أمارابك: مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا www.amarabac.com
المجلد السادس، العدد السابع عشر (2015). ص ص 33-50

إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات

نيان نامق صابر (*)

الملخص: هدف البحث الى تعرف مستوى طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت، ومعرفة دلالة الفروق في إدارتهم للوقت بحسب متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، مكان السكن). وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (260) طالب وطالبة اختيروا من (6) كليات علمية وإنسانية في جامعة السليمانية. وقد تم بناء أداة للبحث تكونت من (42) فقرة تتمتع بمؤشرات الصدق والثبات والتمييز لفقراتها. وتمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) وأستخدم اختبار مربع كاي، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي كوسائل إحصائية للبحث. أشارت النتائج إلى أن مستوى إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية هو متوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت تبعاً للمتغيرات التي تناولها البحث. وفي ضوء نتائج البحث أوصت الباحثة بإدخال إدارة الوقت كجزء من مادة دراسية بهدف إعطائهم المزيد من المعلومات لتحسين مستواهم في كلا الجانبين الشخصي والأكاديمي. واقترحت إجراء بحوث مشابهة بتناول متغيرات أخرى.

الكلمات المفتاحية: ادرة الوقت، طلبة الجامعة، جامعة السليمانية.

Time Management Among University Students and its Relation with Some Variables

Nian Namiq Saber

Abstract: The aims of this study is to identify the level of students at the University of Sulaymani time management. As well as knowledge of the statistical significance of differences between the students of the University of Sulaymani in time management, according to the variables (gender, specialty, grade, residence place). The sample consisted of (260) students were chosen from (6) faculties of science and humanity at the University of Sulaymani. The researcher has constructed a tool to search consisted of (42) items. The statistical package for Social Science (SPSS) and either used Chi^2, and t-test for two independent samples, and ANOVA. And research found that the level of time management among the students of the University of Sulaymani, and there is no significant differences according to the variables addressed by the research. In light of the results researcher recommended that the introduction of time-management subject as a part of the course in order to give them more information to improve their level of both personal and academic sides. And conduct research suggested similar including other variables.

Keywords: time management, university students, University of Sulaymani.

(*) قسم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية، جامعة السليمانية، xulashatu@yahoo.com

المقدمة:

هناك ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الطول، العرض، والارتفاع. أما البعد الرابع هو الزمن أي الوقت؛ فالارتباط بين الزمان والمكان يسمى بالزمكان (الزمان والمكان). وظهر هذا البعد الذي تطرق إليه آينشتاين في نظريته النسبية لتحديد مكان جسم ما في الفضاء الشاسع بطريقة أكثر تحديداً بالاعتماد على عنصر الزمان بدلاً من الاعتماد على المحاور الثلاثة للمكان فقط، وقال أينشتاين "لا يمكن توصيف أي حدث في الكون بدون إضافة البعد الرابع". أي إضافة عنصر الزمن أو الوقت المستغرق لأداء أي عمل. ويتم قياس الوقت عن طريق الساعة أو أجزائها ويسير على شكل خط مستقيم إلى الإمام ويتحرك بموجب نظام معين من الصعب التحكم فيه أو استرجاعه. إن مفهوم الوقت هو الفترة المحددة من حياة الفرد اللازمة لإنهاء مهمة معينة. ويتميز بسرعة انقضائه فهو يمر مر السحاب، وما مضى منه لا يعود مرة أخرى، كما إنه أغلى ما يملك الإنسان.

لذا تبدأ صياغة الحضارة من حرص أفرادها على احترام الوقت كقيمة حضارية. وأظهرت نتائج إحدى الدراسات إن الفرد الياباني تقدر إنتاجيته بـ(16ساعة) في اليوم، بينما إنتاجية الفرد العربي تقدر بـ(46دقيقة) في اليوم، وهذا يظهر مدى أهمية الوقت ودوره في تقدم المجتمع بناء الحضارة الإنسانية.

إذن يعتبر الوقت أحد أهم فنون الحياة، إذ أن أدارته وتنظيمه وحسن استغلاله أهم فن يجب أن يتعلمه جميع الأفراد (باختلاف المراحل العمرية)، وهو يعد من مهارات الفطنة والذكاء في التعامل مع الساعة وعقاربها. وبالإضافة الى ذلك فإن إدارة الوقت تعد أهم مفاتيح النجاح في الحياة بشكل عام، والحياة الدراسية بشكل خاص ولاسيما الجامعية لأي نشاط يقوم به الطالب الجامعي. فلابد من تعلم بعض المهارات لتنظيم الوقت التي تهدف إلى تزويد الطالب ببعض الاستراتيجيات والطرق في الإحساس بقيمة الوقت وإدارته جيداً.

مشكلة البحث:

إن العصر الحديث يسمى بـ(عصر السرعة)، مما يدل على وجود صراع دائم في عملية اللحاق بالزمن لتحقيق الأهداف المنشودة من قبل الفرد. فالمشكلة ليست في الوقت فحسب، بل المشكلة تكمن أيضاً في طريقة إدارة الوقت بفعالية ونجاح، ولذا تجد بين الناس من يحسن إدارته لوقته ويستطيع أن يعمل الكثير. أما الذي لا يستطيع ذلك، يضيع وقته دون الاستفادة منها بطريقة منظمة، لذلك يعد سوء إدارة الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي الى ظهور الخلل في جوانب متعددة من السلوك مثل عدم الاتزان ومختلف الاضطرابات السلوكية، مما يؤدي الى الفشل في إدارة المواقف الحياتية المختلفة.

وكما أن معرفة قضاء الوقت تختلف بحسب طبيعة المهمة التي يؤديها الفرد، بالإضافة الى أن شخصية الفرد وعلاقته بالمحيطين ومدى تأثيرهم عليه، وكيف يستطيع أن يوازن بين متطلبات الوقت والمتغيرات الذاتية من جهة والمتغيرات الاجتماعية من جهة أخرى.

وفي ظل المتغيرات العالمية ومعطيات العصر الحديث (الثورة العلمية المعلوماتية) يعد الوقت مفتاح التقدم وليست الآلة، لأن الأمر لم يعد يتعلق بالقدرة على استحداث المعدات والآلات الجديدة بقدر ما يتعلق بالسرعة والمهارة في ذلك. وعليه أصبح الوقت واستثماره أحد العناصر الأساسية التي تحكم على الجودة في كل المجالات. وأصبح أيضاً أحد المحكات الرئيسية للتعرف على المهارة في الأعمال الإنسانية (مغربي، 1998: 4).

إن تنظيم كافة الحاجات النفسية الشخصية للفرد أو الطالب الجامعي داخل إطار تنظيم الوقت، وهو العامل الأكثر أهمية عبر كافة المستويات سواء الدراسية الأكاديمية، أو العملية التطبيقية، وبدون هذه الحاجة وتلك المهارة المكتسبة يتشتت ذهن الفرد الدارس -أو الطالب الجامعي - بشكل ملحوظ، ولا يقوى على بلوغ الأهداف دون مخطط زمني محدد وموجه، يساعده في تحديد زمن محدد للاستذكار والتحصيل، وزمن أخر محدد للترويح عن النفس ودعم ومكافأة الذات، وزمن محدد لأداء المهام الروتينية اليومية بشكل مستقر وثابت. وعليه، فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في السؤال الآتي: "هل أن الطالب الجامعي يستثمر وقته ويديره بالشكل الصحيح؟".

