مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية من وجهة نظر أستاذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في ضوء بعض المتغيرات الديمغر افية

The contribution of time management skill to self-effectiveness from the point of view of the professor of the Department of Psychology at the University of M'sila in light of some demographic variables

فتيحة رحلي*
جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2
Fatiha RAHLI
University of Mohamed Lamine Dabbaghine Setif 2
fa.rahli@univ-setif2.dz

سلمى شحي
جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
Selma CHIHI
University of Mohamed Lamine Dabbaghine Setif 2
sel.chihi@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2023/06/20 تاريخ القبول: 2023/10/22 تاريخ النشر: 2023/12/07

- **الملخص:** تهدف الدراسة إلى التحقق من مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، حيث تكونت عينة الدراسة من (43) أستاذ (ة) من أصل (54) أستاذ (ة)، واتبعت الباحثتان المنهج الوصفي، وتم استخدم استبانة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها، وتم معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (Spss)، وقد اتضح من نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- **الكلمات المفتاحية:** مهارة إدارة الوقت – الفعالية الذاتية - أساتذة – جامعة المسيلة

Abstract: The study aims to verify the contribution of time management skill to self-efficacy from the point of view of professors of the Department of Psychology at the University of M'sila in light of some demographic variables, the study sample consisted of (43) professors out of (54) professors (e), and the researchers followed the descriptive approach, and a questionnaire was used to collect data and ensure of its validity and stability, and the data was processed using the statistical package(SPSS), and it was clear from the results of the study that:

*- المؤلف المرسل

- The existence of statistically significant differences from the point of view of professors of the Department of Psychology at the University of M'sila on the contribution of time management skill to self-efficacy attributed to the gender variable in favor of males.
- There were no statistically significant differences from the point of view of professors of the Department of Psychology at the University of M'sila on the contribution of time management skill to self-efficacy due to the rank variable.
- There were no statistically significant differences from the point of view of the professors of the Department of Psychology at the University of M'sila on the contribution of time management skill to self-efficacy due to the seniority variable.
- There were no statistically significant differences from the point of view of the professors of the Department of Psychology at the University of M'sila on the contribution of time management skill to self-efficacy due to the social status variable.
- Keywords: Time Management - Self-Efficacy Skill - Professors - M'sila University

مقدمة:

تعد الجامعة صرحا علميا كبيرا ومنبع للفكر والإبداع الإنساني في جميع الميادين في ارفع مستوياته، تتيح للمتعلم اكتساب المعارف والعلوم، وهي المسؤولة عن تنمية الرأسمال البشري، حيث أصبحت الحاجة ملحة لوجود إطارات بشرية لديها القدرات والمهارات التي ترفع من الدافعية وتزيد في النشاط، ويتطلب منهم أيضا مستوى عال من التوقعات والإدراكات وهذا ما يعرف بالفعالية الذاتية والتي "تشير إلى اعتقاد الفرد في قدرته على، تنظيم وإدارة أداءاته والتحكم بها في مواقف معينة". (Bandoura,1995, p.2) (قطامي،2005،ص. 304).

فالفعالية الذاتية تختلف من شخص إلى آخر وتختلف باختلاف شرائح المجتمع، حيث أن لكل شخص نظامه الذاتي الذي يضبط أفكاره ومنها يمكن للشخص أن يتحكم في مشاعره، وفي سلوكه داخل المجتمع الذي يعيش فيه، فأساتذة الجامعة هم نخبة المجتمع والطبقة المثقفة التي تمثل الهيكل العلمي، لذا لابد من فهمهم لذاتهم بشكل جيد لرفع الفعالية الذاتية لديهم والعمل على مواجهة متطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد في هذا العصر، وكل هذا يظهر في تصرفاتهم وانفعالاتهم وأساليب تفكيرهم، ونجد أن الفعالية الذاتية، تخضع لعوامل عديدة من بينها نجد عامل الوقت الذي يمثل موردا هاما من الموارد التي يحتاج إليها الإنسان في حياته اليومية، من أجل إنجاز المهام والسعي لتحقيق أهدافه المنشودة."، فجمعونا نحتاج إلي وقت إضافي لإتمام أعمالنا اليومية، لكن لا يمكن لنا أن نشتري وقت إضافي لإتمام ما تبقى من الأعمال، ولا يمكن استعارته أو استئجاره ولكن لا بدا من إدارة الوقت بشكل جيد وتوزيع جميع المهام

