



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية)

=====

إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الاكاديمية  
وقلق الاختبار  
لدى طالبات جامعة الطائف

إعداد

أمجاد عباد مسلم القرشي

ماجستير علم نفس تربوي

كلية التربية - جامعة الطائف

{ المجلد السابع والثلاثون - العدد السادس - يونية ٢٠٢١ م }

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

**المُلخَص:**

يهدف البحث إلي التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية ، و التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار ، والكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت وفقاً للتخصص، وللتوصل الي هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم استخدامه لأنه يتناسب مع أهداف هذا البحث وإجراءات تطبيقه ، وتكونت العينة الأساسية من (٢٨٠) طالبة بالمستوى السادس منهم (١٤٠) طالبة بكليتي العلوم والحاسبات، و(١٤٠) طالبة بكليتي الآداب والشريعة ، وتوصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف ، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى إدارة الوقت وفقاً للتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي).

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الوقت - الضغوط الأكاديمية - قلق الاختبار.

## Abstract

The study aimed to identify the relationship between the degrees of students of Taif University on the scale of time management and their degrees on the scale of academic pressures, and to identify the relationship between the grades of students of Taif University on the scale of time management and their degrees on the scale of academic pressures, and to identify the relationship between the degrees of students of Taif University on the scale of time management, and to reach this study was based on the comparative correlation descriptive method, and was used because it is commensurate with the objectives of this research and the procedures of its application, and consisted of the basic sample of (280) students at the sixth level (140) students in the faculties of science and computers, and (140) students in the faculties of arts and sharia. Results showed a statistically negative correlation between time management and academic pressures among students of Taif University, and there is a negative correlation statistically significant between time management and test anxiety among taif university students, and the absence of statistically significant differences in the level of time management according to academic specialization (scientific-literary).

**Key words:** Time Management – Academic Stress – Test Anxiety.

## المقدمة:

الوقت هو أعلى ما يملك الفرد وقد أدى اكتشاف العالم المصري أحمد زويل وحدة الفيمتو ثانية Femtosecond لقياس الزمن إلى الدخول في حلقة جديدة من الصراع الزمني، الذي يحتاج إلى دقة متناهية في إدارته، وفي الإجراءات الواجب اتخاذها نحو الاستفادة من كل ثانية تمر من الوقت، والحرص عليها واستغلالها فيما يفيد (الرشدي، ٢٠١١، ١٧٤).

وتؤثر إدارة الفرد لوقته على ذاته والأسرة والمجتمع؛ لأن الوقت من أهم عناصر الإنتاج الرئيسية، وتعتبر اتجاهات الأفراد في أي مجتمع نحو الوقت وأهميته وكيفية استغلاله أحد العناصر الداعمة للبيئة الثقافية، كما أنه من الممكن قياس مدى التقدم الحضاري لمجتمع ما من خلال اتجاهات أفراده نحو الوقت ومدى تقديرهم له، فالوقت هو الحياة وهو الوعاء الذي يتفاعل فيه الجهد البشري مع معطيات الوجود المختلفة (أحمد وحافظ، ٢٠٠٣، ١٨٧).

وتساعد مهارات إدارة الوقت على القيام بالمهام والأعمال والأنشطة المختلفة المرغوب فيها والمطلوب القيام بها، وكذلك الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة وإنجاز الأهداف والطموح والتخفيف من ضغوط الحياة المختلفة، فإذا لم تقم بإدارة الوقت فلن تستطيع إدارة شيء آخر فمعظم أفكار إدارة الوقت بديهية ولكنها ليست شائعة، فالإدارة الجيدة للوقت تزيد الإنتاجية والأداء العام، ويمكنها أيضاً أن تحسن من الحالة النفسية للطلاب وغيرهم وتزيد من رضاهم عن الدراسة (فضل، ٢٠١٤، ٢٨٩).

هذا ويتعرض طلبة الجامعة إلى أنواع مختلفة من الضغوط مثل: الضغوط الأكاديمية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية، وتأتي الضغوط الأكاديمية في مقدمة هذه الضغوط، حيث يكون مطلوباً منهم إنجاز العديد من المهام والتكليفات وتسليمها في مدة زمنية محددة (Konig & Kleinmann , 2006,197) ، فالطلبة الذين يعانون من ضعف مهارات إدارة الوقت يكونون أقل قدرة على حل المشكلات، والسيطرة والتحكم في مجريات أمورهم ومعالجة الضغوط التي يتعرضون لها، وهم أقل كفاءة وفعالية في إدارة المهام التي يكلفون بها (Misra & Mckean, 2000,43; Abdin & Omer ,2010,14).

ويعد القلق أحد متغيرات الشخصية المهمة وهناك اعتقاد ساد لفترة طويلة بأن للجوانب غير المعرفية كالوجدانية والاجتماعية دوراً في عمليات التعلم، ولكن بعد الدراسة والبحث؛ وجد أنه لا يمكن فصل الجوانب المعرفية عن غير المعرفية في التعلم، حيث أن الجوانب غير المعرفية ترتبط بوظيفة الدماغ، وتعمل كقوة شاحنة ونشطة ومحركة للخطة المعرفية والبنية الفكرية كما أن السلوك الظاهر الذي يختلف باختلاف الأشخاص مع تساويهم في الجانب المعرفي يعتبر دليلاً على دور الجوانب غير المعرفية في التعلم والسلوك (الجغيمان، ٢٠١١، ٢٠٤).

وقلق الاختبار أحد أنواع القلق ويمثل أهم المشكلات التي يواجهها الطلاب، والتي تظهر في أي وقت من العام الدراسي كلما أعلن المعلمون عن اختبار ما، فالطلاب الذين يكون قلقهم من مواقف الاختبار مرتفعاً يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها مهددة (سايجي، ٢٠٠٤، ٦٥).

يتضح مما سبق أهمية إدارة الوقت للطلبة بوجه عام ولطالبات الجامعة بوجه خاص، كما يتضح الأثر السلبي للضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار على الأداء الأكاديمي وعلى مجمل جوانب الشخصية.