أهمية البحث:

إن أهمية الوقت ترجع إلى كيفية إدارته واستغلاله الاستغلال الأمثل من قبل الأفراد، وتزداد أهميته خاصة لدى الطلبة في المرحلة الجامعية. فالطالب في هذه المرحلة يحتاج الى استثمار الوقت لأن الوقت يعتبر مورداً فريداً لا يمكن ادخاره وإنما ينبغي استخدامه بالحكمة والمنطق، ويسعى الى توفير الجهود باستخدام الأسلوب الأمثل في عدم إهدار الوقت، إذ أن استخدامه بفعالية يمكن أن يغير بعض العادات القديمة غير المفيدة ويساهم في استخدام الوقت بالطرق السليمة؛ لذا فإن الوقت يعتبر مورداً نادراً كما أشار بيتر دركر "الوقت هو أندر الموارد فإذا لم تتم إدارته لن تتم إدارة أي شيء آخر" (Drucker, 1982).

ويعد الوقت من المصادر المهمة والجاهزة للاستعمال، لكنه ليس ككل المصادر، إذ لا يمكن شرائه أو بيعه أو استئجاره أو حتى سرقته أو إعارته، أو خزنه أو مضاعفته أو صناعته أو تغيره. وكل ما نستطيع عمله هو قضاء الوقت بانتظام. إن عدد ساعات اليوم هي (24) ساعة لا زيادة ولا نقصان، إن الجميع يملكون نفس هذا الوقت أغنياء أم فقراء، أقوياء أم ضعفاء، رؤساء أم مرؤوسين، والوقت لا يشبه بقية الموارد، فعندما يستخدم يستنفد للأبد وهو دائم الوجود لا يتوقف لأي سبب.

إن إدارة الوقت تعني إدارة الذات (Time Management is Self-Management) (عبدالعال، 2009). إن مفهوم إدارة الوقت عملية مستمدة من التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل النشاطات التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة، تهدف إلى تحقيق فعالية مرتفعة في استغلال هذا الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة. فهي تساعد في تحديد الحاجات حسب أهميتها وأولويتها، ومن ثم تعتبر إدارة الوقت الجيدة صفة من صفات الإنسان الناجح. ويمكن تعريف إدارة الوقت بأنها إحدى العمليات التي تستطيع بها أن تنجز المهام والأهداف التي تمكنك من أن تكون فعالاً في مواقف الحياة المختلفة. . فيعد الوقت العامل الفاصل بين النجاح والفشل، لذا فإن السمة المشتركة بين كل الناجحين هي القدرة على الموازنة بين الحقوق والواجبات. . وهذه الموازنة لا تتحقق الا بالإدارة الرشيدة للذات والاستفادة القصوى من الوقت بشكل فاعل وبأقصى قدر ممكن بالدرجة الأولى.

وقد لخص دراكر (Drucker) تعريف إدارة الوقت بقوله "أن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وأن المدير الفعّال هو مَنْ يبدأ بالنظر إلى وقته قبل الشروع في مُهماته وأعماله وأن الوقت يُعد من أهم الموارد فإذا لم تتم إدارته فلن يتم إدارة أي شيء آخر" (الشراري، 2004).

وتكمن أهمية إدارة الوقت في إن يساهم وبصورة مباشرة النجاح الاكاديمي للطالب الجامعي وذلك من خلال رفع مستوى التحصيل الدراسي، إذ أن بإمكان الطالب تخصيص وقت كافٍ لكل مادة دراسية ومتطلباتها والعمل على إنجازها بنجاح.

تعد المهارة في إدارة الطالب لوقته بكفاءة وفاعلية، مهارة أساسية لأنها تعني إدارته لذاته وهي تكتسب بالمران والتدريب والخبرة، بحيث تصبح إدارة الوقت سلوكاً يومياً يمارسه بكفاءة في العمل وفي البيت وفي كل مكان (معايعة، 1991)، وخلق توازن بين المهام الأكاديمية والاجتماعية عن طريق تقسيم الوقت بين الاستذكار وإنجاز الواجبات الدراسية، وإيجاد الوقت لممارسة الهوايات وتطوير الذات. وبإمكان الطالب إن يتغلب على التحديات ومواجهة الأوقات الضاغطة بأن يعمل على الاستذكار وأداء الواجبات والأنشطة الدراسية بأوقاتها المحددة بعيداً عن الضغوط النفسية، وذلك عن طريق وضع جدول زمني لما يقوم به من الأعمال والنشاطات بتقدير الوقت المستغرق لكل عمل، مما يساعده على التقليل من الهدر والضياع للوقت.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

1- مستوى طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت.

2- دلالة الفروق الإحصائية بين طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت بحسب متغيرات:

أ- النوع (ذكر، أنثى)

ب- التخصص (علمي، إنساني)

ج- المرحلة الدراسية (الأولى، الرابعة)

د- مكان السكن (داخل المدينة، خارج المدينة).

تحديد المصطلحات:

سيتم تعريف المصطلحات ذات العلاقة بموضوع البحث كما يأتي:

1- إدارة الوقت:

بدءاً سيتم تعريف مصطلحي (الوقت والإدارة) قبل تعريف (إدارة الوقت):

الوقت: هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما (المعجم الوسيط 1985). وفي قاموس (Webster) يعرف الوقت بأنه مجموعة أحداث متتابعة من الماضي للحاضر فالمستقبل. ومن خصائصه، انه مورد عادل، وغير متحيز، يملكه الجميع بنفس المقدار. ولا يمكننا الاحتفاظ به بأية وسيلة تخزين معروفة، ولا يمكن استرداد ما فُقد منه.

الإدارة: هي "حصيلة العمليات التي يتم بواسطتها وضع الإمكانيات البشرية والمادية في خدمة أهداف عمل من الأعمال، والإدارة تؤدي وظيفتها من خلال التأثير في سلوك الأفراد" (العمايرة، 1999، ص18). كما تعرف بأنها "الوصول إلى الهدف باستعمال أحسن الطرق في تفعيل القوى البشرية والموارد المتيسرة بأقل ما يمكن من الجهد والوقت والمال" (الغرايبة 1995، ص35). كما تعرف بأنها "المعرفة الدقيقة لما تريد من الناس أن يعملوه، ثم التأكد من أنهم يقومون بعملهم بأحسن طريقة وبأقل كلفة ممكنة" (سلامة 1988، ص15).

إدارة الوقت: هي تنظيم الإطار الزمني بما يتلاءم مع ألوان العمل والإنجاز بصورة اقتصادية، (محمد، 1995، ص24). أو إنها عبارة عن تنظيم العمل والسيطرة على مجرياته وفق محدد زمني (الشراري، 2004، ص17). وأيضاً تعرف على أنها محاولة جادة لتسيير الحياة وفق قواعد محددة (الغرايبة، 1995، ص38). أو هي الاستخدام الأمثل للوقت (الحارثي، 1995، ص29). وفي البحث الحالي تم تعريف إدارة الوقت بأنه: المعرفة الجيدة بأساليب وميكانزمات تنظيم الوقت بما يتناسب مع أهمية وأولوية العمل المراد إنجازه.

2- طلبة الجامعة:

وهم الطلبة المستمرين على الدراسة في الأقسام العلمية لكليات جامعة السليمانية، للسنة الدراسية (2014-2013).

3- إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة:

لأغراض هذا البحث تم تعريف إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة بأنه: الاستخدام الأمثل للوقت، وعدم ضياعه من قبل الطالب الجامعي، واستثماره في بناء الذات وتطوير الشخصية في الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية.

الإطار النظري:

1- الوقت:

لعل من أهم خصائص الوقت انه سريع الجريان، وما مضى منه لا يعود، وانه أغلى ما يملكه الإنسان ذلك ،ن الوقت يمثل عمره، ليس هذا فحسب بل انه يحاسب على ما أفناه فيه. وهذا يعني أن العمر مورد شديد الندرة لذلك يحسن استغلاله بحكمة وروية.

أنواع الوقت:

يمكن تقسيم الوقت إلى عدد كبير من الأنواع، وكل واحد منها يهم شريحة معينة يحسن بها ادارتها بصورة تضمن الاستفادة منه ولعل من أهم تلك الأنواع هي (خليل، 1996):

1- الوقت الإبداعي: وهو المخصص للدراسة والبحث والاستقصاء والتخطيط لفهم الأمور وإداراتها والعمل على تحديد مضيعات الوقت، ووضع الحلول لها، وتحديد الأولويات التي يجب القيام بها لخلق الشعور بأهمية الانجاز والمتابعة.

2- الوقت التحضيري: وهو مرحلة الاستعداد لتنفيذ المرحلة الأولى، ويتم فيها جمع المعلومات وتجهيز بيئة العمل وأدوات العمل وأساليبه وأفراده حتى يتم تجنب الهدر في الأموال والتقليل من التكاليف.

3- الوقت الإنتاجي: ويقصد به إتباع ما يعرف بالوقت المبرمج. والتعرف على جميع الأمور المتعلقة بالحصول على الوقت المثالي في العمل.

4- الوقت غير المباشر: وهو الوقت المخصص للنشاطات الفرعية غير المتخصصة، والتي لها تأثير على العمليات المتخصصة

وهناك تصنيف آخر للوقت بحسب نوعية الوقت، فالوقت في الظواهر المادية يختلف عنه في الظواهر البيولوجية، وهناك خمسة مفاهيم للوقت (الحسن، 1990):

1- الوقت المادي الميكانيكي: وهو مقياس لحركة الجسم المادي بالنسبة لجسم مادي آخر، فالفترة التي تستغرقها الأرض في الدوران حول الشمس، ويوصف الوقت بهذا المفهوم بأنه متصل وقابل للتقسيم الوحدات صغيرة جداً وينساب بشكل منظم، وهو كمي محض خال من أية صفة نوعية ووحداته متعددة كالثانية والدقيقة والساعة و. . . الخ.

2- الوقت البيولوجي: الذي يقيس تطور الظواهر ونموها، وساعته هو الجسم نفسه. فإنه يقيس مستوى النضج الجسدي للأجسام الحية، وقد يكون العمر الزمني يختلف عن العمر البيولوجي.

3- الوقت النفسي: شكل من أشكال الشعور الداخلي للفرد أو المواقف التي يمر بها. فالمواقف الصعبة أو الخطرة يبطئ فيها الإحساس بالزمن أو الوقت، وتبدو الدقائق ساعات والعكس

صحيح. وبهذا فالوقت النفسي يقيس انسياب الزمن داخل الفرد، وهو مقياس ذاتي فردي غير موضوعي.

4- الوقت الاجتماعي: معيار هذا الوقت الأحداث الاجتماعية المهمة كميلاد المسيح وهجرة الرسول، أو نشوب الحرب العالمية الأولى، وتختلف من مجتمع لآخر، وتبقى عالقة في أذهان الأفراد. ويشيرون اليها بين حين وآخر. وهذا المفهوم نوعي وليس كمي.

5- الوقت الميتافيزيقي: وهو وقت الظواهر ما وراء الطبيعة، المذكور في الكتب السماوية مثل: يوم الحساب، والخلود، والأزل.

فوائد إدارة الوقت:

يمكن الاستفادة من إدارة الوقت من خلال (الجديلي، 2010):

1. إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية.
2. التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو في الحياة اليومية.
3. تحسين نوعية العمل.
4. تحسين نوعية الحياة غير العملية.
5. قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
6. قضاء وقت أكبر في تطوير الذات.
7. تحقيق نتائج أفضل في العمل.
8. زيادة سرعة إنجاز العمل.
9. تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها.
10. تعزيز الراحة في العمل.
11. تحسين الإنتاجية بشكل عام.
12. زيادة الدخل.

مضيعات الوقت:

تعرف مضيعات الوقت بأنها "كل ما يمنع الطالب من تحقيق أهدافه بشكل فعال"، كما تعرف بأنها "نشاط غير ضروري يستغرق وقتاً بطريقة غير ملائمة ولا يظهر منه عائد يتناسب والوقت المبذول لأجله". ومن أهم أسباب هدر وقت الطالب ما يأتي (الجديلي، 2010؛ مغربي، 1998):

أ- عدم إدراك أهمية الوقت.
ب- غياب الأهداف أو الخطط الواضحة.
ج- الاستمتاع بالعمل تحت ضغط.
د- ممارسة سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلي ضياع الوقت.
ه- عدم المعرفة بأدوات وأساليب تنظيم الوقت.

وهناك بعض المعلومات المساعدة في فهم عملية إدارة الوقت مثل (الجديلي، 2010):

1. ساعة واحدة من التخطيط توفر 10 ساعات من التنفيذ.
2. الشخص المتوتر يحتاج ضعف الوقت لإنجاز نفس المهمة التي يقوم بها الشخص العادي.
3. اكتساب عادة جديدة يستغرق في المتوسط 15 يوماً من المواظبة.

4. أي مشروع يميل إلى استغراق الوقت المخصص له، فإذا خصصنا لمجموعة من الأفراد ساعتين لإنجاز مهمة معينة، وخصصنا لمجموعة أخري من الأفراد 4 ساعات لإنجاز نفس المهمة، نجد أن كلا المجموعتان تنتهي في حدود الوقت المحدد لها.
5. إدارة الوقت لا تعني أداء الأعمال بشكل أكثر سرعة، بقدر ما تعني أداء الأعمال الصحيحة التي تخدم أهدافنا وبشكل فعال.

2- الطالب الجامعي:

إن المرحلة التي يبدأ فيها الطالب الجامعي أولى خطواته نحو الدراسة الأكاديمية التخصصية، إنما تتوافق زمنياً مع نهاية مرحلة المراهقة المتأخرة Late Adolescent Stage وبداية مرحلة الشباب Youth Stage، وتلك المرحلة تتميز بما يعرف بالقلق الوجودي Existence Anxiety، وهو ذلك النمط من القلق الصحي الذى يدفع الفرد للإنجاز من أجل تفعيل الرغبة في تحقيق الذات، وإثبات الوجود عبر مواقف الحياة في مراحله العمرية المختلفة. ومن ثم تتكون لدى الطالب مجموعة من الحاجات النفسية، والتي بدونها يصعب تحقيق الذات، والنجاح، وقد تنقسم تلك الحاجات النفسية للطالب الجامعي إلى نوعين أساسيين هما: **الحاجات النفسية الشخصية والحاجات النفسية الاجتماعية.** وفيما يلى توضيح لكلا النوعين من الحاجات:

أولاً: الحاجات النفسية الشخصية:

تعرف مثل هذه الحاجات بأنها مجموعة المهارات المكتسبة –غير الفطرية- التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق أهدافه، وإشباع دوافعه. وترتكز مثل هذه الحاجات النفسية الشخصية لدى الطالب الجامعي والمحققة للنجاح، ومن ثم تحقيق الذات، فيما يأتي (حسني، 2011):

1-1- الدافعية الذاتية Self-Motivation: وهي حافز الفرد –الطالب الجامعي- الذى يبدأ باستقلالية الاختيار للتخصص الأكاديمي المرغوب من قبل الطالب منذ المراحل الدراسية المبكرة الأولى، ومن ثم يتفق الميل الوجداني لدى الطالب مع دافعيته لتحقيق ذاته في هذا التخصص الذي اختاره بملء إرادته، وكامل حريته، دون ممارسة أي نوع من أنواع القهر أو الضغط الأسري أو من قبل المحيطين به.