بالتساوي على الوقت المتاح، "وأساتذة الجامعة هم من الشرائح المهمة التي تحتاج إلى الوقت والتي تعاني من قلته في اليوم الدراسي مما له أهمية بالغة في تحقيق الأهداف التي رسمها لإتمام العملية التربوية لتصل إلي ما تطمح إليه" (حسين 2013، ص. 68).

- الإشكالية:

إن نجاح الأستاذ الجامعي في القيام بمهنته علي أكمل وجه يعتمد وبشكل كبير على ما يمتلكه من قدرات ومؤهلات وإمكانيات معرفية ونفسية، حيث أن معرفته لهذه القدرات تؤهله إلى القيام بهذا الدور، وهذا ما يعبر عنه بالفعالية الذاتية و"أول من أشار إلى مفهومها هو باندورا حيث ربط بين تنظيم الذات وأداء الإنسان لوظائفه المعرفية، والتكيف الإنساني، وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن لدى الإنسان مجموعة من القدرات التي تميزه عن غيره من المخلوقات كالقدرة على التفكير والتخطيط وتنظيم الذات، والتكيف مع المواقف بمعنى أن أداء الإنسان لوظائفه هو نتاج لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية (سرايه، بالقاسمي، 2019، ص. 125)، فالإعمال الموكلة للأستاذ الجامعي متنوعة ومتعددة، منها المسؤولية العلمية، والمسؤولية البحثية، والمسؤولية المجتمعية، ونجد أيضا أن هناك أساتذة إلى جانب التدريس يتقلدون مناصب إدارية، كل هذا على عاتقهم مما يشعرهم بالإجهاد المهني وهذا ما أكدته دراسة (دراغوا، مزيان، 2018)،على أن مستوى الإجهاد لدى الأساتذة المدرسين وإداريين مرتفع هذا ما يولد عندهم الضغوط النفسية مما يؤدي إلى خفض الفعالية الذاتية وهذا ما تؤكده دراسة (أحمد، شوا)، وفي المقابل نجد دراسة (محمد معروف، 2018- 2019) التي جاءت تؤكد على مساهمة الفعالية الذاتية في خفض الاحتراق الوظيفي لدى أساتذة الثانوي، ولقد أشارت دراسة (شيماء صلاح حسين) "إلى ضرورة الاهتمام بالأداء الأكاديمي الواقعي والمأمول للاستاذ الجامعي من حيث المهارة في طريقة تنظيم وقته في إعداد خطة الدرس وعلاقته بالطلاب، والاختبارات التي يقوم بوضعها، فالوقت يعتبر مورد مهم وما يفقد منه لا يمكن تعوضيه باي شكل من الإشكال، فالعمل لساعات طويلة متعب وقد لا يستوفي فيه كل الإعمال ويقلل من النشاط والهمة للأستاذ، لذا وجب توزيع الإعمال الموكلة للأستاذ على الوقت المتاح، وهذا من خلال إدارة الوقت بشكل جيد، 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 (الأسطل، 2009، ص. 2)، وقد يساهم في رفع الفعالية الذاتية لدى أساتذة الجامعة ومن هذا المنطلق ظهرت مشكلة البحث والتي يمكن صياغتها في ما يلى:

- هل توجد فروق من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة؟
- هل توجد فروق من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية؟
- هل توجد فروق من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالي إلى ما يلي:

- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- أهمية الدراسة:

يسهم البحث الحالي في تسليط الضوء على بعض المفاهيم الحديثة من بينها الفعالية الذاتية وإدارة الوقت، والتي تعد من المتطلبات الرئيسية لنجاح الأستاذ الجامعي في عمله وتحقيق أهدافه وإبراز دور هذه المتغيرات في تحقيق النجاح.

