

## مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

الاتجاه نحو إدارة الوقت وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي

The attitude towards time management and its relation to the mental health of the university student

\*مأمون عبد الكريم

المركز الجامعي افلو ، (الجزائر).

1

تاريخ النشر: 2021/09/01

تاريخ القبول: 2021/08/01

تاريخ ارسال المقال: 2021/06/04

\*المؤلف المرسل

**الملخص:**

تهدف الدراسة الحالية 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 ارتباطية عكسية بين إدارة الوقت والصحة النفسية (مقياس سلي).
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدارة الوقت وكل من الاكتئاب والقلق والوسواس القهري والمخاوف.

**الكلمات المفتاحية:** الصحة النفسية، إدارة الوقت، الطالب الجامعي

**Abstract :**

The present study aims to detect the relation between time management and mental health of the university student. The study was carried on a sample of (121) university students from the Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Tlemcen. The study followed the descriptive approach to its relevance to the subject of the research. The researcher used two tools, a global measure of mental health and the measure of the importance of the attitude towards time management of the university student Zaid Barakat (2007).

The following results were obtained:

- There is an inverse correlation between time management and mental health.
- There is an inverse correlation between time management and all depression anxiety, obsessive-compulsive and phobias.

**Key words** mental health , time management , the university student .

## مقدمة:

إن الوقت يعتبر كنز من كنوز الدنيا لا يعوض بثمن، فهو عنصر هام في حياتنا اليومية فالوقت أساس الحياة. وفي الوقت الحالي نلاحظ وجود وعي متزايد لفهم الوقت وإدارته والسيطرة عليه، وان لطريقة فهم الفرد للوقت تأثير كبير على سلوكه، فالوقت يعتبر موازيا للمال، وللإنتاجية، وللجودة، وحتى للاختراع والابتكار، وهو بذلك كسلاح استراتيجي يجب أن نكون قادرين على التعاطي معه، ومعايشته، والسيطرة عليه، لما له من تأثير على حياة الفرد، ويظهر هذا التأثير في حياتنا في مجالات مختلفة: مادية، ونفسية عاطفية، واجتماعية، وتربوية، وفلسفية، وبيولوجية<sup>(1)</sup> وفي هذا البحث سنركز على التأثير النفسي للوقت وإدارته على الصحة النفسية للفرد وبالخصوص الطالب الجامعي، حيث يعتبر الوقت أحد العوامل الهامة والتمينة في أي مجهود أو نشاط بشري بقصد تحقيق هدف ما ويجب أن يستغل هذا العامل بشكل فعال لتحقيق الأهداف المطلوبة<sup>(2)</sup>

ويهدف هذا البحث إلى إبراز أهمية إدارة الوقت واستغلاله في حياة الطالب الجامعي وأثره على الصحة النفسية لديه والعلاقة التي تربط بينهما، حيث يعد الطالب الجامعي من أهم العناصر التي تعتمد العملية التعليمية عليه لتحقيق أهدافها، ونظرا لتعدد مهام الطالب الجامعي عبر ساعات اليوم الدراسي فإن مشكلة الوقت لديه تنشأ في كافة الأنشطة، حيث يصبح الوقت لانجاز الأعمال المطلوبة غير كافي فينشأ لدى الفرد قلق وخوف من المستقبل ومن عدم تحقيق أهدافه، من هنا فان تنظيم الوقت وإدارته بالشكل الصحيح يقي الفرد ويجنبه الضغوط والمشكلات النفسية ويحافظ على صحته النفسية.

## 1- الإشكالية

إن إدارة الوقت نعني بها الطرق والوسائل التي تساعد الفرد على استغلال وقته والاستفادة منه في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته والتوفيق بين كل من الأهداف والواجبات والرغبات التي تنعكس على حياة الفرد النفسية. فإدارة الوقت هي شكل من أشكال إدارة الذات مرتبطة بالأهداف والطموحات التي يسعى الفرد وراء تحقيقها وأثرها على حالته النفسية<sup>(3)</sup>.

