كانون الثاني 2025 مجلة دراسات في الإنسانيات والعلوم التربوية العدد 8
January 2025 Journal of Studies in Humanities and Educational Sciences No. 8
Print ISSN 3006-3256 Online ISSN 3006-3264

ادارة الوقت وعلاقتها بفاعلية الذات وعادات الاستذكار الجيد لدى طلبة المرحلة الثانوية

م.د زمان سعود فليح
وزارة التربية/ مديرية تربية بابل
Zmnsycho@gmail.com
م.د حيدر حسن كطان
جامعة بابل / كلية التربية
hayder.hasan9191@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين ادارة الوقت والفاعلية الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل، وكذلك التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى العينة اعلى ومعرفة مستوى التسامح والفاعلية الذاتية وعادات الاستذكار لدى العينة، بالإضافة الى معرفة الفروق بين المتغيرات المذكورة اعلى تبعاً إلى متغير النوع (ذكور- إناث). وتشكلت عينة البحث من (200) طالب وطالبة. أظهرت النتائج أن هنالك علاقة طردية بين ادارة الوقت والفاعلية الذاتية لدى افراد العينة، كما أظهرت النتائج أن هنالك علاقة طردية بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى افراد العينة. كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في ادارة الوقت ، كما اظهرت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الفاعلية الذاتية وذلك باتجاه الذكور، ووجود فروق بين الذكور والإناث في عادات الاستذكار بين الذكور والاناث وذلك بتجاه الاناث.

الكلمات المفتاحية : ادارة الوقت، فاعلية الذات، عادات الاستذكار، علم النفس الإيجابي

Time management and its relationship to self-efficacy and good study habits of secondary school students

Dr. Zaman Saud Falih
Ministry of Education / Directorate of Education of Babylon
Zmnsycho@gmail.com
Dr. Haider Hassan Gattan
University of Babylon / College of Education
hayder.hasan9191@gmail.com

Abstract

The practical study aims to study the relationship between time management and self-application with the students of the Babylon Education Directorate in the secondary stage, as well as distinguishing between the relationship between time management and self-application. It has good knowledge of the level of tolerance and self-efficacy and the characteristics of Thakkar has an eye, in addition to knowing the differences between its application depending on To gender type (males-inheritance). The technical research consisted of (200) Yemeni students The results showed that there is a positive relationship between time management and self-efficacy among the sample members. The results also showed that there is a positive relationship between time management and study habits among the

sample members. The results of the study also showed that there are no differences between males and females in time management. The results of the current study also showed that there are differences between males and females in self-efficacy, towards males, and that there are differences between males and females in study habits, between males and females, towards females .

Keywords: time management, self-efficacy, good study habits, Positive Psychology.

مشكلة البحث وتساؤلاتها:

تعد مرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطالب، حيث أنها تشكل مرحلة نمائية حرجة وفترة مراهقة وسطى تتسم بحصول تغيرات شخصية في مختلف المجالات الجسمية والنفسية والعاطفية والعقلية والاجتماعية، التي يتأثر النمو فيها بمتطلبات الفرد الداخلية والتكيف مع البيئة المحيطة بثقافتها وظروفها المختلفة. كما أن الطلبة في هذه المرحلة يتأثرون بما يظهر في المجتمع من تطورات سريعة، وبالتالي يؤثر على دراستهم واستثمار وادارة الوقت(لمياء صالح الهواري،44:2018).

يعد ادارة الوقت وتوافره من المشكلات الجادة التي تحتاج إلى ايجاد حلول والاستراتيجيات المحددة لحلها، وفقا للتطور التكنلوجي واتساع المهام الموجهة ومتطلبات الحياة لكل من الطالب والطالبة و نتيجة التقدم السريع في كل مجالات الحياة اذ يلاحظ الباحث على الطلاب ضياع وقتهم وصعوبة تنظيمه وعدم قدرتهم على الاستغراق في الأمور الشخصية التي تنشأ عند الطلبة الذين لا يدركون أهمية وكيفية استغلال الوقت بما يعود عليهم بالفائدة في كافة الانشطة(سمر عدنان، 45:2020)

لذلك تعد ادارة الوقت من العوامل التي تسهم في تنظيم حياة الطالب، حيث يساعدهم على الاستثمار الأمثل للوقت، كما أن انخفاض القدرة لدى الطلبة على ادارة الوقت يؤثر سلبا على حياتهم الدراسية والأكاديمية(nasrull&khan,2015) كما وجد أن النجاح في ادارة الوقت لدى الطلاب ينبأ بالإنجازات الدراسية والأكاديمية لديهم وتنمية الفاعلية الذاتية لديهم(cemalogiu&filiz,2010).

كما يرتبط بالإنجاز الاكاديمي والحياتي للطلبة الفاعلية الذاتية، حيث تعد جزءاً اصيلا لمكون الصحة النفسية، وتمثل مثيراً هاماً في تحفيز الدافعية لديهم في القيام بالأنشطة المتنوعة لمواجهة الضغوط، وذلك من خلال اكتساب المعارف ومهارات حل المشكلات والمشاركة الفاعلة في المجتمع، هذا الى جانب إدراك الطلبة لفاعليتهم الذاتية غالبا ما يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها، فذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يميلون إلى وضع خطط ناجحة لدراستهم وأساليب حياتية منظمة، في حين المساس بهذه الفاعلية الذاتية أو التضييق عليها أو تعطيلها يعطل قدرات الطالب ويوقف حركته ويهز ثقته بنفسه وبمجتمعه ومحيطه ويحيله في النهاية إلى كائن مسلوب الإرادة(عمر حماد،31:2014). وتلعب مهارات الاستذكار دور كبير في تكوين شخصية الفرد وتمكينه من تحقيق النجاح الدراسي، من خلال رفع فاعلية الذات التي تعتبر من الدوافع الهامة في السلوك الانساني، حيث إن ثقة فعالية الذات هي ثقة الطالب فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون الفرد أكثر معرفة بنفسه(بوراس خولة،39:2020).

لذلك تعتبر عادات الاستذكار من الفنون الذهنية الرفيعة التي يتقنها بعض الطلبة ويعجز عن اتقانها البعض الآخر، والطلبة الذين لا يعرفون كيف يستخدمون عادات الاستذكار ايجابيا غالبا ما يتعلمون بطريقة سلبية مما يؤدي الى فشلهم بشكل تدريجي في التعلم(صفاء قاسم عبد الله، 45:2018)، حيث أن بعض الطلبة يبذل جهدًا كبيرًا إلا أن نتائج تحصيلهم لا تساوي الجهد المبذول، وقد يكون السبب ليس لديهم معرفة عن طرق القراءة الصحيحة، والعادات الدراسية الخطأ التي تتبع أثناء المذاكرة، كما أن الأساليب غير الفعالة تتطلب جهدًا ووقتا

لكن نتائجها محدودة، أما الأساليب الفعالة تتطلب جهدًا أقل ولكن نتائجها تكون أفضل(داليا خير الله عبد الهادي،22:2011).

واشارت (فاطمة السيد الشربني،122:2022) أن هناك ثلاثة عناصر إذا توافرت لدى الطلاب ستكون عادات استذكاره جيدة، وهى :المعرفة وتعني توافر المعلومات والمعارف التي يجب عليه استذكارها والأدوات التي يستخدمه، والمهارة وتعني كيفية الاستذكار عن طريق استعمال الأساليب الجيدة في الاستذكار وإدارة الوقت بكفاءة، والفاعلية الذاتية الجيدة وتعني توافر الرغبة لدى الطالب في الإنجاز والمثابرة حتى يتوصل للهدف

كما أكدت دراسة كل من الشعراوي، 2000 و البسيوني، 2003 أن افتقار الطلبةإلى إدارة وقتهم وضعف الفاعلية الذات لديهم يؤثر سلبا في عادات الاستذكار لديهم، كما يزيد تفاقم المشكلات الوجدانية مثل اضطراب القلق الذي يؤثر هو الاخر سلبا في عملية التعلم والانجاز الاكاديمي(هيام صادق شاهين،22:2012).