- تبرز أهمية متغير الفعالية الذاتية للأساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة، من خلال تحقيق نتائج مرغوبة، وقدرته على التحكم في إدارة أداءاته للمهمات بنجاح لسعى في تحقيق أهدافه المنشودة.

- تساهم الدراسة الحالية في تعريف الأستاذ الجامعي بقسم علم النفس على بعض استراتيجيات ومهارات إدارة الوقت من اجل استثمار الوقت بشكل جيد لتحقيق التميز والنجاح في أداء الأعمال بطريقة منظمة.

- تكمن أهمية الدراسة في اقتراح بعض التوصيات والآراء والاقتراحات التي من شانها زيادة مهارة إدارة الوقت لدي أستاذة الجامعة بقسم علم النفس لرفع فعاليتهم الذاتية مما يزيد من نشاطهم ويرفع معنوياتهم.

- تحديد المفاهيم الإجرائية:

-التعريف الإجرائي لإدارة الوقت: هي عملية شمولية تتم من خلال تنسيق وتنظيم الأعمال المراد إنجازها من اجل تحقيق الأهداف، ويستدل عليه من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة من خلال إجابتهم على استبيان الدراسة

-التعريف الإجرائي للفعالية الذاتية: هي ثقة أساتذة الجامعة في قدراتهم على إنجازهم لأعمالهم الموكلة لهم على أكمل وجه وفي الوقت المحدد والتي يستدل عليها من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة من خلال إجابتهم على استبيان الدراسة.

- الدراسات السابقة:

- الدراسات العربية التي تناولت إدارة الوقت:

- دراسة كمال عبد الحميد إبراهيم الصوري (2008): واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات التعليم العام بمحافظة غزة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات التعليم العام بمحفظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (200) مديرا ومديرة، من المجتمع الأصلي (584)، قام الباحث بتصميم استبانة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي. حيث أشارت النتائج إلى ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات مديري المدارس حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس، وأيضا إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات تقديرات مديري المدارس حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس (بعد الأعمال الدراسة الاستطلاعية)

الدراسات الأجنبية:

- دراسة YesimErdem and Zeyneponag'sefa cev (2021): هل هناك علاقة بين مهارات إدارة الوقت لمرشحي الرياضة والفعالية الذاتية للقرار الوظيفي؟ هدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين مهارات إدارة الوقت لطلاب والفعالية الذاتية لقراراتهم المهنية، حيث تكونت مجموعة الدراسة من(279) من طلاب قسم الإدارة الذين كانوا يدرسون في جامعة عامة تقع في مانيسا، (تركيا)، خلال العام الدراسي 2018-2019،استخدم الباحثان مقياس إدارة الوقت ومقياس الاكتفاء الذاتي والقرارات المهنية، وأيضا تم استخدام نموذج المعلومات كأدوات لجمع البيانات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية معتدلة ذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت لدى طلاب ومستويات الكفاءة الذاتية للقرار الوظيفي.

- دراسات تناولت الفعالية الذاتية:

- دراسة: زكية خنونة، فهيمة ذيب (2020): مستوى الفعالية الذاتية لدى أساتذة العلوم الاجتماعية بجامعة محمد لمين دباغين ولاية سطيف: هدفت الدراسة إلي التعرف على مستوى الفعالية لدى أساتذة، العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة سطيف 02، كما تهدف إلى التعرف على مدى تأثير متغير سنوات الأقدمية على مستوى الفعالية الذاتية .تكونت عينة الدراسة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، عددهم (50) أستاذ جامعيا تم انتقائهم من المجتمع الكلي المتكون من (210) أستاذ في تخصصات فروع العلوم الإنسانية والاجتماعية، اعتمدت الباحثتان استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع هذا النوع من الدراسات، حيث تم توزيع استبيان مكون من (14) عبارة مقسمة على محورين (الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية) تم بناءه من اجل جمع البيانات من أفراد العينة، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التكرار والنسب المئوية بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون واختبار الإشارة وكذا اختبار كروسكال واليس، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الفعالية الذاتية لدى أساتذة فرع العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد لمين دباغين بولاية سطيف2.