### مشكلة البحث:

لإدارة الوقت أهمية كبيرة وتتركز إدارة الوقت على كيفية استغلاله بكفاءة، حيث ينتج عن قصور إدارة الوقت خاصة لدى الطلاب عواقب سلبية متعددة كالتحصيل الأكاديمي المتدني، والغياب المستمر عن المحاضرات الدراسية، إضافة إلى ظهور آثار انفعالية كالشعور بالتوتر وعدم الكفاءة، وضعف القدرة على الوفاء بالالتزامات والمسؤوليات والمهام.

ويشكو الكثير من الأفراد من عدم إنجاز الأعمال الموكلة إليهم في وقتها المحدد، ومن كثرة الأعمال الملقاة على عواتقهم، ويرجعون سبب ذلك إلى ضيق الوقت، ويعتبر هذا شكوى عامة لدى الكثيرين، لذا كان دراسة إدارة الوقت وحسن إدارته، من الموضوعات المهمة الجديرة بالبحث والدراسة في مجال التربية وعلم النفس (الشمري، ٢٠١٠، ٩٢).

وفي ضوء ما سبق يتضح أن هناك حاجة لدراسة إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة؛ فعملية التعلم تتطلب جهداً كبيراً من الطلبة وتعتبر ميداناً خصباً لتحقيق التنمية الشاملة لهم، ويجب توفير كل مقومات هذا النمو وجعل التعليم قطباً جاذباً للطلاب؛ فإنه إذا ارتبط التعلم بالقلق من الاختبارات والتعرض للضغوط الأكاديمية فإن ذلك يعد ظاهرة تستدعي التحري والدراسة والعمل على بحثها في ضوء علاقتها بإدارة الوقت، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين إدارة الوقت وكل من الضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد علاقة إرتباطية بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية؟
٢. هل توجد علاقة إرتباطية بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت وفقاً للتخصص (علمي - أدبي)؟

**أهداف البحث:**

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١. التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية.
٢. التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار.
٣. الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت وفقاً للتخصص (علمي - أدبي).

## أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية البحث من أهمية متغيراته المتمثلة في إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار ومحاولة إثراء الميدان البحثي لهذه المتغيرات بمزيد من البحث والدراسة، حيث أنهم من أهم المتغيرات التي تؤثر على الفرد في مختلف مجالات الحياة.
- يركز البحث على أهمية بحث المتغيرات النفسية في ضوء مفهوم العلاقة وبيان الفروق نظرًا لأن السلوك الإنساني بطبيعته متشابك ومتداخل.
- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي المرحلة الجامعية والتي تعتبر مرحلة مهمة في حياة الطالبات، وهن فئة مهمة لرفعة وتقدم المجتمع ينبغي رعايتها، بما يحقق لهن نموًا متكاملًا وشخصية متوافقة في جميع جوانبها.

### الأهمية التطبيقية:

- تأتي أهمية البحث الحالي من أهمية ما تم التوصل إليه من نتائج من شأنها الإسهام في إرشاد طلبة الجامعة، ومساعدتهم على تحقيق نتائج أفضل فيما يتعلق بإدارة الوقت والتغلب على الضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار.
- قد تفيد نتائج هذا البحث في تقديم تصور عن البرامج المناسبة لطالبات الجامعة والتي تسهم في تنمية كفاءتهن وفعاليتهن فيما يتعلق بإدارة الوقت والضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار.
- يقدم البحث الحالي إضافة متواضعة لمقاييس المكتبة النفسية العربية وهي: مقياس إدارة الوقت ومقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس قلق الاختبار، من إعداد الباحثة.

**مصطلحات البحث:****- إدارة الوقت Time Management:**

تعرف الباحثة إدارة الوقت بأنها: القدرة على المحافظة على الوقت وتحديد الأهداف والأولويات وإدراك مفهوم ضبط الوقت وآليات تنظيمه، ومراقبة الاستخدام الفعال للوقت وتتبع الأداء ومراجعة إجراءات الحد من هدر الوقت.

**-الضغط الأكاديمية Academic Stress :**

تعرف الباحثة الضغط الأكاديمية بأنها: شعور الطالبة بالضيق والتوتر نتيجة إدراكها التناقض بين المتطلبات الأكاديمية وقدراتها وإمكاناتها الداخلية والخارجية.

**- قلق الاختبار Test Anxiety:**

تعرف الباحثة قلق الاختبار بأنه: انفعال غير سار مرتبط بمثير الاختبار يؤدي إلى استجابات غير مناسبة تجاه المواقف الاختبارية.

**حدود البحث:**

تشمل حدود البحث ما يلي:

- حدود موضوعية: إدارة الوقت، الضغط الأكاديمية، قلق الاختبار.
- حدود بشرية: طالبات جامعة الطائف.
- حدود مكانية: جامعة الطائف.
- حدود زمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ.

**الإطار النظري:****أولاً : إدارة الوقت:**

وأوضح الجريسي (٥٤،٢٠٠٦) أنه عند دراسة إدارة الوقت فإننا لا ننطلق إلى تغييره ولا إلى تعديله بل إلى كيفية استثماره بشكل فعال ومحاولة التقليل من الوقت الضائع دون فائدة حقيقية.



وتحتاج الحياة إلى تنظيم الأعمال والأوقات، وعن طريق الإدارة الفعالة للوقت يمكن لكافة الطلاب بمختلف المراحل التعليمية التغلب على ضيق الوقت وتعدد المهام؛ ومن ثم تحقيق أعلى معدلات الإنجاز الدراسي ومقاومة المشتتات.

### تعريف إدارة الوقت:

يعتبر مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم المتكاملة والشاملة لأي زمان ومكان، فإدارة الوقت لا يقتصر تطبيقها على مكان أو زمان دون آخر وتتعدد تعريفات إدارة الوقت ومنها ما يلي:

- يعرف الشيراري إدارة الوقت بأنها (١٧،٢٠٠٤) تنظيم العمل والسيطرة على مجرياته وفق محدد زمني.