وفي ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل توجد علاقة بين ادارة الوقت وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل؟

2- هل توجد علاقة بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل؟

3- هل يتباين مفهوم ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)؟

4- هل يتباين مفهوم الفاعلية الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)؟

5- هل يتباين مفهوم عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل وفقاً لمتغير النوع(ذكور-إناث)؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية أية دراسة من قيمة الموضوع الذي تتناوله والفئة المستهدفة من الدراسة، ونظراً لقيمة متغيرات الدراسة في التراث السيكولوجي وأهمية فئة الطلبة في المجتمع فإنَّ الباحث يرى أنَّ أهمية هذه الدراسة تتمثل في الجانبين: أولهما الجانب النظري والثاني التطبيقي.

(أ) الأهمية النظرية:

1- تستمد هذه الدراسة أهميته من أهمية مجتمع الدراسة وهي طلاب المرحلة الثانوية حيث أنهم يمثلون المرحلة النمائية وحاجاتها ومشكلاتها وخصائصها ومتطلباتها وتأثيرها على شخصية الطالب، وذلك كونها مرحلة حساسة وانتقالية التي يمر بها الطالب بالنسبة لمستقبله الدراسي وما يترتب عليه مستقبله المهني.

2- ضرورة المعرفة العلمية التي جمعت متغيرات الدراسة ادارة الوقت- الفاعلية الذاتية- عادات الاستذكار لدى الطلبة المرحلة الثانوية في محافظة بابل.

3- تُعَدُّ هذه الدراسة – في حدود اطلاع الباحث – من الدراسات القليلة التي تناولت ادارة الوقت وعلاقتها بكل من الفاعلية الذاتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية وبالتالي فقد تُمثل إضافة في هذا المجال.

4- تنتمي هذه الدراسة إلى علم النفس الإيجابي، الذي يعزز قدرات الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات، والسعي نحو التفوق وبذل مزيد من الجهد والمثابرة في أداء أي عمل، مما يؤدي إلى شعوره بالمزيد من الكفاءة.

(ب) الأهمية التطبيقية:

1- تفسح الدراسة الحالية المجال أمام الباحثين لعمل المزيد من الدراسات على نفس موضوع عينة الدراسة.

2- التأكيد على الفاعلية الذاتية التي أكّدت الدراسات على أهميتها في تشكيل سلوك الفرد، وتفعيل أدائه باعتبارها أحد موجهات السلوك الإنساني، حيث تتحدد في ضوئها أنشطته السلوكية ومقدار الجهد الذي يبذله؛ لإنجاح هذه الأنشطة رغم العوائق التي قد تعترضه وتواجهه.
3- إن معرفة العلاقة بين متغيرات البحث قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر، وذلك يؤدي إلى تحسين مستوى المذاكرة لدى الطلبة وبالتالي يساهم في رفع مستواهم الدراسي.
4- بناء على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد دورات إرشادية تهدف إلى أحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط الحياتية، و المواقف الحياتية التي يعيشها الطلاب خلال فترة الدراسة بصورة عامة ووقت الامتحانات على وجه الخصوص، من أجل تحسين إدارتهم للوقت والفاعلية الذاتية لديهم وهذا يصب كله في مصلحة مذاكرتهم للمواد عامة واجابتهم على الاسئلة الفصلية والنهائية خاصة.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

1- العلاقة بين ادارة الوقت وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل.
2- العلاقة بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل.
3- الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في ادارة الوقت.
4- الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في فاعلية الذات.
5- الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في عادات الاستذكار.

حدود البحث:

تتحدد الدراسة بالحدود الآتية:

1. **المنهج المُتَّبَع**: اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.
2. **العينة:** تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة.
3. **الحدود المكانية**: تم تطبيق مقاييس الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل.
4. **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل ، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2023- 2024، وفي ضوء ذلك يُرجى مراعاة خصائص العينة في حالة تعميم نتائج الدراسة (فؤاد أبو حطب؛ آمال صادق، 2010: 85).
5. **الأدوات:** تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها، وهي:

أ. مقياس ادارة الوقت. ب. مقياس فاعلية الذات. ج. مقياس عادات الاستذكار.

تحديد مصطلحات:

***1.* ادارة الوقت:** تبنى الباحث تعريف (فريال السعيدين،2018) حيث عرفت ادارة الوقت بأنه مجموعة التدابير التي يتخذها الفرد(الطالب) في كيفية تحقيقه لأهدافه بالشكل الأمثل التي تميز الطالب عن طالب من فعالية كفاءته التحصيلية. وَيُعَبَّرُ عَنْهَا إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس ادارة الوقت المستخدم في الدراسة الحالية.
2. فاعلية الذات: تبنى الباحث تعريف"باندورا" (Bandura, 1997)كونه ينسجم مع متطلبات وأهداف البحث الحالي حيث عرف فاعلية الذات بأنّها: اعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات العملية المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة وَيُعَبَّرُ عَنْهَا إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

3-عادات الاستذكار: تبنى الباحث تعريف (أحلام مهدي،2018) حيث عرفت عادات الاستذكار بأنها الأنماط السلوكية التي يكتسبها الطالب من خلال الممارسة والتكرار في انجاز الواجبات المطلوبة منه في موعدها المحدد وعدم تأجيلها لتحصيل المعلومات واكتساب المعارف والمهارات. وَيُعَبَّرُ عَنْهَا إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس عادات الاستذكار المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولا: ادارة الوقت: لتنظيم الوقت دور مهم في حياة الطالب، حيث يساعده على تحسين أدائه العلمي والعملي و الابتعاد عن مضيعات الوقت التي تستنزف جزء كبيرا من وقته، ويعتبر سوء أدارة الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى ضغوط العمل بالرغم من أن هذا السبب كثيرا ما يرتبط بأعباء العمل الا أنه في الأساس يعود على الفرد بالفائدة النفسية والاجتماعية ذاته في بيئة العمل من حيث عدم قدرته على تنظيم وقته في غياب أعباء العمل ولذا فأن سوء إدارة الوقت قد لا يرتبط بزيادة أو نقصان هذه المهام، وإنما تعود إلى الفرد ذاته نتيجة لعدم قدرته على تنظيم وقته أثناء العمل(فريال سالم،14:2018).

وقد حضي مفهوم إدارة الوقت باهتمام الباحثين والعلماء، وذلك لكونه عامل رئيسي في نجاح أي جهد بشري وتحقيق الأهداف بالنسبة للأفراد والمجتمعات لذا لابد من الاهتمام به وإدارته واستثماره في جميع مجالات الحياة. وعرف إبراهيم، 2009 إدارة الوقت بفن الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحضير والتوجيه والمتابعة والاتصال(حنان محمد، 32:2020). كما عرفت إدارة الوقت بأنها مهارات سلوكية تعني قدرة الطالب على تعديل سلوكه، وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدير وقته، واستغلاله الاستغلال الأمثل، للتغلب على بعض ضغوط الحياة، ومن أهم هذه المهارات: مهارات الطالب في السيطرة على الوقت المتاح وتغيير بعض العادات السلبية مثل عدم تحديد بداية أشياء ونهايتها، أم عدم الالتزام بالوقت، ومهارة الإدارة والإصرار على تنفيذ الهدف ومهمة في موعدها مهما كانت الظروف (العديلي،12:1994).

