الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة

اعداد الباحثة

رضا سمير عوض عمر

مدرس علم النفس التربوى

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

ملخص الدراسة

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في معرفة مدى الفروق بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح ، وذلك بالإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: "ما الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة ؟"

ويتفرع من هذا التساؤل البحثي الرئيسي مجموعة من الأسئلة التالية:

١- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة؟

٢- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في تحقيق الذات لدى طلبة الجامعة؟

٣- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة ؟

عينة الدراسة :

تم تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الأساسية التى تكونت من ١٥٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة .

أدوات الدراسة :

١- مقياس ادارة الوقت (اعداد : آمال عبد السميع أباظة) .

٢- مقياس تحقيق الذات (اعداد : مجدى محمد الدسوقى) .

٣- مقياس مستوى الطموح (اعداد : محمد عبد التواب ، السيد عبد العظيم محمد) .

نتائج الدراسة:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الأكاديمي لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس ادارة الوقت والذى يتضمن بعد (المتابعة والمراقبة- التخطيط- التنظيم- التنفيذ).

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل ، لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس الطموح والذى يتضمن بعد (التفاؤل- المقدرة على وضع الأهداف- تقبل الجديد- تحمل الإحباط).

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل ، لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس تحقيق الذات.

الكلمات المفتاحية :

ادارة الوقت - تحقيق الذات – مستوى الطموح - التحصيل الأكاديمى

The Differences between High and Low Academic Achievement in Time Management, Self Achievement, and The Level of Aspiration Among University Students

Reda Samir Awad .

The Differences between High and Low Academic Achievement in `Time Management, Self Achievement, and The Level of Aspiration Among University Students.

Abstract

The problem of the study

can be determined in knowing to what extent there are differences between high and low academic achievement in time management, self-realization, ambition level,. In order to investigate this problem, the researcher answered the following main question: what are the differences between high and low academic achievement in time management, self-realization, ambition level, for university students ?

This main research question has some other sub questions:

1- What's the difference between high and low achievement in time management for university students ?
2- What's the difference between high and low achievement in self-realization for university students ?
3- What's the difference between high and low achievement in ambition level for university students?

Sample of the study :

- Conducting the instruments of the study on the study basic sample which is estimated with 150 university students.

Instruments of the study

Adopting some scales which were used in the current study such as time management scale prepared by Amal Abdesameeh Abaza, the scale of self-realization prepared by Magdy Mohamed Eldosuky, and the scale of ambition level prepared by Mohamed Abdeltawab and Elsayed Abdelazim Mohamed.

The results of the study:

The study has shown that the mean scores of high achievement students have outnumbered those of the low achievement students in time management, self-realization, ambition level, which may be attributed to the high motivation of high achievement students and their positive attitude toward studying as well as their high ambition levels toward learning than those of low achievement students.

Key words: time management- self-realization- ambition level-–academic achievement .

الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة

اعداد الباحثة

رضا سمير عوض عمر

مدرس علم النفس التربوى

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

مقدمة:-

يعتبر التحصيل من أكثر المفاهيم استخداما في المجالات الإنتاجية، الصناعية، المعرفية والتعليمية، والدائرة الأكثر استخداما لهذا المفهوم هي الدائرة التربوية، إذ أولي التربويين والمعلمون والباحثون اهتماماً متزايداً بدراسة ظاهرة التحصيل عموماً والتحصيل الدراسي خصوصاً، الذي بموجبه يتم قياس المستوى الذي آل إليه الطالب ومدى اكتسابه للمعلومات والمهارات بخصوص المواد المقررة في المناهج.

وفي الحياة الدراسية للطالب يعتمد التحصيل والإنجاز على إدارة الوقت، لذلك وجب أن يصبح ضمن الأهداف التربوية التي تسعى النظم التعليمية إلى تحقيقها. وقد أوصت اللجنة القومية الأمريكية للتربية National Committee for Education (USA) في تقريرها الصادر عام ١٩٩٤ بضرورة اهتمام المدارس بإدارة الوقت وتنمية مهاراته حتى تحقق العملية التربوية أهدافها، (Peg ton, 1995)

ويعد الوقت أحد الموارد النادرة، ويعتبر أكثر الموارد – التي يمتلكها المجتمع – قيمة وبناء على أساليب استغلاله يمكن الاستفادة من الإمكانات البشرية والمادية والرفع من شأن المجتمع.

وتشير (سوزان محمد المهدي، ٢٠٠٣) الى أنه اذا كان الوقت قد أصبح من الموارد المهمة، والأساسية للإدارة بصفة عامة، فإنه من الأولى أن يصبح الوقت مورداً من موارد الإدارة التعليمية بصفة خاصة؛ لأنها تقوم بعمليات متنوعة ومتشابكة تتصل بالتخطيط والتنظيم والتنسيق والتوجيه والتمويل والمتابعة في فترة زمنية معينة، وسوء تنظيم الوقت في أى من هذه العمليات ينعكس بالضرورة على نتائج العملية التعليمية. وتعد كلمتي الإدارة والوقت كلمتين متلازمتين معاً لتصبح إدارة الوقت، فهي لم تأتي بشكل عشوائي؛ فالإدارة بالمفهوم العام عبارة عن عمليات معينة، يراد من خلالها إنجاز أعمال بشكل منسق وفعال ومنظم، لتحقيق الأهداف المرسومة بأفضل الوسائل، وأقل التكاليف، ويعتبر عنصر الوقت من الإمكانيات المتاحة المنظمة للموارد البشرية أو المادية والتي يفترض أن تستثمر بشكل فعال وكامل، ولا يكفي الاستغلال الجزئي ؛ فإدارة الوقت لا تقتصر على الإداريين دون غيرهم، بل الجميع مطالبون بإدارة وقتهم بشكل فعال، بحيث يحقق الشخص من خلال استثمار هذا الوقت أقصى فائدة ممكنة .

ويشير (McCay, 1995: 19) أنه قد بدأ الاهتمام بإدارة الوقت في أواخر الخمسينيات وبداية الستينيات من القرن العشرين، وكانت أول محاولة في مجال دراسة إدارة الوقت بالشكل العلمي لجيمس ماكي J. McCay إذ وضع كتابه إدارة الوقت، وكانت من أهم عباراته "إذا كنت تشعر بنقص في الوقت، فهذا دليل على أن مهاراتك ومعلوماتك الإدارية باتت غير صالحة للمستجدات".

وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للوقت، فإنه من أكثر العناصر أو الموارد هدراً وأقلها استثماراً سواء من المنظمات أو من الأفراد وتقتضي النظرة الشاملة لمضيعات أو مبددات الوقت الالتفات إلى أن كل توظيف غير ملائم لوقت الفرد هو مضيع للوقت، فالفرد يضيع وقته عندما ينفقه على العمل الأقل أهمية بينما كان بإمكانه أن

ينفقه على عمل أكثر أهمية والأهمية مقيسة بأنشطة الفرد تجاه أهدافه، وبالرغم من أن جميع مضيعات الوقت يمكن تسويغها، إلا انه يمكن ترشيدها، ويمكن إحلالها بأنشطة منتجة، ومن هنا يبقى الفرد هو المسئول عنها، ويبقى الحل في يده، فإدارة الوقت مفتاح إدارة الذات، وأن عدم إدراك الحقائق لا يعني أنها غير موجودة، فسوء إدراك الوقت يجعل الفرد غير فعال، (نادر أحمد أبو شيخة، ١٩٩: ١٣٢).

ويشير أور (Orr, 2002: 15) إلى أن الإدارة الجيدة للوقت تتضمن عناصر رئيسية، هي:

- **تنظيم الوقت:** إذ إن له دوراً كبيراً في زيادة الوقت لأداء المهام بصورة كاملة، والتنظيم يتطلب تحليلاً مسبقاً لكيفية قضاء الفرد للوقت، ومن ثم التخطيط لبرنامجه اليومي أو الأسبوعي بشرط الالتزام الجيد بهذا التخطيط.
- **تحديد الأهداف:** فكثير ما يستهلك الفرد وقته في غير أهدافه، وذلك لأنه غير واضح في تحديد الأهداف، فإذا وضع الفرد أهدافه الآتية والمستقبلية ووضع خططاً لهذه الأهداف المناسبة مع تحديده وتخطيطه لوقته اليومي، فإنه يستطيع أن يحتفظ بالكثير مما يتلف من وقته ويضيعه.
- **تحديد الأولويات:** ومعرفة الأهم من الأقل أهمية في حياتنا، إذ إن الهامشيات والجانبيات تلتهم الكثير من الوقت وتضيعه، فعندما يحدد الفرد الأولويات ويلتزم بالأهم ويترك الأقل أهمية جانباً، فإن هذا يوفر الكثير من الوقت.
- **التقييم والمحاسبة والرقابة:** بشكل دقيق على ما يصرفه الفرد من وقته يومياً.

فالوقت هو أهم الموارد، فإذا لم تتم إدارته فلن يتم إدارة أي شيء آخر، حيث يعتمد الإنجاز في مختلف مستوياته على إدارة الوقت، ويعد تنظيم الوقت مدخلاً فعالاً لزيادة إنتاجية الأفراد ومؤسسات العمل، (Pollak, 1999: 47).

وفي الحياة الدراسة للطالب يعتمد التحصيل والإنجاز على إدارة الوقت، لذلك وجب أن يصبح ضمن الأهداف التربوية التي تسعى النظم التعليمية إلى تحقيقها.

- وقد أوصت اللجنة القومية الأمريكية للتربية National Committee for Education (USA) في تقريرها الصادر عام ١٩٩٤ بضرورة اهتمام المدارس بإدارة الوقت وتنمية مهارات تنظيمية حتى تحقق العملية التربوية أهدافها، (Pegton, 1995).
- وأشار (محمود أحمد عمر، ١٩٩٤: ٩٧) إلى أن التربويين وجهوا اهتماماً متزايداً لمتغيرات الوقت المرتبطة بالتعلم المدرسي، حيث ظهر بشكل ضمني في النماذج النظرية للتعلم المدرسي أن الوقت محدد مهم لدرجة التعلم، فيرى العديد من الباحثين مثل أندرسون وجاكسون وكارول أن الوقت المنفق في التعليم يعد شرطاً أساسياً لتحصيل الطالب ولكنه غير كاف، وهناك ثلاثة متغيرات للوقت تسهم في تعليم الطلبة هي: الوقت المحدد للتعلم، والوقت المنفق في عملية التعلم، والوقت الفعلى الذي يحتاجه المتعلم ليصل لمستوى أداء معين.
- ونلاحظ أن الطالب الجامعي مثقلاً بأعباء كثيرة تتمثل في أداء خليط من المهام المعقدة والمتباينة في أولوياتها أو فترات إعدادها ومواعيد إنجازها والدرجات والتقديرات المحددة لها، إضافة إلى الاستذكار استعداداً للامتحان في الوقت المناسب، لذلك يعد وقت الطالب مورداً محدوداً وقابل للتحكم والضبط الفعال، وتتضمن إدارة وتنظيم وقت الطالب الجامعي مكونات عديدة هي: اختيار الأهداف والأهداف الفرعية وتحديد أولوية هذه الأهداف وتحديد أولوية المهام

ووضع المهام في قائمة عمل وجدولتها وتنفيذها، (Britton & Tesser, 2001: 405)

ويرتبط تحقيق الذات ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على إدارة الوقت ؛ فتحقيق الذات من الأمور الأساسية التي يسعى إليها الطالب الجامعي نحو تحقيق إمكاناته الكامنة، وفي هذا العصر الذي يسوده انحدار بيئي وقيمي هناك محاولات لإعادة التوازن فيه، ومن ضمنها محاولة علماء النفس الذين يرون أن الأشخاص المحققين لذواتهم يسعون إلى ما هو أكثر من إشباع الحاجات الأساسية إلى القيم بمختلف أشكالها حيث يتحلون بالإبداع على مر رحلتهم في الحياة فهم يمثلون مجموعة من القيادات الذين يهتمون بما هو مقدس وجميل ويسعون إلى التفوق فيعيشون في توافق مع الكون ويهتمون بما هو معنوي أكثر مما هو مادي، ويميلون إلى المشاركة الفعالة في الحياة مما ينعكس على إبداعهم ويقودهم في اتجاه التحول والسعي نحو ما هو جديد باعتبار أن ذلك نابع من داخلهم بل يبتكرون الوسائل والطرق التي تساعدهم في الوصول إلى ما يريدونه، فتحقيق الذات عندهم عملية دينامية لا يقفون عندها، بل يتجهون إلى ما هو أبعد من ذلك، في الوقت نفسه هم على دراية كاملة بما هم حقاً عليه، (Arons, & Richards, 2007: 138-139).