لذا فان الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ( وضع برنامج يومي للأعمال الدراسية) للطالب الجامعي والصحة النفسية بمختلف أبعادها لديه باعتبار أن وضع خطط لإدارة وقت الدراسة، وترتيب الأولويات يساهم في شعور الفرد بالراحة النفسية والرضا، حيث أن أهم فوائد إدارة الوقت كما سبق الذكر هو التخفيف من الضغوط والقلق الناتج عن الخوف من عدم انجاز الأعمال في وقتها المناسب، كذلك إبراز أهمية الوقت في الحياة بصفة عامة وفي الدراسة بصفة خاصة وانعكاساته على صحة الفرد النفسية وبالخصوص الطالب الجامعي، حيث ذكر شاندر (chandler, 1985) انه يمكن لأي طالب أن يقوم بعمل رائع ومقنن من خلال التنظيم الفعال لوقته. كما أن بإمكانه المشاركة في النشاطات الاجتماعية والترويحية التي هي ضرورية للصحة

النفسية<sup>(4)</sup>، وفي هذا السياق تندرج دراستنا التي تتناول إشكالية العلاقة الارتباطية بين إدارة الوقت والصحة النفسية من خلال طرح التساؤل العام الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي؟  
وتتفرع عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والاكنتاب لدى الطالب الجامعي؟
  - هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت و القلق لدى الطالب الجامعي؟
  - هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والوسواس القهري لدى الطالب الجامعي؟
  - هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والمخاوف لدى الطالب الجامعي؟
- للإجابة عن هذه التساؤلات نصغ الفرضيات الآتية:

**2- الفرضية العامة:** توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والصحة النفسية للطالب الجامعي.

### 1-2- الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت و الاكنتاب لدى الطالب الجامعي
- توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت و القلق لدى الطالب الجامعي
- توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والوسواس القهري لدى الطالب الجامعي
- توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والمخاوف لدى الطالب الجامعي

### 3- أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تسليط الضوء على الطلبة الجزائريين وإعطائهم حقهم من الدراسة والبحث.
- إبراز دور هذه الفئة في المجتمع باعتبارهم رجال المستقبل.
- إبراز دور إدارة الوقت وأهميته في نجاح الطلبة وتفوقهم
- التركيز على الصحة النفسية للطلبة وأهمتها في حياة الفرد

### 4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين كل من الصحة النفسية وإدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين
- الكشف عن العلاقة بين كل اتجاهات الطلبة نحو إدارة الوقت وبين بعض أبعاد الصحة النفسية : الاكنتاب، الوسواس القهري، القلق، المخاوف.

## 5- المفاهيم الإجرائية:

## 5-1- الصحة النفسية:

ويقصد بها مدى الشعور بالراحة والسعادة والارتياح النفسي للفرد. أما إجرائيا فهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصحة النفسية للراشدين المعدل المستخدم في الدراسة

## 5-2- إدارة الوقت :

يقصد بها مدى تحكم الطالب الجامعي في ترتيب مهامه وأعماله وأهمية الوقت لديه واستغلال أوقات الفراغ. أما إجرائيا فهي الدرجة التي يحصل عليها على مقياس إدارة الوقت للدكتور زياد بركات (2007) المستخدم في الدراسة.

## 5-3- الطالب الجامعي :

وهو الطالب المسجل نظاميا بجامعة أبو بكر بلقايد كلية العلوم الاجتماعية في طور الليسانس من شعبة علم النفس وعلم الاجتماع.

## 6- الجانب النظري

عند الحديث عن الصحة النفسية للفرد ومدى ارتباطها بإدارة الوقت لا بد من الإشارة إلى مفهوم كل متغير وعناصره الأساسية.

إذ يعرف حامد زهران الصحة النفسية بأنها " حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا شخصيا انفعاليا واجتماعيا مع نفسه أو مع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة"<sup>(5)</sup>

وتعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي، وللصحة النفسية شرطان أساسيان هما مواجهة ضغوط الحياة بطريقة سليمة وتحقيق الذات من خلال استغلال أقصى طاقات وإمكانات الفرد .

وتتميز الشخصية المتمتعة بصحة نفسية جيدة ب : التوافق، الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين، تحقيق الذات واستغلال القدرات، القدرة على مواجهة مطالب الحياة والتكامل النفسي<sup>(6)</sup> ، ومن بين أهم مظاهر الصحة النفسية القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات أي الإقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط خاصة التخطيط للوقت، فالأفراد الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في حياتهم

الشخصية والمهنية<sup>(7)</sup>. فإن سوء إدارة الوقت وعدم استغلاله بالشكل المناسب يؤدي إلى اضطراب في التوافق النفسي للفرد وفي شخصيته ككل، حيث أثبتت دراسة فخرو (2005) والتي هدفت إلى محاولة الكشف عن علاقة إدارة الوقت والتخصص الجامعي بكل من التحصيل الأكاديمي من ناحية، وبعض متغيرات الضغوط النفسية من ناحية أخرى، وأثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات في مؤشر الرضا عن الحياة يمكن إرجاعها إلى مستوى إدارتهن للوقت.

