

إدارة الوقت وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة
د- سامي العماري محمد تليب أ . أحمد الصيد أحمد عبد السلام
أ . جمال علي محمد عثمان

يهدف البحث الحالي للكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أجريت الدراسة علي عينة قوامها (96) طالب وطالبة من الأقسام الأدبية في كلية الآداب والعلوم قصر أخيار (جامعة المرقب) ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وقد أعد الباحثين استبيان بعد الاطلاع علي الأدب التربوي ، والبحوث والدراسات السابقة التي تتعلق بمشكلة البحث مثل دراسة (عبد الله عبد الله : 2008) ، ودراسة (ملوكه عواطف : 2014) ، ودراسة (رحلي فتحية: 2019) ، ودراسة (مأمون عبد الكريم : 2021) . وتم التوصل إلى النتائج التالية :

- أفراد العينة يتمتعون بصحة نفسية مقبولة على كل أبعاد الدراسة.
- أفراد العينة يتمتعون بدرجة مقبولة من إدارة الوقت على كل أبعاد الدراسة.
- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مقياس الصحة النفسية ومقياس إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

مقدمة :

حتي يضمن السير بخطي ثابتة وفق أسس صحيحة وسليمة .

فالوقت هو العمر الذي يمر من بين أيدينا، وينسحب بسرعة منا ونحن لا ندري أن مروره يعني مرور أعمارنا وحياتنا ، وما حياتنا إلا لحظات وثوان تكونت معاً، وضياها يعني ضياع حياتنا نفسها (عقيلاني،2014: 17).

فقد اهتم الرسول عليه الصلاة والسلام في حياته بالوقت غاية الاهتمام ولم يتركه يضيع سُدى، وطلب منا ضرورة الاهتمام به، فقال صلَّ الله عليه وسلَّم: " اغْتَنِمْ

لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى في هذه الحياة من أجل هدف وأحد وهو عبادة وحده حق العبادة فقد قال الله تعالى في كتابه العزيز : " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " ﴿الذاريات: 56﴾، وقد أعطانا العقل لنميز به بين الخير والشر ، وحتي نستطيع تنظيم حياتنا بما يُمكننا من الوصول للهدف الأسمى .

وليستطيع الإنسان تنظيم حياته عليه تنظيم وقته في جميع مراحل حياته ، وهذا يعني أنه عليه أن يتعرف علي كيفية إدارة وقته ،

وتنظيمه حتي يحقق الفرد أهدافه ويتمتع بصحة جسمية ونفسية ممتازة تؤهله للعيش حياة كريمة خالية من التعقيد والأمراض.

وهذا يتطلب التعاون المشترك بين مختلف التخصصات العلمية من أجل إعداد الإنسان الإعداد الصحيح ، فعلماء التربية وعلماء الصحة النفسية علي الرغم من اختلاف تخصصهما الأكاديمي ، إلا أنهما يخدمان في حقل وفي مجال تطبيقي مشترك هو مجال الأطفال والشباب والكبار ، ويعملان لتحقيق هدف مشترك ، وهو إعداد بناء الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة بطريقة يشعر فيها بالسعادة والصحة والتوافق النفسي. (زهران ، 2005: 21)

وليستطيع الإنسان ضبط حياته عليه ضبط وقته ليتسنى له حسن التدبير والتصرف كلما دعت الحاجة لذلك ، فالوقت موزع بالتساوي على الجميع، فلا فرق في امتلاكه بين عامل أو مدير، أو بين طالب أو عالم أو غفير أو وزير، فالكل يملكه بالتساوي والكل لا يستطيع أن يشتريه أو أن يزيده أو أن يضاعفه أو أن يسرعه أو أن يببطه، والوقت لا يُستأجر ولا يقترض ولا يخزن، والذي يخسر الوقت لا يستطيع أن يعوضه أبداً، ولكن الفرق بين الناس في كيفية إدارتهم لوقتهم وفي كيفية قضائه بصورة أفضل ، والإنسان الفعال هو الذي يستطيع أن يجعل الوقت يعمل لصالحه ، (ملحم، 2010، 2) ، وهذا ما أوضحته

خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ ، وَفَرَاغِكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ " ، وقال صلّ الله عليه وسلم " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة ، والفراغ " . (المكاوي ، 2014: 8) ، ومن هنا يتضح لنا أهمية الاهتمام بكل دقيقة في وقتنا حتي لا يضيع وقتنا دون فائدة ، فالوقت الذي يمضي لا يعود .

ونظراً لأن الوقت مورد نادر ، لا يمكن تجميعه ، ولأنه سريع الانقضاء وما مضي منه لا يرجع ، ولا يعوض بشيء ، كان الوقت أنفس وأثمن ما يملك الإنسان، وترجع نفاسته إلي أنه وعاء لكل عمل وكل إنتاج ، فهو في الواقع رأس المال الحقيقي للإنسان فرداً ومجتمعاً . (عقلاني ، 2014: 18)

وقد أكدت العديد من الأبحاث العلمية علي أهمية الوقت ودوره في الاستمرار في الحياة خصوصاً في ظل ازدحام أهداف الإنسان، والمسؤوليات التي تقع علي عاتقه ، والتي يحتاج فيها إلي تنظيم وقته وحسن إدارته، حتي يتسنى له الاهتمام بصحته النفسية وصحته الجسمية، و القيام بكل واجباته دون تقصير أو خلل ، وهذا ما دفع العديد من الباحثين للقيام بالبحث في إدارة الوقت والبحث في علاقتها بمناحي الحياة المختلفة، وذلك لمعرفة مدى أهمية إدارة الوقت ومدى تأثيرها في حياة الإنسان من جميع النواحي وكيف يمكن ترتيب الوقت

المادة الخام الفعالة والمؤثرة من أجل حياة ناجحة نحقق فيها ما نريد، والوقت يسير إلي الأمام بشكل متتابع ولا يمكن إيقافه (عقلاني، 2014: 17).