وقد أشار زيدان (1992) إلى أنه يمكن تقسيم الوقت الدراسي إلى عدة اقسام منها **الوقت الكلي المفترض**: حيث يعرف الوقت الكلي المفترض بأنه الوقت الكلي المخصص على مدار العام. **الوقت المخصص**: ويقصد به إلى ما ينقسم إليه الوقت الكلي المفترض من مهام وموضوعات إدارية وتعليمية في شكل أنشطة تعليمية، ويشمل أيضا الوقت المخصص للإذاعة والإعلانات وفترات الراحة بين الحصص، والانتقال بين الفصول والغذاء. **الوقت التعليم**: ويتمثل بالوقت الصفي المخصص الذي يحاول المعلمون تفعيله بين الفصول والغذاء.

وحدد جمال سيد تفاحة، 2006 ست مهارات لإدارة الوقت تتمثل في التخطيط، تحديد الأهداف، تحديد الأولويات، التنسيق، إدراك التحكم في الوقت، التقييم والمحاسبة ويجد أمران جوهريان للاستفادة الفاعلة من الوقت الشخصي

1- **التخطيط للوقت:** ونعني بتخطيط الوقت محاولة التنبؤ بالوقت المتاح في فترة مقبلة والأعمال المطلوب إنجازها لتحقيق أهداف محددة وبرمجة كل ذلك في ضوء الفرص المتاحة والقيود والمفروض.
2- **انواع التخطيط للوقت**: وهي التخطيط السنوي للوقت والتخطيط الشهري للوقت والتخطيط الأسبوعي للوقت(السيد محمد عثمان،37:2014)
كما أن هنالك ثمة مجموعة مضيعات للوقت التي تسهم في أرباك جهود الطالب، التي ينبغي أن توجه بالشكل الذي يساعده على الانصراف إلى دروسه:
1- على الرغم من أهمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الا أن كثرة خروج الطالب مع أصدقائه وقضائه لساعات عديدة من اللهو معهم يشكل عائقا مهما أمامه.

2- عدم وجود جدول زمني لاستثمار الوقت.
3- التردد في اتخاذ القرار بشأن تخطيط الوقت وتنظيمه.
4- قلة الموارد المالية تعيق استثمار الوقت. (أحمد عبد الكاظم،36:2016)

ثانيا: فاعلية الذات:

يرجع مفهوم فاعلية الذات إلى الاتجاهات النفسية والتربوية التي دعت إلى الاهتمام بمفاهيم الكفاءة أو الفعالية للتعبير عن الدافعية التي لا يمكن أن تنسب أو تستند على الحاجات البيولوجية، وإنما تقوم على الحالة الذاتية للتعامل مع البيئة؛ لتمثل فاعلية الذات بذلك عنصراً جوهرياً في عملية الدافعية بحيث تتحدد عملية اشباعها أو تعديلها على مستوى الفاعلية الذاتية (بسام أحمد،35:2020).

ويضيف "باندورا"Bandura,2001 أن الفاعلية الذاتية لها تأثير كبير على أنماط التفكير، بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية، وإن إدراك الأفراد لفاعلية الذات يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة، والأداء الضعيف، والإخفاق المتكرر، فالإحساس بالفاعلية ينشئ بناءات معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية (سعد ثويني،22:2019).

وقد تعددت تعريفات الفاعلية الذاتية حيث يعرفها سال وريفورد Sal&Reford,2010 بأنها ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، واستخدامه لإمكانياته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، عاكسة بذلك ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الأداء(عمر حماد،40:2016).أمّا هلن (Hallian,2004:76) فيعرفها بأنها: ثقة الفرد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون الفرد أكثر معرفة لنفسه إذا كان لديه المقدرة على إنجاز الهدف، وهي تؤثر على الأهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على إنجاز السلوك، وتعتمد إلى حد ما على قدرة الفرد، ولكن ليست مرادفة لمفهوم القوة. كما عرفها فريمان Freeman,2008 بأنها مزيج من معتقدات الطلاب وأفكارهم نحو مهاراتهم التعليمية وادائهم الأكاديمي (أحمد سمية،21: 2015).

وذكر أنور كاظم، 2016 عدة أنواع لفاعلية الذات منه **الفاعلية القومية**: ويرتبط بهذا النوع بأحداث لا يستطيع الأفراد السيطرة عليها كانتشار التكنولوجيا والتغيرات التي تحدث في العلم والتي يمكن أن يكون لها تأثير على معتقداتهم وأفكارهم. **والفاعلية الجماعية**: تتم عن طريق إيمان مجموعة من الأفراد بقدراتهم لإنجاز عمل معين. **الفاعلية الذاتية العامة**: تتم من خلال إدراك الفرد لقدراته على إداء أو القيام بمهام مرغوب فيها، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات كحجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين وضخامة المنهاج(إبراهيم حمد،44:2021).

نظريات فاعلية الذات:

1- **نظرية الاندفاع أو الاستثارة**: يرى اصحاب هذه النظرية أن الأفراد يقومون في الكثير من الأحيان بنشاط سلوكي يتسم بالمغامرة والاقدام والجرأة ، ويكون الدافع الاساسي لديهم هي المواقف الحماسية حيث تشجعهم على أن يسلكوا طرقا ترفع من مستوى استثارتهم باتجاه اداء يبعدهم عن كل اشكال الملل، فبعضهم يسعى إلى رفع مستوى الاثارة والفاعلية الذاتية اذا ما احسّ بالملل .وبناء على ما تقدم تؤكد هذه النظرية أن الفاعلية الذاتية ثلاثة مستويات (الاستثارة العليا والاستثارة المعتدلة والاستثارة الدنيا)(اياد محمد،24:2013)
2- **نظرية فاعلية الذات لـ باندورا Bandura:** يرى باندورا أن التأثير المرتبط بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية للفرد، كما يرى باندورا أن الفاعلية الذاتية عبارة عن أحكام الفرد أو توقعاته على

أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك(هشام فروج، 45:2021).

ويشير باندورا بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية Social cognitive theory ، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

1- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

2-إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3-يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على التحليل، وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية ، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

4- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، التي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة .(منذر يوسف، 23:2017)

ثالثا: عادات الاستذكار

تلعب عملية الاستذكار في اي مجال من مجالات العلوم المختلفة دور مهم في حياة الطالب، فهي عملية ملازمة للطالب منذ بداية تعلمه إلى نهايته، وذلك لما لها من أثر كبير على مستوى تحصيله، ويجب على الطالب أن يتعرف ويتقن عادات الاستذكار والتي بدورها تؤثر على تحصيله الدراسي، وهو محتاج لمن يساعده ويأخذ بيده ويعلمه إتقان هذه العادات خاصة في مرحلة التعليم الأساسي، فهو محتاج إلى الإرشاد ليبتعد عن العادات الخاطئة ويمارس بإتقان العادات الصحيحة لتكون لديه عادة(رانيا محمد،34:2018).

وعلمية الاستذكار هي عبارة عن برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية المختلفة التي درسها الطالب أو التي سيقوم بدراستها، ومن خلال الاستذكار يلم الطالب بالمعلومات ويتفحص الآراء، ويتعرف على الإجراءات، ويحلل وينقد ويفسر الظواهر ويحل المشكلات، ويبتكر أفكار جديدة، وينشئ ويتفنن ويتقن المهارات، ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه الدراسي وفي أسلوب حياته(أنور أحمد،40:2005).