- ويعرفها أبو ناصر (٤١،٢٠٠٨) بأنها الطرق والوسائل التي تعين الطالب على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

- ويعرفها أبو شيخة (١٤،٢٠٠٩) بأنها إدارة الذات للحصول على النتائج المرغوبة في الوقت المحدد.

### مهارات إدارة الوقت:

ذكر (Xiting & Zhijie (2001,338 ثلاث مهارات لإدارة الوقت هي:

١- الشعور بقيمة الوقت: وتتضمن قيمة الوقت ذات التوجيه الاجتماعي وقيمة الوقت ذات التوجيه الفردي.

٢- الشعور بالتحكم والسيطرة على الوقت: وتتضمن إعداد الأهداف والتخطيط والأولويات وتخصيص الوقت والتغذية الراجعة.

٣- الشعور بكفاءة الوقت: وتتضمن فعالية سلوكيات إدارة الوقت.

### أهمية إدارة الوقت:

تعد إدارة الوقت من المفاهيم واسعة الانتشار في جميع مجالات الحياة، وهي إحدى مصادر القدرة على التكيف مع ظروف الحياة وما فيها من مطالب تؤثر على الرفاهية النفسية والصحة الجسدية والعقلية؛ فمن مقومات السعادة التقدير الدقيق لقيمة الوقت واستغلاله في الأعمال الأكثر أهمية وبأفضل وسيلة، كما أنها أساس الأداء والإنتاج وتحقيق الجودة الشاملة (فضل، ٢٠١٤، ٢٨٩).

كما أشارت الدراسات إلى أن الوقت هو أحد العوامل المسببة لشعور الطلاب بالضغط الدراسية، وأن الطلاب ذوي المهارات المرتفعة في إدارة الوقت يكون لديهم قدرة فائقة على التحكم في الوقت، وترشيده؛ مما يسهم في اختزال الشعور بالضغط

يتضح مما سبق أن الوقت من أهم وأندر الموارد التي يمتلكها الإنسان في الحياة، ونظرًا لهذه الخاصية التي يمتاز بها الوقت وجب على كل فرد أن ينظر إلى هذا المورد بعين الاهتمام، والعمل على استغلاله بشكل أفضل من خلال الحرص على كفاءة إدارته، وترى الباحثة أنه لكي يحقق طلاب الجامعة التفوق والتميز عليهم إدراك أهمية الوقت، وضرورة المحافظة عليه وتنظيمه، والتخطيط له، وجدولة المهام بتحديد الأولويات للمهام الضرورية والمهام الأكثر أهمية ثم التي تليها في الأهمية، كما ينبغي مقاومة مضيعات الوقت التي تعرض الطلبة للاضطرابات والضغوط والتوتر وتتعاكس سلبًا على أدائهم الدراسي .

### مضيعات الوقت:

وهناك مضيعات عديدة للوقت يمكن إيجازها فيما يلي:

- غياب التخطيط: يعد التخطيط من أهم تقنيات إدارة الوقت وهو يرتبط بشكل أساسي مع كفاءة إدارة الوقت، فمن مقومات الخطة الناجحة أن تكون محددة بفترة زمنية معينة سواء كانت طويلة أو متوسطة أو قصيرة الأجل، ولا بد من تحديد أهداف معينة تتميز بالوضوح الكمي والزمني وخالية من أي تعارض، وتكون مرنة بحيث تأخذ في الحسبان التغيرات المحتملة.
- سوء التنظيم والتنسيق: يعد الوقت موردًا حيويًا، ولهذا فإن استغلال هذا المورد بشكل سليم يستدعي قدرًا مرتفعًا من التنظيم والتنسيق؛ فتنظيم الوقت ينطوي على إنشاء هيكل مقصود للأدوار والواجبات، عن طريق تمييز وتحديد النشاطات اللازمة لتحقيق الأهداف؛ وذلك لأنه في غياب التنظيم سيصبح من الصعب الوصول للأهداف المرجوة.
- ترك المهام قبل إتمامها: أن ترك المهام قبل إتمامها والدخول في مهام جديدة يعد من أخطر مضيعات الوقت.

- **البعد الواقعية:** فقبل أن يبدأ الفرد بالتخطيط يجب أن يكون واقعياً في تحديد أهدافه ومخططاته، مع توفير الوقت الكافي لإنجاز كل عمل.

- **عدم توفر الموارد اللازمة:** إن غياب وعدم توفر كل الموارد اللازمة لإتمام العمل يعد أحد مضيعات الوقت (الهاشمي وآسية، ٢٠١٦، ٨).

### التصورات النظرية المفسرة لإدارة الوقت:

#### - نظرية التحليل النفسي:

أن الفكرة المحورية التي قام عليها التحليل النفسي أن الإنسان رهين ماضيه البعيد، ولا بد من الرجوع للماضي باعتباره مصدر كل شيء، ولأنه المرد الرئيس الذي يحل كل مشكلات ومعضلات الحاضر والمستقبل، وأن الحاضر هو نتاج الماضي والمنبئ بالمستقبل، كما أن السنوات الأولى في حياة الفرد هي التي تحكم الحاضر والمستقبل وتجعلها قدرًا محتومًا، وهذا كله دليل على أن الزمن هو وعاء الأحداث والمواقف، وأن محاولة الفرد التوافق مع صراعات الحياة يعد ضمنياً تعاملًا مع الزمن والتحكم فيه وتنظيمه في ضوء معطيات الماضي وتطلعًا إلى مستقبل أفضل يزدهر بالعباء والإنتاج، وبذلك يكون الزمن هو حلقة الوصل بين الأنا والآخر، وأن إدارة الوقت تنشأ من التنظيم بين الخبرات الماضية والواقع ومعطيات المستقبل، مما يمكن أن نطلق عليه ثلاثية الوقت (الماضي والحاضر والمستقبل) (مصطفى، ٢٠٠٦، ٦١).