- الدراسة الأجنبية:

- (Maria Vera, Marisa salanova, and Beatriz Martin-del-Rio) (2011): الكفاءة الذاتية بين أعضاء هيئة التدريس بالجامعة: كيفية تطوير مقياس معدل، هدف من هذه الدراسة هو وصف

الإجراء الذي تم تنفيذه لتطوير مقياس لقياس الكفاءة الذاتية لهيئة التدريس بالجامعة، تكونت من (166) عضوا من أعضاء هيئة التدريس، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية البحثية على مستوى التعليم الأكاديمي، فمع ارتفاع مستوى التعليم الأكاديمي، تزداد الكفاءة الذاتية أيضا.

1- الإطار النظري:

1- 1- إدارة الوقت: عرفه عابدين بأنها: "الاستعمال الفعال له بحيث ينجز الأعمال المهمة من ناحية، ويستمتع بنشاطات حرة للنفس ومروحة عنها من جهة أخرى" (عابدين، 2001، ص. 145)

- عرفه زهير احمد الزبيدي: إدارة الوقت تعني الاستخدام الفعال للموارد المتاحة بما فيها الوقت. (الزبيدي، 2007، ص. 15).

من خلال التعاريف الخاصة بإدارة الوقت يمكن القول: إن إدارة الوقت هي طريقة فعالة ووسيلة ناجحة لإدارة الأنشطة والأعمال للحصول على النتائج المحددة في الوقت المتاح من خلال الاعتماد على العناصر الأساسية لإدارة الوقت (التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة).

- **مهارات إدارة الوقت:** تتضمن مهارة إدارة الوقت عدد من الخطوات وهما كما يلي:

* **تخطيط الوقت:** وذلك من خلال تحديد الأهداف التي عن طريقها يتم ترتيب المهام والأنشطة وفقا لأهميتها والأولوية في إنجازها وذلك بوضع خطط عمل يتم فيها تقسيم المهام يصبح من السهل التحكم فيه وتنفيذها.

* **تنظيم الوقت:** ويتم ذلك من خلال استخدام عدد من الوسائل التي تسهم في تنظيم الوقت بالشكل المطلوب، مثل المفكرة التقليدية، المنظم الإلكتروني أو الشخصي، والتي تتوقف فعاليتها في وجود خطة زمنية على ضوئها يتم التنفيذ.

* **التعامل مع مضيعات الوقت:** وذلك من خلال الاعتراف بها ومعرفتها وتحليلها وكيفية التعامل معها، ويتم ذلك من خلال تحديد أهم مضيعات الوقت، والأسباب المحتملة لكل مضيعة من مضيعات الوقت، ووضع الحلول المناسبة لتغلب على تلك المضيعات، وتنفيذ الحل وتقييمه فاعلية الحل الذي تم اختياره. (قنديل، 2010، ص ص. 1338،1303).

مما سبق ذكره يمكن القول: أن تعلم الأستاذ الجامعي مهارات إدارة الوقت تساعده على أداء فعال لإنجازاته وأعماله وتحقيق النتائج المرجوة، فالمطلوب من الأستاذ معرفة قدراته وطاقاته واستغلالها الاستغلال المثل في تحقيق النجاح والتفوق.

2-1- الفعالية الذاتية: يوجد الكثير من المصطلحات التي تستخدم لتعبير عن الفعالية الذاتية ومنها، الكفاءة الذاتية، فاعلية الذات، كفاءة الذات، الفاعلية الذاتية، وجميعها تدل على مفهوم واحد، هذا ما يراه الباحثين، ومن التعاريف التي جاءت لتوضيح هذا المفهوم ما يلي:

- يعرف "باندورا (Bandara, 1995, p.2) ": تشير الفعالية الذاتية إلى اعتقاد الفرد في قدراته على تنظيم وإدارة أداءاته والتحكم بها في مواقف معينة (قطامي،2005، ص. 304).