2-1- تحديد الهدف: أي العمل على تحديد مجموعة من الأهداف تبدأ بتقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى، وأهداف طويلة المدى. ف**الأهداف الصغرى قصيرة المدى**: هي تلك الأهداف اليومية، والبسيطة، والوقتية غير المرحلية، ذات الطابع التراكمي، والتي من خلال تحقيقها يتم الوصول إلى تحقيق الأهداف الكبرى طويلة المدى. ومن بين الأمثلة على تلك الأهداف الصغرى أو قصيرة المدى؛ حضور كافة محاضرات اليوم الدراسي بانتظام، وتحصيل كافة هذه المحاضرات بالعمل على استذكارها في نفس اليوم، حتى لا يصبح الأمر متراكماً ومثيراً للإحباط عند رؤية كم المهام المتراكمة المراد استذكارها، وعدم توافر الوقت الكافي لذلك، ومن ثم يتم استذكار ما يمكن استذكاره بشق الأنفس وتحت ضغط ضيق الوقت، والكم الواجب إنجازه قبل موعد معين –موعد الامتحان- قد يصاب الفرد بالقلق، وعدم الثبات الانفعالي والتوتر النفسي والجسدي أحياناً. النوع الثاني من الأهداف وهي **الأهداف الكبرى طويلة المدى**: وهى تلك الأهداف المرحلية، التي على الطالب أن يحددها منذ لحظة معرفته بالتخصص الأكاديمي الذي سيعمل على دراسته طوال فترة محددة، لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن تطول. ويقترح بعض علماء النفس التربويين تقسيم هذه الأهداف إلى أهداف مرحلية صغرى مثل النجاح فى السنة الدراسية بتفوق، وأهداف مرحلية كبرى مثل التخرج

في سنة محددة بتفوق، ثم الحصول على درجات علمية عليا كالماجستير والدكتوراه، والتقدم لوظائف ذات تدرج تصاعدي معين.

1-3- المثابرة أو الاجتهاد: بعد إشباع الحاجة النفسية الشخصية نحو تحديد أهداف معينة، تنشأ حاجة نفسية أخرى التي تعد بمثابة العامل المتأصل في كافة الحاجات النفسية الشخصية لدى الفرد أو الطالب الجامعي، ألا وهو المثابرة، والاجتهاد، والسعي الدؤوب لتحقيق هذه الأهداف. ومن هنا ارتكز تحقيق أية حاجة نفسية للفرد خاصة في مرحلة الدراسة الأكاديمية الجامعية على الاجتهاد الدائم المستمر والمثابرة العقلية والنفسية الفعالة والموجهة نحو بلوغ الهدف.

1-4- تحصيل المعرفة: تنشأ الرغبة في تحصيل مزيد من المعرفة الأكاديمية والبحثية لدى الطالب الجامعي، بمجرد تحقيقه لأولى أهدافه الدراسية والعلمية، حيث يبدأ من تلقاء نفسه في السعي نحو معرفة المزيد مما نجح فيه، ومن ثم يصبح تحقيق الهدف أو النجاح بالنسبة له بمثابة التدعيم الذاتي المستقل، الذي يحفزه نحو تحصيل المزيد من المعرفة بشكل مستمر، ليصبح الأمر بذلك أشبه بالدائرة المتواصلة تبدأ بتحديد الهدف، ثم تحقيقه بالمثابرة والاجتهاد، ليمثل هذا التحقيق أو النجاح الحافز أو الدافع نحو تحقيق أهداف أخرى تشمل تحصيل معرفة أكبر. . . وهكذا، ومن ثم كانت أولى صفات المعرفة والبحث العلمي، التراكمية اللانهائية.

1-5- تنظيم أو إدارة الوقت: تنتظم كافة الحاجات النفسية الشخصية للفرد أو الطالب الجامعي داخل إطار تنظيم الوقت، وهو العامل الأكثر أهمية عبر كافة المستويات سواء الدراسية الأكاديمية، أو العملية التطبيقية، وبدون هذه الحاجة أو تلك المهارة المكتسبة يتشتت ذهن الفرد – الطالب الجامعي- بشكل ملحوظ، ولا يقوى على بلوغ أهداف دون مخطط زمني محدد وموجه، يساعده في تحديد زمن محدد للاستذكار والتحصيل، وزمن أخر محدد للترويح عن النفس ودعم ومكافأة الذات، وزمن محدد لأداء المهام الروتينية اليومية بشكل مستقر وثابت.

ثانياً: الحاجات النفسية الاجتماعية:

وهي مجموعة الحاجات التي ترتبط بمصادر خارجية محيطة بالفرد، وليست ذاتية، وهذه الحاجات تتمثل في (حسني، 2011):

2-1- الحاجة إلى الشعور بالأمان والاستقرار الأسرى: لا يمكن بأي حال من الأحوال فصل أو عزل دور الأسرة عن الفرد، سواء في مراحل الدراسة أو حتى عبر مراحل الحياة. فإذا كانت الأسرة تتسم بطابع من الاستقرار والبناء الثابت الذى تقل فيه الصراعات الهادمة لهذا الكيان، وإذا ما اتسمت بقدر وافر من بعث للشعور بالطمأنينة والأمان في نفس أفرادها، من خلال التواصل الايجابي الذى يخلو من العنف اللفظي، والجسدي، ويبرز فيه إتاحة الفرص للتواصل، والإنصات، والتعبير عن الذات، والدعم المستمر، والتقارب والترابط على المستوى النفسي والاجتماعي، أشبع هذا شعور الفرد بالأمان والاستقرار النفسي، ومن ثم ساعده وبشكل جوهري في تحقيق أهدافه.

2-2- الحاجة إلى تكوين العلاقات الإيجابية داخل المحيط الاجتماعي الجامعي للفرد: حيث يمثل إشباع مثل هذا الاحتياج فرصة جيدة للفرد فى تنمية مهاراته الاجتماعية للتواصل سواء مع أقرانه داخل الوسط الجامعي، أو حتى مع أساتذته، ومن ثم يصبح عامل مساعد لتحقيق أهدافه.

2-3- الحاجة إلى التدعيم: وهو أمر بديهي يحتاج إليه الفرد خاصة عند تحقيق أهدافه بعد فترات عمل طويلة، والحاجة إلى التدعيم تشبع من خلال مصدرين أحدهما أساسي وهو: المصدر الداخلي؛ وهو مصدر التدعيم الثابت والمستقر نفسياً، حيث أن أقوى تدعيم يأتي للفرد من خلال إنجازاته الواقعية، أي قدرته على تحقيق وبلوغ أهدافه رغم الصعوبات المحيطة بها. ومن ثم فإن ثقة الفرد أو الطالب بذاته تنبع من تحقيقه لأهدافه الواقعية وإنجازه لها. أما المصدر الأخر فهو: المصدر الخارجي؛ وهو المصدر الثانوي المتغير للتدعيم، وعلى الفرد ألا يعتمد عليه، لأنه يعتمد على الميل الوجداني للأفراد المحيطين به، ومن ثم قد يختلف من فرد لآخر، أو من موقف لآخر، وإذا اعتمد عليه الفرد أصبح مشتتاً بين مؤدين له ومعارضين.

