

## فعالية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عمان

نصراء مسلم حمد الغافري

كلية العلوم التطبيقية || عبري || محافظة الظاهرة || سلطنة عمان

الملخص: هدف هذا البحث إلى تحري فعالية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، والتعرف ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة ، وقد شارك في البحث عدد(11) طالب وطالبة، تم استخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة، كما تم استخدام مقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة لمقياس إدارة الوقت حيث بلغ القياس القبلي (3.13) ؛ بينما بلغ القياس البعدي (4.04)، وهو لصالح إدارة الوقت البعدي، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة قبل وبعد تنفيذ البرنامج لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة ، حيث بلغ القياس القبلي (2.94) ، بينما بلغ القياس البعدي (3.68)، وهو لصالح الكفاءة الذاتية البعدي وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس إدارة الوقت للقياسين القبلي والبعدي تعزى لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لدرجات الكفاءة الذاتية تعزى لمتغير الجنس في القياس البعدي، كما بينت عدم فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية للقياس البعدي تعزى لمتغير السنة الدراسية. وفي ضوء نتائج الدراسة؛ تم تقديم بعض التوصيات لتفعيل مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة للطلبة ، منها فتح مراكز إرشاد نفسي لمتخصصين في ذات المجال لعمل العديد من برامج الإرشاد العلاجي لدى كليات العلوم التطبيقية بالسلطنة. عمل دورات مكثفة للأخصائيين المتواجدين بالكليات لرفع مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية وإمكانية تطبيقها للطلبة. عمل وتطبيق برامج مشاهبه للطلبة لتحسين مستواهم الأكاديمي والتدريب على مهارات مهمة كمهارات الثقة بالنفس، وتأكيد الذات وغيرها من المهارات التي تسهم في بناء الشخصية السوية، إدراج مناهج دراسية ملائمة لواقع الطلبة الاجتماعي والعملية، تخصيص بعض الأنشطة الطلابية المتوافقة مع المرحلة الجامعية والتي تساهم في بناء كفاءة ذاتية عالية للطلبة. عمل ندوات خاصة بالمرشدين الأكاديميين لنشر الوعي للطلبة من خلالهم وتشجيعهم على التدريب على تلك المهارات

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد جمعي، إدارة الوقت، الكفاءة الذاتية المدركة، الطلبة، كلية العلوم التطبيقية بعبري.

### المقدمة:

للوقت أهمية عظيمة فهو رأس مال الإنسان ووعاء كل عمل، وقد أقسم الله سبحانه وتعالى به حين قال " والعصر إن الإنسان لفي خسر " سورة العصر آية 1-2، وتذهب بعض التفاسير إلى أن العصر هو الوقت، فما ينقضي منه لا يمكن تعويضه أو استعادته، وهذا من أكبر الدلالات على أهميته وقدره الثمين، ومن الأحاديث النبوية الشريفة المؤكدة أهمية الوقت قول رسول البشرية محمد صلى الله عليه وسلم " أغتنم خمساً قبل خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك"، فاليوم الذي يخسر الإنسان لن يعود. (الرحيبي والمارديني، 2014)

وبين السفينياني (1999)، أن المقدار من الزمان أو الدهر يدخل فيه كل أقسام الوقت وظروف الزمان كلحظة، وثانية، ودقيقة، وساعة، ويوم، من ليل، أو نهار، وأسبوع، وفصل، وسنة، وقرن، وهذه الأجزاء المتفاوتة في الطول والقصر. (الغامدي، 2005: 24).

تعتبر إدارة الوقت من المفاهيم المعاصرة، والتي ارتبطت بعناصر الجودة في نظم الإدارة، ذلك لأن الوقت أهم مدخل من مدخلات الجودة، فهو يتميز بسرعه انقضائه وتخلله لكل جزء من أجزاء العملية الإدارية، وتزداد أهمية الوقت بالنسبة للطلاب الجامعي باعتبار أن الطالب تقع على عاتقه تحقيق أهداف النجاح ومواصلة الدراسة دون انقطاع، ولا يتأتى ذلك إلا بالاستغلال الأمثل لعامل الوقت عن طريق تبني أسس ومبادئ ومفاهيم إدارة الوقت نظريا وتطبيقيا. (بشير، 2011).

ويعتبر الوقت وإدارته أحد الموارد الهامة في المجتمع الجامعي، لذا فإن إدارة الوقت ليست لتوفيره، بل أن كل فرد يستعمل الوقت وفقا لأولوياته، وخطته، وإجراءاته، فالطريقة التي تتم بها إدارة الوقت من قبل الطالب تحدد قيمته واتجاهاته نحو الدراسة، ومدى إدراكه لقدرته على المواصلة والالتزام بحضور جميع المحاضرات، وإمكانيته بالالتزام بعمل الأعمال الأكاديمية وتسليمها في الوقت المحدد. (الغامدي، 2015).

ويعتبر الطالب الجامعي من أهم العناصر التي تعتمد عليها العملية التعليمية لتحقيق أهدافها، ولكي تكون عملية التعليم محققة لأهدافها لا بد من توافر الطالب المعد إعداد سليما في مؤسسات التعليم المختلفة. (الغافري، 2011). ويمثل مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة أهمية كبيرة لدى المربين، على اعتبار إن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وبكفاءة مدركة عالية، يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، ولقد أضحى أمراً جلياً أن الكفاءة المدركة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة، مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويؤثر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز. (يعقوب، 2012 : 4).

وتعد معتقدات الكفاءة الذاتية متنبئات أفضل للنجاح من متغيرات الإنجاز السابق للطلاب ومهاراته ومعرفته، ويؤكد (زيمومان وكلييري، Zimmerman & Cleary) المذكور في (العلوان والمحاسنة، 2011)، أنه إذا كان لدى الفرد اعتقاد بقدرته على أداء مهمه ما فإن ذلك سيزيد من تركيزه وجهده وانهماكه في هذه المهمة، في حين إذا كان لدى الفرد مهارة ومعرفة لإتمام المهمة فإن هذا لا يعني قدرته على إتمامها، ويبرز أثر الكفاءة الذاتية المدركة من خلال المساعدة على تحديد مقدار الجهد الذي سيبدله الفرد في نشاط معين ومقدار المثابرة في مواجهه العقبات ومقدار الصلابة أمام المواقف الصعبة، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات والأنشطة بمزيد من الإحساس بالهدوء والرصانة. (العلوان والمحاسنة، 2011).

وانطلاقاً من الأهمية البالغة لمرحلة التعليم الجامعي- باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معاً، أصبح من الضروري إيلاء أهمية إلى بلورة وتطوير شخصية متكاملة للطلاب الجامعي، بحيث تتمتع بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الكفاءة الذاتية المدركة ومن القدرة على إدارة الوقت، لكي يتسنى لها القيام بأدوارها المجتمعية بثقة واقتدار لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته (العويضة، 2008).