#### - النظرية السلوكية:

استخدمت النظرية السلوكية الزمن كمقياس للتعلم، كما حدث في تجارب المتاهة والتجارب التي قدمها ثرونديك في نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ، كما يظهر الزمن في قياس القدرة اللغوية أو اللفظية وذلك من خلال عدد الكلمات في وحدة الزمن، كذلك استخدم الزمن في دراسة نسبة التعزيز عند سكينر حيث قام بقياس عدد التعزيزات التي تقدم للكائن الحي في وحدات زمنية ثابتة أو متغيرة (عثمان، ٢٠٠٠، ٦٤).

ومن وجهة نظر النظرية السلوكية فإنها ترى بمبدأ بريماك للتعلم Premack Principle والذي يقوم على ترتيب معطيات الموقف بحيث يجعل الشيء الذي له صفة المكافأة أو التدعيم بالنسبة للفرد يأتي بعد السلوك المطلوب تعديله، ويعتمد هذا المبدأ على مقدار الزمن الذي يستغرقه الفرد، وعلى ترتيب معطيات الموقف، وهذا يعد من مهارات إدارة الوقت، فالأركان الثلاثة الكبرى للسلوكية هي (الاستجابة لمثير، والتجريب، والملاحظة والقياس) وهذا يتطلب وقتاً، فالزمن إذن أحد العوامل الرئيسية للملاحظة والقياس والتعلم، لأن الفرد القادر على تنظيم وتحديد وقته هو ذلك الفرد الذي يستطيع أن يشاهد ويلاحظ ويتعلم أكثر (مصطفى، ٢٠٠٦، ٦٢).

وأوضح حسن (١١، ٢٠٠٦) أن العلاقة بين الإنسان والوقت علاقة سيكولوجية وتعتمد على عوامل ذاتية تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك والاستجابة، لذلك تبقى مشكلة الوقت دائماً مرتبطة بوجود الإنسان، حيث يختلف مفهومها بين الأفراد باختلاف ثقافتهم وحاجاتهم وطبيعة الوظائف، وتتعاظم هذه المشكلة في المجتمعات النامية أكثر من المتقدمة، حيث أن سلوك الانسان تجاه الوقت مكتسب من البيئة الاجتماعية ومن القيم السابقة التي تكونت لديه عن التعامل مع الوقت، كما تؤثر العادات والتقاليد في سلوك الأفراد مثل القدرية وعدم التخطيط .

### ثانياً: الضغوط الأكاديمية:

تتفق الآراء على أن التعرض للضغوط أمراً حتمياً لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل؛ مما يؤثر تأثيراً سلبياً على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للأفراد، ولقد اهتم الباحثون بدراسة المشكلات المتعلقة بالضغط وكيفية مواجهتها والحد منها مستقبلاً.

### تعريف الضغوط:

تعتبر الضغوط عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مثيرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية، ومعرفية، وعضوية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فيسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط، فهي مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهي مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (دخان والحجار، ٢٠٠٦، ٣٧٢).

### مصادر الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة:

توصلت دراسة عبد الرحيم (٢٠٠١، ١١٤) إلى أنه من أهم العوامل التي تسبب الضغوط الأكاديمية لطلبة الجامعة: كثرة الواجبات الدراسية والأبحاث المطلوب منهم تسليمها في وقت محدد، وعدم ملائمة أوقات بعض المحاضرات لظروف الطلاب، وطول انتظار الكتاب المقرر مع اقتراب وقت الامتحان.

### آثار الضغوط الأكاديمية:

وأشارت دراسة (Hussain et al., 2008, 72) إلى أن الضغوط الأكاديمية تؤدي إلى قصور شديد في التوافق الدراسي، وينتج عنها العديد من الأعراض الجسدية المرضية حيث تؤثر سلبًا على الصحة العامة للطلاب فيصابون بالأمراض كالصداع وارتفاع ضغط الدم.. الخ، كما تؤثر على صحتهم النفسية فنجدهم يعانون الاكتئاب والقلق والرغبة في ترك الدراسة وتدني الثقة بالنفس وتكوين مفهوم ذات سلبي نتيجة ضعف التحصيل والعجز عن مواجهة متطلبات الدراسة (Conner et al., 2012,55).

### التصورات النظرية المفسرة للضغوط:

#### -نظرية يركس دودسون:

تعد أول نظرية شائعة في الضغوط وظهرت عام ١٩٠٨ وهي معروفة باسم قانون يركس دودسون، ويقترح هذا القانون أن العلاقة بين الأداء والضغوط عكسية، فالمستوى المنخفض من الضغوط يزيد من الأداء، والمستوى المرتفع من الضغوط يقلل من الأداء، وإذا طبقنا هذا المبدأ على خبراتنا اليومية، نلاحظ أننا نحتاج أن نعالج الضغوط حتى نستطيع أن نتعامل مع تحديات الحياة اليومية، ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الضغط والأداء.

**- المنحى الفسيولوجي (نظرية سيلبي):**

ينظر سيلبي للضغط على أنه استجابة لعامل ضاغط، ويميز الشخص ويصفه على استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير مزيج (موقف ضاغط)، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعلياً، كما يعد حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، وقدم سيلبي مفهوم نمط التكيف العام للأعراض المزمنة (General Adaptation Syndrome (GAS)، وقد بدأ عمله مهتماً بالكشف عن تأثيرات الهرمونات على الأداء الفسيولوجي، ثم أصبح مهتماً بالتأثير الضاغط للتدخلات التي استخدمها في تجاربه، والتي عرض فيها الفئران لضغوط شتى ومستمرة - مثل التعب أو البرد الشديد - ولاحظ استجابات الفئران الفسيولوجية، حيث لاحظ أن كل الضغوط أدت إلى تمدد القشرة الأدرينالينية، وتقلص أو انكماش الغدة الصعترية والغدد الليمفاوية وتقرح المعدة والاثنا عشر (يوسف، ٢٠٠٧، ٩).