ويعرف جابر العيشي،2006 عادات الاستذكار بأنها نوع من الأنشطة السلوكية التي تتكرر في المواقف المتشابهة ويتبعها الطلبة، متمثلة في درجة التركيز والمثابرة في أداء الأعمال الدراسية وتوزيع الدراسة عبر أيام السنة، ومدى تأثير الطلبة بالمشتتات والمعوقات، كما تشمل أيضا درجة الدقة والترتيب والنظام والتخطيط في الدراسة (أحلام محمود،37:2016). كما عرف السيد زيدان،1990 عادات الاستذكار بأنها نمط سلوكي يكتسبه الطالب من خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات، وإتقان الخبرات والمهارات، وهذا النمط السلوكي يختلف باختلاف الأفراد، ويتباين بتباين التخصصات(هدى عبد الرحمن،32:2008). وحددت (السبيعي،2006) مجموعة من عادات استذكاريه رئيسية وهي:

1- **تحديد الأهداف**: يجب على الطالب أن يحدد أهدافه وتكون واضحة وأن يلائم بين أهدافه واهتماماته واستعداداته.
2- **تنظيم الوقت**: من العادات الأساسية في الاستذكار هي تنظيم الوقت فلكل عمل وقته المناسب الذي يجب أن يمارس فيه، وإلا حدث ارتباك في مسيرة هذا العمل أو قلت أهميته أو ترتيب عليه نتائج غير مرغوبة.
3- **التركيز**: ويقصد بالتركيز تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها.
4- **مهارة القراءة الفعالة**: هي التفاعل مع المقروء، وتحليله ونقده، والانتفاع به في حل المشكلات اليومية، وكذلك التسلية، والاستمتاع بالمادة المقروءة، وهي مرتبطة ارتباطا وثيقا بالاستذكار.
5- **كتابة الملاحظات**: وهي تتضمن تحديد الأفكار الرئيسة وكتابة الملاحظات بشكل مختصر وواضح، وتسجيل المعلومات المهمة، واستخدام كتابة وتدوين الملاحظات في التقارير المكتوبة، وتنظيم المعلومات وتهيئتها.
6- **الاستعداد للاختبارات وأدائها**: يعاني الكثير من الطلبة من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى القاعة الامتحان أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة لذلك فمن الأهمية الاستعداد للاختبارات.

نظريات عادات الاستذكار:

1-النظريات السلوكية: يحدث التعلم في هذه النظريات عن طريق ارتباط مثيرات واستجابات معينة فاذا ما ظهر المثير فإن الاستجابة المرتبطة به ستظهر ايضا. ويرى (بافلوف) أن التعلم يحدث باقتران المزاوجة بين المثير الاصلي والمثير الشرطي لعدد كبير من المرات بحيث يكتسب المثير الشرطي صفات المثير الاصلي وتظهر الاستجابة الشرطية بزيادة عدد مرات الاقتران، كما يرى (ثورندايك) أن التكرار بين المثير والاستجابة يقوي الروابط العصبية بينهما أما الاهمال فيضعفهما ويعطي أهمية لقانون الأثر في تكوين العادات، أما (سكنر) فقد أشار إلى التعلم الاجرائي الذي يقصد به جميع الاستجابات الارادية التي يقوم بها الفرد في جميع مواقفه الحياتية وأن هذا التعلم يتم تحقيقه بالتدريب المتتالي(ياسمين طه، 25:2019).

2-**نظرية التعلم الاجتماعي:** ترى هذه النظرية أن حدوث التعلم كتغير في الأداء نتيجة لملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم بما يعرف(التعلم بالتقليد، التعلم بالنمذجة، التعلم بالملاحظة)، ومما يدل على ذلك تعلم الأفراد كباراً وصغارا الكثير من أنواع السلوك بهذه الطرائق في جميع مواقف الحياة. ويرى باندورا مجرد أن يلاحظ المُقلد سلوك النموذج كافٍ لحدوث التعلم بالتقليد أو الملاحظة، أما الأداء في هذا التعلم فيظهر بتعزيز سلوك المقلد أو الملاحظ وقد وضح وجهة نظره هذه في التتابع التالي{ نموذج ـــــــ يعرض سلوكاً ـــــــ يلاحظ الملاحظ ـــــــ تتم عملية التعلم ـــــــ يعزز المقلد ـــــــ فيظهر الأداء} (شاكر محمد،30:2020).

3-**نظرية اوزبل Ausubel**: يرى اوزبل أن التركيب يعاد تشكيله من جديد من خلال المعلومات الجديدة ليصبح جزءا لا يتجزأ منه، وهكذا يتكون سلسلة من اعادة التركيب، يتغير مع كل جديد، وأن تراكم المعلومات بشكل هرمي من الأفكار العامة إلى العمومية تحث الطالب على بناء روابط معرفية تربط المعلومات الجديدة بالقديمة، وأن عملية تنظيم المعلومات على نحو منطقي تؤدي لقيام الطالب بربطها في بيئة معرفية، كما أن اكتشاف الطالب للمعلومات جزئيا أو كليا تؤدي إلى دمجها في بنيته المعرفية(أحلام مهدي،25:2019).

ثالثًا. الدراسات السابقة:

1- دراسات تناولت ادارة الوقت:

هدفت دراسة فيلز(Filiz,2010) إلى معرفة مدى العلاقة بين مهارات ادارة الوقت والتحصيل الأكاديمي، وذلك على عينة تكونت من (849) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس ادارة الوقت ومقياس التحصيل الاكاديمي. **أوضحت نتائج** الدراسة وجود علاقة ايجابية بين مستوى ادارة الوقت والتخطيط للتحصيل الاكاديمي . كما اوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير النوع.

وهدفت دراسة (لمياء صالح الهواري،2018) إلى التعرف على مستوى ادمان الانترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وذلك على عينة تكونت من (412) طالب وطالبة. أستخدم الباحث ادارة الوقت ومقياس ادمان الانترنت، ومقياس التوافق الدراسي. **أوضحت نتائج** الدراسة أن مستوى ادمان الانترنت والتوافق الدراسي وإدارة الوقت لدى طلبة الثانوية كان متوسطًا. كما أن الدراسة لم تظهر وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياسي الادمان على الانترنت والتوافق الدراسي و ادارة الوقت يعزى إلى متغير النوع .

كما أجرت (علي السلمي،2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة إدارة الوقت لدى طلاب المحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية المختلفة والتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية في إدارة الوقت تعزى لمتغير (نظام التعليم والتخصص الدراسي)، وذلك على عينة تكونت من (239) طالب وطالبة. أستخدم الباحث ادارة الوقت. **أوضحت نتائج** الدراسة ان إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الانظمة التعليمية الثلاثة كانت بدرجة متوسطة. وكذلك توصلت نتائج الدراسة لا توجد فروق دالة احصائيا بين استجابات افراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية الثلاثة تعزى لمتغير التخصص. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية الثلاثة تعزى لمتغير نظام التعليم، وذلك لصالح نظام المقررات في مقابل نظام التعليم العام.

2-دراسات تناولت فاعلية الذات:

أجرى (علاء الشعراوي،2000) دراسة هدفت الى بحث الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الاول والثاني الثانوي في فاعلية الذات، وكذلك تحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع للإنجاز الأكاديمي، والتوجيه الشخصي، وتحقيق الذات، وذلك لدى عينة تكونت من (467) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات، وقياس الدافع للإنجاز الاكاديمي، ومقياس التوجيه الشخصي، ومقياس تحقيق الذات. **أوضحت نتائج** الدراسة وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين فاعلية الذات وكل من الانجاز الاكاديمي والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، كما أوضحت عدم وجود فروق دالة احصائيا في فاعلية الذات تعزى للنوع، وكذلك الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسط درجات المتغيرات.

وهدفت دراسة دويتز(Dewitze,2004) إلى استكشاف العلاقات المباشرة بين الاشكال العديدة لمستوى فاعلية الذات فيما يتعلق بالطلبة وهدف الحياة، وذلك على عينة تكونت من (433) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس هدف الحياة. **أوضحت نتائج** الدراسة وجود علاقة ايجابية بين مستوى فاعلية الذات وهدف الحياة . كما اوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغيري الجنس والتخصص ولصالح الذكور والتخصص العلمي .

وهدفت دراسة (محمود شاكر؛ محمود كاظم،2006) إلى التعرف على فاعلية الذات لدى الطلبة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس والتخصص، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الشخصية المزاجية وفاعلية الذات لدى الطلبة، وذلك على عينة تكونت من (200) طالب

وطالبة. أستخدم الباحث مقياس الشخصية المزاجية ومقياس فاعلية الذات. **أوضحت نتائج** الدراسة ان الطلبة يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية، كما اوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغيري الجنس والتخصص ولصالح الذكور والتخصص العلمي، كما اكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية المزاجية وفعالية الذات.