- يعرف حامد زهران (1989، ص83): "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات، والتقويمات الخاصة بالذات، يبلورها الفرد، ويعتبرها تعريفا نفسيا لذاته" (الحموي، 2010، ص.177).

من خلال ما تطرقنا له من مفاهيم للفعالية الذاتية يمكن القول: ان الفعالية الذاتية هي عبارة عن الثقة الكبيرة التي يمتلكها الأفراد اتجاه اعتقادهم حول إمكانتهم وكفاءتهم وقدراتهم على أداء وإدارة المهام للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة.

- نظرية الفعالية الذاتية: تعتبر نظرية "باندورا" (Bandura,1977) للتعلم الإجتماعي learning social Theoryمن أكثر النظريات استعمالا في البحث عن المحددات النفسية والاجتماعية للسلوك (قريشي، 2011، ص .97).

يشير باندورا (Bandura1986) في كتاب أسس التفكير والأداء: "بأن النظرية المعرفية الاجتماعيةSocial cognitive Theoryالتي وضع أسسها، والتي أكد فيها بان الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية (الجبوري، 2013، ص. 33).

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية (سراية، 2019، ص ص. 126،127):

- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق التفكير لمستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز، سواء كانت اجتماعية أو ثقافية.

- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب للمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

- يمتلك الفرد القدرة على الرموز التي تسمح بإنشاء نموذج داخلي لتحقق من فعالية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة والتجارب الآخرين.

- **أبعاد الفعالية الذاتية Dimensions of self-efficacy**: حدد "باندورا" (Bandura 1977) ثلاث أبعاد تتغير الفعالية الذاتية وفقا لها وهي:

- **القدرة الفعالية الذاتية:Magnitude** : يرى باجرس "Pagers" (1997) أن قدرة الفاعلية أو عظم أو كم الفاعلية يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا لدرجات أو لمستوى الصعوبة أو الفرق بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديد ها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسط الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

كما يرى "باندورا" (1977) أن الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تواجهه، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات، وهي لا تحدد نمط السلوك فحسب بل تحدد أنماط الأكثر فاعلية وكلما كانت درجة الفاعلية الذاتية مرتفعة كلما كانت المثابرة واحتمال إنجاز الأنشطة والأهداف ناجحا ومُهمًا " (معروف، 2019، ص ص ص. 34،35)

- **القوة والشدة:Strength** ويعني بها "باندورا" الفروق الفردية بين الأفراد قي مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الأخر"(Bandura, 1977 , pp. 84-85).(دودو،2017،ص ص. 25،26).

- **العمومية Generality:** وتعني انتقال توقعات الفعالية إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين وهي تختلف من عنونتها فمنها يكون محددا لخلق توقعات أو تمتد لتشمل العلاج النوعي كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك" (سالم، د-ت، ص. 139).

من خلال ما تطرقنا له في إبعاد الفعالية الذاتية، أن هذه الإبعاد تختلف من شخص لأخر لوجود فروق فردية بين الأشخاص فالقدرة والقوة والعمومية تظهر كلها عند مواجهة المواقف الصعبة، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة من اجل الوصول للأهداف لان هذه الأبعاد هي التي من خلالها يمكننا تحديد مقدار الفعالية الذاتية لشخص.

2- الإطار المنهجي للدراسة:

2- 1- منهج الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الفارقي لأنه من أهم الطرق التي تتسم بالموضوعية، وذلك أن المستجوبين يجدون الحرية في التطرق لأرائهم، وكذلك تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة بشقيه النظري والميداني باعتباره يتفق مع طبيعة الموضوع، حيث أن الدراسة الحالية تهتم بمعرفة درجة مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية

الذاتية لدى أساتذة قسم علم النفس، عن طريق تطبيق استبيان الدراسة ليتم الإجابة عن التساؤلات في ظل عينة الدراسة.