ويرى ليكر وآخرون (Lacer , 1998: 82) أن تحقيق الذات ليس معناه امتلاك الفرد لقدر مرتفع من الإمكانات والقدرات فقط، ولكن الأهم من ذلك هو توظيف الفرد لمثل هذه القدرات بشكل فعال، ويرى أن قياس تحقيق الذات يتم من خلال التعرف على العمليات المسئولة عن إحداث التآلف بين خبرات الفرد وقدراته، وهذه هي الطريقة السليمة التي يمكن أن تناسب جميع الأفراد في مختلف الثقافات والأنماط الفكرية، والشخص المحقق لذاته هو ذلك الشخص صاحب التوظيف الكامل لطاقته وقدراته، وأنه يستخدم مثل هذه القدرات من أجل الوصول إلى تحقيق ذاته ورفع

كفاءته، فهو يحمل في داخله قدراً كبيراً من الدافعية والثقة بالنفس والمسئولية والديمقراطية والتسامح والسعادة، وأيضاً كثيراً من المعاني التي تتعلق بوجوده في هذه الحياة.

وترى آمال علي (٢٠٠٢)، أن مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية، وهو يعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقلة وتؤثر فيه عدد من العوامل سواء كانت شخصية أو اجتماعية. ومما لا شك فيه أن لمستوى طموح الطالب الجامعى تاثيرا على قدرته على ادارة وقته وتحقيقه لذاته، مما يؤثر ايجابيا على تحصيله الأكاديمى .

وفى ضوء ما سبق ونظرا لأهمية المتغيرات السابقة وتأثيرها فى الحياه الدراسية للطالب الجامعى ، تحاول الباحثة فى هذه الدراسة بحث الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى من طلاب الجامعة فى كل من (ادارة الوقت ، وتحقيق الذات ، ومستوى الطموح) .

مشكلة البحث :

وفى ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة فى التساؤ لات التالية :

١- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة ؟

٢- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في تقدير(تحقيق) الذات لدى طلاب الجامعة ؟

٣- ما الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على :

١- التحصيل الأكاديمى لدى طلاب الجامعة :

٢- ادارة الوقت لدى طلاب الجامعة .

٣- تحقيق (تقدير) الذات لدى طلاب الجامعة .

٤- مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

٥- الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى فى كل من (ادارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح) لدى طلاب الجامعة .

الأطار النظرى للبحث :

أولا : المفاهيم الأساسية :

أ- التحصيل الأكاديمى :

يعرف (أحمد إبراهيم أحمد ، ٢٠٠٣: ٧) التحصيل الأكاديمي على أنه" الإنجاز التحصيلي للطالب في مادة دراسية أو مجموعة من المواد مقدراً بالدرجات طبقا للامتحانات التي تجريها المدرسة في آخر العام أو في نهاية الفصل الدراسي".

وترى (ندى أحمد عبد الله ، ٢٠٠٧ : ٢٥) أن التحصيل الأكاديمي هو" درجة الاكتساب التي يحققها الفرد أو مستوى النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي أو تدريسي معين .

ب- مفهوم ادارة الوقت :

يرتبط مفهوم إدارة الوقت بالزمن الخاص المتاح للفرد بعد انتهاء مدة العمل الرسمي الذي يستطيع الفرد من خلاله ممارسة أعماله ونشاطاته كما يريد انطلاقاً من تخطيطه وتنظيمه. وبذلك يختلف مفهوم إدارة الوقت باختلاف الأفراد ودوافعهم واحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم، ولذا فقد أصبحت إدارة الوقت من المعايير التي تؤخذ

بالحسبان لتحديد النجاح في الحياة، للوصول إلى الاستغلال الأمثل للوقت المتاح من خلال ترتيب المهام بحسب أولوياتها للإفادة منه بشكل فعال في المستقبل، فقد عرفها (إبراهيم حمد القعيد، ٢٠٠١: ٢٩٥) على أنه عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا، لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعي إليها في حياتنا، مع المحافظة على تحقيق التوا زن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة وبين حاجات الجسد والروح والعقل، ، وعرفها (يوجين جريسمان، ٢٠٠٣: ١) بأنها الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، وعرفها (محمد حسين العجمي، ٢٠٠٠، ١٧١) أنها الاستخدام الأمثل للوقت وللإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة، وتتضمن إدارة الوقت معرفة كيفية قضاء الوقت في الزمن الحاضر وتحليلها والتخطيط للاستفادة منه بشكل فعال في المستقبل.

وعرف (محمد عبد القادر عابدين، ٢٠٠١: ١٤٥) إدارة الوقت بأنها الاستعمال الفعال له بحيث ينجز الأعمال المهمة من ناحية ويستمتع بنشاطات حرة للنفس ومروحة عنها من جهة أخرى .

ويعرفها (إبراهيم أحمد أحمد، ٢٠٠٥) بأنها قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته واستغلاله الاستغلال الأمثل والتغلب على بعض ضغوط الحياة.

وبعد استعراض التعريفات السابقة عرفت الباحثة إدارة الوقت بأنها استغلال الوقت المتاح بالشكل الأمثل بهدف تحقيق الأهداف المنشودة بأقل جهد ممكن وضمن حدود الوقت المحدد لتنفيذها.

ج ـ مفهوم تحقيق (تقدير) الذات :

يعرفه (قحطان أحمد الظاهر،٢٠٠٤) بأنه "عبارة عن إدراك الفرد للعناصر المختلفة المكونة لشخصيته أو كينونته الداخلية والخارجية، ويتمثل ذلك في الجوانب الأكاديمية والجسمية والاجتماعية والثقة بالنفس".

وتعرف (أمل ملا، ٢٠٠٨) تحقيق الذات بأنه: "اتسام الأفراد بسمات إيجابية مثل الانبساط والتوافق الذاتي والاعتدال في الأفكار والسلوك، وتقبل للذات بشكل عالٍ بما تشتمل عليه من عواطف وانفعالات والشعور بالمسئولية".

ويعرف تحقيق الذات أيضا بأنه : ادراك الفرد التام لامكانياته وقدراته الابداعية سوا ء كانت امكانيات فكرية أو اجتماعية ، وهو يعتمد عل استفادة الشخص من قدراته وامكاناته للوصول الى أهدافه وهو أمر شخصى يختلف من شخص لأخر .(أحمدالسيد عبد المنعم ، ٢٠٠٨) .

ويرى (ابراهيم أبو زيد ، ١٩٩٠) أن مفهوم تحقيق الذات يعتمد على العوامل التى ترتبط بالفرد نفسه وما يمتلكه من قدرات وامكانات من جهة ، ويعتمد على المؤثرات البيئية التى يتعرض لها من جهة أخرى ، فتحقيق الذات يشمل تكامل شخصية الفرد فى ضوء هذه العوامل

والمؤثرات كلها ولذلك يتباين تحقيق الذات بين الأفراد بقدر ما توجد فروق فردية بينهم فى الامكانات والقدرات ، وبقدر ما توجد فر وق اجتماعية نتيجة التنشئة الاجتماعية والظروف البيئية التى يتعرضون لها ، وبقدر ما يختلفون فى طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية .

أنواع تحقيق (تقدير) الذات :

ويرى (حامد زهران، ١٩٩٧) أن هناك نوعان لمفهوم تحقيق(تقدير) الذات:

الأول: التقدير الإيجابي للذات: إن مفهوم الذات الموجب لدي الطالب يعتمد بدرجة كبيرة على تلقي الطالب التقدير الموجب غير المشروط والذي يعني إظهار التقبل للطالب بغض النظر عن سلوكه.

كذلك يشير مفهوم الذات الإيجابي إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، وأن تقبل الذات مرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين وان تقبل الذات وفهمها يعتبر بعداً رئيساً في عملية التوافق الشخصي وأن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد ومن تلك الخصائص: يشعرون بالأهمية، وبالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين، ولديهم إحساس قوي بالنفس ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة، ويعترفون بقدرتهم ومواهبهم كما أنهم فخورون بما يفعلون، ويؤمنون بأنفسهم فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات ولديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط، ويتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات، ويشعرون بالتواصل مع الآخرين ويتمتعون بمهارات جيدة في التواصل، ويولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.

الثاني: التقدير السلبي للذات: إن الطلبة ذوي التقدير السالب للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسئولية، بسبب خبراتهم وتنشئتهم الاجتماعية.

وتوجد بعض الخصائص التى تميز ذوي التقدير السلبي للذات وتتضمن :

- الحساسية نحو النقد: حيث يرون في النقد تأكيداً لصحة شعورهم بالنقص.
- اتجاه نقدي متطرف يستخدم للدفاع عن صورة الذات المهزوزة ويظهر ذلك من خلال توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية.

- الشعور بالاضطهاد: حيث إن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل ويتم إسقاط اللوم على الآخرين.
- الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره.

د- مفهوم مستوى الطموح :

يعرف (توفيق محمد بشير، ٢٠٠٥) مستوى الطموح بأنه" سمة ثابتة ثباتا نسبيا تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد، وإطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها.

وترى (سناء لطيف الجبورى ، ٢٠٠٢) أن مستوى الطموح هو هدف ذو مستوى محدد يتوقع أو يتطلع الفرد إلى تحقيقه في جانب معين من حياته، وتختلف درجة أهمية هذا الهدف لدى الفرد باختلاف جوانب الحياة، كما تختلف هذه الدرجة بين الأفراد في الجانب الواحد، ويتحدد مستوى هذا الهدف وأهميته في ضوء الإطار المرجعي للفرد .

ويعرف أيضا بأنه توقعات الشخص وأهدافه ومطالبه المرتبطة بانجازه المستقبلى .
(Fronk 1998 .P -416)

وعرفه الزبيدى بأنه مستوى توقعات الفرد ورغباته المتمايزة فى تحقيق أهدافه المستقبلية فى ضوء خبراته السابقة واطاره المرجعى . (عبد الله عبد الرحيم الزبيدى ، ٢٠٠٦) .

وتعرفه الباحثة بأنه مستوى الجهد الذى يبذله الطالب من أجل تحقيق المستوى العلمى والأكاديمى الذى يطمح اليه فى تحقيق مستقبله .

ثانيا : التعريفات الاجرائية :-

أ- التحصيل الأكاديمى : -

ويمكن تعريف التحصيل الأكاديمي إجرائيا في هذه الدراسة بأنه : "مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب أفراد العينة نتيجة امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ والتي تم الحصول عليها من سجلات الجامعة".

ب- ادارة الوقت :

يمكن تعريف إدارة الوقت إجرائياً في هذه الدراسة بأنها : "درجة استجابات أفراد العينة على مقياس إدارة الوقت".

ج- تحقيق (تقدير) الذات :

تعرف الباحثة تحقيق الذات إجرائياً في هذه الدراسة بأنها : "درجة استجابات أفراد العينة على مقياس تحقيق الذات.

د- مستوى الطموح :

يمكن تعريف مستوى الطموح إجرائياً في هذه الدراسة أنه: "درجة استجابات أفراد العينة على مقياس مستوى الطموح". أو هو الدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب (الطالب) على مقياس مستوى الطموح .