وبما أن الوقت لا يمكن إرجاعه للخلف فينبغي علينا التحكم فيه وفق ضوابط معينه ، وحسن إدارته ، وهذا يتطلب التعرف علي كيفية إدارة الوقت ، وكيفيه التحكم فيه لضمان استمراره كما يريده الإنسان حتي يستطيع تحقيق أهدافه ، فأى نشاط يقوم به الفرد في حياته العلمية أو العملية يحتاج إلي دقة التخطيط والتنفيذ ، وهذا لن يتأتى إلا بالإدارة السليمة للوقت .

وهنا تكمن أهمية الأبحاث العلمية والتي من خلالها يُمكن للإنسان ضبط حياته ، فكلما تعددت الأبحاث في هذا المجال ، زاد وعي الإنسان لما يدور حوله ، وكلما زادت ثقافته، وزاد حرصه علي بدل الغالي والرخيص في سبيل عدم ضياع أي دقيقة من وقته خلال مسيرة حياته دون أن تكون لها فائدة .

فيجب علينا ضرورة الاهتمام بالوقت وحسن إدارته حتي يتسنى لنا المُضي في الحياة دون عراقيل قد تحول بيننا ، وبين الهدف الأسمى من وجودنا، والمتمثل في عبادة الله وحده ، وهذا لن يكون إلا بتخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة الوقت المُخصص لنا من الله ، وهذا يحتاج منا إدارة حكيمة لوقتتنا

دراسة (الخطيب ، 2009) حيث أكدت نتائجها أن تخصيص زمن محدد لعمل تخطيط للوقت يُعد من أهم عوامل حسن إدارة الوقت، وبناءً علي ما سبق ، ونظراً لأهمية الوقت وأهمية إدارته بالدرجة الأولى في حياة الإنسان بشكل عام وفي جميع المجالات، فالفرد محتاج لإدارة وقته في البيت وفي العمل وأثناء قضاء حوائجه أو أثناء طلبه للعلم في مختلف المراحل التعليمية ، فقد جاءت هذه الورقة البحثية لتتناول هذا الموضوع من أجل التعرف علي أهمية الوقت ، وكيفية إدارته ، وعلاقته بالصحة النفسية للفرد في جميع مجالات الحياة العلمية والعملية ، حتي يستطيع الإنسان استثمار وقته لصالح نفسه في الحياة الدنيا والآخرة .

مشكلة البحث :

يتفق جميع الباحثين علي أهمية الوقت في حياتنا العلمية والعملية منذ بداية ولادتنا إلي وفاتنا ، فالوقت هو المعيار الذي نحدد بناءً عليه النجاح أو الفشل في تحقيق جميع الأهداف .

فالوقت هو المادة الخام التي تُطوعها ، كما نشاء من أجل أن نفعل ما نريد من أعمال ونحقق ما نريد من أهداف ، ونصل لما نريد من غايات ، فالوقت هو السبيل لكل هذا ، ومن هنا فلا بد أن نعرف كيف نستغله أفضل استغلال ممكن ، وكيف نجعل منه

- 3- تعريف المجتمعات بأهمية إدارة الوقت ، وما ينبغي علي الإنسان القيام به حتي لا يضيع وقته دون فائدة .
- 4- يدعم بقية البحوث التي تبحث في هذا الموضوع ، ويشجع علي المزيد منها.
- 5- يساعد الباحثين والطلبة في جميع المراحل التعليمية في فهم كيفية إدارة الوقت ، حتي يتمكنوا من استثمار وقتهم في خدمة أنفسهم ، ومجتمعاتهم .

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 3- التعرف على نوع العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

تساؤلات البحث:

- 1- ما مستوى إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة؟
- 2- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

حدود البحث :

- 1- الحدود الموضوعية : أقتصر هذا البحث علي إدارة الوقت وعلاقتها بالصحة النفسية .

التي لا يمكن أن تتوفر إلا بالتعرف بقدر الإمكان علي كل ماله علاقة بإدارة الوقت ، لأن أي خلل في إدارة الوقت ستكون لها نتائج سلبية في حياتنا العملية والعلمية .

وقد يؤثر أيضاً علي صحتنا النفسية والجسمية ، الأمر الذي يجعل حياة الإنسان مهددة بالأمراض المختلفة والتي قد تعيقه عن تحقيق أهدافه، لذلك يجب الاهتمام بإدارة الوقت وبكل ماله علاقة بها ، فالوقت يؤثر ويتأثر بما حوله، فقد يكون تأثيراً إيجابياً وقد يكون سلبياً، لذلك توالى الأبحاث المختلفة لمعرفة العلاقات المختلفة بين مختلف المجالات من أجل البحث عن أفضل الطرق والوسائل لضمان حياة آمنة للإنسان ، بعيدة عن التعقيد والعراقيل .

وبناءً علي ما سبق يُمكن بلورة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي :-

- ما علاقة إدارة الوقت بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

- 1- إنه يتناول موضوعاً في غاية الأهمية وهو إدارة الوقت وعلاقته بالصحة النفسية .
- 2- يُمكن من خلال هذا البحث التعرف علي كيفية إدارة الوقت بالطريقة الصحيحة .