2-2- حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تمت الدراسة على عينة من أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث بلغ عددهم الكلي (54) أستاذ وأستاذة دائمين تم أخذ (43) أستاذ وأستاذة.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الميدانية بقسم علم النفس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة الميدانية في: 2022/11/8 واستمرت إلى غاية 2022./12/14 وفقا للحدود المكانية المذكورة آنفا.

2-3- مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع البحث لدراسة الحالية: يتكون مجتمع البحث من جميع أساتذة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بحيث بلغ العدد الإجمالي للأساتذة قسم علم النفس (54) أستاذ دائم، أما عينة الدراسة والتي هي جزء من المجتمع، يتم اختيارها بطريقة مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع.

وفي الدراسة الحالية تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من أساتذة قسم علم النفس بلغ عددهم (43) أستاذ وأستاذة، موزعين حسب متغيرات (الجنس، الرتبة، الأقدمية، الحالة الاجتماعية) على الشكل التالي:

رقم (1): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	17	%39,5
أنثى	26	%60,5
المجموع	43	%100

جدول رقم (02.): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الدرجة العلمية

الدرجة العلمية	التكرارات	النسبة المئوية
أستاذ مساعد ب	22	%51,2
أستاذ مساعد أ	16	%37,2
أستاذ التعليم العالي	5	%11,6
المجموع	43	%100

جدول رقم (3): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الأقدمية

سنوات الأقدمية	التكرارات	النسبة المئوية
من 0 إلى 5 سنوات	16	%37,2
من 6 إلى 10 سنوات	6	%14
10 فما فوق	21	%48,8
المجموع	43	%100

جدول رقم (4): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
أعزب/عزباء	13	%30,2
متزوج/متزوجة	28	%65,1
مطلق/مطلقة	1	%2,3
أرمل/أرمله	1	%2,3
المجموع	43	%100

2-3- أداة الدراسة:

تم تصميم استبيان يحتوي على ثلاث أبعاد وهذه الأبعاد هي، بعد قدرة الفعالية، بعد قوة أو شدة الفعالية، وبعد عمومية الفعالية، كما يحتوي هذا الاستبيان على ثلاث بنود وهي كالتالي: (بدرجة مرتفعة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة) و(30) عبارة. بعد قدرة الفعالية: من العبارة 1 إلى العبارة 10/ بعد قوة أو شدة الفعالية: من العبارة 11 إلى العبارة 20/ بعد عمومية الفعالية: من العبارة 21 إلى العبارة 30.

2-4 الخصائص السيكومترية:

أولا- ثبات وصدق الاستبيان

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها وللاستبيان ككل حيث بلغت (0.81) وهي قيمة تدل على أن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (5) يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الاستبيان ككل	0.816	30

ب- الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

- الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائيا فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الأول والدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.47)، وبالنسبة لارتباط المحور الثاني بالدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.86)، وبالنسبة لارتباط المحور الثالث بالدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.96)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور الاستبيان ككل مع درجته الكلية

المحور	الدرجة الكلية للاستبيان	المحور	الدرجة الكلية للاستبيان
المحور الأول	470.0*	المحور الثالث	960.0**
المحور الثاني	864.0**	**الارتباط دال عند (0.01)	

3- الإطار التطبيقي:

3- 1- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في زيادة الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس

الجنس		التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
الاستبيان ككل	ذكر	3.096	0.086	26	71.73	9.206	41	2.49	0.017	دال
	أنثى			17	65.47	5.832				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغت قيمه (3.09) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T. test) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في الاستبيان ككل والتي بلغت بالنسبة الذكور (71.73) وبالنسبة للإناث (65.47) نلاحظ أنه توجد فروقا بينهما، كما أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T. test) والتي بلغت (2.49) جاءت موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)،

ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الأولى القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%).

وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى الأعمال الموكلة للأستاذ الجامعي المتنوعة والمتعددة والتي تتمثل في الإعداد الأكاديمي والمهني والثقافي لطلابهم، وكذلك هم مرتبطون بالتزامات اتجاه إدارة القسم، وكذلك اتجاه الطلبة والإشراف على المذكرات والأعمال الخاصة بترقياتهم أي وظيفتهم كباحثين، ومشاركتهم في خدمة البيئة وتطوير المجتمع، وحل مشكلاتهم وأمور كثيرة في مهامه، وأدوارهم جعلتهم يروا أن إدارة الوقت تساهم في قدرة الفعالية الذاتية للأستاذ الجامعي كونه يحتاج وفي ظل مهامه العديد والمتنوعة إلى التخطيط والتنظيم والرقابة والتوجيه لوقته من اجل إكمال ما يجب علية وهذا ما ينعكس على تحقيق قدرة الفعالية الذاتية، فالأستاذ الجامعي يرى بأن الإدارة الجيدة للوقت تجعله يتعامل بكفاءة مع الأحداث، ويسهل تحقيق الأهداف وإنجاز المهام مهما كانت صعبتها.....الخ.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن مسؤوليات الإناث أكثر منها عند الذكور فالإناث إضافة إلى التزاماتهن نحو مهنتن داخل الجامعة، هناك التزامات أخرى تجاه أسرهن وأولادهن من تربية للأولاد واهتمامهن بكل متطلبات الأسرة وهي كثيرة حقا، وهذا ما يفسر وجود الفروق لصالح الذكور.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (vera, salanova 2011) والتي أكدت على وجود فروق لدى هيئة التدريس بجامعة (إسبانيا) في المستوى التعليمي حيث كلما زاد المستوى التعليمة كلما زادت الكفاءة الذاتية لدي هيئة التدريس، في حين اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت دراسة (ثابت، شحات د-ت)، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في شدة أو قوة الفعالية الذاتية بين الجنسين لدى عينة الدراسة.

3- 2- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) يوضح الفروق بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى للرتبة

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الاستبيان ككل	داخل المجموعات	68.795	2	34.398	4.459	0.635	غير دال
	ما بين المجموعات	2997.391	40	74.935			
	الكلي	3066.186	42				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في الاستبيان ككل والتي بلغت (4.45)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الثانية القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الرتبة أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى أن عمل الأستاذ الجامعي وكما قلنا سابقا ليس بالأمر السهل فهناك عراقيل وصعوبات وتحديات تواجهه أثناء قيامه بإعماله فالي جانب التدريس هناك البحث العلمي، وحتى يوفق بين كل هذه المهام لابد له من الإدارة الجيدة لوقته، فهذا يجعله يوجه جهوده وبالتالي يجعل قوة أو شدة الفعالية لديه مرتفعة فهو يرى (الأستاذ) بان إدارة الوقت بشكل جيد تزيد من القدرة على العمل بإصرار وتساعد على اتخاذ القرارات الصعبة، ويقوي العزيمة وغيرها من الأمور الخاصة بالفعالية الذاتية ورغم اختلاف العينة من حيث المتغيرات الديمغرافية، إلا أنهم اتفقوا على أن إدارة الوقت تساهم في الفعالية الذاتية، هذه المتغيرات تتمثل في الرتبة العلمية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن متغير الرتبة لا يؤثر على وجهة نظر أساتذة علم النفس بجامعة المسيلة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية.

3- 3- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس

دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (9) يوضح الفروق بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى للأقدمية

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الاستبيان ككل	داخل المجموعات	228.796	2	114.398	1.613	0.21	غير دال
	ما بين المجموعات	2837.390	40	70.935			
	الكلي	3066.186	42				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في الاستبيان ككل والتي بلغت (1.61)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **مؤيدة** للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الثالثة القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الأقدمية أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى انه وفي ظل أدوار الأستاذ الجامعي المتعددة، جعلته يرى أن الإدارة الجيدة للوقت تساهم في تحقيق عمومية الفعالية الذاتية، فالأستاذ يرى بان الاستثمار الجيد للوقت يجنب الشعور بالملل أثناء القيام بالعمل ويزيد من القدرة على التركيز أثناء العمل ويخفف من الضغوط النفسية ويدفع قدما نحو التميز..... الخ، كما أن متغير الأقدمية في العمل لا يؤثر على وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية.