كما أن الدراسات التربوية تشير إلى أن جميع حالات التأجيل لأي مهمة من المهمات التعليمية مهما كان نوعها يصاحبها صراع انفعالي لا حل له حيث تعود الكثير من المشكلات التعليمية والمهنية في أصلها إلى وباء التأجيل في الوقت، كما ينتج عنه هبوط في الإنتاجية وسوء الإدارة وعدم الالتزام والوفاء بالمواعيد وكل ذلك يؤدي إلى القلق والشعور بالذنب والإحباط<sup>(8)</sup>

وبالنسبة للطلبة الجامعيين فإن عدم إدارة الوقت لديهم ووضع برنامج يومي لأعمالهم وسوء استخدامه يجعلهم يتخبطون في الدراسة تجبّطاً عشوائياً.

فالوقت هو أتمن ما يملك الإنسان فهو عنصر مهم في كل نشاط بشري واستغلاله بأفضل الطرق شرط نجاح الفرد. فالوقت هو عمر الإنسان المحدد من الولادة إلى الموت، وإدارة الوقت هي المقدرة على تنظيم الأعمال وأداء المهام خلال فترة مثلى لغرض تحقيق الأهداف، فهو إدارة للذات وأسلوب للحياة بما تستطيع أن تتحكم في وقتك وتنجز أعمالك وتحقق أهدافك وفي النهاية تسعد نفسك وترضى ذاتك، حيث قام دونالد (1997) (donald) بدراسة عن العلاقة الارتباطية للتنظيم الذاتي وإدارة الوقت ونموذج الشخصية مع التحصيل الدراسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كل من السيطرة الذاتية وإدارة الوقت ونموذج الشخصية مع التحصيل الدراسي. ويذكر الصيرفي 2003 أن مفهوم الوقت يطلق على "عملية تخطيط وتنظيم ورقابة الوقت بما يمكننا من اختيار الشيء المناسب الصحيح المراد عمله وبالتالي القيام بأعمال كثيرة في وقت قصير"<sup>(9)</sup>.

أما إدارة الوقت فهي فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والتوجيه والمتابعة والاتصال وهي عملية كمية ونوعية معا موجهة أساسا إلى المستقبل لإشراق أفاقه والتنبؤ به والوقوف على مساراته واتجاهاته والدروب المختلفة الموصلة للأهداف "

ويعرفه أبو ناصر 2007 إدارة الوقت لأنها الطرق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف<sup>(10)</sup> ، ويرى تيمب (1991) Timpe أن إدارة الوقت قد تفهم على أنها مرادفة للترتيب والتنظيم والإجراءات اليومية المبرمجة للعمل ومع فاعلية هذه العناصر إلا أن إدارة الوقت أكثر تعقيدا من ذلك، فهي حالة نفسية واستعداد للالتزام الشخصي<sup>(11)</sup>، ويعرفه عصفور بأنه "مهارات سلوكية توجه قدرات الأفراد نحو الانجاز واستثمار الوقت بفعالية"<sup>(12)</sup>

وتكمن أهمية إدارة الوقت أنها تمنع الكثير من الإجهاد الذي يصيب الأفراد في مختلف نواحي الحياة، وتمكن الفرد من تحقيق أهدافه وتحقيق التوازن بين حاجيات الفرد المختلفة والمتنوعة<sup>(13)</sup> كما أن إدارة الوقت تساعد في الوصول إلى الهدف لأنها تساعد على :

وضع الأولويات أولاً، تعطي الحرية في العمل والسيطرة عليه، تساعد على تجنب التضارب في المواعيد، تساعد على تجنب الإحساس بالذنب<sup>(14)</sup>، إن سوء إدارة الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى ضغوط نفسية حيث لا يستطيع الفرد تنظيم وقته حتى في غياب أعباء العمل<sup>(15)</sup>