4- إدارة الوقت: هي محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه، بدلا من أن يفرض سيطرته علينا. (الفقي، 2009: 33)

5- التعريف الإجرائي لإدارة الوقت: هي محاولة ضبط الوقت عن طريق التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة حتي يُمكن التحكم فيه والسيطرة عليه، من أجل تحقيق الأهداف دون الوقوع في الأخطاء، وضمان تحقيقها بالصورة المثلى.

6- الصحة النفسية: هي قدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه . (منسي، 2001: 20)

7- تعرف الصحة النفسية إجرائياً بأنها: هي محاولة الفرد التكيف مع نفسه ومع من حوله من أفراد أو منظمات لأجل الحياة بسلام وطمأنينة .

الإطار النظري (مفهوم إدارة الوقت وأهميته) :

مفهوم إدارة الوقت :
يعد مفهوم الوقت من المفاهيم المجردة التي تتصف بقدر كبير من الغموض ، وذلك لأنه من المفاهيم التي تمس حياة كل فرد ، وبالرغم من ذلك فلكل فرد منا تعريفه الخاص به، ويعتبر الوقت محورا هاما يرتكز عليه، فنجد البعض يكون أكثر التصاقا بالماضي، والبعض الآخر يفضل الحاضر

2- الحدود البشرية : اقتصرت عينة البحث علي طلبة كلية الآداب والعلوم قصر أختيار (الأقسام الأدبية) بجامعة المرقب .

3- الحدود المكانية : تمثلت الحدود المكانية في كلية الآداب والعلوم بقصر الأختيار .

4- الحدود الزمنية : تم إعداد هذا البحث خلال العام الجامعي 2021-2022 م .

مصطلحات البحث :

1- الإدارة: هي مجموعة النشاطات والأعمال التي يقوم بها الأفراد في إطار تحقيق الأهداف المتفق عليها عن طريق استغلال مجموعة الموارد المالية والمادية والبشرية.(رانية، 2016: 22)

2- الوقت: هو الحياة وهو أغلي وأندر مورد إنساني وتنظيمي، اهتمت به الإدارة منذ نشأتها كعلم وحتى الآن، والاستخدام الفعال له يفسر الفرق بين الإنجاز والفشل ، وهو رأس مال غير قابل للتجديد أو الإحلال، ولا توجد وسيلة لإيقاف دوراته أو استرجاعه.(الغامدي، 2018: 11)

3- يعرف الوقت إجرائياً بأنه : هو الفترة المحددة ببداية ونهاية، ويمكن من خلالها التحكم في الحياة العلمية والعملية، إذا تم إدارته بالطريقة الصحيحة.

مع ظروف العمل وحياتنا الشخصية .
(اكريم ، 2016 : 9)

وبما أن جميع البشر يملكون نفس المقدار إلا أنهم يختلفون في كيفية إدارة وقتهم لذلك عليهم أن يغتنموه فيما ينفعهم في حياتهم ، وهذا طبعاً يتطلب منهم حسن التدبر والتفكير قبل القيام بأي عمل أو مجهود ، لأن هذا الوقت يتقدم للأمام ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يرجع للخلف وجميع الأفراد يختلفون في إدارة وقتهم باختلاف دوافعهم واحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم ، فسلوك الإنسان تجاه الوقت سلوك مكتسب من البيئة الاجتماعية ومن القيم التي تكونت لديه تجاه التعامل مع الوقت، ويعد تكوين قيم الإنسان تجاه الوقت عملية معقدة ، وهي من أكثر الصفات تأثراً بالظروف المحيطة ، وتتأثر هذه القيم بتغير هذه الظروف وظهور دوافع جديدة.
(العتيبي ، 2007 : 86)

وقد وردت العديد من التعريفات التي تناولت إدارة الوقت فقد عرف (الفقي ، 2009 : 33) إدارة الوقت بأنها : هي إدارة الأعمال التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت المتاح ، يومياً 24 ساعة ، وذلك بأقل جهد وأقصر وقت .

وقد عرفها سهيل سلامة بأنها هي : استثمار الوقت بشكل فعال لتحقيق الأهداف

و لا يكثرث كثيراً بالماضي أو المستقبل، وعلى الجانب الثالث هناك فئة قليلة سترعي انتباهها المستقبل وتولييه مزيداً من الاهتمام على حساب كل من الماضي والحاضر. (رابح، 2018: 5)

فالوقت من أهم الموارد المهمة التي منحها الله - سبحانه وتعالى- لكل إنسان وحته على اغتنامه فهو بمثابة الجوهرة الثمينة، والفريدة في نوعها، إذ أن كل شخص يملك منه نفس المقدار، وكل عمل يحتاج إلى وقت، كما أنه موزع بالتساوي بين جميع الناس، وقد تعرف الإنسان منذ القدم على أهمية الوقت في حياته، حيث تعتبر مراقبة الوقت وتنظيمه ركناً أساسياً لأداء الإنسان السليم. (المومني، 2017: 434)

فالوقت لا يقدر بتمن ، ولا يمكن عزله عن حياة الإنسان الشخصية والمهنية ، وهنا تبرز أهمية عامل الوقت وضرورته.
(الجوسي ، 2006 : 10)

وقد وردت عدة تعريفات للوقت فقد عرفه (شحادة، 2005: 44) بأنه: هو مقدار من الزمن ، ووقت كل فرد هو ذلك المقدار المحدد بعمره .