كما أجرت (عفراء إبراهيم،2012) دراسة هدفت إلى قياس الجوهر والمظهر وفاعلية الذات والتحصيل الدراسي بين الذكور والاناث في هذه المتغيرات فضلا عن كشف العلاقة الارتباطية بين الجوهر والمظهر بكل من فاعلية الذات والتحصيل الدراسي، وذلك على عينة تكونت من (500) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس الجوهر والمظهر ومقياس فاعلية الذات.**أوضحت نتائج** الدراسة أن الطلبة يتمتعون بمستوى عال من الفاعلية الذاتية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وذلك بتجاه الذكور في فاعلية الذات. كما بينت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية موجبة بين متغيرات البحث.

3-دراسات تناولت عادات الاستذكار الجيد:

أجرت (صفاء قاسم،2018) دراسة هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخوف من الفشل الدراسي وعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك لدى عينة تكونت من (200) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس الخوف من الفشل و مقياس عادات الاستذكار.**أوضحت نتائج** الدراسة وجود علاقة موجبة بين الخوف من الفشل الدراسي وعادات الاستذكار، كما أوضحت عدم وجود فروق بين الطلاب في الخوف من الفشل الدراسي وعادات الاستذكار تعزى للنوع.

كما أجرت (أحلام مهدي،2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وذلك على عينة تكونت من (200) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس التعب العصبي ومقياس عادات الاستذكار.**أوضحت نتائج** الدراسة وجود علاقة بين التعب العصبي وعادات الاستذكار. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وذلك بتجاه الاناث في التعب العصبي وعادات الاستذكار.

وهدفت دراسة (Watkins,1996) إلى طبيعة العلاقة بين العادات الحياتية اليومية والعادات الدراسية للاستذكار ، وذلك على عينة تكونت من (100) طالب وطالبة. أستخدم الباحث مقياس العادات الحياتية اليومية ومقياس عادات الاستذكار ومقياس التحصيل الدراسي. **أوضحت نتائج** الدراسة ان عبارات مقياس العادات الحياتية اليومية، وعادات الاستذكار من حيث الوقت الذي يقضونه في الدراسة، يرتبط ارتباطاً جوهرياً بمستوى التحصيل الدراسي، وأن عدد الساعات الذي يقضونه في المذاكرة له دلالة إحصائية على مستوى التحصيل الدراسي لديهم .

وهدفت دراسة (العفنان،2006) إلى التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة الحكومية بمدينة الرياض، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وذلك على عينة تكونت من (613) معلم. أستخدم الباحث مقياس عادات الاستذكار ومقياس التحصيل الدراسي. **أوضحت نتائج** الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب الصفين: الأول والثاني في العادات الدراسية لصالح الصف الأول، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين: الثاني والثالث الثانوي في عادات الاستذكار الدراسية لصالح الصف الثالث. كما بينت نتائج الدراسة أن هنالك تقارباً في المستوى بين الطلاب الحاصلين على تقدير (راسب ومقبول) في عادات الاستذكار.

الفصل الثالث
منهجية البحث
مجتمع وعينة البحث
الاجراءات الاحصائية

منهجية البحث: المنهج المُتَّبَع في الدراسة الحالي هو المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وذلك لمناسبته للهدف المراد تحقيقه من هذا البحث.

مجتمع البحث: لتحقيق أهداف الدراسة الحالية في التعرف على علاقة ادارة الوقت بالفاعلية الذاتية وعادات الاستذكار الجيد تطلب تطبيق ادوات البحث(ادارة الوقت/ الفاعلية الذاتية/ عادات الاستذكار الجيد). مأخوذ من مجتمع البحث الاصلي والذي ضم (281760) طالب وطالبة ضمن مديرية التربية في محافظة بابل.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة الحالية من 200 طالب وطالبة ضمن مديرية تربية بابل. واعتمد الباحث في اختيار العينة على الطريقة العشوائية القصدية اذ تم اخذها عن طريق توزيع استبيان البحث على مدارس موزعة بصورة عشوائية وضمن مناطق متباينة في مركز المدينة وذلك لضمان تجانس افراد العينة والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة يمكن الوثوق بها وجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على بعض المدارس بالمحافظة.**جدول (1)**

توزيع أفراد عينة الدراسة على بعض المدارس بمحافظة بابل

المدرسة	ث/ الحلة	ع/ الثورة	ث/ المناقب	ع القاسم المسائية	ث/ المدائن	ث/ الغزالي	ع / ميسلون	ث/ النخيل	ث / التوحيد	ع/ الجماهير	م/ الصفاء	م/ الريف الزاهر	المجموع الكلي
الذكور	10	---	10	10	10	10	-	10	10	10	10	10	100
الاناث	-	10	10	-	10	10	10	10	10	10	10	10	100
مجموع الطلاب من كل مدرسة	10	10	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	
المجموع الكلي	200												

الأدوات المستخدمة في البحث: استخدم الباحث مجموعة من الأدوات التي تتفق مع أهداف الدراسة وفروضها، واشتملت هذه الأدوات على ما يلي:

أولاً: مقياس ادارة الوقت: تبنى الباحث مقياس ادارة الوقت لـ فريال السعيدين ،2018. يتكون المقياس من خمسة عشر فقرة، تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي وفقا للأوزان التالية: دائما وتعطي(5) درجات وغالبا(4) درجات وأحيانا(3) درجات ونادرا(2) درجة ولا تنطبق(1) درجة للفقرات الايجابية التالية: (1,4,6,10,11,12,14,15) تقلب في حالة الفقرات السلبية التالية:(2,3,5,7,8,9,13) حيث تعطي دائما(1) درجة وأحيانا (2) درجة وغالبا (3) ونادرا(4) ولا تنطبق(5) فأعلى درجة يحصل عليها المبحوث (75) وأقل درجة(15).

حساب صدق المقياس:

صدق المحكمين: "يُمكن حساب الصدق الظاهري للمقياس عن طريق التحليل المبدئي لفقراته بواسطة عدد من المحكمين؛ لتحديد ما إذا كانت هذه الفقرات تتعلق بالجانب المُراد قياسه أم لا، ثم يقوم الباحث بعمل تكرارات الاستجابات لهذه المجموعة من المحكمين، ويختار المفردات التي اتفق عليها أكبر عدد من المحكمين" (محمود منسي، 1994: 207).

هذا، وقد عُرِضَ المقياس على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى مُلائمة المقياس للطلبة، ومدى مناسبة تعليماته ومفرداته لإدارة الوقت وشمولها وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض مفردات المقياس، كما أُخِذَت العبارات التي اتفق عليها (90%) من المحكمين.

حساب ثبات درجات مقياس ادارة الوقت: قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس ادارة الوقت عن طريق التجزئة النصفية باستخدام مُعامِل ارتباط سبيرمان – براون، مُعامِل جتمان لتصحيح الطول، مُعامِل ألفا كرونباخ ، ويُوضح جدول (2) مُعامِلات ثبات درجات مقياس ادارة الوقت باستخدام مُعامِلات ارتباط سبيرمان – براون، جتمان لتصحيح الطول، ألفا كرونباخ.

