nabilaamin.na_20@gmail.com

Dr. Hoda Nasr Mohamed

psychology teacher

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

hoda.nasr@women.asu.edu

Abstract

The present study aim at exploring the extent of developing time management skills. And its role in reducing academic procrastination and improving academic self-effectiveness among secondary stage female students. To achieve the objective of the study . the researcher uses the experimental approach since it fits the objectives of the research as well as the researcher question . The main sample of the study consist of (100) female students who are registered at al –Areesh Secondary School. Different scales have been applied :these are the academic procrastination scale. The academic self – effectiveness scale . the family economic, social. And cultural level scale (prepared by Mohamed Ahmed Ibrahim Saaffan and Doaa Mohamed Hassan Khatab . 2016) .in addition to applying the program based on time management skills to reduce academic procrastination . some findings have been reached out ;the most of important of which are the reduction of academic procrastination and the improvement of academic self- effectiveness among the members of the experimental group after being exposed to the program used in the research. In addition . there are no statistically significant differences In the academic self-effectiveness among the members of the experimental group between the post-measure measurement and the tracing – measurement . and there are no stetistically significant differences in the level of the academic procrastination among them between the post – measurement and the tracing – measuiement .According to the findings of the research . some recommendations for future research have been suggested

Keywords: Time management skills , Academic procrastination, Academic self-effectiveness, Mentoring program