الدراسات السابقة:

1- دراسة الشاوي وأبو سلطانة (2003) بعنوان مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، هدفت الدراسة الى تعرف مدى توافر القدرة على تنظيم وإدارة الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك في مختلف التخصصات والكليات، بالإضافة الى معرفة العلاقة بين هذه المهارة والتحصيل الدراسي في ضوء متغير: النوع، المستوى الدراسي، والكلية ومدى تأثير كل من هذه المتغيرات على مهارة تنظيم الوقت. وقد تكونت عينة الدراسة من (407) طالب وطالبة في جامعة اليرموك، للفصل الدراسي الثاني في السنة الدراسية (1998-1999)، وقام الباحثان بإعداد أداة متكونة من (32) فقرة لقياس مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك. وأظهرت النتائج أن هناك درجة متوسطة من مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة، وهناك ارتباطا إيجابياً دالاً إحصائياً بين مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي، وإن هذا الارتباط يختلف عند تدخل بعض المتغيرات، فكان دالاً إحصائياً عند الذكور فقط. أما بالنسبة لمتغير التحصيل الدراسي كان دالاً إحصائياً لكلا المرحلتين الأولى والرابعة، ولمتغير الكلية فكان الارتباط دالاً إحصائياً لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية وكلية العلوم فقط.

2- دراسة فخرو (2005) بعنوان مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة، هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن علاقة إدارة الوقت والتخصص الجامعي بكل من متغير التحصيل الأكاديمي والضغوط النفسية. وقد بنيت الدراسة على ستة فروض واستخدمت ثلاث أدوات لجمع المعلومات، أداة لإدارة الوقت، ومقياس المشاعر عن الكفاءة، ومقياس الرضا العام عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (759) طالبة من جامعة قطر في خمس كليات. واستخدمت المتوسط والانحراف المعياري وتحليل التباين الثنائي واختبار شيفيه كوسائل إحصائية. وتوصلت الدراسة الى أن تأثير التخصص لم يكن دالاً إحصائياً لمؤشري التحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة مع مستوى إدارة الوقت بمتغيراته المختلفة، وهناك بعض الفروق الدالة إحصائياً بين الطالبات في مؤشر الرضا عن الحياة تعزى الى مستواهن في إدارة الوقت بمتغيراته المختلفة.

3- دراسة بركات (2007) بعنوان اتجاهات الطلاب الجامعيين نحو إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهي التحصيل الدراسي، النوع، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية، ونوع العمل والأنشطة اليومية. وقد تكونت عينة الدراسة من (260) طالب وطالبة الملتحقين ببرامج وتخصصات مختلفة في جامعة القدس المفتوحة - منطقة طولكرم التعليمية- كجامعة تتبنى نظام التعليم عن بعد. واستخدم الباحث مقياس من إعداده لقياس الاتجاه نحو إدارة الوقت، واستمارة أخرى من تصميمه لتسجيل الأنشطة السلوكية على مدار الأسبوع، وتحليل

البيانات أظهرت النتائج إن نسبة (32. 7%) فقط من الطلاب المستهدفين بالدراسة قد أظهروا اتجاهات إيجابية نحو إدارة الوقت، أظهر (67. 3%) منهم الاتجاه السلبي. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات اتجاهات الطلاب نحو إدارة الوقت تعزى لأي من المتغيرات النوع، نوع العمل، والتخصص، بينما أظهرت فروق دالة إحصائياً تعزى الى المتغيرات الحالة الاجتماعية، التحصيل، والعمر، وذلك لصالح الطلاب المتزوجين، وذوي التحصيل المرتفع، ومن الفئة العمرية (31سنة فأكثر) على التوالي. وإن الوقت الذي يقضيه الطلاب في ممارسة الأنشطة اليومية كان على الترتيب الآتي: النوم والعادات الحياتية، الحضور الى الجامعة، الدراسة البيتية، قضاء وقت الفراغ، الترفيه، حل الواجبات الدراسية، وأخيراً الزيارات الاجتماعية. وأخيرا، عدم وجود فروق جوهرية بين الطلاب ذوي الاتجاه الموجب والطلاب ذوي الاتجاه السالب نحو إدارة الوقت تعزى الى متوسط الساعات التي يقضيها الطالب في ممارسة الأنشطة السلوكية اليومية.

4- دراسة عبدالعال (2009) بعنوان فعالية إدارة الوقت لدى كلية المعلمين بحائل بالمملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على إدارة الوقت لدى طلاب كليات المعلمين بحائل بالمملكة العربية السعودية ومدى علاقتها بالتحصيل الدراسي، وتكوّنت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلاب كليات المعلمين بحائل بالمملكة العربية السعودية من (82) طالبا، وشملت جميع المستويات. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إن طلاب عينة الدراسة يديرون بعض وقتهم بكفاءة، في بعض الأحيان، ويحتاجون مع ذلك إلى أن يكونوا أكثر تمسّكا وحرصا على تطبيق بعض استراتيجيات توفير الوقت. وهناك علاقة ارتباط بين إدارة الوقت وبين التحصيل الدراسي، فكلما ارتفعت فعالية إدارة الوقت ارتفع معها التحصيل الدراسي. كما يوجد تفاوت بين الأقسام في كيفية إدارة الوقت، حيث احتلّ طلاب قسم العلوم المرتبة الثالثة في كيفية إدارة وقتهم، في حين حصل طلاب هذا القسم على المرتبة الأولى في اختبار التحصيل الدراسي، بينما حصل طلاب قسم الدراسات القرآنية على المرتبة الأولى في إدارة الوقت بينما حصلوا على المرتبة الأخيرة في اختبار التحصيل الدراسي، في حين حصل طلاب قسم اللغة الانجليزية على المرتبة الثانية في إدارة الوقت، وعلى نفس الترتيب في اختبار التحصيل الدراسي.

5- دراسة الفريحات وآخرون (2010) بعنوان فاعلية إدارة الوقت لدى طالبت كلية عجلون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، هدفت الدراسة الى التعرف على درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طالبت كلية عجلون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء متغير مستوى الطلبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس)، وقد تكونت العينة من (460) طلبة، (260) طالبة لمستوى البكالوريوس و(200) طالبة لمستوى الدبلوم. واستخدم الباحثون إستبانة متكونة من (31) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: التخطيط طويل الأمد، التخطيط قصير الأمد، الاتجاه نحو الوقت، التحكم بالوقت. وقد أسفرت الدراسة الى أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى عينة الدراسة كانت متوسطة على جميع محاور الدراسة، وإن هناك ارتباط بين مجال الاتجاه نحو الوقت والتحصيل، أما باقي المجالات فلم يكن هناك ارتباط، كما أشارت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0. 05) لمرحلة البكالوريوس والدبلوم لصالح الدبلوم في مجال التخطيط قصير الأمد، أما باقي المجالات فلا توجد دلالة إحصائية.