3- 4- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة: نصت الفرضية الرابعة لهاته الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح الفروق بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الاستبيان ككل	داخل المجموعات	131.310	3	43.770	0.582	0.631	غير دال
	ما بين المجموعات	2934.876	39	75.253			
	الكلي	3066.186	42				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أوما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في الاستبيان ككل والتي بلغت (0.58)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **مؤيدة** للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الثالثة القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى انه متغير الحالة الاجتماعية لا يؤثر أيضا على وجهات نظرهم تجاه مساهمة مهارة إدارة الوقت في الفعالية الذاتية.

.4- خاتمة:

إن النجاح في الحياة المهنية للأستاذ الجامعي تتطلب مهارة في إدارة الوقت وكذلك تعتمد على معتقداته حول قدراته التي تساعده على أداء مهامه وإنجاز أعماله على أكمل وجه وبالشكل المطلوب، لذا فالفعالية الذاتية تلعب دورا مهما في رفع المعنويات وزيادة النشاط لدى الأستاذ الجامعي، مما يؤدي إلى الحصول على مخرجات ذات جودة عالية ومستعدة لخوض غمار الحياة المهنية في كل زمان ومكان، وهذا ما يسعى إليه الأستاذ الجامعي رغم الصعاب والتحديات التي تواجهه أثناء أداءه لعمله، ونتيجة لثقته بنفسه وبرغم من كل ما يحيط به، فان اكتساب الأستاذ الجامعي لمهارة إدارة الوقت ترفع من فعاليته الذاتية والتي تزيد في نشاطه وعمله، بحيث تجعله يكمل مهامه في الآجال المحددة ويبلغ الأهداف المنشودة.

- قائمة المراجع:

- الجبوري، محمد عبد الهادي، (2013)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعلم المفتوح، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجا، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس.

- الأسطل، أميمة عبد الخالق عبد القادر، (2009)، فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالأنماط القيادية لدي مديري المدارس الثانوية بمحافظة غزة من وجهة نظرهم. رسالة لنيل شهادة ماجستير، غزة فلسطين.

- الصوري، عبد الحميد إبراهيم، (2008)،واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس التعليم العام لمحفظة غزة، رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامع الأزهر غزة.

- الفار، ختام سليم درويش، (2014)، الفاعلية الذاتية للذاكرة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان، رسالة لنيل شهادة ماجستير

- جوادي، يوسف. (2006/2005)، مصادر ومستويات الضغط النفسي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتنمية الموارد البشرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة قسنطينة.

- دودو، صونيا، (2016،2017)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق المدرسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى فريق الشبه طبي، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- معروف، محمد، (2018،2019)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي واستراتيجيات التعامل، (دراسة مقارنة عند أساتذة الثانوية) مذكرة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم لنفس، جامعة وهران2.

- سناني، عبد الناصر. (2011،2012)، صعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في سنوات الأولى من مسيرته المهنية- دراسة ميدانية كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة باجي مختار- عنابة رسالة تخرج لنيل شهادة دكتوراه في العلوم. جامعة قسنطينة.

- قريشي، فيصل، (2010،2011)، التدين وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى الاضطرابات الوعائية مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الصحة، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

-David, B, Morris. Ellen, l, Devel opuag teaching self-efficacy in research in stittitions. journal homepage, contemporary Education psychology .36(2011)232-245.

-Sahar, H, parivash Nour, b, and Housseini, S, () Relationship between the time management and gob stress Archwesof Applied science Research (2013),5(1):301-307.

-Zeynep, O, Safe, C, and Tesim, E, is there a relationship between the time management skills of sports management candidates self-Efficacy? African Educational Research journal (2021), vo,9(3)-696-703.