#### مشكلة الدراسة:

تعتبر إدارة الوقت بالنسبة لطلبة الجامعة لها دور مهم في تحسين القدرة على سرعه إنجاز المهام الدراسية، ويمكن القول أن إدارة الوقت هي مهارات سلوكية تعني القدرة على تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته واستغلاله الاستغلال الأمثل والتغلب على بعض ضغوط الحياة" (الرشيد، 2003، ص 25) ، وقد أكدت دراسة (Brigitte et all, 2007) المذكوره في ( ملحم، 2010)، أن التدريب على إدارة الوقت يسعى لتعزيز مهارات إدارة الوقت ولكن هذا لا يؤدي تلقائياً إلى تحسين الأداء، ، ويرى بجرز(Pajares)، أن الكفاءة الذاتية المدركة أحد أبرز العوامل المؤثرة في الأداء والمثابرة، بحيث يمكن التنبؤ من خلالها بالتحصيل الأكاديمي ارتفاعاً أو

انخفاضاً (يعقوب، 2012)، وتؤكد الاتجاهات الحديثة في التعليم والتعلم على أهمية مساعدة الطلبة على أن يتعلموا كيف يتعلمون، وأن يصبحوا مستقلين وتعد الكلية البيئة الاجتماعية التي تصقل فيها شخصية الطالب وتتسع مداركة، وتتعمق مداركة ويتعلم فيها ما ينبغي عليه فعله للنجاح في التفاعلات الاجتماعية المحيطة أو تحقيق أهدافه والمضي قدماً نحو النجاح والتفوق (قطاوي، 2015: 141)، وقد بينت دراسة (Lent & et all, 1984) أن الطلبة الذين لديهم كفاءة ذات عالية بالنسبة للمتطلبات الدراسية حصلوا على درجات أعلى في التحصيل ومثابرة لمدة أطول، ومن خلال ملاحظة الباحثة للطلبة بحكم وظيفتها كأخصائية نفسية بالكلية تدني مستوى الطلبة في التحصيل الأكاديمي وكذلك عدم امتلاكهم لمهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية وما أدركته من أهمية تدريب الطلبة لهذه المهارات، وكما أن تمتع طلاب كلية العلوم التطبيقية بعربي بمستوى مرتفع من إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة يعد مؤشر إلى سلامة العملية التربوية، في حين أن تدني مستوى إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة يشير إلى حاجة الطلاب إلى تدعيم خبراتهم كي يرتفع هذا المستوى لديهم، وبناء على ما تقدم سعت الباحثة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت ومهارات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الكلية كون الباحثة تعمل من 16 سنة في مركز الخدمات الطلابية؛ وبملاستها واقع الطلبة تبلور لدى الباحثة فكرة إجراء هذا البحث.

وتتلخص مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لإدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لصالح الاختبار البعدي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ في متوسطي درجات المجموعة التجريبية لإدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيري الجنس والسنة الدراسية؟

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ في درجات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذا البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ في إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي تعزى لمتغير الجنس.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ في إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي تعزى لمتغير الدراسة.

أهداف البحث:

1. تقصي فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية كلا من: إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعربي لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي .
2. كيف يمكن تنمية مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعربي.
3. التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ بين درجات أفراد المجموعة تعزى لمتغير الجنس.

4. التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ); بين درجات أفراد المجموعة تعزى لمتغير الدراسة.
5. تقديم التوصيات والاقتراحات التي تسهم في وعي الطلبة لتنظيم أوقاتهم.

#### أهمية البحث:

- تتمثل أهمية هذا البحث في جانبين: نظري وتطبيقي وفيما يلي عرضاً لكل منهما:
- الأهمية النظرية " وتتلخص الأهمية النظرية لهذا البحث في النقاط التالية:
- أهمية موضوع إدارة الوقت بالنسبة للطلبة في المرحلة الجامعية كونهم بناء لمستقبل الوطن.
  - ندرة الدراسات التي تتعلق بإدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لطلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري.
  - تمهيد الطريق أمام إجراء العديد من الدراسات في هذا الموضوع بصورة علمية شاملة مما يساهم في زيادة التراكم المعرفي والبحثي في هذا المجال.

#### الأهمية التطبيقية:

- تبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث من خلال الاستفادة من برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم في هذا البحث من قبل كلاً من:
- 1- الطلبة في المرحلة الجامعية وخاصة المتعثرين دراسياً سيساهم بشكل كبير في تنمية مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية بالتالي تحسين التحصيل الأكاديمي.
  - 2- المهتمين بالتوجيه والإرشاد في كلية العلوم التطبيقية بعبري، من خلال وضع الخطط الإرشادية والوقائية لتنمية مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية لدى طلبة الكليات.
  - 3- كما يمكن الاستفادة من الأساليب والفتيات المستخدمة في هذا البرنامج الإرشادي في علاج مشكلات أخرى تقع خارج أهداف هذا البحث.
  - 4- كما يمكن الاستفادة أولياء الأمور في تحسين كيفية تدريب أبنائهم لهذه المهارات .
  - 5- كما أنه سيساهم في إضافة بعض المناهج الخاصة لمثل هذه المهارات للمدارس والجامعات.
  - 6- كما يمكن أن يساهم في تنشئة جيل واثق وذو كفاءة شخصية عالية مما يساهم في التقليل من المشكلات الاجتماعية والسلوكية في المجتمع.
  - 7- كما أنه سيساهم في تقليل الغياب المتكرر للطلبة لتمكينهم من القدرة في تنظيم وقتهم ، مما يساعد في تنظيم الحضور والغياب بالكلية.

#### مصطلحات البحث:

- فعالية ( لغويا ) : "مقدرة الشيء على التأثير" ( المعجم الوسيط، ص498)
- فعالية ( استطلاقاً ) : "عرفها (بانديورا) المذكور في محمود(2009، ص 5) بأنها أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول لمواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك".
- فعالية ( إجرائياً ) : تعرف على أنها قدرة البرنامج على إحداث تغيير في مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الكلية المشاركين بالبرنامج.
- مهارة ( لغويا ) : "أحكمة وصاربه حاذقا فهو ماهر" ( المعجم الوسيط، ص 618).

مهارات ( إجرائيا) : تعرف بأنها ما سيكتسبه الطلبة من مهارات على إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة التي سوف يتدرب عليها الطلبة من خلال البرنامج المعد.

البرنامج الإرشادي: "يعرف بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة للأفراد فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي". (الكليبي، 2012: 22).

التعريف الاجرائي لبرنامج الإرشاد : مدى الفاعلية التي يحققها الطلبة وهو ما يقيسه نتائج درجات المتوسطات لهذا البحث .

إدارة الوقت: " تعرف بأنها تطبيق مبادئ الإدارة المتمثلة بالتخطيط والتنظيم والرقابة على الوقت من قبل الإداريين بما يحقق الاستثمار الأفضل للوقت ويحقق النتائج المطلوبة". (الرحيمي والمارديني، 2014: 235)

"وعرفه بشير بأنه مهارات سلوكية توجه قدرات الأفراد نحو الإنجاز واستثمار الوقت بفعالية". (بشير، 2011: 24)

التعريف الاجرائي لإدارة الوقت: هو ما يقيسه مقياس إدارة الوقت المستخدم في هذا البحث ، وتشير الدرجة الكلية إلى نسبة إدارة الوقت لدى طلبة الكلية سواء مرتفعه أو منخفضة للقياسين القبلي والبعدي.