6- دراسة المزين (2012) بعنوان فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات، هدفت الدراسة الى التوصل لمعرفة دور الجامعة في زيادة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وقد أستخدم منهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة من (3) أقسام علمية. واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة الى أن متوسط الاستجابة لدى عينة

الدراسة على الاستبانة بلغ (127.11) والوزن النسبي (68.71%). وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابة الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، بحسب متغير النوع لصالح الإناث. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابة الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، بحسب متغير المرحلة الدراسية (الأولى والرابعة).

مناقشة الدراسات السابقة:

بهدف الاستفادة من الدراسات السابقة اطلعت الباحثة على الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي، ويتم مناقشتها من خلال المحاور الآتية:

1- **الأهداف**: إن جميع الدراسات السابقة المعروضة هدفت الى قياس إدارة الوقت، وعلاقتها بمتغيرات متعددة كالنوع والتحصيل الدراسي والمرحلة الدراسية، والتي تتفق أغلبها مع البحث الحالي.

2- **العينة**: لقد تراوحت عدد العينة في الدراسات المعروضة بين (240 -460)، والبحث الحالي استخدم عينة متكونة من (260) فرداً.

3- **الوسائل الإحصائية**: إن الدراسات السابقة استخدمت معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، اختبار "ت"، وتحليل التباين كوسائل الإحصائية، وهذا يتفق بعضها مع الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي.

4- **الأداة**: أغلب الدراسات السابقة استخدمت أدوات تمت بنائها من قبل الباحث نفسه، وكذلك في البحث الحالي، ومن حيث عدد فقرات الأداة في الراسات السابقة تراوحت بين (30-32) فقرة، بينما أداة البحث الحالي تكونت من (42) فقرة.

منهجية البحث

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع موضوع البحث والمتغيرات التي تناولها.

1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الطلبة المستمرين على الدراسة في الأقسام العلمية لكليات جامعة السليمانية، في المرحلتين (الأولى والرابعة) والبالغ عددهم (10222) طالب طالبة، والجدول (1) يتضمن توزيع المجتمع وفقا للسنة والتخصص.

الجدول (1): مجتمع الدراسة موزعا وفقا للسنة الدراسية والتخصص

المرحلة / التخصص	الأولى		الرابعة		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
علمي	2949	%28.85	1736	%16.98	4685	%45.83
انساني	3466	%33.91	2071	%20.26	5537	%54.17
المجموع	6415	%62.76	3807	%37.24	10222	%100

أما توزيع مجتمع البحث بحسب متغيري النوع ومكان السكن، فعدد الإناث أكبر من الذكور، والطلبة الساكنين داخل المدينة أكبر من خارجها (جدول 2).

الجدول (2): مجتمع الدراسة موزعا وفقا مكان السكن والنوع

مكان السكن / النوع	داخل المدينة		خارج المدينة		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
ذكور	2383	%22.31	2165	%21.18	4548	%44.49
إناث	3255	%31.84	2419	%23.66	5674	%55.51
المجموع	5638	%55.15	4584	%44.84	10222	%100

2- عينة البحث:

تتكون عينة البحث من (260) طالب وطالبة اوهي تشكل نسبة (2.54%) من مجتمع البحث، وقد تم اختيارهم من (6) كليات، وتشمل كلا التخصصين (العلمي والإنساني) (جدول3).

الجدول (3): عينة الدراسة موزعة وفقا للسنة الدراسية والتخصص

المرحلة / التخصص	الأولى		الرابعة		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
علمي	60	%23.08	60	%23.08	120	%46.16
إنساني	67	%25.77	73	%28.07	140	%53.84
المجموع	127	%48.85	133	%51.15	260	%100

أما بالنسبة لمتغيري النوع ومكان السكن، فكان الذكور داخل المدينة يشكلون النسبة الأكبر، بينما الإناث خارج المدينة يشكلون أقل نسبة (جدول 4).

الجدول (4): عينة الدراسة موزعة وفقا مكان السكن والنوع

مكان السكن / النوع	داخل المدينة		خارج المدينة		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
ذكور	89	%34.23	60	%2308	149	%57.31
إناث	73	%28.07	38	%14.62	111	%42.69
المجموع	162	%62.30	98	%37.70	260	%100

أداة البحث:

قامت الباحثة ببناء أداة للبحث، بعد اطلاعها على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة، فتكونت أداة البحث في شكلها الأولي من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات.

الصدق Validity: يعد الصدق الظاهري من الطرق الشائعة لاستخراج الصدق ويمكن الاعتماد عليه في بناء أداة البحث بالحكم على صلاحيتها من قبل لجنة من الخبراء المتخصصين، والبحث الحالي اعتمد عليه للتأكد من صلاحية الفقرات، ومدى انتمائها للمجال. لقد وافقت لجنة الخبراء[1] على جميع فقرات الأداة، وكذلك أضيفت فقرتين من قبل لجنة الخبراء فأصبحت عدد فقرات الأداة أصبح (42) فقرة موزعة على أربعة محاور، والجدول (5) يبين ذلك.

[1]: تكونت لجنة الخبراء من:

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1-	أ. م. د. ئاسو إبراهيم عبدالله	علم الاجتماع	جامعة السليمانية-كلية الإدارة والاقتصاد
2-	أ. م. د. رفعت عبدالله	علم النفس العام	جامعة البصرة-كلية التربية
3-	أ. م. د. نضال عيسى	علم النفس التربوي	جامعة البصرة-كلية التربية
4-	أ. م. د. عبدالقادر رحيم الأنصاري	الإرشاد النفسي	جامعة البصرة-كلية التربية
5-	د. نجاة محمد فرج	علم الاجتماع	جامعة السليمانية-كلية العلوم الإنسانية
6 -	د. نيان كمال رشيد	إدارة الأعمال	المعهد التقني-السليمانية

الجدول (5): أداة الدراسة موزعة وفقا للمحاور وعدد الفقرات في كل محور

المحور	عدد الفقرات
مفهوم إدارة الوقت	10
المعرفة وبناء الذات	11
العلاقات الاجتماعية	10
الراحة والترفيه	11
المجموع	42

التمييز Discrimination: يعد التأكد من تمييز الفقرات أحد المؤشرات الأساسية لبناء أداة البحث، فدلالة معامل التمييز بين نسبتي (27%) العليا والدنيا من فقرات الأداة ذات أهمية في بناء الأداة (الإمام وآخرون، 1990). تم حساب معامل التمييز لأداة البحث فكان عدد الفقرات المميزة (34) فقرة، و(8) فقرات أهملت بسبب عدم قدرتها على التمييز. وبذلك أصبحت عدد فقرات أداة البحث بصيغتها النهائية (34) فقرة موزعة على المحاور الأربعة للأداة ، الجدول (6)يبين ذلك.

الجدول (6): أداة الدراسة بصيغتها النهائية

المحور	عدد الفقرات
مفهوم إدارة الوقت	8
المعرفة وبناء الذات	11
العلاقات الاجتماعية	8
الراحة والترفيه	7
المجموع	34

الثبات Reliability :يعد الثبات من المؤشرات الضرورية للاختبار؛ لأنه يعني مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها (علام، 2000). والثبات يدل على استقرار إجابات المبحوثين على أداة البحث، إذا أعيد تطبيقها بعد مرور فترة زمنية لا تقل عن (أربعة عشر) يوماً. تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار؛ حيث تم تطبيق أداة البحث على عينة من الطلبة متكونة من (20) طالب وطالبة في (2014/4/10) وأعيد تطبيقها في (2014/4/24)، بلغ معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (0.88)، وهو يدل على ثبات أداة البحث.