جدول (2)

قِيم مُعامِلات ثبات درجات مقياس ادارة الوقت باستخدام التجزئة النصفية بمُعامِلات ارتباط سبيرمان – براون، جتمان، ألفا كرونباخ

	التجزئة النصفية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	
1	**0.20**	9	**0.35**	
2	**0.30**	10	**0.38**	

مقياس ادارة الوقت **ألفا كرونباخ**

	مُعامِل سبيرمان – براون	مُعامِل جتمان	
الثبات الكلي للمقياس	0.72	0.72	0.73

يتضح من جدول (2) أنَّ قِيم مُعامِل ارتباط سبيرمان – براون، ومُعامِل ارتباط جتمان وألفا كرونباخ تُعَدُّ قِيم ثبات مرتفعة مما يُطمئن الباحث إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

- الاتساق الداخلي لمقياس ادارة الوقت: قام الباحث بحساب قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلاب(ذكور- إناث) على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ادارة الوقت ، ويُوضح جدول (3) قِيم مُعامِلات **مقياس ادارة الوقت** بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ادارة الوقت **ألفا كرونباخ**

جدول(3)

قيم مُعاملات الارتباط بين درجة الطالب على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ادارة الوقت

3	**0.24	11	**0.55
4	**0.37	12	**0.43
5	**0.67	13	**0.57
6	**0.44	14	**0.39
7	**0.43	15	**0.36
8	**0.39		

يتضح من جدول (3) أنَّ جميع قِيم مُعامِلات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية دالة إحصائياً، وقد تراوحت قِيم مُعامِلات الارتباط ما بين (0.20، 0.67) وهي قِيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثانيًا: مقياس فاعلية الذات: تبنى الباحث مقياس كيم وبارك Kim & Park,2000 لقياس فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. وقام بتعريبه وتقنينه كل من: فتحي عبد القادر والسيد أبو هاشم، 2007. ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (12) فقرة لقياس فاعلية تنظيم الوقت (7) فقرة لقياس الثقة بالذات، و(5) فقرة لقياس تفضيل المهام الصعبة. وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ميزان خماسي مُكَوَّن من (تنطبق عليَّ دائماً) وتعطى خمس درجات، و(تنطبق عليَّ غالباً) وتعطى أربع درجات، و(تنطبق عليَّ أحياناً) وتعطى ثلاث درجات، و(تنطبق عليَّ نادراً) وتعطى درجتين، و(لا تنطبق عليَّ مطلقاً) وتعطى درجة واحدة.

حساب صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض مُفردات المقياس، كما أُخِذَت العبارات التي اتفق عليها (90%)من المحكمين.

حساب ثبات درجات مقياس فاعلية الذات: تم حساب ثبات درجات مقياس فاعلية الذات عن طريق التجزئة النصفية باستخدام مُعامِل ارتباط سبيرمان – براون، ومُعامِل جتمان لتصحيح الطول ومُعامِل ألفا كرونباخ"، ويُوضح جدول (4) مُعامِلات ثبات درجات مقياس فاعلية الذات.

جدول (4)

مُعامِلات ثبات درجات مقياس فاعلية الذات

باستخدام مُعامِلات ارتباط سبيرمان – براون، جتمان، ألفا كرونباخ

مقياس فاعلية الذات	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	مُعامِل سبيرمان - براون	مُعامِل جتمان	
الثبات الكلي للأداة	0.72	0.72	0.77

ويتضح من جدول (4) أنَّ قيم مُعامِلات الارتباط هي قيم ثبات مرتفعة.

– **الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات:** قام الباحث بحساب قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، ويُوضح جدول (5) قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.

جدول (5)

قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلبة على درجة الفقرة

والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.44**	**13**	**0.38**
2	**0.48**	**14**	**0.35**
3	**0.63**	**15**	**0.50**
4	**0.41**	**16**	**0.46**
5	**0.38**	**17**	**0.42**
6	**0.46**	**18**	**0.66**
7	0.39	19	0.41
8	0.39	20	0.47
9	0.44	21	0.48
10	0.63	22	0.73
11	0.61	23	0.36
12	0.45	24	0.74

يتضح من جدول (5) أنَّ جميع قِيم مُعامِلات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية دالة إحصائياً، وقد تراوحت قِيم مُعامِلات الارتباط ما بين (0.35، 0.74) وهي قِيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثالثًا: مقياس عادات الاستذكار: تبنى الباحث مقياس (أحلام مهدي،2019). ويتكون المقياس من (28) فقرة موزعة على بعدين هي :

1-تجنب التأخير: وتعني اداء الواجبات المنزلية في الوقت المناسب، والاهتمام بعملية التعلم المدرسي تنظيما وترتيبا واستيعابا كل يوم.

2-طرق العمل: وتعني اعطاء عناية خاصة لتنسيق وترتيب الحقائق والمعلومات والاستفادة من الرسوم البيانية والأفكار التوضيحية في استيعاب العلوم وتحصيلها. وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ميزان خماسي مُكَوَّن من (تنطبق عليَّ دائماً) وتعطى خمس درجات، و(تنطبق عليَّ غالباً) وتعطى أربع درجات، و(تنطبق عليَّ أحياناً) وتعطى ثلاث درجات، و(تنطبق عليَّ نادراً) وتعطى درجتين، و(لا تنطبق عليَّ مطلقاً) وتعطى درجة واحدة.

حساب صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض مُفردات المقياس، كما أُخِذَت العبارات التي اتفق عليها تسعون بالمائة من المحكمين.

حساب ثبات درجات مقياس عادات الاستذكار: تم حساب ثبات درجات مقياس عادات الاستذكار عن طريق التجزئة النصفية باستخدام مُعامِل ارتباط سبيرمان – براون، ومُعامِل جتمان لتصحيح الطول ومُعامِل ألفا كرونباخ"، ويُوضح جدول (6) مُعامِلات ثبات درجات مقياس عادات الاستذكار.

جدول (6)

مُعامِلات ثبات درجات مقياس عادات الاستذكار وأبعاده

باستخدام مُعامِلات ارتباط سبيرمان – براون، جتمان، ألفا كرونباخ

مقياس عادات الاستذكار	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	مُعامِل سبيرمان - براون	مُعامِل جتمان	
الثبات الكلي للأداة	0.83	0.80	0.83

يتضح من جدول (6) أنَّ قيم مُعامِلات الارتباط هي قيم ثبات مرتفعة.

– **الاتساق الداخلي لمقياس عادات الاستذكار:** قام الباحث بحساب قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطالب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس فاعلية الذات، ويُوضح جدول (7) قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس فاعلية الذات.

جدول (7)

قِيم مُعامِلات الارتباط بين درجة الطلاب على البند

والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس فاعلية الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,69	15	0,54
2	0,35	16	0,61
3	0,65	17	0,77
4	0,42	18	0,31
5	0,51	19	0,43
6	0,66	20	0,28
7	0,70	21	0,52
8	0,41	22	0,67
9	0,63	23	0,64
10	0,38	24	0,30
11	0,45	25	0,36
12	0,32	26	0,33

13	0,54	27	0,36
14	0,61	28	0,33

يتضح من جدول (7) أنَّ جميع قِيم مُعامِلات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على الفقرة والدرجة الكلية دالة إحصائياً، وقد تراوحت قِيم مُعامِلات الارتباط ما بين (0.28، 0.77) وهي قِيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

رابعًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بيانات الدراسة:

1) مُعامِل الارتباط (بيرسون *Pearson Coefficient* وسبيرمان – براون *Spearman – Brown* وجتمان *Guttman*)
2) اختبار (ت)T. test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

وقد استخدم الباحث الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *SPSS* لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع
عرض نتائج البحث ومناقشتها

نتائج البحث:

بعد الخطوات التي استعرضها الباحث لتحقيق أهداف البحث واجراء التحليلات الاحصائية للبيانات التي جرى التوصل ليها من خلال تطبيق اداة البحث سيجرى عرض النتائج التي توصل إليها الباحث في البحث الحالي.

الهدف الأول: "التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت وفعالية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل".

حُسِبَت قِيمة مُعامِل ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين في مقياس ادارة الوقت ودرجاتهم في فاعلية الذات، ويُوضح جدول (8) قِيمة مُعامِل الارتباط بين درجات المفحوصين في ادارة الوقت ودرجاتهم في فاعلية الذات.