ولاحظ سيلبي أن الأشخاص الذين تقع عليهم الضغوط يمرون في ثلاث مراحل مختلفة لا بد منها، وقد أطلق عليها الأعراض العامة للضغط:

**المرحلة الأولى:** الإنذار، وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيلبي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

**المرحلة الثانية:** المقاومة، وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، وهنا تخفّي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

**المرحلة الثالثة:** الإرهاق، وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (الرشيدى، ١٩٩٩، ٥١).

## إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية:

في ضوء مراجعة الباحثة لإدارة الوقت والضغوط الأكاديمية يتضح ضرورة مراعاة مهارة طلاب الجامعة في إدارة وقتهم واستغلاله في تحسين وضعهم الدراسي والتغلب على الضغوط الأكاديمية، فالبيئة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والنفسية والاجتماعية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلاب في هذه المرحلة، وتفرض تطورات الحياة ودينامياتها الكثير من التحديات التي تظهر في الفرد أفضل ما لديه من جوانب تميز وأداء فاعل وسلوك تكيفي ، ولكن إذا فاقت هذه التطورات قدرته على تحملها تحولت إلى أحداث ضاغطة، تعبر عن نفسها بمجموعة من الأعراض منها الشعور بالضغوط.

فالطالب غير المتحكم في مهارات إدارة الوقت يعاني من تراكم الواجبات والتكليفات؛ مما يسهم في تعرضه للضغوط النفسية التي قد تكون سبباً في زيادة التوتر والأرق، واضمحلال البناء الاجتماعي، وكثرة المشاكل النفسية، وغير ذلك من الأمور التي تعوق تقدم الأداء، وتقلل من الإيجابية والرغبة في التطور (Morgan,2004,4053).

## ثالثاً : قلق الاختبار :

يعد القلق من الموضوعات المهمة التي مازالت تحتل مكانة كبيرة في البحوث النفسية والتربوية، ولقد تركزت العديد من أبحاث القلق حول القلق العام، إلا أنه قد ظهر نوعاً من الاهتمام النسبي بأنواع أخرى من القلق وأهمها قلق الاختبار (سايجي، ٢٠٠٤، ١١).

## نسبة انتشار قلق الاختبار :

القلق هو أكثر حالات العصاب شيوعاً، ومن أكثر الاضطرابات النفسية عمومًا، فهم يمثل من ٣٠% - ٤٠% من الاضطرابات العصابية، وهو أشيع لدى الإناث منه لدى الذكور، وهو أشيع في الطفولة والمراهقة وسن القعود والشيخوخة (زهران، ٢٠٠٥، ٤٨٥) .

**تعريف قلق الاختبار:**

قلق الاختبار حالة انفعالية تتواجد عند كل الأفراد الذين يخبرون المواقف الإمتحانية، وهي في حدودها المتوسطة تعتبر دافعاً للإنجاز والتحصيل وبذل مزيداً من الجهد، من هنا يعتبره بعض علماء النفس محرصاً للإنجاز، أما إذا تجاوز القلق الحدود المتوسطة؛ فإنه يؤدي إلى ظهور اضطرابات وأعراض نفسية متنوعة ويعيق الفرد عن العمل والإنجاز، وهنا ينظر للقلق باعتباره حالة مرضية (عبد الله، ٢٠٠٤، ٤٧٣).

**أسباب قلق الاختبار:**

نتيجة لكون أي اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته، مثل النجاح في الدراسة، القبول في وظيفة معينة..إلخ؛ فإن هذه الاختبارات تحظى لدى البعض بهالة من الإثارة والتضخيم والتهويل وذلك يعود إلى أسباب عدة منها ما وضحه كمال (٢٠٠٦، ٢١٦) أن شعور الطلاب بالقلق اثناء الدراسة قد يكون له ما يبرره مثل:

- ١- شعور الطالب بأنه ضعيف في إحدى المواد العلمية وخوفه من الرسوب.
- ٢- حدة المنافسة على الكليات، وميل الوالدين إلى المقارنة بين وضع أبنائهم ووضع أبناء الأقارب والمعارف.
- ٣- تكدس الطلاب في الفصول الدراسية مما يقلل من قدرتهم على التحصيل.
- ٤- المناهج المطولة التي قد يقف الكثير من الطلاب حيالها موقف المتفرج وينتهي بهم الأمر للرسوب.
- ٥- سبب خارجي بسبب متطلبات النمو: في بعض الأحيان يكون السبب خارج عن نطاق السيطرة كمرور الطلاب بمرحلة المراهقة بما فيها من معاناة، فينعكس قلق المراهق على علاقاته بأقرانه وبأسرته وبمعلميه كما يؤثر في تحصيله الدراسي وقدراته .



## التصورات النظرية المفسرة للقلق:

### - نظرية التحليل النفسي:

لقد كان فرويد أول من اقترح دورًا حاسمًا للقلق في الشخصية، فهو يرى أن القلق هو الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية في الاضطراب النفسي، وقد عرفه بأنه: انفعال ما يشعر به الإنسان أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي، ويتضمن مكونات ذاتية وفسولوجية وسلوكية ويرى فرويد أن الأنا Ego هي دائمًا موطن القلق، ولا يؤدي الكبت إلى القلق وإنما يعمل القلق على كبت العامل الذي أثاره وعلى استخدام سائر الآليات الدفاعية (أحمد، ٢٠٠٤، ٧٨).

ويرى فرويد أن القلق ما هو إلا نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط أو الغضب، أو الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يشعر بها الفرد، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه وجسمه بوضوح (الخالدي، ٢٠٠٢، ١١٦).