وتم إستخراج معامل الثبات للمحاورالأربعة التي تكونت منها أداة البحث ، جميعها حصلت على درجة ثبات عالية ، جدول(7) يبين ذلك.

الجدول (7): قيم معامل الإرتباط لمحاورأداة البحث

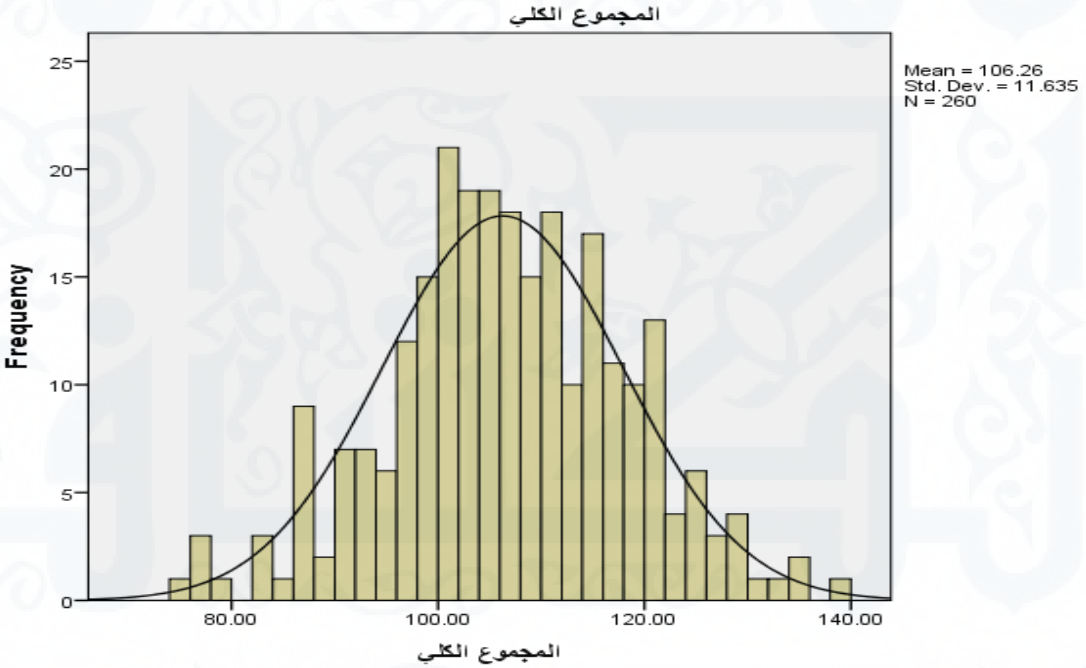
المحور	قيمة معامل الإرتباط
مفهوم إدارة الوقت	0.89
المعرفة وبناء الذات	0.93
العلاقات الاجتماعية	0.84
الراحة والترفيه	0.86

الوسائل الإحصائية:

بغية تحقيق أهداف البحث تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية SPSS؛ حيث تم استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

نتائج البحث

نتائج الهدف الأول: التعرف على مستوى طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت.
إن المدى النظري لأداة البحث هو بين (34-170) بينما تراوح المدى الحقيقي لدرجات أفراد عينة البحث بين (72-141)، وهذا يدل على أن درجات أفراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً كأية خاصية موجودة في السلوك الإنساني (الشكل -1- يوضح ذلك).



الشكل -1-
توزيع درجات أفراد عينة البحث

بلغ الوسط الفرضي لأداة البحث (126.5)، بينما بلغ متوسط درجات استجابة الطلبة على أداة البحث (106.26)، أي أن إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية تقع ضمن المستوى المتوسط. وهذه النتيجة إن دلت على شيء إنما تدل على حسن تعامل الطلبة مع الوقت، وإدارتهم للوقت الجيدة –الى حدما- بما يتناسب مع أهدافهم وطموحاتهم. ويديرون أوقاتهم بشكل مقبول، غير أنهم في بعض الأحيان يحتاجون إلى أن يكونوا أكثر تمسكاً وحرصاً على تطبيق بعض استراتيجيات توفير الوقت. . وهذه النتيجة تتفق مع أغلب الدراسات السابقة كدراسة الشاوي وأبو سلطانة (2003) ودراسة الفريحات وآخرون (2010) ودراسة عبدالعال (2009).

أما متوسط إستجابة الطلبة بحسب محاور الأداة كان ضمن مستوى الوسط أيضاَ،جدول(8)يبين ذلك.
الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الأداة

المحور	قيمة المتوسط الحسابي	قيمة الإنحراف المعياري
مفهوم إدارة الوقت	3.15	0.61
المعرفة وبناء الذات	3.23	0.50
العلاقات الاجتماعية	3.25	0.51
الراحة والترفيه	3.21	0.58

ولدى حساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات أفراد العينة والمجالات الأربعة لأداة البحث، ظهر ما يأتي:

1- وجود علاقة قوية طردية بين المجموع الكلي للمقياس ومحوري المعرفة وبناء الذات وعلاقات اجتماعية بعد أن تسجل النتيجة 0.832 و0.752 على التوالي.
2- وجود علاقة متوسطة طردية بين المجموع الكلي للمقياس ومحور مفهوم إدارة الوقت بعد أن تسجل النتيجة 0.680.
3- وجود علاقة ضعيفة طردية بين المجموع الكلي للمقياس ومحور الراحة والترفيه بعد أن تسجل النتيجة 0.361.
4- هناك علاقة طردية ضعيفة أو ضعيفة جدا بين محاور الدراسة مما يعني وجود تأثير ضعيف لأي محور على الأخر فيما يتعلق بإدارة الوقت لدى مجتمع البحث.

وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود ارتباط خطي مزدوج بين المحاور الأربعة للأداة، وهذا على التكامل بين مكونات الأداة، وكما أن كل محور يمكن استخدامه بشكل مستقل، جدول (9).

الجدول (9): علاقة مجالات أداة البحث بالمجموع الكلي

المجال	المجموع الكلي	مفهوم إدارة الوقت	المعرفة وبناء الذات	علاقات اجتماعية
مفهوم إدارة الوقت	0.680**			
المعرفة وبناء الذات	0.832**	0.473**		
علاقات اجتماعية	0.752**	0.295**	0.428**	
الراحة والترفيه	0.361**	0.084	0.138*	0.160**

* دالة عند مستوى 0.05، ** دالة عند مستوى 0.01.

نتائج الهدف الثاني (أ):

معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت بحسب متغير النوع (ذكر – أنثى).

بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.295) وهي أصغر من قيمتها الجدولية (1.97) (جدول 10)، أي أن الفروق غير دالة إحصائيا في إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية بحسب متغير النوع. وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراستي فريحات (2010) والشاوي وأبو سلطانة (2003) اللتان توصلتا الى أن الذكور أكثر كفاءة من الإناث في إدارتهم للوقت.

الجدول (10): إدارة الوقت بحسب متغير النوع

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الاحتمال
ذكور	149	107.07	12.61	1.295	0.196
إناث	111	105.18	10.14		

نتائج الهدف الثاني (ب):

معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت بحسب متغير التخصص (علمي – إنساني).