في حين عرفه (الخضير) بأنه هو الفرصة الزمنية المتاحة لدينا لإظهار القدرات والإمكانات الشخصية للوصول إلي الأهداف المطلوبة ، بشكل منطقي منسجم

المحددة في الفترة الزمنية المعينة لذلك .
(الجريسي ، 2006: 53)

وتعرفها (رانية ، 2016: 23) بأنها :
هي علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت أو
هي علم استثمار الزمن بشكل فعال وهي
عملية قائمة عل التخطيط والتنظيم والمتابعة
والتسيق والتحفيز والاتصال وإذا لم نحسن
إدارة الوقت فإننا لن نحسن إدارة أي شيء .
إن عبارة (إدارة الوقت) مصطلح تم إنشاؤه
من كلمتي (الإدارة و الوقت) وهما كلمتان
متلازمتان دمجتا لتشكلا تركيبياً وأحداً ،
فمفهوم الإدارة يشير إلي إنجاز أعمال بشكل
منسق وفعال ومنظم، لتحقيق أهداف الدراسة
الأفراد والمنظمات علي حد سواء بأفضل
الوسائل وأقل التكاليف ، ويعد عنصر الوقت
من الإمكانيات المتاحة المنظمة للموارد
البشرية التي يفترض أن تستثمر بشكل فعال
وكامل بحيث يحقق الشخص من خلال
استثمار هذا الوقت أقصى فائدة ممكنة .
(السكاف ، علي ، 2020: 23)

إن أفضل طريقة للتحكم في الوقت
هو تخطيطه بصورة تسمح لك بأداء جميع
المهام بسهولة ويسر تتعرف من خلالها
علي قدرتك الشخصية . (كارنيغي ، 2010 :
147)

ولإدارة الوقت عليك أن تكون قادراً
علي تقييم قيوده وإمكاناته ، وتوقع العوامل
المؤثرة في استخدامه ، وتطوير الأساليب
التي تمكنك من استغلال فوائده والحفاظ

عليها وتطبيقها ، وإلا فإن الوقت هو الذي
سيديرك ، وغالباً ما ينجم عن ذلك نتائج
غير سارة لك . (ليستر آر . بيتل ، 1999 :
18)

أهمية إدارة الوقت :

تعتبر الإدارة السليمة للوقت بمثابة
إدارة كفاءة وفاعلة للموارد البشرية بكافة
مستوياتها الوظيفية، كما أن الاستخدام
السليم للوقت يحدد في أغلب الأحيان الفرق
بين الإنجاز والإخفاق، فالإدارة الجيدة تسعى
إلى استغلال الوقت بأفضل صورة ، باعتباره
مورداً مهماً وفريداً لا يمكن حفظه أو إعادة
استخدامه، وإنما التعامل معه بحكمه واهتمام
بالغ . (أكريم ، 2016: 17)

إن فهم طبيعة الوقت المتوفرة للقيام بنشاط
منتج هو الخطوة الأولى الحاسمة لاستخدام
الوقت بشكل أفضل ، فالتفكير بشكل واعٍ
في استخدام الوقت سيعطيك مردوداً جيداً ،
وستكون عندئذ قادراً على إعطاء الأنشطة ،
التي لها أعلى أولوية بالنسبة لك ، وقتاً
كافياً لإنجازها . (ليستر آر ، بيتل ، 1999 :
36) وبذلك تستطيع فهم كيفية ضبط وقتك
والتحكم فيه بالطريقة التي تضمن لك تحقيق
الأهداف دون عراقيل أو مشاكل قد تحول
بينك وبين تحقيق أهدافك .

أهمية إدارة الوقت في الإسلام :

وضح الله سبحانه وتعالى لنا
الأهمية التي يحظى بها الوقت ، وسخره لنا
حتى نستطيع استغلاله في صالح حياتنا بما
يحبه الله ويرضاه ، وقد بيّن الله تعالى لنا

فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا ﴿٧٩﴾ (الإسراء: الآية 79)

وقد أمرنا الله بتنظيم الوقت في حياتنا حتي لا تضيع حياتنا فيما لا يعني فقال الله تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ " ﴿المنافقون : الآية 9﴾ ، وهذا أمر من الله بأن ننظم وقتنا بما يضمن النجاح في الحياة الدنيا والحياة الآخرة .

ومن خلال حياتنا اليومية نحتاج بين فترة وأخرى إلي توجيه وقتنا ، بحيث لا يخرج عن الطريق الصحيح الذي خلقه الله لنا ، فقال الله تعالى : " وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ " ﴿فصلت: الآية 34﴾ ، وقال تعالى " وَإِذَا سَمِعُوا اللَّعْنَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ " ﴿القصص : الآية 55﴾ ، وهذا دليل علي أنه لا يجب أن نضيع وقتنا في أمور قد لا تعود بالفائدة علينا ، وتعوبضها باستغلال هذا الوقت فيما يعود علينا بالنفع، وهذا يحتاج لتوجيه سليم يدلنا علي الطريق الصحيح الذي يجب أن نسلكه .