وفيما يخص الطالب الجامعي فإن إدارة الوقت تساعده في : إرشاد الوقت وإنفاذه فيما يفيد انقاد الطالب من التردد والحيرة بشأن ما يقوم به من عمل دراسي وتوفير الوقت، وبالتالي إمكانية استخدامه في نشاط آخر مفيد، ومن بين أهم فوائد تنظيم الوقت : التوافق النفسي والاجتماعي، قضاء وقت أكبر مع العائلة وفي الراحة، قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي مما ينعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي، إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية، التخفيف من الضغوط سواء ضغوط الدراسة أو ضغوط الحياة المختلفة<sup>(16)</sup>

## 7- الإجراءات المنهجية:

### 7-1- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب جامعة أبو بكر بلقايد بمدينة تلمسان في طور الليسانس البالغ عددهم 121 فرداً من الجنسين.

### جدول رقم 01 يمثل توزيع العينة حسب الجنس والتخصص

الجنس	التكرار	%	التخصص	التكرار	%
ذكور	53	43,8	علم النفس	69	57
اناث	68	56,2	علم الاجتماع	52	43
المجموع	121	100	المجموع	121	100

الجدول (1) يوضح لنا توزيع الطلاب حسب الجنس والتخصص حيث أن نسبة 56.2% من الطلاب أي 73 طالب يمثلون فئة الإناث في حين % 43.8 أي 53 طالب يمثلون فئة الذكور. كما مثلت نسبة تخصص علم النفس %57 أي 69 طالب جامعي في حين بلغت نسبة طلبة علم الاجتماع %43 أي 52 طالب.

## 7-2- أدوات الدراسة

### 7-2-1- مقياس الصحة النفسية للراشدين المعدل حسب الدليل التشخيصي الرابع: DSM4 ، SCL-90-R

قام بوضع المقسباس ليونارد ، ر. ديروجيتس ، س. ليمان ، لينوكوفي. Leonard, R. Derogatis, Ronald, S. Lipman and Linocovi. Symptoms Check List . ثم قام أبو هين بتعريب المقياس، وتقنينه علي البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس (أبو هين، 1992). يتكون المقياس من 90 عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي: ( الأعراض الجسمانية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية - الاكتئاب - القلق - العداوة - قلق الخوف - بارا نويا - الذهانية )

- أ. **الأعراض الجسمانية:** يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي ، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو وتشمل البنود التالية (1،4،11،29،40،42،48،49،52،58،71).
- ب. **الوسواس القهري:** يقصد بها الأفكار التي تسيطر علي ذهن الفرد ولا يقوي علي التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهوراً لتكرارها، مما يوقعه دوماً تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكاً ويجد نفسه مقهوراً علي تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها وتشمل البنود التالية (3،9،10،28،38،45،46،51،55،65).
- ت. **الحساسية التفاعلية:** يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض ، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان ، ويتميز الأفراد ذوو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات وتقدير ذات منخفض وتشمل البنود التالية (6،21،34،36،37،41،61،69،73).
- ث. **الاكتئاب:** يقصد به زملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء علي المستوي العضوي أو النفسي وتشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتفرغ منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة و الدافعية، والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات وتشمل البنود التالية (2، 5،14،15،20،22،26،27،28،30،31،32،54).
- ج. **القلق:** يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتخاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى وتشمل البنود التالية (12،17،23،33،39،57،72،79،80،86).

- ح. **العداوة**: يقصد به سلوك الاعتداء إما علي مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال وتشمل البنود التالية (13,24,63,67,74,81).
- خ. **قلق الخواف (الفوبيا)**: يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح علي تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية وتشمل البنود التالية (25,47,50,70,75,78,82).
- د. **البارانويا**: يقصد به إنساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العداة والشك والارتباب والمركزية حول الذات والهذات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظمة وتشمل البنود التالية (8,18,43,68,76,83).
- ذ. **الذهانية**: يقصد بها الهلاوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار واقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوي خارجه عن إرادة الفرد وتشمل البنود التالية (7,16,35,62,77,84,85,87,88,90).
- ر. **العبارات الأخرى وتشمل البنود التالية (19,44,53,59,60,64,66,89)**.
- تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية للراشدين وذلك بحساب صدقه وثباته حيث أظهرت النتائج تمتع المقياس بالصدق التمييزي وصدق الاتساق الداخلي الذي تراوحت معاملات ارتباطه ما بين (0.59-0.77) أما الثبات فتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت (0.90) بعد تصحيح الطول بطريقة سبيرمان براون أما قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية بلغت (0.89) أما الأبعاد فتراوحت القيم بين (0.79-0.94) وبالتالي يتمتع المقياس على درجة مقبولة جدا من الثبات (17).
- والأداة الثانية هو مقياس خاص بأهمية الوقت وإدارته لدى طلبة الجامعة للدكتور زياد بركات من جامعة القدس المفتوحة 2007 ويتكون من 20 عبارة ايجابية.