### - النظرية السلوكية:

#### يلخص السلوكيون القلق فيما يلي:

- القلق هو اتجاه انفعالي وشعور مزعج، ويتميز بتناوب وامتزاج مشاعر الخوف والإحباط.
- ينتج القلق من الإحباط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.
- بمجرد المرور بخبرة مؤلمة فإنها تتحول إلى استجابة مشروطة ترتبط عن طريق التعميم بمواقف أخرى أقل شدة وإحباطاً وإحداثاً للضغط النفسي.
- يتم تعلم القلق من خلال التوحد بالوالدين، أو تقليد أنماط القلق الخاصة بهما.
- يرتبط القلق بالمؤثرات الطبيعية الخارجية المخيفة مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها، ثم ينقل من خلال مثير آخر من خلال الفعل الشرطي فيؤدي ذلك إلى ظهور الفوبيا؛ لذا لا عجب أن نجد القلق هو المنطلق الأساس خلف كافة أنواع الاضطرابات العصبية (مصطفى، ٢٠١١، ٣٣٤).

## الدراسات السابقة:

## المحور الأول: بحوث ودراسات تناولت إدارة الوقت والضغط الأكاديمية:

استهدفت دراسة راضي (٢٠٠٢) التعرف على أثر متغيرات الجنس، التخصص، والفرقة الدراسية والتفاعل بينها على درجات الطلاب على مقياس مهارات إدارة الوقت، وكذلك التحقق من وجود فروق في كل من التحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري والشعور بالضغط النفسية بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في مهارات إدارة الوقت، تكونت عينة الدراسة من (١٨٧٤) طالباً في كلية التربية بجامعة المنصورة، موزعين بالتساوي (ذكور وإناث)، وقد أشارت نتائج تحليل التباين إلى أن الإناث قد حصلن على متوسط درجات أعلى في مقياس مهارات إدارة الوقت مقارنة بالذكور، كما حصل الطلبة في الفرق الدراسية الأعلى على متوسطات درجات أكبر في مهارات إدارة الوقت مقارنة بالطلاب في الفرق الدراسية الأدنى، بينما لم يتضح وجود فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت بين الطلاب في التخصص العلمي والأدبي، وأشارت النتائج إلى وجود أثرًا دالاً إحصائياً لتفاعل متغيرات الجنس والتخصص والفرقة الدراسية على درجات الطلاب على مقياس مهارات إدارة الوقت، وأن الطلاب المرتفعين في مهارات إدارة الوقت قد حصلوا على متوسط درجات أقل في مقياس الضغوط النفسية مقارنة بالطلاب المنخفضين في مهارات إدارة الوقت.

وأجرى (Agolla & Ongori) (2009) دراسة لتقييم الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ومعرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وإدارة الوقت، وبلغت العينة (٣٢٠) طالباً بجامعة بوتسوانا، وتم استخدام مقياس إدارة الوقت، ومقياس الضغوط الأكاديمية وتم تطبيق المقياسين أثناء المحاضرات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية وكل من مهارات إدارة الوقت والمشكلات الدراسية، وأنه من أسباب الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة كثرة الأعمال الدراسية وعدم وجود وقتاً كافياً لإنجازها، وضعف الدافعية، وقصور بعض المقررات الدراسية، والفجوة بين ما يدرس في الجامعة وسوق العمل، وعدم ضمان الحصول على وظائف بعد التخرج، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برنامج لتخفيف الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وهدفت دراسة الغراز وآخرون (٢٠٠٩) إلى التعرف على إسهام مهارات إدارة الوقت (الوعي- التخطيط - الرقابة - مضيعات الوقت) في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٤) طالبًا وطالبة بكلية التربية ببورسعيد، وأعد الباحثون مقياس إدارة الوقت، وتم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس التوجهات الدافعية اعداد بدوي ٢٠٠٤، وأظهرت النتائج أن مهارتي الوعي بالوقت ومراقبة الوقت غير منبئة بالضغوط الأكاديمية، وتبين قوة إسهام باقي مكونات إدارة الوقت في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية، وأن القضاء على مضيعات الوقت يسهم بنسبة ٥٧% في التنبؤ بالتوجهات الدافعية.

### المحور الثاني: بحوث ودراسات تناولت إدارة الوقت والقلق:

هدفت دراسة Kelly (2003) إلى التعرف على العلاقة بين القلق وإدارة الوقت، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبًا بجامعة جورج فوكس، واستخدم الباحث مقياس القلق من إعداد Davey et al.,1992، ومقياس سلوك إدارة الوقت من إعداد Macan et al.,1990 واستفتاء بنية الوقت من إعداد Bond & Feather,1988، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مجموع درجات مقياس إدارة الوقت وثلاثة من عوامله المتمثلة في (الإحساس بالهدف، التوجه الحالي، والمثابرة)، ولم ترتبط سلوكيات إدارة الوقت بالقلق، وأن إدراك كيفية المحافظة على الوقت مفيدًا في خفض القلق.

وهدفت دراسة Sansgiry & Sail (2006) إلى معرفة العلاقة بين إدراك الطلاب لعبء الدراسة وإدارة الوقت وقلق الاختبار، وتكونت العينة من (١٩٨) طالبًا من طلبة السنوات الأربعة بكلية الصيدلة بجامعة هيوستن بتكساس شاركوا متطوعين بالدراسة، وأظهرت النتائج ارتباط قلق الاختبار ارتباطًا إيجابيًا ذو دلالة إحصائية بتصورات الطلاب عن الحمل الدراسي وسلبيًا بقدرتهم على إدارة الوقت، ووجدت فروقًا دالة في قلق الاختبار لصالح طلبة الفرقة الثانية كما كانوا أكثر تصورًا للحمل الدراسي، ووجدت فروقًا دالة في إدارة الوقت لصالح طلبة الفرقة الرابعة .