جدول (8)
قِيمة مُعامِل الارتباط بين درجات المفحوصين في مقياس ادارة الوقت ودرجاتهم في فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية

المتغيرات	ن	قِيمة مُعامِل الارتباط
ادارة الوقت، فاعلية الذات	**200**	**0.61**

يتضح من جدول (8) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين ادارة الوقت وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدرية تربية بابل بالعراق.

وفيما يتعلق بمدى اتساق نتائج هذه الدراسة مع انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق مع نتائج دراسة كل من (محمد الذيب،2016؛ حنان السيد اسماعيل،2020؛zhou yong,2012 ؛ cai rong,2013؛ zhijie zhanng,2005؛Britton,bruce,1991؛Adams,gary,1992) الذين أشاروا إلى أنَّ مفهوم ادارة الوقت يرتبط ارتباطاً إيجابياً بفاعلية الذات.

يرى الباحث أن هذه النتيجة تعتبر طبيعية حيث أن ادارة الوقت وفعالية الذات مترابطان بشكل كبير في حياة

الطالب، ويتضح ذلك من خلال أن ادارة الطالب للوقت يساعده في تنظيم الدراسة والمهام الأخرى غير الدراسة وهذا يعزز الشعور بالسيطرة والثقة بالنفس، ويشعره بالإنجاز والثقة بقدراته وبتالي يعزز فعاليته الذاتية. كما أن التخطيط المسبق للأعمال المناطة يساعده في تقليل التوتر والاجهاد، عندما يعرف الطالب ما يجب فعله ومتى لا يمكنه الاندفاع في اللحظات الاخيرة مما يقلل من الضغط النفسي ويحسن من الأداء الاكاديمي وبالتالي تحسين إدارة الوقت يؤدي إلى تحسين فعالية الذات، مما يساعد الطالب على تحقيق النجاح الاكاديمي والشخصي.

الهدف الثاني: "التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل".

قام الباحث بحساب قيمة "معامل ارتباط بيرسون ويُوضح جدول (9) قِيمة مُعامِل الارتباط "ر" بين درجات المفحوصين على ادارة الوقت وعادات الاستذكار.

جدول (9)
قِيمة مُعامِل الارتباط بين درجات المفحوصين في مقياس ادارة الوقت ودرجاتهم في عادات الاستذكار

المتغيرات	ن	قيمة معامل الارتباط
ادارة الوقت وعادات الاستذكار	**200**	**0,73**

يتضح من جدول (9) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين ادارة الوقت وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في العراق.

ويفسر الباحث النتيجة إلى أن الطلاب الذين يتسمون بإدارة وقت جيد عادة ما يهتمون بتحديد الأهداف والأولويات، ويضعون جداول لتنفيذها فيتحكمون بذلك في أوقاتهم بشكل واع ومحسوب بدقة ويؤدون مهامهم بنظام وترتيب يساعد على إنجازها في الأوقات المحددة لها. ومن الطبيعي أن يكون لمثل هؤلاء الطلبة عادات استذكار جيدة ايضا تظهر في طريقة الاداء والعمل التي يتبعونها في عملية الاستذكار التي تحتاج إلى تحديد الاهداف ووضع الخطط والجداول لإنجازها فيستطيعون بذلك توظيف وقتهم بطريقة جيدة، ويتسمون في أدائهم للمهام بالدافعية وتجنب التأخير، والاستماع للتعليمات والأخذ بالملاحظات وهي في مجملها جوانب تمثل عادات استذكار جيدة، وفي هذا الصدد يؤكد كل من(Cusimano,1999؛ Glenn,2003؛ Johnson,2002) أن ادارة الوقت هو المفتاح الرئيسي لمهارات استذكار فعالة.

الهدف الثالث: "التعرف على الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في ادارة الوقت".

قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في ادارة الوقت "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية في العراق.

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في ادارة الوقت لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في بابل

المفحوصون	ن	م	ع	قيمة "ت"
الذكور	**100**	**69.11**	**11.51**	**0.74**
الإناث	**100**	**96.68**	**11.49**	

يتضح من جدول (10) أنه لا توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في ادارة الوقت لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في العراق.
تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من (وفاء سيد محمد حسين،2020؛ شتات،2019؛ لمياء صالح الهواري) والتي أوضحت نتائجهم إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في ادارة الوقت بين الذكور والإناث.
ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون الطلبة مرحلة عمرية متقاربة ويمرون بخصائص نمائية متقاربة ولذلك فهم يحافظون على مستوى متقارب في إدارة الوقت، كما انهم بنفس الوقت يعيشون في بيئات متقاربة، والتي تمتاز بخصائص معينة نتيجة التقارب في المستوى الحضاري والثقافي والاجتماعي والاقتصادي لأفرادها، ويرجع ذلك أيضا إلى إدراك الطلبة لأهمية الوقت، وفوائده، وكيفية تنظيمه، وبالتالي فإن مستوى إدارة الوقت جاء متقاربًا بين الطلبة بغض النظر عن النوع الاجتماعي.

الهدف الرابع:"التعرف على الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في فاعلية الذات".

قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات لدى عينة طلبة المرحلة الثانوية بالعراق.

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل

المفحوصون	ن	م	ع	قيمة"ت"
الذكور	100	112.32	18.72	8.47
الإناث	100	97.49	16.24	

يتضح من جدول (11) أنَّ هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في العراق، وذلك باتجاه الذكور.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (حمزة عبد الكريم،2020) التي أوضحت أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات، حيث كانت باتجاه الذكور، وكذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (ولاء سهيل يوسف،2016) تفوق الذكور على الإناث في فاعلية الذات وذلك باتجاه الذكور، وفي نفس السياق نجد دراسة(عصام ثابت،2010؛ رنا محسن،2013) قد أوضحت نتائجها أنَّ الذكور أكثر فاعلية مقارنةً بالإناث.
يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الفروق في هذا المفهوم إلى أساليب المعاملة الوالدية والبيئة العربية تعطي الذكور مساحة واسعة وحرية كبيرة في البيت او خارج البيت. أما الانثى فضلا عن أنها طالبة فهي مطالبة بالتزامات تجاه اسرتها من مساعدة لوالدتها في شؤون المنزل، وبالمقابل فالذكور معفون من معظم هذه المهام والاعباء والضغوطات الاضافية، ويؤثر كل ما سبق بشكل مباشر أو غير مباشر على الإناث وبالتالي يؤثر على الفاعلية الذاتية لديهن إذ تنخفض فاعلية الذات عند الافراد الذين يعانون من التعب الجسمي والانفعالي وعلى العكس من ذلك فإن شعور الافراد بالراحة والاستقرار الفسيولوجي والنفسي يعزز الفاعلية الذاتية لديهم بل ويرفعها.
الهدف الخامس: التعرف على الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في عادات الاستذكار الجيد".
قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في عادات الاستذكار لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في العراق.

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في عادات الاستذكار لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل

المفحوصون	ن	م	ع	قيمة"ت"
الذكور	100	111.49	18.58	5.67
الإناث	100	121.32	20.22	

يتضح من جدول (12) أنَّ هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في عادات الاستذكار لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية بابل في العراق، وذلك باتجاه الاناث.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (عبد الله الرفاعي،2005) التي أوضحت أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في عادات الاستذكار، حيث كانت باتجاه الإناث، وكذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (رانيا محمد،2018) التي أوضحت تفوق الإناث على الذكور في عادات الاستذكار وفي نفس السياق نجد دراسة كل من (ناجي محمود؛2014؛ أحلام مهدي،2019؛ جواد محمد،2009) قد توصلوا أنَّ الإناث أكثر عادات استذكار مقارنةً بالذكور.