## 8- عرض نتائج الدراسة

### 8-1- عرض نتائج الفرضية العامة

للإجابة عن الفرضية العامة تم استخراج معامل الارتباط بيرسون وذلك للكشف عن درجة الارتباط بين إدارة الوقت والصحة النفسية ككل لدى الطالب الجامعي بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة تلمسان والجدول رقم (02) يوضح ذلك

جدول رقم (02) يوضح العلاقة بين الصحة النفسية وإدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل ارتباط بيرسون
الصحة النفسية وإدارة الوقت	121	-0.38

يتوضح من الجدول (02) وجود علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين الصحة النفسية ككل وإدارة الوقت لدى الطالب الجامعي بكلية العلوم الاجتماعية حيث بلغت قيمة  $r = -0.38$ .

## 8-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الصحة النفسية الأربعة وإدارة الوقت، والنتائج مبينة في الجدول رقم (03)

جدول رقم 03 يمثل العلاقة بين إدارة الوقت والأبعاد الأربعة للصحة النفسية القلق والاكتئاب والوسواس القهري والمخاوف

أبعاد الصحة النفسية	العينة	معامل الارتباط
القلق	121	-0.51
المخاوف	121	-0.33
الوسواس القهري	121	-0.29
الاكتئاب	121	-0.41

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط سلبية مما يدل على وجود ارتباط عكسي بين أبعاد الصحة النفسية وإدارة الوقت لدى الطالب الجامعي. حيث بلغت قيم  $r = (-0.51, -0.33, -0.29, -0.41)$  في كل من بعد القلق والمخاوف والوسواس القهري والاكتئاب أي انه كلما كانت إدارة الوقت جيدة كانت الصحة النفسية خالية من اضطرابات القلق والوسواس القهري والاكتئاب والمخاوف أي بزيادة إدارة الوقت ينخفض حدة الاضطرابات النفسية لدى الطالب الجامعي.

## 9- مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج وجود ارتباط عكسي متوسط بين كل من إدارة الوقت والصحة النفسية ككل وهذه النتائج لا تتفق مع دراسة Nelson (2003) حول تطوير مقياس لإدارة الوقت لاستكشاف العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والصحة البدنية والنفسية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين مهارة إدارة الوقت والصحة النفسية والبدنية .

ووجود علاقة عكسية ضعيفة بين إدارة الوقت والمخاوف وإدارة الوقت والوسواس القهري في حين كان هناك ارتباط عكسي متوسط بين إدارة الوقت والصحة النفسية على كل من بعد القلق والاكتئاب وهذا يعود إلى تأثير الصحة النفسية بعوامل أخرى غير الانضباط في الوقت كالمحيط الأسري والصحة الجسمية والظروف الأسرية والاجتماعية والنفسية التي يعيشها الطالب الجامعي وهذه النتائج لا تتفق مع دراسة حسن بن علي بن محمد (2010) "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل" حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت والأفكار اللاعقلانية وبالتالي فتأثير الوقت في الصحة النفسية ظهر على بعدي القلق والاكتئاب فقط وتتفق هذه النتائج مع دراسة Macan ; Shahani ; Dipdoye ; philips (1990) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الوقت والأداء الأكاديمي والضغط لدى الطلبة الجامعيين وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين أدركوا التحكم بأوقاتهم ذكروا تقييمات أعظم لأدائهم والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والإجهاد (18)

حيث أن الالتزام بالمواعيد وتحديد الأولويات واستغلال الوقت بشكل مناسب يقلل من حدة القلق والاكتئاب لدى الطالب ويجعله أكثر تفاؤلاً بالمستقبل حيث تقول الدراسات الحديثة إن الإنسان الذي يعرف كيف يستغل وقته في أعمال مفيدة ونافعة، يكون أكثر سعادة من أولئك الذين يضيعون أوقاتهم من دون فائدة.