واستهدفت دراسة (Kearns & Gardiner 2007) الكشف عن العلاقة بين سلوكيات إدارة الوقت والفعالية المدركة والروح المعنوية والقلق المرتبط بالعمل، وبلغت العينة (٢٦٩) من أعضاء هيئة التدريس وطلاب جامعة، وتم استخدام الاستبيان للحصول على البيانات، وأشارت النتائج إلى أنه لا يوجد تأثيراً دالاً لسلوكيات إدارة الوقت والروح المعنوية المرتبطة بالعمل على القلق المرتبط بالعمل، ولكن يوجد تأثير للفعالية المدركة في العمل، كما يوجد عنصرين من خمس عناصر للتخطيط وتحديد الأولويات (جدولة الوقت والعمل حتى المواعيد النهائية ووضع القوائم) ارتبطا إيجابياً بالروح المعنوية المرتبطة بالعمل، كما أن العمل حتى المواعيد النهائية يرتبط بالقلق، كما يوجد (ثلاثة) عناصر من (خمس) عناصر لتجنب المقاطعات وتشتيت الانتباه (تجنب التأجيل، وقول لا عندما نكون تحت الضغط، وتجنب شغل الوقت على المهام غير المهمة) ارتبطت سلبياً مع القلق.

### المحور الثالث: بحوث ودراسات تناولت إدارة الوقت والضغط والقلق:

هدفت دراسة (Misra & McKean 2000) الكشف عن إمكانية التنبؤ بالضغط الأكاديمية من خلال إدارة الوقت والقلق والرضا عن أنشطة الترفيه داخل الجامعة، وتكونت العينة من (٢٤٩) طالباً وطالبة يدرسون بجامعة الغرب الأوسط بنكساس، وتم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية اعداد Student 1991 ، ومقياس الرضا عن أنشطة الترفيه بالجامعة اعداد Ragheb & McKinney 1993 ، ومقياس ادارة الوقت اعداد Macan et al., 1990 ، ومقياس حالة القلق العام اعداد Spielberg 1980، وأشارت النتائج أن إدارة الوقت لها تأثيراً دالاً في الضغوط الأكاديمية أكثر من الشعور بالرضا عن أنشطة الترفيه فكما كان هناك تحكم بالوقت قلت الضغوط الأكاديمية، وتفوقت الطالبات على الطلاب تفوقاً دالاً إحصائياً في مهارات إدارة الوقت وكنَ أيضاً أكثر شعوراً بالضغط الأكاديمية والقلق من الطلاب، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القلق والضغوط الأكاديمية، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد أمكن التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال إدارة الوقت بنسبة تباين ١٤% ، وتوصلت الدراسة إلى أن تقليل القلق والإدارة الفعالة للوقت بالاقتران مع الأنشطة الترفيهية استراتيجية فعالة للحد من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعات.

وأجرى الديب والسيد (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى عدة أهداف منها التعرف على مدى إسهام إدارة الوقت والضغط وقلق الاختبار في التنبؤ بالتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٥٤٧) طالبًا بكلية التربية في جامعة الأزهر بالقاهرة، منهم (٢٥٥) طالبًا من الشعب العلمية و(٢٩٢) طالبًا من الشعب الأدبية، واستخدم الباحثان مقياس إدارة الوقت ومقياس الضغوط، ومقياس قلق الاختبار، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين كلاً من الضغوط وقلق الامتحان وبين التكؤ الأكاديمي، ووجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين إدارة الوقت والتكؤ الأكاديمي، كما أظهرت النتائج انخفاض درجة قلق الامتحان ودرجة إدارة الوقت لدى العينة، وأنه يمكن التنبؤ بالتكؤ الأكاديمي من خلال درجة الضغوط وقلق الامتحان وإدارة الوقت على الترتيب.

وهدف دراسة (Heller & Cassady 2017) إلى عدة أهداف منها تحديد العلاقة بين إدارة الوقت كأحد مهارات إدارة الموارد والقلق ومواجهة الضغوط، ومعرفة ما إذا كانت إدارة الوقت تختلف وفقًا للسن، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨٥) طالبًا من طلاب الفرقة الأولى بكلبات المجتمع المعرضين لخطر الفشل الأكاديمي بجامعة جنوب كارولينا، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين مهارات إدارة الوقت والقلق، وبين مهارات إدارة الوقت والضغط كما كشفت التحليلات عن اختلافات في العينة حيث أفادت أن الإناث الأكبر سنًا (اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٢٣ و ٢٧ عامًا) بأنهن يواجهن أعلى درجة من الضغوط، كما أظهرت هذه المجموعة انخفاض الإنجازات والتحصيل الدراسي ومهارات إدارة الوقت مقارنة بالطالبات الأقل سنًا.

### تعقيب عام على البحوث والدراسات السابقة:

- يلاحظ قلة البحوث والدراسات - في حدود علم الباحثة- التي تناولت إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار في دراسة واحدة.

- يتفق البحث الحالي مع دراسات والبحوث في تناولها لمتغيرات (إدارة الوقت- الضغط الأكاديمية - قلق الاختبار).
- طبقت بعض البحوث والدراسات السابقة على طلاب وطالبات الجامعة، بينما اقتصر تطبيق البحث الحالي على طالبات الجامعة.

### فروض البحث:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغط الأكاديمية.
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في إدارة الوقت وفقاً للتخصص (علمي - أدبي).

### المنهج والإجراءات

#### منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم استخدامه لأنه يتناسب مع أهداف هذا البحث وإجراءات تطبيقه.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في جميع طالبات المستوى السادس بجامعة الطائف في الحوية في العام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ، وبلغ عددهن (٤٠٧٣) طالبة، منهن (٢٣٤٥) طالبة بالكليات العلمية وتشمل كليات ( العلوم، الهندسة، الحاسبات وتقنية المعلومات، التصميم والفنون التطبيقية) ، و (١٧٢٨) طالبة بالكليات الأدبية وتشمل ( التربية، الآداب، الشريعة والأنظمة، المجتمع، إدارة الأعمال) .

### عينة البحث:

- أ. العينة الاستطلاعية: تكونت من (٦٠) طالبة من طالبات المستوى السادس بكليات (العلوم، والحاسبات وتقنية المعلومات، والآداب، والشريعة) بجامعة الطائف، بواقع (١٥) طالبة من كل كلية، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (٢١.٢٩) عامًا بانحراف معياري (١.٩٣) ، وتم الاستعانة بهذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- ب. العينة الأساسية: تكونت من (٢٨٠) طالبة بالمستوى السادس منهم (١٤٠) طالبة بكليتي العلوم والحاسبات، و(١٤٠) طالبة بكليتي الآداب والشريعة وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (٢١.٧٣) عامًا بانحراف معياري (٣.٢٥).