وقد استفادت الباحثة من الجزء النظرى السابق فى التعرف على المفاهيم الخاصة بكل من التحصيل الأكاديمى ، وادارة الوقت ، وتحقيق الذات ، ومستوى الطموح وكذلك فى صياغة فروض الدراسة الحالية واعداد المقاييس المناسبة لقياس متغيرات الدراسة اجرائيا .

أهمية البحث:

١- ان تناول طالب الجامعة بالدراسة له أهمية كبيرة ، ففيهم يتجدد مستقبل الأمة فى مختلف المجالات فكل اهتمام يوجه اليهم هو تأمين لمستقبلها .

٢- الاسهام فى تحقيق اضافة نظرية حول التحصيل الأكاديمى وعلاقته بكل من ادارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

٣- الاسهام فى تقديم تصور تطبيقى عن الأساليب التى يجب اتباعها فى تنظيم وادارة الوقت وكذلك فى رفع مستوى تقدير الذات ، وأيضا فى زيادة مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

٤- يفيد البحث الحالى فى توجيه انتباه المسئولين فى مجال الارشاد النفسى والاكاديمى الى أهمية وضع برامج ارشادية لتوعية الطلاب بأهمية كل من تقدير الذات ومستوى الطموح ، وادارة الوقت فى رفع مستوى تحصيلهم الأكاديمى .

٥- تزويد المكتبة العربية بدراسة علمية فى أحد الموضوعات المتخصصة فى علم النفس خاصة وأن هناك ندرة فى الدراسات العربية التى تناولت هذه المتغيرات معا (ادارة الوقت ، ومستوى الطموح ، وتحقيق الذات فى علاقتهم بالتحصيل الأكاديمى) .

ثانيا : دراسات وبحوث سابقة :

دراسة توفيق محمد شبير (٢٠٠٥) : هدفت الى التعرف على مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات (الذكاء، المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وبعض المتغيرات الديموغرافية) في ضوء الثقافة السائدة لدى عينة من طلبة الجامعة الإسلامية في غزة ، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من (٣٧٠ طالباً) بواقع (١٦٨ من الذكور و١٨٥ من الإناث)، عبر استخدام مقياس مستوى الطموح (كاميليا عبد الفتاح، ١٩٧٢)، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة

الإسلامية مرتفع، كما أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلبة (ذكور وإناث) على مقياس مستوى الطموح ومقياس مستوى الذكاء ، كما توصلت الدراسة الى أنه لا يوجد فروق بين الطلبة والطالبات في مقياس الطموح، بالإضافة إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث تعزى للكلية والمستوى الدراسي، في حين يوجد فروق في مقياس الطموح يعزى للمعدل التراكمي، وأخر ما توصلت إليه بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ما بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي ومستوى الطموح.

در اسة عبد الله مهنا بشير (٢٠٠٦) :

استهدف البحث قياس تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طالبات ثانوية المتميزات فى مدينة الموصل . وقد قام الباحث باختيار عينة الدراسة من طالبات الصف الخامس الاعدادى فى ثانوية المتميزات فى مدينة الموصل للعام الدراسى (٢٠٠٥-٢٠٠٦) .

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات الذى أعدته يمامة محسن على لقياس تقدير الذات لطالبات المرحلة الأعدادية ١٩٩٨ ، وقام الباحث بحساب صدق المقياس وذلك بعرض فقراته على لجنة من الخبرا ء فى ميدان التربية وعلم النفس وبذلك تألف المقياس من (٥٣) فقرة منها (٢٨) فقرة موجبة ، (٢٥) فقرة سالبة ، ولحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة اعادة التطبيق وبلغت قيمة معامل الثبات (٨٩،) كما استخدم الباحث معيار الكفاية التحصيلية لدراسة العلاقة بين مفهوم تقدير الذات والكفاية فى التحصيل الدراسى ، فقد اختار الباحث ثلاث مجموعات تمثل الكفاية التحصيلية وهى مجموعة المتفوقات تحصيليا ومجموعة العاديات ومجموعة المتأخرات تحصيليا . وأوضحت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المتفوقات تحصيليا والعكس

انخفض مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المتأخرات تحصيليا ، مما يوضح العلاقة القوية بين مفهوم تقدير الذات والتحصيل الدراسى لدى الطالبات .

دراسة رشا الناطور ،٢٠٠٨ :

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات بين الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، واستخدمت الدراسة مقياس مستوى الطموح من إعداد غيثاء بدور، ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطموح.

دراسة على حسين مظلوم (٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح الأكاديمى وحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة . تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبا من طلبة كلية التربية فى جامعة بغداد للدراسات الصباحية للعام الدراسى (٢٠٠٧-٢٠٠٨) باستثناء طلبة المرحلة الأولى من كلا الجنسين . قام الباحث باعداد أدوات الدراسة وهى مقياس مستوى الطموح الأكاديمى ، والذى تكون من (٤٦) فقرة بخمسة بدائل للاجابة ، وكذلك قام باعداد مقياس حوادث الحياة الضاغطة والذى تكون من (٢٩) فقرة ووضع أمام كل فقرة بديلين هما (أحداث مرت على ، أحداث لم تمر على) حيث تعطى درجة واحدة للبديل الأول وصفر للبديل الثانى وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (٢٩) وأدنى درجة (صفر) . أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحقيقى للعينة والمتوسط الفرضى لمقياس مستوى الطموح ، ويستدل من هذه النتيجة ، أن حوادث الحياة وما تخلفها من آلام جسدية وضغوط وآلام نفسية أثرت على أهداف وتطلعات الطلبة . وللتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية

بين مستوى الطموح الأكاديمى وحوادث الحياة الضاغطة استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون فبلغت قيمته (١٣،) وهذا يدل على أن مستوى الطموح الأكاديمى يتأثر عكسيا بحوادث الحياة الضاغطة أى أنه كلما تعرض الفرد الى أحداث مؤلمة وضاغطة كلما انخفض مستوى الطموح لديه .

دراسة زياد بركات ، ٢٠٠٩ :

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة فروع نابلس طولكرم، جنين، سلفيت، والتي بلغت (٣٧٨) طالبا وطالبة بواقع (١٩٧ طالبة، ١٨١ طالباً) عبر استخدام مقياس مفهوم الذات (من إعداد الباحث)، ومقياس مستوى الطموح (من إعداد الباحث)، حيث دلت النتائج على أن مستوى مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى أفراد العينة متوسط وأن هناك ارتباطا موجبا بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى أفراد العينة بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس مفهوم الذات ومستوى الطموح تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع كما أظهرت عدم وجود فروق جوهرية في هذه الدرجات تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

دراسة ابراهيم ابراهيم على ، (٢٠١٢) :

هدفت الدراسة الى معرفة مدى العلاقة بين الطموح الأكاديمى ومستوى التحصيل الأكاديمى والتنشئة الوالدية لكل من الأب والأم . واشتملت عينة الدراسة على (١٨٧) طالب من طلاب بعض المدارس الثانوية العامة بالدوحة / قطر وقسمت العينة طبقا لمستوى الطموح الأكاديمى الى مجموعتين :

أ- مجموعة الطلاب ذوى الطموح المرتفع وعددهم ٨٧ طالبا .

ب- مجموعة الطلاب ذوى الطموح المنخفض وعددهم ٩١ طالبا .

استخدم الباحث مقياس الطموح الأكاديمى اعداد (صلاح أبو ناهية) واستخبار الشباب اعداد (جابر عبد الحميد) ، كما استخدم الباحث اختبار (ت) كأسلوب احصائى لمعرفة مستوى الفروق بين مجموعتى الدراسة فى مستوى التحصيل الدراسى وفى أساليب التنشئة الوالدية لكل من الأب والأم بأبعادهما الثمانية عشر . وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا فى مستوى التحصيل الدراسى بين مجموعتى الدراسة ، أما بالنسبة لأساليب المعاملة الوالدية فلا توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتى الدراسة الا فى بعد الضبط عن طريق الأم .وكانت الفروق دالة احصائيا عند مستوى (٠،٠٥) لصالح مجموعة الطلاب ذوى الطموح الأكاديمى المرتفع بالنسبة لتنشئة كل من الأب والأم .

دراسة سليمان حسين موسى (٢٠١٢) :

هدفت الدراسة الى التوصل لمعرفة دور الجامعة فى زيادة فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى طلبة الجامعة الاسلامية فى ضوء بعض المتغيرات ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٠ طالب من طلبة الجامعة الاسلامية موزعين على ثلاثة اختصاصات وهى : التعليم الأساسى والدراسات الاسلامية والارشاد التربوى ، وقد استخدم الباحث الاستبانة كأداة للدراسة ، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (05,) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغيرالجنس (الذكور – الاناث) لصالح الاناث .

_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (05,) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسى (الأول والرابع) .

– توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (05,) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الاختصاص (تعليم أساسى – ارشاد نفسى – دراسات اسلامية) لصالح التعليم الأساسى .

دراسة عبد الرحمن أحمد الدخيل وآخرون (٢٠١٣) :

هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين مهارة ادارة الوقت والتحصيل الدراسى لدى الطلبة الموهوبين رياضيا فى المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، واستخدم المنهج الوصفى الارتباطى المقارن، وتكونت عينة البحث من (٤٩٢) طالبا فى المرحلة الثانوية بدولة الكويت

وتم تطبيق مقياس ادارة الوقت من اعداد راضى (٢٠٠٢) وتوصل البحث الى وجود علاقة ارتباطية متوسطة القوة وموجبة ذات دلالة بين مهارة ادارة الوقت والتحصيل الدراسى لدى الطلبة الموهوبين رياضيا فى المرحلة الثانوية باختلاف مستوى ادارة الوقت ولصالح الطلبة الحاصلين على مستوى مرتفع فى مهار ة ادارة الوقت كما أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات أفراد العينة باختلاف نوع اللعبة فى جميع مهارات ادارة الوقت ، وكانت الفروق لصالح الطلبة الذين يمارسون الألعاب الجماعية ، ودلت النتائج أيضا على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات أفراد العينة فى مهارة ادارة الوقت باختلاف الصف الدراسى ، وأن الفروق كانت لصالح الطلاب الموهوبين رياضيا فى الصف الثانى عشر .

دراسة سالم الرحيمى وتوفيق المارديني (٢٠١٤) :

وهى دراسة بعنوا ن أثر ادارة الوقت فى التحصيل الأكاديمى للطلبة بجامعة اربد الأهلية ، وتمثلت أهداف الدراسة فى الآتى :

١- تعرف أثر الخصائص الشخصية لطلبة جامعة اربد الأهلية والمتمثلة فى متغيرات الجنس ، والعمر ، والمستوى الدراسى ومكان الاقامة والكلية فى ادارة الوقت وأثرها فى تحصيلهم الأكاديمى.

٢- تعرف وجهة نظر الطلبة نحو كيفية ادارة الوقت من حيث التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة وتقديرهم له وأثر ذلك فى تحصيلهم الأكاديمى .

٣- تعرف واقع وكيفية قضاء الطلبة لأوقات فراغهم فى أثناء العام الدراسى وبعده فى الجامعة .

٤- تحديد الأسباب والمعوقات التى تحول دون استغلال الطلبة لوقتهم بشكل صحيح .