كما أن الأفراد الذين لا يدركون أهمية الوقت يعانون من اضطرابات نفسية شتى لعدم رضاهم عن أنفسهم بسبب عدم استغلال أوقات الفراغ فيما ينفع وهذا يتفق مع دراسة Misra&Mc Kean (2000) حول العلاقة الداخلية بين الضغوط الأكاديمية، القلق، إدارة الوقت، والرضا عن أنشطة وقت الفراغ وبرز نتائج هذه الدراسة: سلوكيات إدارة الوقت لها تأثير كبير على الضغوط الأكاديمية من الرضا عن أنشطة الفراغ، فعلماء النفس يؤكدون على أن معظم الأمراض النفسية تنشأ نتيجة عدم الرضا عن الواقع. وهذه المسألة تسبب مشاكل نفسية وآلام لا تقل عن الآلام العضوية، فإن استثمار الوقت في الأعمال المفيدة يمنحك الرضا عن واقعك، وهذا يشعرك بالسعادة ويزيد من طاقتك في إنجاز أعمالك أو دراستك كما يجب الابتعاد عن الشك والظن لأنه مدمر لإدارة الوقت وهذا ما أثبتته دراستنا الحالية بوجود ارتباط عكسي بين إدارة الوقت والوسواس القهري

إن القلق والخوف من المستقبل يضيع الوقت بل وينهك الجسد ويؤثر على النظام المناعي مما يزيد من احتمالات التعرض للأمراض، كما أن التفاؤل والتفكير الإيجابي يؤدي إلى استثمار الوقت، بينما نجد اليأس يحبط الإنسان ويقوده للاكتئاب، وبالتالي يتعطل دماغه عن التفكير، ويضيع الوقت دون فائدة.

وتتفق نتائج الدراسة فيما يخص بعد القلق مع دراسة Kelly (2003) التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين القلق واستعمال الوقت وكانت النتائج أن درجات استفتاء تركيب الوقت ارتبطت سلباً مع القلق وان غرض استعمال الوقت تكون مفيدة في التقليل من القلق، وهذا ما أظهرته نتائج دراستنا الحالية بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدارة الوقت والقلق. كما تتفق أيضاً مع دراسة Sansgiry&Sail (2006) التي أثبتت أن قلق الاختبار ارتبط سلباً مع مقدرتهم على إدارة الوقت وعملهم الفصلي (19).

كما أن روبن داينز (2006) وتريفول باور (2008) يؤكدان على أنه أفضل طريقة للتخلص من القلق هو تعلم مجموعة من المهارات ومن أهمها مهارة إدارة الوقت (20).

#### خاتمة:

الوقت نعمة عظيمة من نعم الله علينا، لذلك ينبغي على الفرد ولكي يضمن السعادة والراحة النفسية أن يضع لنفسه خطة يسير عليها، ويحدد أولوياته، ويبعد عنه أي شيء يؤثر سلباً على هذا المخطط وهو ما اثبتته نتائج الدراسة الحالية التي بينت وجود علاقة عكسية بين كل من إدارة الوقت والصحة النفسية (مقياس سلبي) وبين كل من أبعادها الأربعة المخاوف والقلق والوسواس القهري والاكتئاب.

#### قائمة المراجع:

- 1- زياد بركات. (2007). اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو ادارة الوقت وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. بحث مقدم الى جامعة القدس المفتوحة. فلسطين .

- 2- ايهاب النعاس. (2003). اثر ادارة الوقت على ضغوط العمل في الادارة العامة. معهد التخطيط للدراسات العليا. ص: ط
- 3- http://www.moe.edu.kw 1 1025\ BIBLIOGRAPHY (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 17 4, 2013، من. الصحة النفسية.
- 4- عمار فريجات. (2010). درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طالبات كلية علجون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة الجامعة الاسلامية ، 18 (الثاني)، الصفحات 447-478. ص: 454
- 5- حامد زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب .
- 6- زينب عبد الرزاق غريب. (2008). الصحة النفسية . مكة المكرمة: مركز التنمية الاسرية.
- 7- خالد الجريسي. ادارة الوقت من المنظور الاسلامي والاداري. السعودية.
- 8- ايناس الحناوي. (2011). دور تكنولوجيا المعلومات في ادارة الوقت لدى مديري مدارس وكالة الغوث بمحافظات غزة وسبل تفعيله. غزة: الجامعة الاسلامية.
- 9- بشير العريفي. دراسة العلاقة بين ادارة الوقت وضغوط العمل تطبيق على مجموعة العريفي للتجارة. ص: 5
- 10- زينب كساب. (بلا تاريخ). ادارة الوقت لدى رؤساء الاقسام الاكاديميين بجامعة الجزيرة. دراسات تربوية (19).
- 11- محمود احمد احمد. (2010). دراسات تحليلية للعلاقة بين ادارة الوقت واداء المعلمين بالتطبيق على المؤسسات العامة والخاصة. القاهرة: جامعة القاهرة
- 12- المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني: ادارة الوقت: مفاهيم اساسية. السعودية.
- 13- سليمان المزين. (يناير، 2012). فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 20 (الاول).
- 14- سعود، فطيمة وخرموش، سميرة. (2016). الخصائص السيكمومترية لمقياس الصحة النفسية scl-90-r . مجلة سلوك، (4).
- 15- حسن الزهراني. (2010). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بادارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. ام القرى: جامعة ام القرى
- 16- مصطفى خليل محمود. (2010). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة. المنيا: جامعة المنيا.