وهذا طبعاً يحتاج منا إلي تقييم لوقتنا ومراقبته لنضمن استمرار النجاح في إدارة الوقت ، لأن ذلك يساعدنا علي التحكم في مسيرة حياتنا وضبط أنفسنا ومحاسبتها علي الوقت الذي قد نضيعه بقصد أو بدون قصد

في كتابه العزيز مدى أهمية الوقت وأهمية إدارته ، فلأهمية الوقت أقسم الله - عز وجل - علي الأوقات في كتابه العزيز فقال الله تعالى في سورة المدثر :- " وَاللَّيْلِ إِذَا أَدْبَرَ (33) وَالصُّبْحِ إِذَا أَسْفَرَ (34) " . ﴿المدثر : 33، 34﴾ ، وقال سبحانه و تعالى في سورة الفجر :- " وَالْفَجْرِ (1) وَلَيَالٍ عَشْرٍ (2) وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ (3) " ﴿الفجر : الآية 1، 2، 3﴾ ، وقال الله تعالى في سورة الليل :- " وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى (1) وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى (2) " . ﴿الليل: الآية 1، 2﴾ ، وقال الله تعالى في سورة الضحى " وَالضُّحَى (1) وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى (2) " ﴿الضحى : الآية 1، 2﴾

ونظراً لأهمية الوقت فقد أمرنا الله بضرورة إدارته الإدارة المثلى ، حتى نستطيع التحكم فيه وضبطه ، وذكر في العديد من الآيات القرآنية ما يفيد ذلك ، فقد أمرنا الله بضرورة التخطيط في حياتنا العملية والعلمية عن طريق استغلال الوقت ، فقال تعالى " وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ " ﴿القصص: الآية 77﴾ ، وقال الله تعالى " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ " ﴿الأنفال : الآية 60﴾ ، وقال الله تعالى : " وَمِنَ اللَّيْلِ

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (0.05)

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة تبعاً للكليات الأدبية والكليات العلمية لصالح طلاب الكليات الأدبية عند مستوى الدلالة (0.05)

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة تبعاً لنوع السكن لصالح الطلاب الذين يسكنون في الإقامة الجامعية عند مستوى الدلالة (0.05)

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة تبعاً للتخصص الأدبي لصالح التخصصات النظرية عند مستوى الدلالة (0.05)

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة تبعاً للمستوى الجامعي لصالح طلاب السنوات الأولى عند مستوى الدلالة (0.05)

6- توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ظاهرة الاغتراب والشعور بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه كلما زاد الاغتراب ألما قلت الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة بنسبة متوسطة.

، فقال الله تعالى : " فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (7) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (8) " ﴿الزلزلة : الآيات 7،8﴾

وقال الله تعالى وَكُلَّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنْشُورًا (13) اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا (14) . ﴿الإسراء : الآيات 13،14﴾

ومن خلال الآيات القرآنية سألقة الذكر تبين لنا مدي أهمية الوقت ، ومدي أهمية إدارته في حياتنا ، لما له من فائدة عظيمة قد نجنيها لو أحسنا استثماره ، فيما يحبه الله ويرضاه ، فمن خلال الإدارة المثلى للوقت يستطيع الإنسان ضبط حياته الصحية والجسمية والعقلية ، ثمكته من عيش حياة مطمئنة خالية من التعقيد ومن الأمراض .
الدراسات السابقة:

1- دراسة (عبد الله : 2008) : إن الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو التعرف على ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالصحة النفسية ، وقد اشتملت عينة الدراسة على 260 طالباً وطالبة عدد الطلاب الذكور 141 طالباً ، أما عدد الطالبات فكان 119 طالبة ، و استخدم في الدراسة مقياسين : أحدهما للاغتراب، والثاني للصحة النفسية، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج :

- وجود علاقة معنوية موجبة بين إدارة الوقت وأداء العاملين، حيث اختبر الباحث عشرين علاقة فرعية بينهما، وأوضحت نتائج الاختبار معنوية العلاقة في سبع عشرة علاقة، وعدم معنوياتها في ثلاث علاقات .
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين تخطيط الوقت وأبعاد أداء العاملين (مواظبة العاملين على أعمالهم، السرعة في إنجاز الأعمال، دقة أداء العاملين، معدلات الإنتاج) .

3- دراسة (ملوكه عواطف : 2014) :
تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة المدراء للعلاقات الإنسانية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي قمار، والية الوادي، وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام أداتين، الأولى استبيان الاتجاه نحو ممارسة المدراء للعلاقات من إعداد الباحثة . والثانية مقياس الصحة النفسية للدكتور صالح محمد مكاوي ، وقد تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، وتكون مجتمع الدراسة استناداً إلى مصادر عن مديرية التربية بولاية الوادي من جميع معلمي المدارس الابتدائية بدائرة قمار والية الوادي والبالغ عددهم 454 معلماً.

وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج منها :

- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس عند مستوى الدلالة (0.05)
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للكليات الأدبية والعلمية لصالح طلاب الكليات الأدبية عند مستوى الدلالة (0.05)
- 9- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لنوع السكن للطلاب الجامعي عند مستوى الدلالة (0.05)

10- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للتخصص والمستوى الجامعي لصالح التخصصات الأدبية والسنوات الأولى عند مستوى الدلالة (0.05).