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة اختيروا عشوائيا من مجتمع الدراسة (طلبة جامعة اربد) والبالغ عددهم ٢٤٦٥ طالبا للعام الدراسى (٢٠١٢- ٢٠١٣) ، وقد استخدمت الأستبانة بوصفها أداة رئيسية لجمع بيانات الدراسة واشتملت على قسمين : القسم الأول تضمن الخصائص الشخصية لأفراد العينة (الجنس – العمر – المستوى الدراسى – مكان الأقامة والكلية) ، القسم الثانى تكون من ٣٤ فقرة موزعة على خمسة مجالات تمثل ادارة الوقت وهى التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة ، والمعوقات واعتمد على مقياس ليكرت الخماسى لقياس درجة فعالية ادارة الوقت واستغلاله والمكون من خمسة مستويات تتدرج من الدرجة (١) الى الدرجة (٥) وتم توزيع ٣٠٠ استبانة على أفراد العينة . وقد أوضحت نتائج الدراسة أن مجال التوجيه كان أكثر فعالية فى ادارة الوقت تلاه مجال التنظيم ثم التخطيط فى حين كان مجال الرقابة الأقل فاعلية ، وتبين وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ادارة الوقت

ومعوقاتها من جهة والتحصيل الأكاديمى للطلبة من جهة أخرى وكذلك عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والعمر والمستوى الدراسى ومكان الاقامة وطبيعة الكلية فى كل من ادارة الوقت ومعوقاتها فى جامعة اربد الأهلية

دراسة نيان نامق صابر (٢٠١٥) :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى طلبة جامعة السليمانية فى ادارتهم للوقت ، ومعرفة دلالة الفروق فى ادارتهم للوقت بحسب متغيرات (النوع – التخصص – المرحلة الدراسية – مكان السكن) . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى ، وتكونت العينة من (٢٦٠) طالب وطالبة أختيروا من(٦) كليات علمية وانسانية فى جامعة السليمانية وقد تم بناء أداة للبحث تكونت من (٤٢) فقرة تتمتع بمؤشرات الصدق والثبات والتمييز لفقراتها وتمت الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) واستخدم اختبار مربع كاى ، والاختبار التائى لعينتين مستقلتين ، وتحليل التباين الاحادى كوسائل احصائية للبحث ، وأوضحت النتائج أن مستوى ادارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية هو المتوسط ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى ادارة الوقت تبعا للمتغيرات التى تناولها البحث ، وفى ضوء نتائج البحث أوصت الباحثة بادخال ادارة الوقت كجزء من مادة دراسية للطلاب بهدف اعطائهم المزيد من المعلومات لتحسين مستواهم فى كلا الجانبين الشخصى والأكاديمى واقترحت اجراء بحوث مشابهة باستخدام متغيرات أخرى .

دراسة أحمد يعقوب النور ، (٢٠١٦) :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الطموح والثقة بالنفس وعلاقتهما بالتفوق الأكاديمى وكذلك مدى امكانية التنبؤ بالتفوق من خلال الثقة بالنفس وكذلك مدى اسهام مستوى الطموح فى التنبؤ بالتفوق الأكاديمى . تكونت عينة الدراسة من (١٩٦) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى الذين حصلوا فى امتحانات نهاية العام على نسبة ٩٠% فأعلى فى العام الدراسى (٢٠١٤-٢٠١٥) .استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) ، وقام الباحث باعداد مقياس مستوى الطموح تكون من (٥٠) مفردة منها (٣١) فقرة ايجابية ، (١٩) فقرة سلبية ولكل فقرة بديلين للاجابة هما (نعم) ، (لا) . وأوضحت نتائج الدراسة ما يلى :

١- وجود ارتباطا موجبا بين التفوق الأكاديمى والثقة بالنفس حيث بلغ معامل الأرتباط (٥٣،) ودال عند مستوى (٠١،) مما يدل على أن التفوق الأكاديمى يزداد بزيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب .

٢- وجود ارتباط موجب بين التفوق الأكاديمى ومستوى الطموح حيث بلغ معامل الأرتباط (٥٨،)

وهو دال عند مستوى (٠١،) أى أن ارتفاع مستوى الطموح يصاحبه ارتفاع فى تفوق الطلاب

أكاديميا .

٣- متغير الثقة بالنفس لديه القدرة على التنبؤ بالتفوق الأكاديمى حيث فسرت ٢٤% من التنبؤ

بالتفوق الأكاديمى لدى أفراد العينة .

٤- متغير مستوى الطموح فسر ما نسبته ٣٤% من التباين فى التفوق الأكاديمى لدى أفراد

العينة وذلك لأن مستوى الطموح كان أقوى ارتباطا بالتفوق الأكاديمى مقارنة بالثقة بالنفس

التى أسهمت بنسبة ٢٤% فى تفسير تباين الدرجات فى التفوق الأكاديمى .

دراسة حنان حسين محمود ، (٢٠١٧) :

هدفت الدراسة الى معرفة مدى اختلاف الاندماج الأكاديمى باختلاف كل من مفهوم الذات الأكاديمية ومستوى الطموح الأكاديمى وامكانية التنبؤ بالأندماج الأكاديمى من خلال أبعاد كل من مفهوم الذات الأكاديمية والطموح الأكاديمى ، تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة ، قسمت الى (٧٥) طالبة من طالبات المستوى الثالث ، (٧٥) طالبة من طالبات المستوى السادس بكلية التربية قسم علم النفس بجامعة القصيم للعام الجامعى (٢٠١٦ - ٢٠١٧) . تم استخدام مقياس مفهوم الذات الأكاديمية اعداد (L iu&Wang ،٢٠٠٥) ومقياس الطموح الأكاديمى اعداد الباحثة ، وتم استخدام اختبار (ت) ومعاملات ارتباط بيرسون والأنحدار المتعدد التدريجى . وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات مفهوم الذات الأكاديمية ، واالطالبات مرتفعات مفهوم الذات الأكاديمية لصالح الطالبات مرتفعات مفهوم الذات الأكاديمية حيث جاءت قيمة ت دالة عند مستوى (٠،٠١).

ولم توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات (المنخفضات – المرتفعات) ، على بعد الايمان بالحظ والرضا بالواقع فى الأندماج الأكاديمى عند مستوى الدلالة (٠،٠١) .

أوضحت النتائج أيضا أنه يمكن التنبؤ بالأندماج الأكاديمى من خلال أبعاد كل من مفهوم كل من مفهوم الذات الأكاديمية والطموح الأكاديمى لطالبات جامعة القصيم حيث جاء ت قيمة ف دالة عند مستوى (٠،٠١) .

دراسة نيكية منال ، (٢٠١٧) :

هدفت الدراسة الى التعرف على تقدير المراهق لذاته ، ومعرفة مدى تأثير تقدير الذات على التحصيل الدراسى لديه ، والتعرف بأهمية تقدير الذات فى البناء النفسى للمراهق .

تكونت عينة الدراسة من (٥٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم بولاية أم البواقى موزعين على خمسة أقسام تم اختيارهم من المجتمع الأصلى المكون من (٢٠٠) تلميذ وتلميذة ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس تقدير الذات لكوبر سميث يحتوى على (٢٥) عبارة حيث تتم الاجابة عنها بوضع علامة أمام الاجابة التى توافق رغبة التلميذ . وقد أوضحت نتائج الدراسة أن نسبة ٧٤% من التلاميذ ذوى التحصيل الدراسى المتوسط والمرتفع تميزو من خلال تطبيق المقياس عليهم بتقدير مرتفع للذات ، بينما نسبة ٢٦% من التلاميذ لوحظ انخفاض التحصيل الدراسى لديهم اضافة الى النتائج المتدنية التى حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات وهذا ما يوضح الارتباط والتناسب الطردى بين متغيرى تقدير الذات والتحصيل الدراسى لدى فئة تلاميذ التعليم المتوسط حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠،٧٦).

دراسة خالد المومنى (٢٠١٧) :

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم فى الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمى وقد طور الباحث أداة مكونة من (٤٢) فقرة موزعة على خمسة مجالات وتم اختبار صدقها وثباتها وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٦) طالبا وطالبة

فى مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا تم اختارهم بالطريقة العشوائية للعام الجامعى (٢٠١٥-٢٠١٦) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم فى الجامعة الهاشمية متوسطة

وكذلك وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ادارة الوقت والتحصيل الأكاديمى ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) لاستجابات عينة الدراسة على فاعلية ادارة الوقت بسبب اختلاف مستوى الجنس فى جميع المجالات ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس فاعلية ادارة الوقت بسبب اختلاف العينة فى المستوى الدراسى (بكالوريوس – دراسات عليا) فى جميع المجالات عدا مجال معوقات ادارة المرحلة الدراسية وجاءت الفروق لصالح طلبة الدراسات العليا ، وأوصت الدراسة بتوصيات عدة منها : عقد دورات وورش تدريبية للطلبة حول أهمية ادارة الوقت فى حياة الطالب الجامعى .

دراسة فؤاد صبيرة (٢٠١٨) :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الطموح الأكاديمى لدى عينة من طلبة قسم الارشاد النفسى فى كلية التربية بجامعة تشرين ، والكشف عن الفروق تبعا لمتغير النوع (الذكور– الاناث) والفروق وفق تخصص الشهادة الثانوية (أدبى – علمى) ، ومكان السكن (ريف – مدينة) ، وبلغت عينة الدراسة (٧٢) طالب وطالبة فى كلية التربية ، وتم استخدام المنهج الوصفى ، وتم الاعتماد على مقياس صلاح الدين أبو ناهية (١٩٨٦) ، وتوصل نتائج البحث الى وجود مستوى عالى من الطموح لدى الطلبة ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن .

تعقيب على الدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال العرض السابق اختلاف الدراسات السابقة في المنهج والأسلوب ومجتمع الدراسة وحجمه وعينة الدراسة ومتغيرات وأساليب المعالجة الإحصائية ،

حيث يتضح من خلال الدراسات السابقة الخاصة بمتغير ادارة الوقت اتفاقها مع الدراسة الحالية فى تركيزها على توضيح العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الأكاديمى (التحصيل الدراسى) لدى الطلاب وان اختلفت فيما بينها من حيث عينة الدراسة (طلاب ثانوى – طلاب جامعة) وكذلك نجد بعض الدراسات التى اهتمت بمتغيرات أخرى مع متغير ادارة الوقت مثل التخصص الدراسى ومكان السكن والعمر ونوع الجنس والمرحلة الدراسية، مثل دراسة سليمان حسين موسى (٢٠١٢) ، دراسة عبد الرحمن أحمد الدخيل وآخرون (٢٠١٣) ، دراسة سالم الرحيمى وتوفيق المارديني (٢٠١٤) ، دراسة نيان نامق صابر (٢٠١٥) ، ودراسة خالد المومنى (٢٠١٧) . ولكن نجد الدراسة الحالية تهتم بمتغيرات أخرى جديدة تختلف عن المتغيرات التى تناولتها الدراسات الأخرى وهى متغيرا ت تقدير الذات ومستوى الطموح مع متغير ادارة الوقت والمقارنة بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى فى هذه المتغيرات .

ويتضح أيضا من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرى تقدير الذات ومستوى الطموح ، اتفاقها مع الدراسة الحالية في تناولها لمتغير تقدير الذات ومستوى الطموح سواء كان ذلك بشكل فردي أو مزدوج لتوضيح العلاقة بينهما، وكذلك مستوى التحصيل الدراسي ودور أثر تقدير الذات على التحصيل الدراسي ، وكذلك أثر مستوى الطموح على التحصيل مع اختلاف حجم العينة والأدوات والعينة نفسها من حيث المرحلة الثانوية أو الجامعية. كذلك نجد الدراسات التى اهتمت بالتعرف على مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى (الذكاء ، المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، وبعض المتغيرات الديموغرافية ، النوع (الذكور– الاناث) والفروق وفق تخصص الشهادة الثانوية (أدبى – علمى) ، ومكان السكن (ريف – مدينة) ، وحوادث الحياه الضاغطة والثقة بالنفس مثل دراسة توفيق محمد شبير (٢٠٠٥) ، ودراسة فؤاد صبيرة (٢٠١٨) ، ودراسة على حسين مظلوم (٢٠٠٨) ، دراسة أحمد يعقوب النور

(٢٠١٦) ، كذلك نجد بعض الدراسات التى اهتمت ببحث العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح فى ضوء متغيرات الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي مثل دراسة رشا الناطور (٢٠٠٨) ، دراسة زياد بركات (٢٠٠٩) وكذلك دراسة حنان حسين محمود (٢٠١٧) والتى هدفت الى معرفة مدى اختلاف الاندماج الأكاديمى باختلاف كل من مفهوم الذات الأكاديمية ومستوى الطموح الأكاديمى . كذلك نجد الدراسات التى اهتمت بمتغير تقدير الذات وأثره على التحصيل الدراسى مثل دراسة دراسة نيكية منال (٢٠١٧) ، دراسة عبد الله مهنا بشير(٢٠٠٦) . ويتضح أيضا من هذه الدراسات السابقة أنه لا توجد دراسة واحدة اهتمت بالمقارنة بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى فى كل من ادارة الوقت وتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، وهذا ما يؤ كد أهمية موضوع الدراسة الحالية وحداثته .

وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة فى تحديد متغيرات الدراسة واختيار العينة ومنهج الدراسة وصياغة الفروض .

وفى ضوء العرض السابق للدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالى :

فروض الدراسة:

توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

١- توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في تحقيق الذات لدى طلبة الجامعة.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

المنهج والاجراءات:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي Descriptive Methodology ، والذى يعتمد على استخدام الدراسة الوصفية كمنهجية بحثية لجمع البيانات والمعلومات والمعارف عن إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، مع تحليل هذه البيانات والمعلومات للتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي فى هذه المتغيرات.

عينة الدراسة :

١- العينة الأولية (الأستطلاعية) :

للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات) قامت الباحثة بتطبيق الأدوات على عينة استطلاعية تكونت من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة .

٢- العينة الأساسية :

بلغت عينة الدراسة الأساسية (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(١)

م	عينة الطلبة	العدد	ذكور	اناث
١	جامعة القاهرة	٤٢	٢٠	٢٢
٢	جامعة عين شمس	٣٠	١٥	١٥
٣	جامعة حلوان	٣٨	٢٠	١٨
٤	جامعة المنصورة	٤٠	٢٠	٢٠
المجموع		**١٥٠**	**٧٥**	**٧٥**

تم اختيار عينة الدراسة من طلاب جامعة القاهرة (كلية الصيدلة، كلية الطب، كلية الآداب)، جامعة عين شمس (كلية الآداب، كلية التربية)، جامعة حلوان (كلية الطب، كلية الصيدلة)، جامعة حلوان (كلية العلوم والدراسات الإنسانية، كلية الفنون التطبيقية)، وكان الطلبة في المرحلة الجامعية الثالثة والرابعة، ومتوسط أعمارهم (٢١)عاما بانحراف معيارى (٢،٤) .

أدوات البحث :

(١) مقياس إدارة الوقت : (إعداد : آمال عبد السميع أباظة)

يهدف المقياس إلى التعرف على إدراك الفرد لذاته وعمله ومهمته كلها، والاستفادة بالزمن المحدد لكل مهمة، ويمكن إنجاز أكثر من مهمة في آن واحد، حيث تدريب الفرد واستعداده ونشاطه.

وصف المقياس :

يتكون مقياس إدارة الوقت (الصورة النهائية) من (٦٤) بنداً مقسمة إلى أربعة أبعاد تمثل مهارات الوقت الفرعية التي تمثل في مجموعها كفاءة إدارة الوقت، وهي: مهارة التخطيط (١٦) بنداً، مهارة التنظيم (١٦) بنداً، مهارة التنفيذ (١٦) بنداً، مهارة المتابعة والمراقبة (١٦) بنداً.

تصحيح المقياس :

تتحدد الاستجابة على الاختبار في أربعة اختيارات هى (اطلاقاً – نادراً – أحياناً – دائماً)، وبذلك يتم تحديد ثلاث مستويات للإجابة بالدرجات هي: (صفر – ٧٣) مستوى منخفض، (٧٤–١٤٧) مستوى متوسط، (١٤٨–٢٢٢) مستوى مرتفع ، هذا بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس.

وبالنسبة لزمن تطبيق المقياس ، تم رصد الزمن الذي استغرقه الطلبة في الإجابة على بنود المقياس (٤٠) دقيقة.

الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق:

حيث قامت الباحثة بحساب صدق المقياس، وذلك بتطبيقه على العينة الأستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وتم حساب معامل الارتباط وبلغت قيمتة (٨٧،) وهو معامل ارتباط دال احصائيا مما يشير الى مؤشر صدق مرتفع للمقياس

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على افراد العينة الأستطلاعية بفاصل زمني شهر، وتم حساب معاملات الارتباط بين مرتى التطبيق ، وتراوحت قيم معامل الثبات بين (٠،٧٦-٠،٨١) ، كما قامت بإيجاد ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كيودر ريتشارسون، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠،٧٣-٠،٨١)، ومعاملات الثبات السابقة تعتبر مرتفعة، وتدل على تمتع المقياس باستقرار عالي .

(٢) مقياس تحقيق الذات : (إعداد : مجدي محمد الدسوقي)

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على كيفية تقدير الفرد لذاته .

وصف المقياس: يتكون مقياس تحقيق الذات (الصورة النهائية) من (٢٥) عبارة، ويجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين سبعة اختيارات، هي: أبداً، نادراً جداً، قليلاً جداً، أحياناً، مرات كثيرة، معظم الوقت، كل الوقت.

تصحيح المقياس :

وضع للأداة تعليمات تتضمن أن يجيب الطالب على كل عبارة تبعاً لبدائل سبعة أوزانها كما يلي:

ابداً (١)، نادراً جداً (٢)، قليلا جداً (٣)، أحياناً (٤)، مرات كثيرة (٥)، معظم الوقت (٦)، كل الوقت (٧)، مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٤، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥) يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، ويتم حساب الدرجة النهائية على المقياس عن طريق قسمة المقدار (المجموع الكلي × ١٠٠) على المقدار (عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص × ٦)، وتتراوح الدرجة النهائية على المقياس بين (صفر – ١٠٠)، والدرجة المرتفعة تشير إلى حدة أداة صعوبة المشكلة التي تتعلق بتقدير الفرد لذاته والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية:

الصدق: حيث قامت الباحثة بإيجاد صدق المقياس بطريقة صدق المحك ، حيث تم حساب معامل الارتباط وبلغت قيمته (٠،٩٢٢) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً، مما يشير إلى صدق مرتفع للمقياس .

الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على العينة الأستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة بعد فاصل زمني شهر، وحسب معامل الارتباط لدرجات أفراد العينة بين مرتى التطبيق، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠،٨٧١) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً، ويعبر عن مؤشر مرتفع لثبات المقياس .

كما قامت الباحثة أيضا بإيجاد ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وحساب معامل ألفا، وقد بلغ معامل الارتباط (٠،٨٤) وهو معامل ثبات مرتفع .

مقياس مستوى الطموح: (إعداد محمد عبد التواب معوض، وسيد عبد العظيم محمد)

[١] الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الطموح لدى الطلاب .

[٢] وصف المقياس: يتكون المقياس (الصور ة النهائية) من (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد ، هي: التفاؤل ، المقدرة على وضع الأهداف ، تقبل الجديد ، تحمل الإحباط.

[٣] تصحيح المقياس : تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر – ١٠٨)، ولقد وضعت أربعة بدائل للإجابة على كل بند من بنود المقياس، وهي: دائماً (٣)، كثيراً (٢)، أحياناً (١)، نادراً (صفراً)، وعكس هذه الدرجات في البنود السالبة وهي أرقام (٦، ٢٣، ٣٠، ٣٢، ٣٦).

[٤] الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق: حيث قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الأستطلاعية وعددهم (٥٠) طالب وطالبة على هذا المقياس ودرجاتهم على استبيان الطموح للراشدين لكاميليا عبد الفتاح (١٩٧٥)، فكان معامل الارتباط مساوياً (٠،٨٦) وهو دال إحصائياً ، ويعبر عن مؤشر صدق مرتفع للمقياس .

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك بطريقتين، هما:

١- إعادة التطبيق: وذلك بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين من التطبيق الأول، وقد وجد أن معامل الارتباط بين التطبيقين يبلغ (٠،٧٨).

٢- التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس، فوجد أنه يساوي (٠،٦٥)، وبالتعويض في معادلة سبيرمان بروان أصبح معامل الثبات (٠،٧٩) وجميع هذه المعاملات دالة إحصائية، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

كما قامت الباحثة الحالية بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة قدرها (٥٠) طالباً من طلاب الجامعة، وقد وجد أن معامل الثبات بطريقة ألفا مساوياً (٠،٨٦) وهو معامل ثبات مناسب .

الاساليب الاحصائية المستخدمة :

قامت الباحثة بإتباع الأساليب الإحصائية الوصفية والأساليب الاستدلالية وتتضمن:

- معامل الألتواء ، حيث قامت الباحثة بالتأكد من طبيعة البيانات، حيث بينت أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتراوح معامل الالتواء ما بين (-٣ إلى ٣)، وكلما اقترب معامل الالتواء من الصفر دل ذلك على اعتدالية البيانات.
- اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، لمعرفة الفرق بين مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتقدير الذات والطموح.

نتائج اختبار الفروض:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مقياس إدارة الوقت".

وقد تم اختبار هذا الفرض باستخدام اختبار (T-Test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في مقياس إدارة الوقت، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (٢)

الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس

إدارة الوقت	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة
التخطيط	منخفضي التحصيل	٧٥	٢٣،٣٣	٥،٠٠	١٤٨	١٩،٢١
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٣٨،٩٤	٤،٩٤	١٤٨	
التنظيم	منخفضي التحصيل	٧٥	٢٢،٠٩	٥،١٩	١٤٨	١٨،٢٨
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٣٨،٢٤	٥،٦٠	١٤٨	
التنفيذ	منخفضي	٧٥	٢٠،٨٨	٥،٠٠	١٤٨	١٨،٢٠

الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة

إدارة الوقت	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة
	التحصيل					
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٣٨،٠٠	٥،٢٥	١٤٨	
المتابعة والمراقبة	منخفضي التحصيل	٧٥	٢٣،١٨	٥،٩٠	١٤٨	١٦،٧٩
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٣٩،٥٠	٥،٩٩	١٤٨	
الدرجة الكلية للمقياس	منخفضي التحصيل	٧٥	٩٠،٧٠	١٧،٥٩	١٤٨	٢٢،١٠
	مرتفعي التحصيل	٧٥	١٥٤،٩٣	١٧،٩٨	١٤٨	

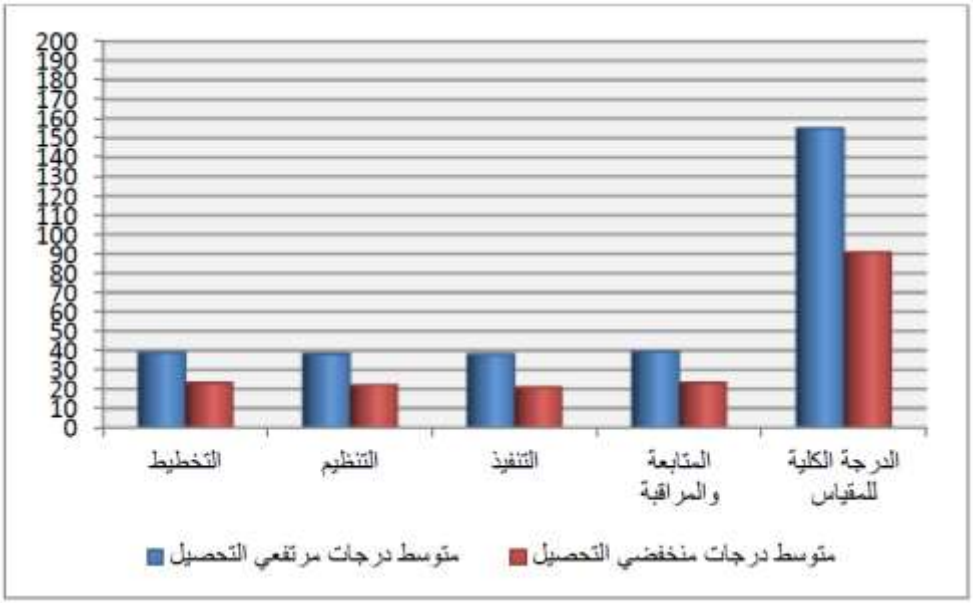
ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد التخطيط، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٩،٢١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل الأكاديمي والذي قيمته تساوي (٣٨،٩٤) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢٣،٣٣)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات

منخفضي التحصيل الأكاديمي في بعد التنظيم، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٨،٢٨) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٣٨،٢٤) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢٢،٠٩)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد التنفيذ حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٨،٢٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى (٠،٠٥) حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٣٨،٠٠) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢٠،٨٨)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد المتابعة والمراقبة، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٦،٧٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٣٩،٥٠) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢،١٨)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في المقياس ككل، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت)

المحسوبة (٢٢،١٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥ حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (١٥٤،٩٣) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذي قيمته تساوي (٩٠،٧٠) .