الكفاءة الذاتية المدركة: "يعرفها باندورا (Bandura) المذكور في (عليوه وجبالي، 2014: 25)، بأنها اعتقادات الفرد حول قدرته على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمس حياته وشعور الفرد بأنه قادر على فعل شيء ما في مواجهه الأحداث وأنه تحت سيطرته غالباً".

التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية المدركة : هو ما يقيسه مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المستخدم في هذا البحث ، وتشير الدرجة الكلية إلى نسبة الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الكلية سواء مرتفعه أو منخفضة للقياسين القبلي والبعدي.

أما شنفاريتسر(1994)، " فينظر لتوقعات الكفاءة الذاتية أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية". (عليوه و جبالي، 2014: 134).

طلبة ( لغوياً): " طلباء أرادوه وإليه كذا سألوه، والطالب هو الذي يطلب العلم ويطلق عرفاً على الدراسات في مرحلة التعليم العالي ، والجمع طلبة وطلاب". (المعجم الوسيط، ص 407).

الطلبة ( إجرائيا) : طلبة المرحلة الجامعية الملتحقين بالكلية العلوم التطبيقية بعبري في الفترة العمرية من (18-25).  
كلية العلوم التطبيقية عبري: "هي إحدى مؤسسات التعليم العالي التي تشرف عليها وزارة التعليم العالي بسلطنة عمان، الصادر بتنظيمها المرسوم السلطاني رقم (2007/26)، تهدف إلى تحقيق التقدم في مجالات العلم والتكنولوجيا والثقافة والفكر، وتوسيع آفاق المعرفة العلمية، وتشمل 6 كليات هي: ( عبري-الريستاق-نزوي-صحار-صور-صلالة)". (اللائحة التنظيمية للمرسوم السلطاني رقم 62 / 2007 ، بتنظيم كليات العلوم التطبيقية، سلطنة عمان ) .

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

أهمية الوقت :

لوقت أهمية كبيرة للفرد والمنظمة والمجتمع على حد سواء ، فهو رأس المال الحقيقي للإنسان وتكمن أهميته من كونه يؤثر في الطبقة التي تستخدم فيها الموارد الأخرى.(الباحوث، 2013:ص 14).

كما ان الوقت مهم بالسبب لطلبة المرحلة الجامعية لما له من دور في تنظيم أعمالهم والتزامهم بجدول المحاضرات ، وكذلك يمكنهم من القدرة على إنجاز أعمالهم الدراسية في وقتها دون أي تأخير، كما أنه يساهم في تقليل الضغط النفسي من تراكم الأعمال الغير منجزة.

وتختلف أهمية الوقت من فرد إلى آخر وفقا للنظرية الخاصة تجاهه وفهم طبيعته وتأثيره وإدراكه لأهميته وكما تختلف النظرة لأهمية الوقت بين الأفراد تختلف بين المجتمعات الإنسانية تبعاً للخلفيات الدينية والفكرية لتلك المجتمعات.(الغامدي،2005: 43)

وترى الباحثة على أن إدراك قيمة الوقت وأهميته بكل أجزائه وحسن استغلاله وتوظيفه واستثماره والانتفاع به على مستوى الفرد والجماعة عامل مهم في النهضة لأي أمة وفي جميع الميادين.

### الكفاءة الذاتية:

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد باندورا عندما نشر مقالة له بعنوان كفاءة أو فعالية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك ، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف ، ولقي دعما متناميا ومطردا من العديد من نتائج هذه الدراسات، ثم طور المفهوم بحيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية. من خلال ما نشره عن الأسس الاجتماعية للتفكير والسلوك.(علوان،2012:ص228).

وتعد معتقدات الكفاءة الذاتية متنبئات أفضل للنجاح من متغيرات الإنجاز السابق للطلاب ومهاراته ومعرفته، ويشكل مفهوم الكفاءة الذاتية محور رئيساً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصية، فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم، ووفقا لذلك فإن الكيفية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها، إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد ، فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح.(العلوان، والمحاسنة،2014:ص399).

وقد أكدت دراسة ( Meera Kommaraju,2013) ، أن الكفاءة الذاتية العالية للطلبة تساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي ، وإكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة وأداء عالي.

وتتطور معتقدات الكفاءة الذاتية على أربعة مصادر رئيسية هي:

1- خبرات الاتقان: فخبرات النجاح تدعم الكفاءة الذاتية لدى الفرد ، فإذا تكرر نجاح الفرد ازداد شعوره بالكفاءة، في حين أن تكرار الفشل لدى الفرد يقلل من شعوره بكفاءته الذاتية.

2- خبرات الإنابة: التي يستقيها الفرد من النماذج الاجتماعية المحيطة، إذ يزداد شعور الفرد بكفاءته الذاتية عندما يلاحظ أن من يماثلونه في القدرة على القيام بمهمة ما.

3- الإقناع: فمعتقدات الكفاءة الذاتية تتأثر بالإقناع الذي يتلقاه الفرد من بعض الأشخاص الموثوق بقدرتهم على أداء مهمة ما.

4- الحالات الإنفعالية والسيولوجية: فمعتقدات الكفاءة الذاتية تتأثر بمستوى الاستثارة، فالإنفعالية الشديدة تؤثر سلبا على الكفاءة الذاتية، بينما تعمل الاستثارة الإنفعالية المتوسطة على تحسن مستوى الأداء ورفع الكفاءة الذاتية.(Pajares, 2007).

ولهذا أهتم البحث الحالي إلى بناء برنامج إرشاد يقوم على مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لما لها من أهمية في رفع المستوى التحصيلي وتنمية الشخصية الفاعلة ، وقد أشارت الدراسات السابقة التي بحثت في مستوى إدارة الوقت والكفاءة الذاتية مدى أهمية ذلك ، كدراسة ( الرجحي والمارديني، 2014) والتي هدفت إلى التعرف على وجهه نظر الطلبة نحو كيفية إدارة الوقت من حيث التخطيط والتنظيم والرقابة والتوجيه وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وقد بينت الدراسة أن مجال التخطيط كان له التأثير الأكبر في التحصيل الدراسي ، كما بينت أن هناك علاقة ايجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي، وجاءت دراسة ( بشير، 2011) ، والتي هدفت إلى التعرف إلى مضيعات وقت مديري ومديرات مدارس وكالة الغوث بمحافظة غزة، وتوصلت الدراسة إلى مضيعات الوقت المتعلقة بالتخطيط كان لها الأثر الأكبر ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقديرات مديري ومديرات المدارس الابتدائية والإعدادية بوكالة الغوث تعزى لمتغيرات ( الجنس-المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة) ، كما جاءت دراسة ( الغافري، 2011) والتي هدفت إلى تحديد تأثير برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت لطلبة السنة الأولى بكلية العلوم التطبيقية(عبري) ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي على التحصيل الدراسي لديهم وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعه التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمجالات مقياس تنظيم الوقت والمرتبط بأهداف التنظيم ، وسلوكيات شخصية ، وسلوكيات الآخرين ، وإختبار التحصيل الدراسي لصالح المجموعه التجريبية. كما أوضحت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مجالات مقياس تنظيم الوقت وإختبار التحصيل الدراسي، وبحثت دراسة (عليوة وجبالي، 2014)، إلى معرفة العلاقة الكامنة بين مصدر الضبط والكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري ، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين البعد الداخلي لمصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية. كما أوضحت عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية بكل من مدة المرض والسن. وجاءت دراسة ( الكليبي، 2012) والتي هدفت إلى بناء برنامج جمعي وتقصي فاعليته في تنمية المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى نزيلات السجن المركزي بسماثل، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعه التجريبية على الدرجة الكلية لمقياسي المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة ، ولكل بعد من أبعادها على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي يعزى إلى البرنامج الارشادي، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعه التجريبية على الدرجة الكلية لمقياسي المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة ولكل بعد من أبعادها على القياسين البعدي والمتابعه. كما جاءت دراسة ( ميدون وابي مولود، 2014) والتي هدفت إلى التحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وأظهرت النتائج أن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، كما أظهرت وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لديهم، وأن هناك فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات غير المعيدين ولصالح غير المعيدين.