2- دراسة (ملحم : 2010) : تَرَكَّز
الهدف الرئيس في هذه الدراسة في اختبار مدى وجود علاقة معنوية بين إدارة الوقت وأداء العاملين في المؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية بدولة فلسطين ، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات وتحليلها ، وقد قام الباحث ببناء استبانة لجمع البيانات من عينة الدراسة ، وقد كان مجتمع الدراسة يتكون من (3970) موظفاً ، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية بحيث بلغ عددها 363 فرداً. وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج تلخصت في :

الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية متوسطة، وكذلك وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستجابات عينة الدراسة على فاعلية إدارة الوقت بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع المجالات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستجابات عينة الدراسة على فاعلية إدارة الوقت بسبب اختلاف المرحلة الدراسية (بكالوريوس، دراسات عليا) في جميع المجالات عدا مجال معوقات إدارة الوقت، وجاءت الفروق لصالح طلبة الدراسات العليا. وأوصت الدراسة بتوصيات عدة، منها: عقد دورات وورش تدريبية للطلبة حول أهمية الوقت في حياة الطالب الجامعي.

5- دراسة (أبو حسونة : 2017) :
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية ، والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية في ضوء المتغيرات الآتية (السنة الدراسية ، والمعدل التراكمي ، والإنجاب) وكذلك معرفة أكثر مجالات الضغوط النفسية شيوعاً لديهن ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة متزوجة ، وأوضحت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً ، وأن هناك علاقة

- توجد عالقـة ارتباطيه موجبة بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المـدراء للعلاقات الإنسانية وصحتهم النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المـدراء للعلاقات الإنسانية على حسب اختلاف المؤهل العلمي (ليسانس، بكالوريا، مستوى ثانوي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المـدراء للعلاقات الإنسانية على حسب اختلاف الجنس (إناث، ذكور).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، بكالوريا، مستوى ثانوي)

4 - دراسة (المومني : 2017) :
هدف الدراسة التعرف إلى درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، وقد طور الباحث أداة مكونة من (42) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وتمّ اختبار صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الجامعي (2015/2016م)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة فاعلية إدارة

- ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات ، كما أظهرت النتائج أن مجال الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الأول ، تلاه علي التوالي مجالات : الضغوط الاقتصادية ، ثم مجال الضغوط الاجتماعية ، ثم الضغوط الصحية ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات لصالح طالبات السنة الأولى ، ووجود فروق في مستويات الصحة النفسية بين الطالبات المتزوجات لصالح طالبات السنة الرابعة والزوجات الغير المنجبات علي التوالي .
- 6- دراسة (رحلي فتحية : 2019) :**
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، تبعاً لبعد التخطيط للوقت، تنظيم الوقت، توجيه الوقت، رقابة الوقت.
- ويتم تحقيق ذلك من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في استبيان إدارة الوقت ومقياس الصحة النفسية، على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (60) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف بولاية لمسيل - وبعد استخدام المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج الدراسة من خلال استخدام الحزمة الإحصائية على ما يلي : (spss)
- 1- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 2- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين التخطيط للوقت والصحة النفسية لدي طلبة الجامعة
- 3- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 4- لا توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين توجيه الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 5- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين رقابة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة
- 7- دراسة (السكاف ، علي : 2020)**
: اهتمت الدراسة بإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، واستهدفت معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي ، اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (409) طالباً وطالبة من جامعتي زايد فرع أبو ظبي وجامعة الخليج في الكويت ، وقام الباحثان بتصميم استبانة قسمت إلى ثلاثة محاور تناولت مدى تطبيق الطلبة لمهارات إدارة الوقت ، ومدى وعيهم بأهمية إدارة الوقت ، وأهم أسباب هدر الوقت .
وتوصلت نتائج الدراسة إلى :
وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي، وبينت أن

عن العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة .

- اتفقت بعض الدراسات علي أن إدارة الوقت لها تأثير في مجالات الحياة المختلفة ،

- اتفقت بعض الدراسات في البحث عن العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى ، وهذا ما وضحته دراسة (عبد الله : 2008) ، و دراسة (أبو حسونة : 2017) .

- اتفقت أغلب الدراسات في استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمعرفة العلاقة بين المتغيرات .

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في البحث الحالي منها ما تمت الاستفادة منه بشكل مباشر ومنها ما تمت الاستفادة منه بشكل غير مباشر ، فكانت بمثابة دعم للبحث الحالي لزيادة أهميته - اختلاف بعض الدراسات فيما بينها ، وبين البحث الحالي يرجع إلي الاختلاف في طبيعة العينة ومكانها واختلاف متغيرات البحث التي اختلفت بين دراسة وأخرى ، نظراً لاختلاف الأهداف التي يسعى لتحقيقها كل بحث .

الإجراءات المنهجية للبحث

منهج البحث :

إن الهدف الأساسي لهذا البحث هو التعرف علي إدارة الوقت وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة ، وفي ضوء هذا الهدف استخدم الباحثون في هذا البحث

تطبيق الطلبة لمهارات الوقت ضمن مستوى متوسط ، مع وجود وعي جيد بأهميته ، وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام الجامعات ووسائل الإعلام برفع الوعي بطرق تنظيم الوقت وحسن استثماره .

8- دراسة مأمون عبد الكريم (2021)

: تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (121) طالب جامعي من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تلمسان، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث، أما أدوات الدراسة فتمثلت في المقياس العالمي للصحة النفسية ومقياس الاتجاه نحو أهمية الوقت وإدارته لدى الطالب الجامعي لزياد بركات (2007) وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين إدارة الوقت والصحة النفسية (مقياس سلبي).
- وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين إدارة الوقت وكل من الاكتئاب والقلق والوسواس القهري والمخاوف.