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس:



شكل (١)

الفرق بين متوسط درجات منخفضي التحصيل ومرتفعي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مقياس تقدير الذات".

وقد تم اختبار هذا الفرض باستخدام اختبار (T-Test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في مقياس تقدير الذات، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (٣)

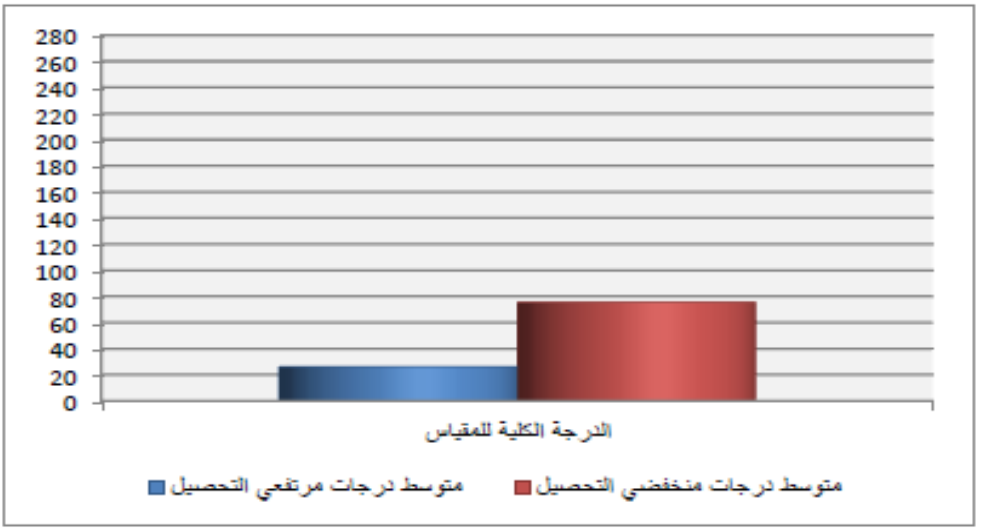
الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

تقدير الذات	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة
تقدير الذات	مرتفعى التحصيل	٧٥	٣٩،٩١	٣٧،٦٢	١٤٨	٥٩،٠٤
	منخفضى التحصيل	٧٥	٢٦،٤٦	٦،٨٩	١٤٨	

ويتضح من نتائج الجدول السابق أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في المقياس ككل، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٥٩،٠٤) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل الأكاديمي والذي قيمته تساوي (٣٩،٩١) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي

التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢٦،٤٦) حيث نلاحظ أنه كلما ارتفع متوسط درجات الأفراد دل هذا على انخفاض حدة أو صعوبة المشكلة التي تتعلق بتقدير الفرد لذاته والعكس صحيح.

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في الدرجة الكلية للمقياس:



شكل (٢)

الفرق بين متوسط درجات منخفضي التحصيل

ومرتفعي التحصيل في الدرجة الكلية للمقياس

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مقياس الطموح".

وقد تم اختبار هذا الفرض باستخدام اختبار (T-Test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في مقياس الطموح، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (٤)

الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس الطموح والدرجة الكلية للمقياس

الطموح	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة
التفاؤل	منخفضي التحصيل	٧٥	٢٦،٤٥	١،٦١	١٤٨	٨،٨٣
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٢٨،٢٢	٠،٦٤	١٤٨	
المقدرة على وضع الأهداف	منخفضي التحصيل	٧٥	١٤،٦٥	٠،٧٧	١٤٨	٤٥،٨٣
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٢٧،٤٦	٢،٢٩	١٤٨	
تقبل الجديد	منخفضي التحصيل	٧٥	١١،٤٢	١،٣٦	١٤٨	٤٨،٦٩
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٢٠،٩٤	٠،٩٩	١٤٨	
تتحمل الإحباط	منخفضي التحصيل	٧٥	٨،٤٨	١،٤٧	١٤٨	٢٨،٣٨
	مرتفعي	٧٥	١٤،٨٢	١،٢٥	١٤٨	

الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة

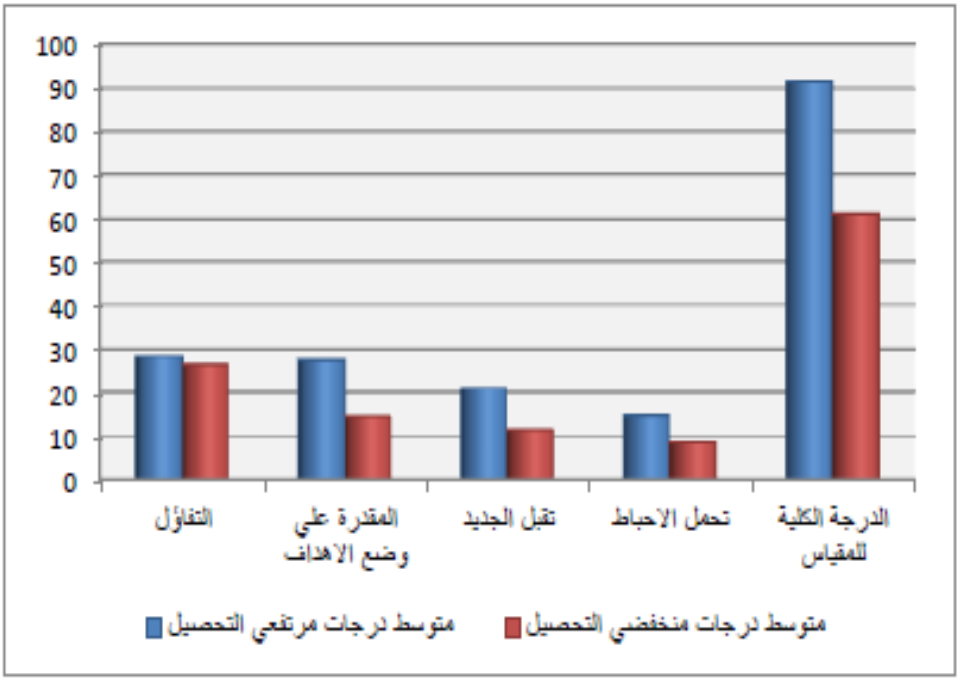
الطموح	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة
	التحصيل					
الدرجة الكلية للمقياس	منخفضي التحصيل	٧٥	٦١،٠١	٢،١٢	١٤٨	٦٨،١٦
	مرتفعي التحصيل	٧٥	٩١،٤٦	٣،٢٣	١٤٨	

ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد التفاؤل، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٨،٨٣) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيلي والذي قيمته تساوي (٢٨،٢٢) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٢٦،٤٥)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الأكاديمي في بعد المقدرة على وضع الأهداف، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٤٥،٨٣) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٢٧،٤٦) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (١٤،٦٥)،

كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد تقبل الجديد حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٤٨،٦٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٢٠،٩٤) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (١١،٤٢)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في بعد تحمل الإحباط، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٢٨،٣٨) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (١٤،٨٢) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذى قيمته تساوي (٨،٤٨)، كما يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في المقياس ككل، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٦٨،١٦) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥ حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٩١،٤٦) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذي قيمته تساوي (٦١،٠١).

والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس الطموح والدرجة الكلية للمقياس:



شكل (٣)

الفرق بين متوسط درجات منخفضي التحصيل ومرتفعي التحصيل الأكاديمي في كل بعد من أبعاد مقياس الطموح والدرجة الكلية للمقياس

مناقشة نتائج الدراسة :

الفرض الأول، والذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مقياس إدارة الوقت".

حيث أظهرت النتائج أن مرتفعي التحصيل الأكاديمي أكثر حرصاً على الوقت من منخفضي التحصيل الأكاديمي، وأن نتائج متوسط طلبة مرتفعي التحصيل في مقياس الوقت بلغ (١٥٤،٩٣) وهو أكبر من متوسط منخفضي التحصيل، والذي يساوي (٩٠،٧٠)، في حين أظهرت النتائج أن مرتفعي التحصيل أكثر متابعة ومراقبة عن منخفضي التحصيل بمتوسط (٩،٥٠)، يلي ذلك بعد أنهم أكثر تخطيط بمتوسط (٣٨،٩٤) ثم أنهم أكثر تنظيماً عن منخفضي التحصيل بمتوسط حسابي قدره (٣٨،٢٤)، وأخيراً هما يتفوقون عن منخفضي التحصيل في بعد التنفيذ حيث بلغ متوسط مرتفعي التحصيل (٣٨) وهو أكبر من متوسط منخفضي التحصيل الأكاديمي، حيث إن معظم الدراسات أظهرت فقط العلاقة بين المتغيرات، ولم تكشف عن مدى الفروق بين منخفضي التحصيل ومرتفعي التحصيل، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة كل من سليمان حسين موسى (٢٠١٢) والتى أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (05,) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الجنس (الذكور – الاناث) لصالح الاناث ، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (05,) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الاختصاص (تعليم أساسى – ارشاد نفسى – دراسات اسلامية) لصالح التعليم الأساسى ، كما أتفقت هذه النتيجة أيضا مع نتائج دراسة عبد الرحمن أحمد الدخيل وآخرون (٢٠١٣) والتى أظهرت

وجود علاقة ارتباطية متوسطة القوة وموجبة ذات دلالة بين مهارة ادارة الوقت والتحصيل الدراسى لدى الطلبة الموهوبين رياضيا فى المرحلة الثانوية ، ودلت النتائج أيضا على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات أفراد العينة فى مهارة ادارة الوقت باختلاف الصف الدراسى ، وأن الفروق كانت لصالح الطلاب الموهوبين رياضيا فى الصف الثانى عشر. وان اختلفت نتيجة الدراسة الحالية قليلا عما توصلت اليه نتائج دراسة سالم الرحيمى وتوفيق المارديني (٢٠١٤) والتى أوضحت أن مجال التوجيه كان أكثر فعالية فى ادارة الوقت تلاه مجال التنظيم ثم التخطيط فى حين كان مجال الرقابة الأقل فاعلية ، وأتفقت مع هذه الدراسة فى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ادارة الوقت ومعوقاتها من جهة والتحصيل الأكاديمى للطلبة من جهة أخرى. ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه نتائج دراسة نيان نامق صابر (٢٠١٥) والتى أوضحت أن مستوى ادارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية هو المتوسط ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى ادارة الوقت تبعا للمتغيرات التى تناولها البحث ، كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتا ئج دراسة خالد المومنى (٢٠١٧) والتى أظهرت أن درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم فى الجامعة الهاشمية متوسطة وكذلك وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ادارة الوقت والتحصيل الأكاديمى ، ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس فاعلية ادارة الوقت بسبب اختلاف العينة فى المستوى الدراسى (بكالوريوس – دراسات عليا) .

الفرض الثانى، والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مقياس تقدير الذات".