### منهجية وإجراءات البحث :

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك بقصد الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تنمية مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية عبري، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي على المتغيرين، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية للمقارنة بين الدرجة الكلية للمقياس وكذلك درجات كل بعد من ابعاده على كل القياسات القبلي والبعدي.

#### مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية العلوم التطبيقية عبري، وقد بلغ عددهم 1030، وقد اختارت الباحثة الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية البالغ عددهم 65 طالباً، تم اختيار 11 طالباً كعينة لدراستها عدد 5 طالبات (إناث)، وعدد 6 طلبة (ذكور).

#### أدوات البحث :

لأغراض هذا البحث قامت الباحثة ببناء برنامج الإرشاد الجمعي (مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة)، كما استخدمت الباحثة مقياس إدارة الوقت من إعداد (الزهراي، 2010)، و مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (الكلبي، 2012)، وفيما يلي وصف لهذه الأدوات:

#### أولاً: برنامج الإرشاد الجمعي:

يستند برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم في هذا البحث على الاتجاه التكاملي، مستندا على مجموعة من النظريات أهمها: نظرية التعلم الاجتماعي، النظرية المعرفية، ونظرية الذات، وفيما يلي وصفاً لهذا البرنامج الإرشادي:

#### خطوات بناء برنامج الإرشاد الجمعي:

قامت الباحثة ببناء هذا البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات التالية:

1. تحديد الأهداف العامة والخاصة لهذا البرنامج.
2. الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة منها (الزهراي، 2010، الغافري، 2011، الكلبي، 2012).
3. مقابلة عدد من المختصين بالإرشاد الأكاديمي بكلية العلوم التطبيقية عبري والتعرف على أهم المشكلات التي تعيق تقدم الطلبة في المراحل الدراسية، والتي قد تؤدي إلى تعثرهم الأكاديمي.
4. تحديد الأساليب الإرشادية وإجراءات تطبيقها.
5. بناء محتوى البرنامج الإرشادي وتحديد الأنشطة والفعاليات والتدريبات والواجبات.

#### خطوات تطبيق البرنامج:

1. بناء العلاقة الإرشادية المهنية مع أعضاء المجموعة الإرشادية.
2. تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمعلومات الضرورية حول موضوع إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة.
3. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ما تعلموه من أساليب ومهارات جديدة في الحياة سواء داخل الكلية أو خارجها.

#### الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

استخدم البرنامج الإرشادي مجموعة من الأساليب والفنيات التي تمكن من خلالها تحقيق أهداف البرنامج والتي جمعت من قبل (الكلبي، 2012)، والجدول رقم (1) يوضح هذه الأساليب وتعريف كل منها ومواقف استخدامها في برنامج الإرشاد الجمعي.



جدول(1): الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومواقف استخدامها

م	الأسلوب	التعريف	مواقف استخدام الأسلوب في برنامج الإرشاد الجمعي
1	الحوار والمناقشة	حديث متبادل بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية يشمل مجموعة من الأسئلة والأجوبة المثارة حول موضوع الجلسة الإرشادية	تقوية العلاقة الإرشادية، وزيادة التفاعل بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية وبين الأعضاء بعضهم ببعض.
2	المحاضرة المبسطة	هي استخدام المرشد وسائل تفسيرية مثل المعلومات والحكايات والأمثال ذات المغزى الأخلاقي	في الجلسات الأولى لتوضيح بعض المفاهيم الأساسية (البرنامج الإرشادي، أهدافه، إدارة الوقت، الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها) والتي تطرق إليها البرنامج الإرشادي
م	الأسلوب	التعريف	مواقف استخدام الأسلوب في برنامج الإرشاد الجمعي
3	لعب الدور	تدريب الشخص على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي إلى أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها	استخدمت في مرحلة البناء
4	التغذية الراجعة الإيجابية	إخبار أفراد المجموعة بالخطوات الناجحة في تأديتهم للمهارة	تقدم في مرحلة التفاعل الحر، يحصل المرشد لما يبدو عليه أمام الآخرين، بأن هذه المعلومات إيجابية كانت أو سلبية تؤدي إلى تبصر جديد لذاته
5	المراقبة السلوكية	المراقبة الذاتية للسلوك المراد تغييره وتسجيل عدد مرات حدوث السلوك	وهي ملاحظة المرشد سلوكه الخاص الذي يقوم به، وتسجيل ذلك السلوك، ويكون عادة في الواجبات البيئية والتطبيق العملي خارج المجموعة
6	التعزيز	هو أي حدث يقوي الميل أو الاستعداد لتكرار الاستجابة	تقدم في مرحلة التفاعل الحر، في جميع جلسات البرنامج.
7	العلاج باللعب	استخدام اللعب في التنفيس الانفعالي، والتعبير عن الصراعات والدوافع المكبوتة، وتعلم السلوك السوي	قدمت في أغلب المراحل، بقصد كسر الحواجز بين الأعضاء في المرحلة الأولى، وبقصد تعلم المهارات في بقية المراحل.
8	النمذجة	ملاحظة سلوك الآخرين، مع الطلب بأن يقوم بأداء نفس العمل الذي يقوم به النموذج	تدريب المجموعة على الثقة بالنفس، والاسترخاء التنفسي والعضلي، وتوكيد الذات
9	الاسترخاء	طريقة من العلاج يتم بمقتضاها تدريب الشخص على إيقاف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق، ويستخدم للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة	قدمت في مرحلة البناء
10	الواجبات البيئية	"مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية المتتابة، يتم تحديدها في نهاية كل جلسة لتتناسب مع أهدافها، وينفذها المرشد خارج الجلسة"	تطبيق أعضاء المجموعة الإرشادية لما تلقوه من مهارات ومعلومات من خلال جلسات برنامج الإرشاد الجمعي في حياتهم الواقعية.