التعليق علي الدراسات السابقة

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة توصل الباحثين إلي الاستنتاجات الآتية :

- اتفقت البحث الحالي مع دراسة كلا من مأمون عبد الكريم (2021) ، ودراسة (رحلي فتحية : 2019) ، في البحث

استبيانات ، وبالتالي أصبحت عينة البحث (96) طالب وطالبة ، بنسبة (96%).

أداة البحث :

ثم إعداد أداة البحث (الاستبيان) من قبل الباحثين ، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب التربوي ، والبحوث والدراسات السابقة التي تتعلق بمشكلة البحث مثل دراسة (عبد الله عبد الله: 2008)، ودراسة (ملوكه عواطف عبد الله: 2014)، ودراسة (رحلي فتحي: 2019) ، ودراسة (مأمون عبد الكريم : 2021) ، وقد تكونت أداة البحث من محورين :
المحور الأول : يبحث في أبعاد إدارة الوقت ، ويتكون من 16 فقرة .
المحور الثاني : يبحث في أبعاد الصحة النفسية ، ويتكون من 24 فقرة .

مقياس إدارة الوقت، ومقارنتها بالمتوسط الفرضي الكلي للمقياس، والمتوسط الفرضي لكل بعد من أبعاد المقياس، وأظهر التحليل النتائج التالية:

المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد علي التحقق من الهدف ، وباعتباره من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات والبحوث .

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية الاداب والعلوم قصر الأخيار (الأقسام الأدبية) والبالغ عددهم (320) طالب وطالبة ، حسب إحصائية مسجل الكلية للعام الجامعي 2021-2022 م .

عينة البحث :

ثم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي قوامها (100) طالب وطالبة ، وبنسبة مئوية (31%) من مجتمع البحث ، وتم توزيع عدد (100) استمارة استبيان حسب عدد العينة ، تم استرجاع (96) استبيان ، وكان الفاقد (4)

عرض نتائج البحث وتفسيره :

التساؤل الأول: ما مستوى إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون بحساب متوسطات درجات أفراد العينة على

جدول رقم (1) يبين مستوى إدارة الوقت لعينة الدراسة

مقياس إدارة الوقت	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
بعد تخطيط الوقت	96	15.0417	3.01895	12
بعد تنظيم الوقت	96	14.8958	2.54012	12
بعد رقابة الوقت	96	14.2083	3.29566	12
بعد توجيه الوقت	96	14.0625	2.47434	12
الدرجة الكلية	96	58.2083	8.56543	48

المتوسط الفرضي للأبعاد والذي يساوي (12)، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة مقبولة من إدارة الوقت على كل أبعاد الدراسة.

التساؤل الثالث : ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون بحساب متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية، ومقارنتها بالمتوسط الفرضي الكلي للمقياس، والمتوسط الفرضي لكل بعد من أبعاد المقياس، وأظهر التحليل النتائج التالية:

جدول رقم (2) يبين مستوى الصحة النفسية لعينة الدراسة

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مقياس الصحة النفسية
18	4.63378	13.9583	96	الوسواس القهري
18	6.03825	13.8854	96	الأعراض الجسدية
18	5.50883	13.6771	96	القلق
18	5.64055	13.6250	96	الاكتئاب
72	18.89638	55.1458	96	الدرجة الكلية

المقياس كانت متوسطاتها تتراوح ما بين (13.6250 - 13.9583)، وجاءت مرتبة كما يلي: الوسواس القهري، الأعراض الجسمية، القلق، الاكتئاب، وهي درجات أقل من المتوسط الفرضي للأبعاد والذي يساوي (18)، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بصحة نفسية مقبولة على كل أبعاد الدراسة.

من خلال الجدول السابق، يتضح أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس إدارة الوقت يساوي (58.2083)، بانحراف معياري يساوي (8.56543)، وهي درجة أقل من درجة المتوسط الفرضي للمقياس والذي يساوي (48)، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة مقبولة من إدارة الوقت، كما أظهرت نتائج التحليل أن جميع أبعاد المقياس كانت متوسطاتها تتراوح ما بين (14.0625 - 15.0417) مرتبة على النحو التالي: بعد تخطيط الوقت، بعد تنظيم الوقت، بعد رقابة الوقت، بعد توجيه الوقت، وكل الدرجات كانت أعلى من

من خلال الجدول السابق، يتبين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية يساوي (55.1458)، بانحراف معياري يساوي (18.89638)، وهي درجة أقل من درجة المتوسط الفرضي للمقياس والذي يساوي (72)، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة مقبولة من الصحة النفسية، كما أظهرت نتائج التحليل أن جميع أبعاد

التساؤل الثالث: ما نوع العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة جامعة؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون بحساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياس

جدول رقم (3) يبين معامل الارتباط بين الصحة النفسية وإدارة الوقت

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الصحة النفسية	55.1458	18.89638	96	-0.190	0.063	غير دال
إدارة الوقت	58.2083	8.56543	96			

أن تطبيق الطلبة لمهارات الوقت ضمن مستوى متوسط .

كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بصحة نفسية مقبولة على كل أبعاد الدراسة، وهذا ما اختلف عن دراسة (عبد الله : 2008) ، حيث أوضحت نتائجها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للكليات الأدبية ، بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً حسب النتائج التي أظهرتها دراسة (أبو حسونة : 2017) .