تم التحقق من صحة الفرض، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمى بالمقارنة بمتوسط درجات منخفضى التحصيل الأكاديمى على مقياس تقدير الذات لصالح الطلاب مرتفعى التحصيل ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من عبد الله مهنا بشير (٢٠٠٦) والتى أوضحت ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المتفوقات تحصيليا والعكس انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المتأخرات تحصيليا ، وكذلك دراسة زياد بركات (٢٠٠٩) والتى أظهرت وجود فروق دالة احصائيا على مقياس مفهوم الذات ومستوى الطموح تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع ، وتؤكد النتيجة السابقة أيضا وتتفق معها دراسة نيكية منال (٢٠١٧) والتى أوضحت أن نسبة ٧٤% من التلاميذ ذوى التحصيل الدراسى المتوسط والمرتفع تميزو من خلال تطبيق المقياس عليهم بتقدير مرتفع للذات ، بينما نسبة ٢٦% من التلاميذ لوحظ انخفاض التحصيل الدراسى لديهم اضافة الى النتائج المتدنية التى حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات وهذا ما يوضح الارتباط والتناسب الطردى بين متغيرى تقدير الذات والتحصيل الدراسى حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠،٧٦). وان اختلفت معها فى عينة الدراسة وهى فئة تلاميذ التعليم المتوسط . وتتفق أيضا نتيجة دراسة حنان حسين محمود (٢٠١٧) مع هذه النتيجة فقد أوضحت وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات مفهوم الذات الأكاديمية ، واالطالبات مرتفعات مفهوم الذات الأكاديمية لصالح الطالبات مرتفعات مفهوم الذات الأكاديمية حيث جاءت قيمة ت دالة عند مستوى (٠،٠١).

الفرض الثالث : والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدي طلبة الجامعة في مقياس مستوى الطموح". وقد تم التحقق من صحة هذا الفرض وأوضحت النتائج وجود فرق

دال إحصائيا بين متوسطى درجات مرتفعي التحصيل الاكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الاكاديمي في المقياس ككل، حيث أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة (٦٨،١٦) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي عند مستوى ٠،٠٥ حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد مرتفعي التحصيل والذي قيمته تساوي (٩١،٤٦) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد منخفضي التحصيل الأكاديمي والذي قيمته تساوي (٦١،٠١). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من توفيق محمد شبير (٢٠٠٥) حيث أوضحت وجود فروق في مقياس الطموح بين طلاب الجامعة يعزى للمعدل التراكمي ، كذلك دراسة زياد بركات (٢٠٠٩) والتى أوضحت وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس مفهوم الذات ومستوى الطموح تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع ، اتفقت أيضا مع نتيجة الفرض الحالى ما أوضحته نتائج دراسة أحمد يعقوب النور (٢٠١٦) من وجود ارتباط موجب بين التفوق الأكاديمى ومستوى الطموح حيث بلغ معامل الأرتباط (٥٨،) وهو دال عند مستوى (٠١،) أى أن ارتفاع مستوى الطموح يصاحبه ارتفاع فى تفوق الطلاب أكاديميا ، كذلك متغير مستوى الطموح فسر ما نسبته ٣٤% من التباين فى التفوق الأكاديمى لدى أفراد العينة وذلك لأن مستوى الطموح كان أقوى ارتباطا بالتفوق الأكاديمى مقارنة بالثقة بالنفس التى أسهمت بنسبة ٢٤% فى تفسير تباين الدرجات فى التفوق الأكاديمى . وان اختلفت نتيجة الدراسة الحالية فيما يتعلق بالعلاقة بين مستوى الطموح والتحصيل الأكاديمى مع نتائج دراسة كل من ابراهيم ابراهيم على (٢٠١٢) والتى أوضحت نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائيا فى مستوى التحصيل الدراسى بين مجموعتى الدراسة (مجموعة الطلاب ذوى الطموح المرتفع –

مجموعة الطلاب ذوى الطموح المنخفض)

كذلك دراسة فؤاد صبيرة (٢٠١٨) والتى أوضحت نتائجها وجود مستوى عالى من الطموح لدى طلبة الجامعة ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الطموح بينهم تبعا لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن .

نتائج الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الأكاديمي لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس ادارة الوقت والذى يتضمن بعد (المتابعة والمراقبة- التخطيط- التنظيم- التنفيذ).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل ، لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس الطموح والذى يتضمن بعد (التفاؤل- المقدرة على وضع الأهداف- تقبل الجديد- تحمل الإحباط).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل ، لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس تحقيق الذات.

التوصيات والمقترحات :

توصيات الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وما توصلت اليه من نتائج ، توصي الباحثة بما يلي:

١-عقد دورات وورش تدريبية لطلاب الجامعة وبصفة خاصة منخفضى التحصيل الأكاديمى لتعليمهم مهارات إدارة الوقت لما لها من أثر ايجابى فى تحسين مستوى التحصيل الأكاديمى لديهم .

٢- تفعيل البرامج التعليمية والتدريبية التى تساعد الطلاب منخفضى التحصيل الأكاديمى على التعامل مع مضيعات الوقت .

٣- عقد دورات وورش تدريبية للطلبة حول أهمية ادارة الوقت فى حياة الطالب الجامعى ، وخاصة فى بداية قبول الطلاب للسنة الأولى بالكلية .

٤- توعية الطلاب بمهارات التحصيل الأكاديمى من خلال اكسابهم مهارات استثمار الوقت فى زيادة مستوى التحصيل .

٥- تعيين مرشدين اجتماعيين فى الجامعة من أجل توجيه الطلاب الى كيفية استغلال أوقاتهم

٦- ضرورة استخدام مقاييس تحقيق الذات والطموح للتعرف على الطلاب منخفضي تقدير الذات والطموح لإعداد برامج إرشادية وتدريبية تهدف لتحسين مستوى تقدير الذات ومستوى الطموح لديهم لما لذلك من أثر ايجابى فى تحسين مستوى التحصيل الأكاديمى لديهم .

٧- يجب أن تهتم الجامعة بالبرامج التربوية التى تهدف لتنمية تقدير الذات لدى الطلاب ورفع مستوى طموحهم لما لذلك من أثر ايجابى على تحصيلهم الأكاديمى .

بحوث مقترحة :

١- الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى فى كل من الدافعية للانجاز ومستوى القلق .

٢- دراسة الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل الأكاديمى فى كل من ادارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٣- فعالية برنامج لتنمية مفهوم تقدير الذات لدى طلاب الجامعة وأثره على تحصيلهم الأكاديمى .

٤- فعالية برنامج لتنمية مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وأثره على تحصيلهم الأكاديمى

مراجع الدراسة

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم أبو زيد، (1990) . ***سيكولوجية الذات والتوافق***، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- إبراهيم أحمد أحمد ، (2005) . ***الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة***، الإسكندرية، مكتبة المعارف الحديثة للنشر.
- إبراهيم حمد القعيد، (٢٠٠١). ***العادات العشر للشخصية الناجحة*** ، الرياض، دار المعرفة للتنمية البشرية.
- ابراهيم ابراهيم على، (٢٠١٢) ***العلاقة بين الطموح الأكاديمى وأساليب المعاملة الوالدية والتحصيل الدراسى – دراسة امبيريقية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة قطر*** ، مكتبة جامعة قطر .
- إبراهيم نوفل، (٢٠٠١) . ***علاقة التحصيل التعليمي بالنجاح الاجتماعي*** ، ***رسالة دكتوراه***، كلية التربية، جامعة دمشق.
- أحمد إبراهيم أحمد ، (2003) . ***عناصر إدارة الفصل والتحصيل الدراسي*** ، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية.
- أحمد السيد عبد المنعم ، (٢٠٠٨). ***دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية لدى عينة من الشباب الجامعي***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد حسان،(2005). ***الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

- أحمد عبد الله ، (١٩٩٩) . ***دراسة مستوى الطموح وعلاقته بالقدرات الابتكارية لدى طلاب المرحلة الثانوية في السودان وفلسطين***، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- أحمد الأخرش، (١٩٩٢). ***مشكلات إدارة الوقت في وزارة التربية والتعليم اليمنية كما يراها مديرو العموم ومديرو الإدارات***، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- أحمد يعقوب النور، (٢٠١٦) .***التنبؤ بالتفوق الأكاديمي في ضوء الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية*** ، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد الخامس والسبعون – يوليو ٢٠١٦ .
- آمال علي، (٢٠٠٢). ***الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح*** ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة .
- آمال عبد السميع أباظة ، (٢٠٠٠). ***مقياس ادارة الوقت لدى طلاب الجامعة*** ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- أمل البكري، (٢٠٠٧) . ***علم النفس المدرسي***، ، عمان، المعتز للنشر والتوزيع.
- أمل ملا، (٢٠٠٨). ***تقدير الذات***، مجلة تواصل، العدد الثالث، الكويت.
- بشير العلاق، (٢٠٠٩). ***أساسيات إدارة الوقت***، ، دار اليازوي العلمية للنشر والتوزيع ، عمان
- توفيق محمد شبير، (٢٠٠٥). ***دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة***، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- جمال أبو زيتون، (٢٠٠٤) . ***أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم***، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.

- جودة عبد الهادي، (٢٠٠٤) . ***مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*** ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان
- حامد زهران، (١٩٩٧) . ***الصحة النفسية والعلاج النفسي***، القاهرة، عالم الكتب.
- حسين حريم، (٢٠٠٤) . ***السلوك التنظيمي لسلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال***، ، دار الحامد للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- حنان حسين محمود ، (٢٠١٧) . ***مفهوم الذات الأكاديمية ومستوى الطموح الأكاديمي وعلاقتهما بالأندماج الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة*** ، مجلة العلوم التربوية العدد الثانى .
- خالد الجريسي، (٢٠٠٠) . ***دراسة الوقت من منظور إسلامي***، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- خالد المومنى ، (٢٠١٧) . **فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم فى الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمى** ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات المجلد (٢٣) العدد (٢) .
- خليل عبد الرحمن ، (٢٠٠٧). ***علم النفس الاجتماعي*** ، الأردن، دار الفكر.
- خولة عبد الرحيم ، (٢٠٠٥). ***أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية***، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- رجاء أبو علام، (٢٠٠٦). ***مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية***، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- رشا الناطور، (٢٠٠٨). ***مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات عند طلاب الصف الثالث الثانوي المستجدين والمعيدين***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- رشيدة رمضان، (٢٠٠٠) . ***آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء***، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

- رعد الشاوي، نجلاء أبو سلطانة، ***التنظيم والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى جامعة اليرموك***، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد ١٩، العدد (أب).
- زيادة بركات، (٢٠٠٩)، ***علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها ببعض المتغيرات***، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القدس.
- زينب الأشوح، (٢٠٠٦) ، ***اقتصاديات الوقت دراسة مقارنة بين الفكر الوضعي والفكر الإسلامي***، جامعة الأزهر، مصر.
- زينب شقير، (١٩٩٥)، ***دراسة مقارنة لكل من مستوى الطموح والاتجاه نحو الحياة لدى بعض الحالات من مرضى السرطان ومرضى الفشل الكلوي مقارنة بالأصحاء***، مجلة دراسات تربوية، المجلد العاشر، ج٧٩، القاهرة.
- سالم بن عبد الله ، (١٩٩٩)، ***الفروق في سمات الشخصية والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً وأثر برنامج لعادات الاستذكار في تعديل بعض الأنماط السلوكية ورفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان***، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة.
- سالم الرحيمى ، توفيق المارديني ، (٢٠١٤) . **أثر ادارة الوقت فى التحصيل الأكاديمى للطلبة بجامعة اربد ، دراسة ميدانية على طلبة جامعة اربد الأهلية** ، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية و القانونية المجلد (٣٠) العدد الأول .
- سامي محمد ، (٢٠٠٥) ، ***القياس والتقويم في التربية وعلم النفس***، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- سامية بن لادن، (٢٠٠١) ، ***المناخ المدرسي وعلاقته بالتحصيل والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالرياض***، مجلة كلية التربية وعلم النفس، الجزء الأول، العدد ٢٥.