- 17- التميمي، قاسم شادي وآخرون (2016). إدارة الوقت والعمل الإداري، مجلة كلية التربية الأساسية جامعة حلوان.
- 18- مشاقبة، محمد أحمد خدم، (2014). الذكاء الانفعالي لدي طلبة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيرات التخصص، المستوى الدراسي وعلاقته بالقدرة على إتخاذ القرار، المجلة العربية لتطوير التفوق (9).

### الهوامش:

- (1) -زياد بركات. (2007). اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو ادارة الوقت وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. بحث مقدم الى جامعة القدس المفتوحة. فلسطين ص:4
- (2) -ايهاب النعاس. (2003). اثر ادارة الوقت على ضغوط العمل في الادارة العامة. معهد التخطيط للدراسات العليا. ص:ط
- (3) <http://www.moe.edu.kw>. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 17 4 2013، من. الصحة النفسية.
- (4) -عمار فريجات. (2010). درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طالبات كلية علجون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة الجامعة الاسلامية ، 18 (الثاني)، الصفحات 447-454.
- (5) -حامد زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب ص:9
- (6) -زينب عبد الرزاق غريب. (2008). الصحة النفسية . مكة المكرمة: مركز التنمية الاسرية. ص:9
- (7) -خالد الجريسي. ادارة الوقت من المنظور الاسلامي والاداري. السعودية. ص:20
- (8) زياد بركات. (2007). اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو ادارة الوقت وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. بحث مقدم الى جامعة القدس المفتوحة. فلسطين. ص:6
- (9) المرجع السابق، 2007. ص:32
- (10) ايناس الحناوي. (2011). دور تكنولوجيا المعلومات في ادارة الوقت لدى مديري مدارس وكالة الغوث بمحافظات غزة وسبل تفعيله. غزة: الجامعة الاسلامية. ص:38
- (11) -بشير العريفي. دراسة العلاقة بين ادارة الوقت وضغوط العمل تطبيق على مجموعة العريفي للتجارة. ص:5
- (12) زينب كساب. (بلا تاريخ). ادارة الوقت لدى رؤساء الاقسام الاكاديميين بجامعة الجزيرة. دراسات تربوية (19)، الصفحات 58-90. ص:65
- (13) ايناس الحناوي. (2011). دور تكنولوجيا المعلومات في ادارة الوقت لدى مديري مدارس وكالة الغوث بمحافظات غزة وسبل تفعيله. غزة: الجامعة الاسلامية. ص:40
- (14) محمود احمد احمد. (2010). دراسات تحليلية للعلاقة بين ادارة الوقت واداء المعلمين بالتطبيق على المؤسسات العامة والخاصة. القاهرة: جامعة القاهرة. ص:49
- (15) BIBLIOGRAPHY \ 11025 - ادارة الوقت. ادارة الوقت. السعودية: المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني. ص:39
- (16) -سليمان المزين. (يناير، 2012). فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 20 (الاول)، الصفحات 369-404. ص:376
- (17) سعود، فطيمة وخرموش، سميرة. (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية scl-90-r. مجلة سلوك، (4).
- (18) -حسن الزهراني. (2010). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بادارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. ام القرى: جامعة ام القرى. ص:98
- (19) المرجع السابق، ص:103
- (20) -مصطفى خليل محمود. (2010). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة. المنيا: جامعة المنيا.