م	الأسلوب	التعريف	مواقف استخدام الأسلوب في برنامج الإرشاد الجمعي
11	العصف الذهني	"أسلوب تعليمي يقوم على حرية التفكير، واستخدام كم من الأفكار المتلاحقة لمعالجة موضوع من الموضوعات المفتوحة، من المهتمين أو المعنيين بالموضوع خلال جلسة قصيرة"	تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل الممكنة
12	المواجهة	دعوة الأشخاص لتفحص سلوكهم الذاتي بأمانة ويجب أن يسودها جو من التعاطف، وهي عملية تنطوي على التغذية الراجعة السلبية والإيجابية، تحفز لظهور سلوكيات جديدة ومرغوبة لدى الفرد	تستخدم عندما تقوم الباحثة بتوضيح السلوكيات والمشاعر المتناقضة وغير المتناسقة
م	الأسلوب	التعريف	مواقف استخدام الأسلوب في برنامج الإرشاد الجمعي
13	استخدام المرح	إشباع الحاجة إلى المرح والترفيه وإلى الترويح عن النفس فالفرد يطمح في الاستمتاع بكل الأساليب والأنشطة التي تتسم بالمرح والترويح عن النفس	استخدم هذا الأسلوب في أغلب جلسات البرنامج الإرشادي
14	التساؤل	طرح تساؤلات بغرض استفسار عن بعض الجوانب المتعلقة بإدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة، وتوضيحها، ومساعدتهم على فهمها	استخدم هذا الأسلوب في أغلب جلسات البرنامج الإرشادي

#### صدق البرنامج:

تحققت الباحثة من صدق البرنامج الإرشادي عن طريق عرضه على عدد (6) من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم في البرنامج، وقد طلب منهم تقييم البرنامج الإرشادي من حيث ملاءمة البرنامج للهدف الذي أعد من أجله، ومناسبة المحتوى لعينة الدراسة، ومناسبة المدة الزمنية، وعدد الجلسات بالإضافة إلى أية ملاحظات أخرى يراها عضو لجنة التحكيم.

#### الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج الإرشادي:

طبقت الجلسات الإرشادية على مدى (13) أسبوعاً بواقع جلسة كل أسبوع، والجدول (2) يوضح التواريخ والأيام التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي فيها ابتداء من الجلسة الافتتاحية وانتهاء بجلسة التقييم.

#### جدول(2): المراحل الزمنية لتنفيذ جلسات البرنامج

م	الجلسة	عنوان الجلسة	المدة الزمنية
1	جلسة تمهيدية 2013/11/12	الافتتاحية ما قبل البرنامج	60 دقيقة
2	الجلسة الأولى 2013/11/19	التعارف وبناء الثقة	90 دقيقة
3	الجلسة الثانية 2013/11/24	الأهداف والوقت	90 دقيقة

م	الجلسة	عنوان الجلسة	المدة الزمنية
4	الجلسة الثالثة 2013/12/4	استراتيجية إدارة الوقت 1	90 دقيقة
5	الجلسة الرابعة 2013/12/10	استراتيجية إدارة الوقت 2	90 دقيقة
6	الجلسة الخامسة 2013/12/15	طرق المذاكرة	90 دقيقة
7	الجلسة السادسة 2013/12/23	الكفاءة الذاتية المدركة 1	90 دقيقة
8	الجلسة السابعة 2014/2/17	الكفاءة الذاتية المدركة 2	70 دقيقة
9	الجلسة الثامنة 2014/2/24	الحاجات والرغبات	90 دقيقة
10	الجلسة التاسعة 2014/3/3	السلوك الكلي	90 دقيقة
11	الجلسة العاشرة 2014/3/11	طريق النجاح	90 دقيقة
12	الجلسة الحادية عشرة 2014/3/25	معرفة الذات	90 دقيقة
13	الجلسة الثانية عشرة 2014/4/1	التقييم	90 دقيقة

## مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي:

مر تطبيق البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بخمس مراحل متتابعة تشمل كل منها جلسة إرشادية أو أكثر، والجدول (3) يوضح هذه المراحل والجلسات الإرشادية التي تضمنتها.

## جدول (3): مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي

الجلسات	الأهداف	مراحل البرنامج
الجلسة الأولى	اشتملت هذه المرحلة على مجموعة من الإجراءات من بينها: - تخصيص مكان لعقد الجلسات الإرشادية. - إجراء الاختبار القبلي للعينة وعددها (11) طالباً وطالبة من طلبة الكلية. - تهيئة أفراد العينة للبرنامج الإرشادي وتوضيح بعض أهدافه، ومحتوياته ومدته، وإجراءاته، وشروط المشاركة فيه. - الاتفاق مع أفراد المجموعة الإرشادية على مكان الجلسة القادمة.	مرحلة ما قبل تطبيق البرنامج
الجلسة الأولى	- التعرف بين أفراد المجموعة الإرشادية والباحثة، وعلى بعضهم بعضاً. - بناء العلاقة الإرشادية. - التعريف بالإرشاد الجمعي. - التعرف على توقعات أعضاء المجموعة الإرشادية. - التعريف ببرنامج الإرشاد الجمعي الحالي. - تحديد قواعد السلوك الجيد. - التوقيع على عقد اتفاق المشاركة في البرنامج.	مرحلة البدء
الجلسة الثانية والثالثة والرابعة	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية إدارة الوقت وأهميته في رفع مستوياتهم الدراسية. - التعرف على مضبوعات الوقت الشخصية والخارجية. - التعريف بمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة. - تعريف أفراد المجموعة على ممارسة بناء مفهوم ذات إيجابي. - تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على مصادر الكفاءة الذاتية المدركة.	مرحلة الانتقال

الجلسات	الأهداف	مراحل البرنامج
الجلسات (الخامسة إلى الثانية عشرة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على مهارة ضبط الذات.</li> <li>- التدريب على كيفية التحكم بالسلوك والتعامل مع السلوك الحاضر باستراتيجية هناوالآن.</li> <li>- التدريب على الاسترخاء العضلي.</li> <li>- التدريب على تقييم الذات من خلال النظرة الذاتية لنقاط القوة والضعف.</li> <li>- التدريب على الحكم على السلوك الخاص.</li> <li>- التدريب على وضع الأهداف والتخطيط.</li> <li>- التدريب على أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار.</li> <li>- التدريب على السلوك التوكيدي.</li> <li>- التدريب على أسلوب المنفعة للجميع.</li> </ul>	مرحلة البناء
الجلسة الثالثة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم مراجعة لما تم تناوله خلال الجلسات السابقة</li> <li>- إنهاء البرنامج الإرشادي</li> <li>- تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي</li> </ul>	مرحلة الإنهاء

#### وسائل تقييم البرنامج الإرشادي:

استخدمت الباحثة لتقييم البرنامج الإرشادي الأساليب الآتية:

- 1- أسلوب الملاحظة الذاتية لتقييم البرنامج الإرشادي، والذي اعتمدت الباحثة فيه على ملاحظة سير الخطوات الإرشادية، والجوانب الإيجابية والسلبية التي ظهرت أثناء التطبيق، وقد اعتمدت الباحثة ذلك كنوع من التقييم المستمر إلى جانب تنفيذ الجلسات.
- 2- استخدام بطاقات تقييم الجلسات الإرشادية، والتي يقوم أفراد المجموعة الإرشادية بتعبئتها بعد نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي.
- 3- التقييم الكمي عن طريق تطبيق مقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة مرتين: قبلي، بعدي، لتقييم البرنامج الإرشادي وتقصي فاعليته في تنمية مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

ثانياً: مقياس إدارة الوقت للباحث (الزهراني، 2010):

وصف المقياس:

يتألف المقياس من (45) عبارة تنقسم إلى بعدين رئيسيين هما:

1. بعد إدارة الوقت بفعالية ويتضمن الأبعاد الفرعية الآتية (أهمية الوقت، وضع الأهداف، ترتيب الأولويات، التنفيذ) وتمثله (35) عبارة.
2. بعد مضيعات الوقت وتمثله (10) عبارات

والجدول رقم (4) يوضح أبعاد المقياس وعباراته وعدد العبارات لكل بعد.