- سليمان حسين سليمان ، (٢٠١٢) ***فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الأسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى فى ضوء بعض المتغيرات*** ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية مجلد (٢٠) ، العدد (١) ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين .
- سبيكة الخليفي، (٢٠٠٠)، ***علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية***، العدد السابع عشر، جامعة قطر، الدوحة.
- سحر جبر ، (٢٠٠٢) ، ***كيفية استخدام الوقت لدى مديري فروع البنوك الأردنية الاتجاهات والعوامل المؤثرة*** ، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- سعيد عيسى ، (١٩٩٩) ، ***درجة فعالية إدارة الوقت لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعة السلطان قابوس***، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- سليمان حسين موسى ، (٢٠١٢) . **فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى فى ضوء بعض المتغيرات** ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مجلد(٢٠) ، العدد (١) ص (٣٦٩-٤٠٤) .
- سناء لطيف الجبورى ،(٢٠٠٢) **. مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
- سهيل فهد ، (١٩٩٨). ***إدارة الوقت***، منهج منظور للنجاح، عمان، المنظمة العربية للعلوم الإدارية.
- سوزان كويليام، (٢٠٠٥) . ***الدوافع المحركة للبشر***، السعودية.

- سوزان محمد المهدي، (٢٠٠٣) . ***مضيعات الوقت لدى مديري المدارس الثانوية وسبل التغلب عليها من وجهة نظرهم***، مجلة التربية، العدد ٩ ، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- صالح الداهري، (2004) . ***سيكولوجية رعاية الموهوبين والمتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة والأساليب والنظريات***، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان .
- صالح الداهري والكبيسي وهيب، (٢٠٠٢)، ***علم النفس العام***، عمان، دار الكندي.
- صالح الداهري، (2005) . ***مبادئ الصحة النفسية*** ، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- طلعت منصور، (٢٠٠٦). ***مهارات التعليم الذاتي***، مركز الكتاب، الكويت.
- عاطف مقابلة، (2003) . ***إدارة الوقت لدى رؤساء الأقسام في وزارة التربية والتعليم في الأردن من وجهة نظر الموظفين والموظفات، مجلة القراءة والمعرفة***، ع٢٣، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.
- عبد الرحمن أحمد الدخيل ، محمد جعفر جمل الليل ، عماد الزغول (٢٠١٣). **مهارات ادارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمى لدى عينة من الطلاب الموهوبين رياضيا فى المرحلة الثانوية فى دولة الكويت** ، جامعة الخليج العربى ، المنامة ، البحرين .
- عبد الرحمن الأزرق، (٢٠٠٠) . ***علم النفس التربوي للمعلمين*** ، ليبيا.
- عبد الرحمن عيسوي، (١٩٩٥). ***علم نفس النمو***، بيروت، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبد الرحمن عيسوي، (١٩٩٩) . ***القياس والتجريب في علم النفس التربية*** ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة ، بيروت
- عبد الرحمن عيسوي،(٢٠٠٠) . ***اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها*** ، دار الراتب الجامعية ، ، بيروت،

- عبد العزيز ملائكة ، (١٩٩٥). ***إدارة الوقت في الأعمال بالمملكة العربية السعودية***، جدة، سلسلة إصدارة "إدارة الأبحاث الاقتصادية والمعلومات".
- عبد الله عبد الرحيم الزبيدى ، (٢٠٠٦) . الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتحصيل الدراسى
لدى طلبة الجامعة ، ***أطروحة دكتوراه غير منشورة*** ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- عبد الله عبد العزيز ، (٢٠١٣). ***مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بضغوط العمل من وجهة نظر موظفي وكالة وزارة المالية لشئون الميزانية والتنظيم بالرياض***، رسالة ماجستير، جامعة الملك نايف العربية للعلوم الأمنية.

- عبد الله فلاح ، (١٩٩٨). ***عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس***، دراسات الجامعة الأردنية، العلوم التربوية، العدد الثاني، المجلد ٢٥، عمادة البحث العلمي بالجامعة الأردنية، عمان.
- عبد الله محمد ، (١٩٩٨). ***إدارة الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى***، رسالة ماجستير، ملخصات البحوث النفسية والتربوية، سلسلة البحوث التربوية والنفسية، ج٣، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- عبد الله مهنا بشير ، (٢٠٠٦) . ***تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات ثانوية المتميزات في مدينة الموصل*** ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، مجلد (٥) العدد (١) .
- عبد المجيد نشواتي، (٢٠٠٥) . ***علم النفس التربوي***، لبنان، مؤسسة الرسالة.
- عبد الواحد الكبيسي، (٢٠٠٧). ***القياس والتقويم وتجديدات ومناقشات***، عمان، دار جرير للنشر والتوزيع.

- عبد ربه شعبان،(٢٠١٠) . ***الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً***، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة
- علي السلمي، (١٩٩٥). ***السلوك الإنساني في منظمات الأعمال***، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- على حسين مظلوم ،(٢٠٠٨) . ***مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياه الضاغطة لدى طلبة الجامعة*** ، مجلة جامعة بابل ، العلوم الانسانية ، المجلد (١٨) ، العدد(١) . كلية الفنون الجميلة ، جامعة بابل .
- عواطف صالح، (١٩٩٥). ***التنشئة الوالدية وعلاقتها بفعالية الذات لدى المراهقين من الجنسين***، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٢٤.
- عيش زيتون، (٢٠٠٤). ***الاتجاهات والميول العلمية في تدريس العلوم***، عمان، الأردن، المطابع التعاونية.
- غالب المشيخي، (٢٠٠٩) . ***قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى السعودية.
- غليك ماكينزي، (٢٠٠٠) . ***مصدية الوقت***، الرياض، ترجمة مكتبة جرير.
- غيثاء بدور، (٢٠٠١) . ***مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- فادية كامل ، (٢٠١٠)، ***الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل***، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجد الثاني عشر، العدد ٢.
- فايز الأسود، (٢٠٠٣) . ***دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين في دولة فلسطين، رسالة دكتوراه*** ، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

- فرج عبد القادر ، (٢٠٠٣). ***موسوعة علم النفس والتحليل النفسي***، القاهرة، دار غريب.
- فهيم مصطفى، (٢٠٠١). ***مشكلات القراءة من الطفولة إلى المراهقة التشخيص والعلاج***، القاهرة، دار الفكر العربي.
- فؤاد صبيرة ، (٢٠١٨) . ***مستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات – دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين*** ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية والفنية والانسانية ، المجلد (٤٠) العدد (٤) .
- قحطان أحمد الظاهر ، (٢٠٠٤). ***مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق***، دار وائل للنشر، عمان،
- مجدى محمد الدسوقى ،(٢٠٠١) . ***مقياس تحقيق الذات*** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية .
- محمد حسين العجمى ، (٢٠٠٠) . ***الإدارة المدرسية***، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر.
- محمد عاطف ،(٢٠٠٦) ***قاموس علم الاجتماع***، الأزاريطة، دار المعرفة الجامعية.
- محمد عبد التواب معوض ، سيد عبد العظيم محمد ، (٢٠٠٠) . ***مقياس مستوى الطموح***، كلية التربية ، جامعة المنيا .
- محمد عبد الرحمن، (٢٠٠٤) .***علم النفس الاجتماعي المعاصر***، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد عبد القادر عابدين ، (٢٠٠١). ***الإدارة المدرسية الحديثة***، دار الشروق للطباعة والنشر، عمان .
- محمد محمود ، (٢٠٠٣) . ***طرائق التدريس واستراتيجياته*** ، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.

- محمود أحمد ، (١٩٩٤). ***تنظيم الوقت في علاقته بالقلق والتوجيهات الدافعة***، دراسة استطلاعية في سيكولوجية الوقت، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، عدد ٨٩.
- محمود سليمان ، (٢٠٠٥) . ***السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال*** ، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- محمود محمد ، (٢٠٠٦). ***إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس وكالة الغوث الأساسية في الضفة الغربية***، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة بيرزيت، فلسطين.
- مرفت نيازي، (٢٠٠٤) . ***الاتجاه نحو الزواج وعلاقته بكل من مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى عينة من الشباب من الجنسين***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة .
- نادر أحمد أبو شيخة ، (٢٠٠٩) . ***إدارة الوقت***، عمان، دار المسيرة.
- نبيل حافظ، (٢٠٠٣). ***صعوبات التعلم والتعلم العلاجي*** ،دار زهراء الشرق، القاهرة
- ندى أحمد عبد الله، ٢٠٠٧، **مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة**، رسالة ماجستير ، جامعة الدراسات العليا ، عمان.
- نورا البغدادي، (٢٠٠٧). ***العلاقة بين هوية الأنا وتحقيق الذات لدى شباب من الجنسين***، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- نيان نامق صابر ، (٢٠١٥) . ***ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات*** ، أمارابك – مجلة علمية محكمة تصدر عن الجامعة الأمر يكية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، المجلد السادس العدد (١٧) ص ص (٣٣-٥٠) .
- نيكية منال ، (٢٠١٧) . ***تقديرات الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط*** ، مجلة الجامع فى الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، العدد (٤) .

يوجين جريسمان، (٢٠٠٣). ***فن إدارة الوقت، كيف يدير الناجحين وقتهم؟***، الرياض، ترجمة بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع.

- يوسف جلال (١٩٩٩). ***القابلية للتعليم الذاتي ومستوى الطموح وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة المفتوحة***، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٣، ج٢.
- يونسي تونسية، (٢٠١٢). ***تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين***، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aarons & Richards (2007) , Defining moments of self- Speak Performance and peak exrience. In Schneider, K ,et al (Ed) the Handbook of Humanistic Psychology London: Say.
- Beidel, D.C., Turner, S.M., Taylor-ferreira. J. C. (1999).Teaching study skills and Test-Taking strategies to Elementary school students: The Test busters program. Behavior Modification, 23(4), 630- 646.
- Britton, B. & Teaser, A. (2007) Effects of time – management Practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 53, 127-125.
- Corlett, D.(1984). Library Skills, Study Habits, and Attitudes and Sex related to Academic Achievement. Educational and Psychological Measurement Journal , 34(4) ;,967-969.
- Dirk, C. P. (1983). A Behaviorally Oriented Study Skills Program. Journal of Experimental Education, 51(3), 131.
-
- Francis, H. (2002) Cognitive – systemic reconstruction of macaws theory of self-actualization Behavior science 37.1.
- Fredrick, K.(1998). The relationship between study skills training and students grades and achievement test scores, Ph.D. Dissertation, Inter., 59 (7-A) ;,24-64.

- Lacer., (1998) The self-actualization concept Acomtent Validation. Journals Social Behavior and personality ,B, 1,69-84.
- Light., Alexakos. (1970). Effect of individual and group counseling on studies habit. Journal of Educational Research,63;,10.
- Luckie, W., Smethurst, W.(1998). Study power : Study skills to improve your learning and your grades. Brookline Books. Cambridge, USA
- Margaret, (1995) . Psychology second edition, New York, Harcourt Barco college publishers.
- Mccay , J.(1995) the Management of time Prentice hall Inc., Newjercy.
- Orr,F(2002) Study skills for successful students , Sydney Allen & Unwind.
- Pegton (1995) Time Management and educational reform Directions in language & Education, P ,La , 404.
- Pollack, A(1999) Time Management New Jersey Marker country company unity.
- Prather, C.D. (1983). A Behaviorally oriented study skills program. Journal of Experimental Education, 51(3);,131-133.
- Raaheim, A. (1984). Can students be taught to study? An Evaluation of a study skill program directed at First year students at the university of Bergen. Scandinavian Journal of Educational Research, 28(1); 9-15.
- Slate, J., Onwuegbuzie, A., Schwartz, R. (2001). Role Of Study Skills In Graduate-Level Educational Research Courses. Journal of Educational Research. 94(4);, 238-246.
- Son, L ., Metcalf, J. (2000). Metacognitive and control strategies in study- time allocation. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, Cognition; 204-221.135

- Stewart, R. (1997) Managers and their Jobs, New York, Mc Grawhill Co.

- What is self –Actualization: A Definition + Ex amples .