ويشير عبد السميع ،2001 أن عادات الاستذكار هي السلوك اليومي الذي يستخدمه الطالب في دراسته من حيث تنظيم الوقت، ودرجة المثابرة في أداء الواجبات الدراسية، واستخدام المكان المخصص للدراسة، فتظهر نتائج الدراسة تفوق الإناث على الذكور في عادات الاستذكار وهذا الفرق قد يرجع إلى عدة امور تخص الإناث منها أكثرهن قدرة على تنظيم الوقت، وكذلك اكثر رغبة في اكمال الدراسة والحصول على مكانة مهمة في المجتمع، كما قد يرجع الفرق بين الذكور والاناث أن الاناث يسبق نمو البنين في الجوانب المختلفة حتى بداية المراهقة.

ويرى الباحث أن الاقبال على الدراسة والتفوق فيها قد يرجع إلى البنات يشعرن بالمسؤولية في غياب البنين بحثا عن العمل وقد يرجع هذا إلى ظروف الحياة الصعبة الذي يزيد من ابداع البنات اكثر مما سبق، بالإضافة إلى اعتقادهن أن التعليم سيوفر لهن الوضع الاجتماعي المرغوب به بالإضافة إلى تحسين الوضع الاقتصادي. وعليه يرى الباحث ان هذه الاشياء من شأنها أن تولد طموح زائد للبنات وبالتالي يحدث الاجتهاد وبالتالي يكون الاستذكار أفضل.

التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات

1- الاهتمام بتنفيذ خطط للأنشطة الطلابية على أن تحتوي برامج تدريبية ومحاضرات تثقيفية عن فوائد ادارة الوقت بالنسبة للأداء الاكاديمي.
2- استغلال نظرية التعلم الاجتماعي إلى جانب النظريات الأخرى في فهم وتطوير ودعم سمة الفاعلية الذاتية عند الطلبة والإحاطة بكل جوانبها.
3- عمل دورات في كيفية مهارات الاستماع والإصغاء حتى تسهل عليهم عادات الاستذكار الجيد مستقبلًا.
4- ضرورة إعادة إدخال مهارات الاستذكار وتنميتها ضمن مناهج وزارة التربية والتعليم.

ثانيًا: المقترحات

1- تنمية مهارات إدارة الوقت لخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2- دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بالذكاء الوجداني والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3- العمل على استخدام الوسائل التقنية الحديثة (حاسوب- انترنت) في تحسين عملية الاستذكار.

4- دراسة أثر التفاعل المتبادل بين عادات الاستذكار الجيد ومتغيرات اخرى كمركز التحكم والتوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن التخصص والتشجيع الوالدي.

المصادر العربية والاجنبية:

أولًا: المصادر العربية

- إبراهيم حمد خلف (2021). **درجة الإحساس بالرضا الوظيفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من مدرسي اللغة العربية في مرحلة المتوسطة في العراق**. مجلة الجمعية العلمية للدراسات التربوية، ع3، ص 34- 39.
- أحلام محمود (2016). **الذكاء وعادات الاستذكار وعلاقتهما بتحصيل طلاب الثانويات التخصصية في مدينة البيضاء وفق بعض المتغيرات**. مجلة العلوم والدراسات الانسانية، ع22، ص 1- 24.
- أحلام مهدي (2019). **التعب العصبي وعلاقته بعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين**. مجلة ديالى للبحوث الانسانية، ع 91، ص 35- .
- أحمد سمية عبد الوارث (2015). **الإسهام النسبي لمهارات الدراسية وفاعلية الذات الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طالبات السنة التحضيرية**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- أحمد عبد الكاظم العبيدي (2016). **ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الواقع والمشكلات.** المديرية العامة للتربية في محافظة القادسية. ع34.
- أنور أحمد محمد (2005). **عادات الاستذكار وعلاقتها بالتوافق الدراسي ودافع الإنجاز الأكاديمي: دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم**. رسالة ماجستير. جامعة النيلين. كلية التربية.
- اياد محمد يحيى (2013). **فاعلية الذات لدى التدريسي- المرشد في جامعة الموصل**. مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية. ع3، ص 65 – 78.
- بسام أحمد جياعنة (2020). **فاعلية الذات الابداعية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة اليرموك.
- بوراس خولة (2020).**مهارات الاستذكار وعلاقتها بفاعلية الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف – المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- حنان محمد السيد (2020). **فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية إدارة الوقت وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طالبات الجامعة**. مجلة كلية التربية، ع17، ص78.
- رانيا محمد خليل (2018). **عادات العقل وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الإعدادية**. مجلة العلوم والدراسات الانسانية، ع 24، ص 35.
- سعد ثويني العنزي (2019). **الطمأنينة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- سمر عدنان عبد الأمير (2020). **أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارة تنظيم الوقت لدى طالبات قسم رياض الأطفال**. مجلة البحوث التربوية والنفسية ع69. ص 121- 135.
- السيد محمد عثمان (2014). **إدارة وتنظيم الوقت في التعليم**. دار الكتاب الجديد
- شاكر محمد البشراوي (2020). **فاعلية برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلاب المتأخرين دراسياً في المرحلة المتوسطة**. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع66 ، ص 45- 56.
- عمر حماد اللهو (2014). **فاعلية الذات وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى فئة من الطلبة الموهوبين في مرحلة الثانوية بدولة الكويت**. رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي، كلية الدراسات العليا، البحرين.

- عمر حماد اللهو (2016).**فاعلية الذات وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى فئات من الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي. البحرين.
- فاطمة السيد الشربني (2022). **تباين عادات الاستذكار بين طلاب مدارس التعليم العام العادية واللغات**. مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة، ع119، ص 155- 178.
- فريال سالم السعيدين (2018). **الإدمان على الانترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة العقبة**. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، عمادة الدراسات العليا.
- فهد منصات (2015). **التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- لمياء صالح الهواري (2018). **الادمان على الانترنيت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة العقب**ة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مؤتة. الاردن.
- منذر يوسف سلمان (2017). **فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظة غزة**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة الإسلامية.
- ناصر العديلي (1994). **إدارة الوقت دليل النجاح والفاعلية في إدارة الوقت**. مطبعة دار مرار للنشر والتوزيع. المملكة العربية السعودية.
- هدى السبيعي (2006). **خبرة تدريس مقرر مهارات التعلم والاستذكار لطلبة جامعة قطر**. ورقة عمل مقدمة في أسبوع التجمع التربوي الثاني، جامعة قطر، كلية التربية، الدوحة، ص 25- 30.
- هدى عبد الرحمن المشاط (2008). **عادات الاستذكار وعلاقتها بدافعية الإنجاز والفاعلية الذاتية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جدة**. مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، كلية الآداب.
- هشام فروج (2021). **فاعلية الذات لدى أساتذة التعليم الابتدائي بولاية الأغواط**. مجلة العلوم الانسانية، ع 8، ص 658 -671. الجزائر.
- هيام صادق شاهين (2012). **فاعلية الذات مدخل لخفض اعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم**. مجلة جامعة دمشق، ع4، ص 28 – 43.
- ياسمين طه إبراهيم(2019). **قياس عادات الاستذكار لدى طالبات قسم رياض الأطفال**. مجلة اشراقات تنموية، ع23، ص 23- 25.

ثانيًا: المصادر الاجنبية

- Cusimano,J.T.(1987). Study skills for a successful semester. Black collegian,Vol.no.1,p.14-17.
- Gllenn, R.E.(2003).study skills to help kids use time wisely .Education Digest , Vol.69,no.3,p51-53.
- Johnson,2002.study secrets for college success. campus life,vol,60,no.7,p.66-70.
- Hallian,p.(2004): The effect of concentrated grades on self- efficacy and motivation in teacher education. Journal of educational psychologist, vol.36(1). Pp 76-83.
- Cemaloğlu, N., & Filiz, S. (2010). The relation of students in public secondary schools A study of Ijero local government area: of Ekiti State, journal of humanities and social sciences,6(15) 66-71