## جدول (4) الأبعاد الرئيسية لمقياس إدارة الوقت

المجموع	أرقام الفقرات	البعد الفرعي	البعد الرئيسي
5	25-19-13-7-1	أهمية الوقت	إدارة الوقت بفاعلية
8	42-39-35-30-26-20-14-2	التخطيط	
8	43-40-36-31-21-15-9-3	وضع الأهداف	
7	37-32-27-22-16-10-4	ترتيب الأولويات	
7	33-28-23-17-11- 8 -5	التنفيذ	
10	45-44-41-38-34-29-24-18-12-6		مضيعات الوقت

## صدق وثبات مقياس إدارة الوقت :

تم استخراج صدق البناء لمقياس إدارة الوقت من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكون من (30) طالب ، وتحقق ذلك من خلال استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس إدارة الوقت (0.67) وبلغ معامل الثبات ارتباط بيرسون (0.45) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال احصائيا لأغراض الدراسة، في حين كانت التجزئة النصفية (0.44)، وهذا يدل على تمتع أداة البحث بمعاملات ثابتة ومناسبة.

## ثانيا: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد الباحثة (الكليبي، 2012)

## وصف المقياس:

يتألف المقياس من (43) عبارة تنقسم إلى ثلاثة أبعاد رئيسية وهي (الثقة بالنفس، البعد الانفعالي، البعد المعرفي). والجدول رقم (5) يوضح أبعاد المقياس وعباراته وعدد العبارات لكل بعد.

## جدول(5): الأبعاد الرئيسية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

المجموع	الفقرات	البعد
16	من (1- 16)	الثقة بالنفس
14	من (17 – 30)	البعد الانفعالي
13	من (31 – 43)	البعد المعرفي
43	المجموع الكلي	

## صدق وثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

تم استخراج صدق البناء لمقياس الكفاءة الذاتية من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكون من (30) طالب ، وتحقق ذلك من خلال استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة (0.54) وبلغ معامل الثبات ارتباط بيرسون (0.32) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال احصائيا لأغراض الدراسة، في حين كانت التجزئة النصفية (0.41) وهذا يدل على تمتع أداة البحث بمعاملات ثابتة ومناسبة.

### أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات كما يلي:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لأفراد العينة على القياسات القبلي والبعدي.
2. اختبار Independent Samples Test، للفروق بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي في مقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة.
3. تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لحساب الفروق بين المجموعتين للقياسين القبلي والبعدي ومتغيري الجنس والسنة الدراسية.
4. معامل الفا كرونباخ (Cronbaeh Alpha) للتحقق من ثبات المقياس ، ومعامل سبيرمان (Sbeer Man) للتحقق من الصدق البنائي.

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05=\alpha$ ) في درجات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المستخدم. للإجابة عن السؤال السابق قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة ، جدول (6) يوضح ذلك:

#### جدول 6: درجة الانطباق

الدرجة	مدى الفئات
عالية جدا	5- 4.20
عالية	4.19 – 3.40
متوسطة	3.39 – 2.6
ضعيفة	2.59 -1.8
ضعيفة جدا	1.79 -1

ويمثل جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الوقت لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي.

جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الوقت لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أهمية الوقت	2.90	0.69	4.12	0.63
التخطيط	3.02	0.67	3.92	0.53
وضع الأهداف	3.14	0.45	3.96	0.35
ترتيب الأولويات	3.41	0.49	4.11	0.42
التنفيذ	3.31	0.50	4.27	0.50
مضيعات الوقت	3.30	0.41	4.03	0.53
الدرجة الكلية	3.13	0.42	4.04	0.43

يتضح من معطيات الجدول، أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الوقت ولكل بعد من أبعاده على القياس البعدي أكبر وبدرجة واضحة، من المتوسطات الحسابية للقياس القبلي، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمقياس ككل في إدارة الوقت (4.04) وهي درجة عالية، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل في القياس القبلي (3.13) وهي درجة متوسطة، مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في إدارة الوقت للطلبة المشاركين، وتعزوا الباحثة هذا الاختلاف إلى أثر تطبيق البرنامج على أفراد العينة.

ويمثل جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد المجموعة على القياسين القبلي والبعدي.

جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثقة بالنفس	2.84	0.62	3.55	0.65
البعد الانفعالي	2.88	0.63	3.65	0.50
البعد المعرفي	3.15	0.421	3.86	0.384
الدرجة الكلية	2.94	0.464	3.68	0.474

يتضح من معطيات الجدول، أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ولكل بعد من أبعاده على القياس البعدي أكبر وبدرجة عالية، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل في القياس البعدي (3.6) وهي درجة عالية، بينما بلغت الدرجة الكلية للمقياس ككل في القياس القبلي (2.94) وهي متوسطة مما يبين أثر البرنامج الإرشادي، وتعزوا الباحثة نتائج الدراسة إلى أثر تطبيق الأنشطة المصاحبة للبرنامج الإرشادي خلال فترة تطبيق البرنامج مما يدل على نجاح البرنامج ومدى أثره على المجموعة الإرشادية الملتحقة به.

ثانياً: النتائج المتعلقة للفروق بالدلالة الإحصائية لمقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة باستخدام اختبار (t-test): وبيّن جدول (9) النتائج المتعلقة للفروق الإحصائية لمقياس إدارة الوقت

جدول(9): الفروق الإحصائية لمقياس إدارة الوقت للقبلي والبعدي

الاختلافات المزدوجة								
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار	95% عند مستوى الثقة		الخطأ المعياري للفروق بين المجموعتين	الانحراف المعياري للفروق بين المجموعتين	متوسط الفرق بين المجموعتين	إدارة الوقت القبلي وإدارة الوقت البعدي
			الأعلى	المنخفض				
000.	10	- 6.144	5810.-	1.242-	1484.	4921.	9117.-	

من الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 95% وعليه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات العينة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التوعوي وهو لصالح إدارة الوقت البعدي.