إن القيمة التائية المحسوبة (0.77) أصغر من قيمتها الجدولية (1.97) (جدول11)، أي أن لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية بحسب متغير التخصص. .

وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (عبدالعال، 2009) التي توصلت الى أن ذوي التخصص الإنساني تفوقوا على ذوي التخصص العلمي في إدارتهم للوقت.

الجدول (11): إدارة الوقت بحسب متغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الاحتمال
علمي	120	107.06	13.06	0.771	0.196
إنساني	140	105.93	10.10		

نتائج الهدف الثاني (ج):

معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت بحسب متغير المرحلة الدراسية (الأولى – الرابعة).

إن القيمة التائية المحسوبة (0.074) أصغر من قيمتها الجدولية (1.97) (جدول 12)، أي أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية بحسب متغير المرحلة الدراسية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (المزين، 2012)، بينما تختلف مع نتيجة دراسة (فريحات وآخرون، 2010) التي توصلت الى أن طلبة المرحلة الرابعة أكثر كفاءة من طلبة المرحلة الأولى في إدارتهم للوقت.

الجدول (12): إدارة الوقت بحسب متغير المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الاحتمال
الأولى	126	106.32	12.75	0.074	0.196
الرابعة	134	106.21	10.57		

نتائج الهدف الثاني (د):

معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت بحسب متغير مكان السكن (داخل المدينة – خارج المدينة).

إن القيمة التائية المحسوبة (1.626) أصغر من قيمتها الجدولية (1.97) (جدول13)، أي أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية بحسب متغير مكان السكن.

الجدول (13): إدارة الوقت بحسب متغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الاحتمال
داخل المدينة	162	105.35	11.93	1.626	0.196
خارج المدينة	98	107.76	11.02		

من خلال النتائج تظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات التي تناولها البحث، وهذا يظهر إن الاستخدام الأمثل للوقت لدى الطلبة لم يلاحظ بشكل واضح، مما يدل على أن ما يمتلكون من معلومات عن إدارة الوقت غير كافية ، ويحتاجون الى معرفة المزيد عن الوقت كمتغير ضروري يتعايشون معها باستمرار.

خامساً: التوصيات والمقترحات

استنادا على نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1- إدخال إدارة الوقت كجزء من مادة دراسية بهدف إعطائهم المزيد من المعلومات لتحسين مستواهم في كلا الجانبين الشخصي والأكاديمي.

2- إقامة ورش عمل وحلقات دراسية عن إدارة الوقت.
3- محاولة الاستفادة القصوى من الوقت المخصص للنواحي الأكاديمية والاجتماعية والذاتية من حملات توعية بإبراز أهمية الوقت للطلبة.
4- توجيه الطلبة على استخدام سجل يومي لتخطيط الوقت وتوزيعه حسب المهمات المطلوبة إنجازها ليوم واحد، بهدف الاستفادة من الوقت.
5 - التدريب على تغيير العادات والسلوكيات التي تؤدي الى إهدار الوقت، وتضييعه.

و استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة:
1-إجراء بحث مماثل يستخدم أكثر من جامعة بهدف المقارنة بينهم، لمعرفة أسباب التشابه والاختلاف.
2- إجراء بحث مماثل لطلبة في المرحلة الإعدادية.
3- إجراء بحث مماثل مستخدماً متغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي، والحالة الاجتماعية.
4- إجراء بحث مماثل يهدف الى معرفة علاقة إدارة الوقت بأساليب التنشئة الاجتماعية.

المصادر:

1-إسماعيل، علي سعيد-إدارة الوقت في التعليم المصري-مجلة دراسات تربوية، مجلد8، ج54، عالم الكتب، القاهرة 1993.

2- الإمام، مصطفى محمود واخرون- التقويم والقياس- دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد 1990.

3-بركات، زياد- اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو ادارة الوقت- مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد34، العدد1، 2007.

4- الجديلي، ربحي عبد القادر موسى - إدارة الوقت - الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، فلسطين، غزة، 2010.

5-الحارثي، سعاد بنت فهد جابر- دراسة تحليلية مقارنة للعمل اليومي المدرسي لمديرات مدارس البنات الحكومية والأهلية في كل مكان من الرياض وجدة والدمام- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض 1995.

6- الحسن، ربحي – الوقت في الإدارة – ورقة بحثية، دراسات الجامعة الأردنية، عمان 1990.

7 – حسني، ضياء الدين عادل محمد - الاحتياجات النفسية للطالب الجامعي - مقال عن الشباب 2011.

http://www. prof-alhabeeb. com/articles. php?action=show&id=147

8- خليل، نبيل سعد - فعالية إدارة الوقت من وجهة نظر مديرى/ نظار مدارس التعليم العام: دراسة تحليلية ميدانية بمحافظة سوهاج- كلية التربية بسوهاج 1996م.

9- سلامة، سهيل فهد, إدارة الوقت: منهج متطور للنجاح , عمان: المنظمة العربية للعلوم الإدارية (سلسلة البحوث الإدارية) 1988.

10-الشاوي، رعد لفته ونجلاء سعيد أبو سلطانة-مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك-مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم التربوية والإجتماعية2003.

11-الشراري، عبدالله رخوان - إدارة الوقت لدى مديري المدارس في محافظة القريات في المملكة العربية السعودية، رساله ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2004.

12- عبدالعال، عنتر محمد احمد - فعالية إدارة الوقت لدي طلاب كلية المعلمين بحائل بالمملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي - مجلة علوم انسانية السنة السادسة: العدد 40: شتاء 2009.

13-عثمان، فاروق السيد وعبدالهادي السيد عبده-الإحصاء التربوي والقياس النفسي-دار المعارف، القاهرة 1995.

14- علام، صلاح الدين- القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته المعاصرة - ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة 2000.

15-العمايرة، محمد حسن-الإدارة التعليمية والإشراف التربوي: أصولها وتطبيقاتها- دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى1999.

16- الغرايبه، لطفي عبد القادر أحمد, أهمية الوقت وإداراته من المنظورين الوضعي والإسلامي دراسة مقارنة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية والفنون الجامعية، اليرموك 1995.

17-فخرو، حصة عبدالرحمن –مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة-مجلة مركز البحوث التربوية العدد27، 2005.

18-الفريحات، عمار عبدالله محمود وآخرون-درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طالبات كلية عجلون الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي-مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد18، العدد2، يونيو2010.

19- محمد، هالة حسني - إدارة الوقت لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان- رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، إربد1995.

20- المزين، سليمان حسن موسى - فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات – مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، يناير 2012.

21- معايعة، عماد صليبا - إدارة الوقت - المكتبة الوطنية، عمان 1991.

22- المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، الإدارة العامة للمعجمات وأحياء التراث، دار الدعوة، إستانبول، 1989.

23- مغربي، علي أحمد محمد علاء الدين حلمي- إدارة معلمي اللغة العربية للوقت الصفي بالمرحلة الثانوية بسلطنة عمان: دراسة ميدانية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، كلية التربية، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع، أبريل 1998.

24-Adelman, N. E. &others-The Uses of Time for Teaching and Learning-Washington DC: Educational Research and Improvement 1996 .

25-Drucker, P. F. -The Effective Executive –New York , Harper & Row 1982 .

26-Webster, "Webster s Third New International Dictionary" Copyright G&C Marian 1971 .

****