كما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس الصحة النفسية ومقياس إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة ككل ، وقد اختلفت في ذلك مع دراسة كلا من دراسة (رحلي فتحية : 2019) ، ودراسة مأمون عبد الكريم (2021) ، حيث أوضحت نتائجها أنه توجد

من خلال الجدول السابق، أظهرت نتائج التحليل، أن معامل الارتباط يساوي (-0.190) ، بمستوى دلالة (0.063)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مقياس الصحة النفسية ومقياس إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة مقبولة من إدارة الوقت على كل أبعاد الدراسة ، حيث اتفقت في ذلك مع دراسة (المومني : 2017) ، حيث أوضحت نتائج الدراسة أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية متوسطة ، وهذا ما بينته دراسة (السكاف ، علي : 2020) ، حيث بينت

الجامعة، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى الاختلاف في مجتمع وبيئة الدراسة.

التمتع بصحة نفسية ممتازة خلال مسيرتهم الجامعية، وبعد تخرجهم .

علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة

التوصيات والمقترحات

أولاً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بالآتي :

- تخصيص محاضرات توعوية للطلبة علي كيفية إدارة وقتهم ، بما يمكنهم من الاهتمام بدراساتهم الجامعية .
- تخصيص محاضرات توعوية للطلبة علي كيفية الاهتمام بصحتهم النفسية ، حتى يستطيعوا تنظيم حياتهم العلمية والعملية .
- ضرورة اهتمام الجامعات بتهيئة المناخ المناسب للدراسة ، حتى يستطيع الطلبة مواصلة دراستهم وهم بصحة نفسية ممتازة تؤهلهم للنجاح بدرجات عالية .
- ضرورة اهتمام الجامعات بتوعية الطلبة علي كيفية تخطيط الطلبة لدراساتهم ، وكيفية اختيار التخصص الذي يخدمهم وفق احتياجات المجتمع .

ثانياً : المقترحات :

- إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية، لدعم المجال التربوي بمثل هذه الدراسات.
- عقد دورات تدريبية لطلبة الجامعة حول كيفية إدارة وقتهم والاستفادة منه، وكيفية

المصادر والمراجع

أولاً : المصادر :-

- القرآن الكريم .
- السنة النبوية الشريفة .

ثانياً : المراجع

- 1- عقيلاني ، فادي حسن (2014) : إدارة الوقت والذات ، ط2، المعتمد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- 2- المكاوي ، عاطف عبد الله (2014) : إدارة الوقت ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر.
- 3- زهران ، حامد عبد السلام (2005) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ط 4 ، القاهرة .
- 4- مامون، عبد الكريم (2021) : الاتجاه نحو إدارة الوقت وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية ، المجلد السادس - العدد الثالث ، الجزائر .
- 5- رحلي ، فتيحة (2019) : إدارة الوقت وعلاقتها بالصحة النفسية لدى

- 12- الغامدي ، محمد فوزي بن محمد (2018) : إدارة الوقت ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الدمام.
- 13- الفقي ، إبراهيم (2009) : إدارة الوقت ، إبداع للإعلام والنشر ، القاهرة ، مصر .
- 14- رابح ، برباخ ، (2018) : أساليب إدارة الوقت وأثرها علي الإبداع الإداري لدي مدراء ورؤساء أقسام معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجزائر ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف ، الجزائر .
- 15- المومني، خالد (2017):فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، مجلة المنارة ، المجلد (23) ، العدد (2) ، الأردن .
- 16- الجرسى ، خالد بن عبد الرحمن (2006): إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري.
- 17- شحادة ، محمد أمين (2005) : إدارة الوقت بين التراث والمعاصرة ،دار ابن الجوزي ، الدمام ، السعودية .
- 18- أكريم ، علي سليم عبد الله (2016) : فاعلية إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية في ليبيا ، رسالة ماجستير، (غير منشورة) ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان ، الأردن .
- طلبة الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة-
- 6- عبد الله ، عبد الله (2008) : الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر .
- 7- منسي ، حسن (2001) : الصحة النفسية ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ط2، الأردن.
- 8- أبو حسونة ، نشأت محمود (2017) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية ، الأردن
- 9- ملحم ، محمود إبراهيم سعيد (2010) : دراسة تحليلية للعلاقة بين إدارة الوقت وأداء العاملين بالتطبيق علي المؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية ، رسالة دكتوراه ، كلية التجارة ، جامعة القاهرة .
- 10- الخطيب ، عبير فوزي (2009) : إدارة الوقت وأثرها في مستوى أداء العاملين ، رسالة ماجستير ، كلية الأعمال ، جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا ، الأردن .
- 11- رانية، مرواني (2016) : دور إدارة الوقت في مواجهة ضغوط العمل ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة العربي بن مهيدي ، الجزائر

22- ليستر آر .ببتل (1999) : إدارة الوقت ،
ترجمة : نجار ، محمد ، الأهلية للنشر
والتوزيع ، الأردن .

23- ملوكة عواطف (2014) : اتجاهات
المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس
الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها
بالصحة النفسية ، رسالة ماجستير (
غير منشورة) ، جامعة قاصدي مرياح .

19- العتيبي ، ضرار آخرون (2007) :
العملية الإدارية : مبادئ وأصول وعلم
وفن ، مطابع دار اليازوري.

20- السكاف، سوسن ،علي،الفارس
(2020) : فاعلية إدارة الوقت لدى
طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل
الدراسي ، مجلة الخلدونية 12 (2).

21- كارنيغي، دايل (2010) : فن إدارة
الوقت ، مكتبة جزيرة الورد ، القاهرة .

الجمعية الليبية

للمناهج واستراتيجيات التدريس



مجلة علوم التربية