جدول(10): الفروق الإحصائية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة للقبلي والبعدي

الاختلافات المزدوجة								
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار	95% عند مستوى الثقة		الخطأ المعياري للفروق بين المجموعتين	الانحراف المعياري للفروق بين المجموعتين	متوسط الفرق بين المجموعتين	الكفاءة الذاتية المدركة القبلي والكفاءة الذاتية المدركة البعدي
			الأعلى	المنخفض				
.002	10	- 4.184	-3425	-1.122	.1751	.5807	-.7327	

من الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 95% وعليه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات العينة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التوعوي وهو لصالح الكفاءة الذاتية البعدي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05=\alpha$ ) في درجات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيري الجنس والسنة الدراسية ؟

يبين جدول (11) الفروق الإحصائية لمقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة طبقاً لمتغير الجنس (المقياس القبلي)، وبيّن جدول (12) الفروق الإحصائية لمقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة طبقاً لمتغير الجنس (المقياس البعدي).

اختبار(ت) للعينات المستقلة لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية طبقاً لمتغير الجنس



جدول 11: المقياس القبلي

اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين								
الخطأ المعياري للفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	إحصاء اختبار لتساوي متوسطات المجموعتين	إحصاء اختبار ليفين لتساوي التباين بين المجموعتين			
					قيمة ف	مستوى الدلالة		
.2704	-.0292	.916	9	-.108	0.92	.010	الفروق في المتوسطات المتساوية	إدارة الوقت القبلي
.2717	-.0292	.917	8.481	-.108			الفروق في المتوسطات غير المتساوية	
.2802	.2914	.326	9	1.040	0.22	1.695	الفروق في المتوسطات المتساوية	الكفاءة الذاتية القبلي
.2618	.2914	.302	7.113	1.113			الفروق في المتوسطات غير المتساوية	

من الجدول أعلاه الذي يوضح قيمة (F) في اختبار Independent Samples Test ودلالاتها الإحصائية نلاحظ أنها غير دالة إحصائياً لمقياس إدارة الوقت القبلي حيث بلغت (0.92)، بينما بلغت في مقياس الكفاءة الذاتية القبلي (0.22)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

جدول 12: المقياس البعدي

اختبار (ت) لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية البعدي تبعاً لمتغير الجنس

اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين							
الخطأ المعياري للفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	إحصاء اختبار لتساوي متوسطات المجموعتين	إحصاء اختبار ليفين لتساوي التباين بين المجموعتين		
					قيمة ف	مستوى الدلالة	
.1983	.5717	.01	9	2.883	.080	3.76	الفروق في المتوسطات المتساوية
.2089	-.5717	.03	6.092	-2.737			الفروق في المتوسطات غير المتساوية
.2672	.4288	.14	9	1.605	.080	3.67	الفروق في المتوسطات المتساوية
.2853	-.4288	.18	5.437	-1.503			الفروق في المتوسطات غير المتساوية

من الجدول أعلاه الذي يوضح قيمة (F) في اختبار Independent Samples Test ودلالاتها الإحصائية نلاحظ أنها غير دالة إحصائياً في مقياس إدارة الوقت البعدي حيث بلغت (0.08)، أما بالنسبة لمقياس الكفاءة الذاتية البعدي فقد بلغت (0.08)، وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

وبين جدول (13)، و جدول (14)، تحليل التباين لمعرفة الفروق بين إدارة الوقت والكفاءة الذاتية تعزى لمتغير سنة الدراسة للقياسين القبلي والبعدي وللإجابة عن السؤال استخدمنا تحليل التباين المتعدد (MANOVA).

جدول (13): تحليل التباين لعبارات الاستبانة القبليّة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الوقت القبلي	بين المجموعات	3	.252	1.698	.250
	داخل المجموعات	7	.149		
	المجموع الكلي	10	-		
الكفاءة الذاتية القبلي	بين المجموعات	3	.491	5.019	.030
	داخل المجموعات	7	.098		
	المجموع الكلي	10	-		

من الجدول أعلاه يوضح قيمة (F) في اختبار تحليل التباين الاحادي ودلالاتها الإحصائية حيث نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اجابات أفراد العينة بالنسبة لعبارات إدارة الوقت تعزى لسنة الدراسة حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.25)، كما بين الجدول بالنسبة لعبارات الكفاءة الذاتية للاستبانة القبليّة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اجابات أفراد الدراسة لهذه العبارات تعزى لسنة الدراسة حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.03).

جدول (14): تحليل التباين لعبارات الاستبانة البعديّة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الوقت البعدي	بين المجموعات	3	.070	.299	.82
	داخل المجموعات	7	.235		
	المجموع الكلي	10	-		
الكفاءة الذاتية البعدي	بين المجموعات	3	.046	.154	.92
	داخل المجموعات	7	.302		
	المجموع الكلي	10	-		

يبين الجدول أعلاه في الاستبانة البعديّة لمقياس إدارة الوقت في القياس البعدي (0.82) وهي غير داله إحصائيا مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنه الدراسية. بينما بينت النتائج لمقياس الكفاءة الذاتية وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.92) مما يدل على تحسن الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة بعد الالتحاق بالبرنامج. نلاحظ مما سبق مدى تأثير البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح أنشطة البرنامج في تحقيق أفضل النتائج للطلبة المشاركين.

### مناقشة النتائج:

أشارت الفرضية الأولى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة وبعد تنفيذ البرنامج لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي تعزى لبرنامج الإرشاد المستخدم في هذا البحث .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تهدف إلى تقصي فاعلية إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة من بينها: (عليوه، وجبالي، 2014، الرحيبي، والمرديني، 2014، الكليبي، 2012، الغافري، 2011، بشير، 2011)، وتفسر الباحثه هذه النتائج في ضوء فاعلية محتوى البرنامج الإرشادي الذي عمل على توفير الجو الملائم لتنفيذه، مما يسهل على أفراد المجموعة الإرشادية التفاعل الايجابي، فقد قامت الباحثة بعمل مجموعات لتطبيق التدريبات الخاصة بمهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة مما ساهم في الترابط الجيد في العلاقة الإرشادية بين أفراد المجموعة الواحدة وبينهم وبين الباحثة.

كما تفسر الباحثة هذه النتائج على دور البرنامج في وعي أفراد المجموعة على أهمية الوقت بالنسبة لهم كطلبة جامعيين ومدى تأثير مساهمته في التحصيل الأكاديمي، وكذلك تنمية الاحساس بالكفاءة الذاتية المدركة والتي من شأنها أن يتمتع الفرد بتعزيز مهاراته والقدرة على تحدي الصعاب، وقد ساهم التدريب العملي لجلسات البرنامج في تعلم مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية من تمكين الطلبة في تطبيق هذه المهارات في الحياة الجامعية والخاصة مما ساهم في نتائجهم الدراسية، وهذا ما أكدته دراسة ( الغافري، 2011).

كما أظهرت نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة في القياس القبلي في درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية بينما لا توجد فروق في درجات أفراد المجموعة في القياس البعدي، وتفسر الباحثة هذه النتائج لمدى تأثير تطبيق البرنامج للطلبة، كذلك تعزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية كما ورد في (يعقوب، 2012)، من أن اتجاه الأفراد الإيجابي نحو كفاءتهم المدركة يساعدهم على الاستمرار في إنجاز مهامهم إلى أن تصبح جزءاً مهماً في حياتهم مُشكِّله لديهم عاملاً مساعد يدفعهم إلى المثابرة وتحقيق التقدم والتميز في تحصيلهم ومهامهم.

### التوصيات والمقترحات:

1. فتح مراكز إرشاد نفسي لمتخصصين في ذات المجال لعمل العديد لبرامج الارشاد العلاجي لدى كليات العلوم التطبيقية بالسلطنة.
2. عمل دورات مكثفة للأخصائيين المتواجدين بالكليات لرفع مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية.
3. عمل وتطبيق برامج مشابهه للطلبة لتحسين مستواهم الأكاديمي والتدريب على مهارات مهمه كمهارات الثقة بالنفس، وتأكيد الذات وغيرها من المهارات التي تسهم في بناء الشخصية السوية.
4. ادراج مناهج دراسية ملائمة لواقع الطلبة الاجتماعي والعملي .
5. تخصيص بعض الأنشطة الطلابية المتوافقة مع المرحلة الجامعية والتي تساهم في بناء كفاءة ذاتية عالية للطلبة .
6. عمل ندوات خاصة بالمرشدين الأكاديميين لنشر الوعي للطلبة من خلالهم وتشجيعهم على التدريب على تلك المهارات .

## قائمة المراجع والمصادر:

### أولاً: المراجع العربية

- بشير، مادلين عاطف عبد القادر. (2011). مضيعات وقت مديري ومديرات وكالة الغوث الدولية بمحافظة غزة وسبل الحد منها، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الباحث، عبدالله عبدالعزيز. (2013). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بضغط العمل من وجهة نظر موظفي وكالة وزارة المالية لشؤون الميزانية والتنظيم بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- بزي، محمود، وسويد، محمد، و حلاوي، محمد، وسعيد، مريم. (2011). معجم الوسيط-عربي-عربي، منشورات الرحيق للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
- الرشيد، جهاد محمد. (2003). إدارة الوقت وعلاقتها بضغط العمل -دراسة تطبيقية على مديري الإدارات ورؤساء الأقسام بحرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام-رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- الرحيمي، سالم، والمارديني توفيق. (2014). أثر إدارة الوقت في التحصيل الدراسي الأكاديمي للطلبة بجامعة إربد الأهلية - دراسة ميدانية على طلبة جامعة إربد الأهلية، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، مجلد 30، عدد 1 ص 225-255.
- العلوان، احمد، ورنده، المحاسنة. (2011). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 7، عدد 4، 399-418.
- عليوة، سمية وجبالي نور الدين (2014)، مصدر الضبط وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد 7، عدد 2، 145-130.
- علوان، سالي طالب. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعه بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد 33، ص 224-248.
- العويضة، سلطان موسى. (2008). العلاقة بين الأفكار العقلانية- اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج، عدد (30)، 109-155.
- الغافري، فوزية خلفان حميد. (2011)، فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع المستوى التحصيلي لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- الغامدي، محمد أحمد محمد. (2005)، إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة الطائف (من وجهه نظر وكلائه)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، الرياض.
- الغامدي، هالة دخيل الله محمد سعيد. (2015)، التفويض وعلاقته بإدارة الوقت-دراسة تطبيقية على مديرات المدارس بمحافظة الجرش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.
- قطاوي، محمد ابراهيم. (2015). أثر استخدام التعلم الخدمي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في تدريس مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن، مجلة جانعة، مجلد 19، عدد 2، ص 141-167.

- (اللائحة التنظيمية للمرسوم السلطاني رقم 62 / 2007 ، بتنظيم كليات العلوم التطبيقية، وزارة التعليم العالي، سلطنة عمان ) .
- الكلبي، منى دوريش. (2012)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى نزيلات السجن المركزي بسمائل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- محمود، محمود كاظم، والعبيدي، مظهر عبدالكريم سليم، وسهيل، حسن احمد. (2009). أثر برنامج إرشادي على وفق اسلوب الفاعلية الذاتية في تنمية الأمانة المهنية والمسؤولية الشخصية لدى موظفي كلية التربية، مجلة ديالي، عدد41، ص 1-21.
- ملحم، محمو إبراهيم سعيد. (2010). دراسة تحليلية للعلاقة بين إدارة الوقت وأداء العاملين بالتطبيق على المؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قليقلة -دولة فلسطين، دراسة دكتوراه غير منشورة، جامعه القاهرة، مصر.
- ميدون مباركة، وأبي مولود عبدالفتاح. (الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد17، ص 105-118.
- يعقوب، نافذ نايف (2012)، الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة (المملكة العربية السعودية)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد13، عدد3.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

1. Pajares ,f., Johnson, M., and Usher, E, .(2007).Source of Writing Self-Self Efficacy Beliefs of Elementary Middle, and High School Students Research in the Taching of English, 42,104-120.
2. Meera Kommarraju, Dustin Nadler .(2013). Self-eficcy and acadmic achievement: Why do implicit beliefs, goals,and effort regulation matter Learning and Individual Differences (25) 67-72.
3. Lent, R. Brown, D, Larkin, C,(1984): Relation of self-efficacy expectation to Academic Achievement and persistence, Journal of counseling psychology ,vol 31.

---

**ABSTRACT:** This study aims to investigate the effectiveness of collective guidance program using time management and perceived self-efficacy skills of the students of the College of Applied Sciences- Ibri. The study also aimed to identify the statistically significant differences among the sample for the time management measure and perceived self-efficacy measure due to the collective guidance program. There were statistically significant differences in the scores of the sample for time management and self-efficacy in the pre-test/post-test based on both gender and academic year variables. Eleven students participated in the study. The semi-experimental approach was used to design a single group for an instructional program prepared by the researcher. Both time management measure and self-perceived efficiency measure were used.

The results showed that there were statistically significant differences in the average scores of the sample before and after the implementation of the program in the time management measure, post-test bias. The study also showed that there were statistically significant differences in the average scores of the sample before and after the implementation of perceived self-efficacy, post-test bias. The study showed no statistically significant differences in the time management measure in the pre-test/post-test based on gender variable while there were statistically significant differences in self-efficacy measure in the post-test due to gender variable. There were also statistically significant differences in both time management and self-efficacy measures in the pre-test based on academic year variable. There were also statistically significant differences in both measures in the post-test based on academic year variable. Therefore, in light of the results of the study, the following procedures were recommended to activate both time management skills and the self-efficacy of the students;

- Opening psychology counselling centres to carry out counselling programs at the Colleges of Applied Sciences in the Sultanate.
- Conducting intensive programs for specialists to raise time management and self-efficacy awareness level.
- Applying similar programs for students to improve their academic level and train them on skills such as self-confidence skills, self-assertion skills and other skills that contribute to the construction of well-being.
- Adding curricula that touch students' social and academic demands.
- Allocating some student activities that are compatible with undergraduate studies and contributing to the construction of student personality.
- Conducting special seminars for academics to train them and encourage them to raise awareness among students.

**Keywords:** Effectiveness, Collective Guidance Program, Time Management, Perceived Self-Efficacy, Students, Applied Sciences.

---