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

### أدوات البحث:

(١) مقياس إدارة الوقت: إعداد الباحثة

### هدف المقياس:

هدف المقياس إلى قياس إدارة الوقت لدى طالبات الجامعة.

### خطوات إعداد المقياس:

- الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت إدارة الوقت مثل مقياس دراسات:

(2006) Konig & Kleinmann، الزهراني (٢٠١٠)، (2010) Cemaloglu & Filiz

، (2011) Tolchinsky & Jefferson ، علي (٢٠١٢)، ابو شنب (٢٠١٤)،

محمد (٢٠١٥)، . (2017) Garzon, Rafael, & Francisco

- تحديد أبعاد مقياس إدارة الوقت، ويتمثل تحديد الأبعاد في تحديد محاور إدارة الوقت وتم استخلاص ثلاثة أبعاد للمقياس هي: إدراك أهمية الوقت، التخطيط، مراقبة الاستخدام الفعال للوقت.

- صياغة المقياس في صورته الأولية المكونة من (٥٢) عبارة موزعة على الثلاثة أبعاد (ملحق: ١) وتم تقدير الاستجابات وفق تدرج خماسي يتكون من البدائل (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة) وقد أعطي لهذا التدرج الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، على الترتيب للعبارات الموجبة، وفي حالة العبارات السالبة يتم عكس هذه الدرجات.

- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

- اعداد المقياس في صورته النهائية المكونة من (٣٤) عبارة.

(٢) مقياس الضغوط الأكاديمية: إعداد الباحثة

هدف المقياس:

هدف المقياس إلى قياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

خطوات إعداد المقياس:

-الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الضغوط الأكاديمية مثل مقياس بدوي (٢٠٠٢)، حتاملة والعزاوي (٢٠٠٧) ، (2010) Yumba ، الدعس (٢٠١٨).

- تحديد أبعاد الضغوط الأكاديمية، ويتمثل تحديد الأبعاد في تحديد محاور الضغوط الأكاديمية وتم استخلاص ثلاثة أبعاد للمقياس هي: البعد الأكاديمي، البعد الأسري، البعد الشخصي.

- صياغة المقياس في صورته الأولية المكونة من (٩٢) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (ملحق: ٣) وتم تقدير الاستجابات وفق تدرج رباعي يتكون من البدائل (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) ، وقد أعطي لهذا التدرج الدرجات (١، ٢، ٣، ٤) على الترتيب للعبارات الموجبة، وفي حالة العبارات السالبة يتم عكس هذه الدرجات.

- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

- اعداد المقياس في صورته النهائية المكونة من (٦٠) عبارة .



### (٣) مقياس قلق الاختبار: إعداد الباحثة

#### هدف المقياس:

هدف المقياس إلى قياس قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة.

#### خطوات إعداد المقياس:

- الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت قلق الاختبار مثل : مقياس ابو عزب (٢٠٠٨)، ابو مسلم (٢٠١٤) ، الرواشدة (٢٠١٦) ، (Campbell 2018) ، Fleckenstein et al.,(2018).
- تحديد أبعاد قلق الاختبار، وتم استخلاص أربعة أبعاد للمقياس هي: المكون الإدراكي، المكون الوجداني، المكون الجسمي، المكون السلوكي.
- صياغة المقياس في صورته الأولية المكونة من (٦١) عبارة موزعة على أربعة أبعاد (ملحق: ٥) وتم تقدير الاستجابات وفق تدرج رباعي يتكون من البدائل (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وقد أعطي لهذا التدرج الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارة الموجبة وفي حالة العبارات السالبة يتم عكس هذه الدرجات.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.
- اعداد المقياس في صورته النهائية المكونة من (٤٨) عبارة .

#### نتائج البحث ومناقشتها

#### نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى العينة وفيما يلي عرض النتائج:

## جدول (١) نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون بين إدارة الوقت

والضغوط الأكاديمية (ن=٢٨٠)

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	٢٨٠	-٠.٢٨٥	٠.٠١
الضغوط الأكاديمية			

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية، حيث بلغت قيمة " ر " (- ٠.٢٨٥) ، وبهذا تتحقق عدم صحة الفرض الأول للبحث الحالي ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية" ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن من لديها مهارات إدارة وقت مرتفعة يكون لديها ضغوط أكاديمية أقل؛ فالضغوط الأكاديمية يصاحبها عادة صعوبات ومشكلات شخصية ودراسية وأسرية كثيرة تفقد الطالبة القدرة على التركيز، وتشعر معها بالإحباط والانزعاج وعدم الحماس وضعف الرغبة في الأداء؛ وينعكس كل هذا على شخصية الطالبة ويؤدي إلى عدم مقدرتها على إدارة وقتها أو تحقيق الإنجازات المستهدفة؛ فإدارة الوقت تساعد الطالبة في تحديد معايير محددة لتحقيق أهدافها المرحلية والقصيرة والبعيدة المدى والتي يتوقع أن تصل إليها عن طريق سعيها المتواصل في ضوء قدراتها وخبراتها المتراكمة واستمرار إدارتها لوقتها بكفاءة؛ والمعاناة من الضغوط الأكاديمية تعوق كل ذلك، ومن هنا فقد وجدت علاقة سالبة (عكسية) بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية.

## - نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى العينة والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول ( ٢ ) نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون بين إدارة الوقت

وقلق الاختبار (ن=٢٨٠)

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	٢٨٠	٠.٢٠٠-	٠.٠١
قلق الاختبار			

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين إدارة الوقت وقلق الاختبار، حيث بلغت قيمة " ر " ( - ٠.٢٠٠ ) ، وبهذا تتحقق عدم صحة الفرض الثاني للبحث الحالي ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار " ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن من لديها إدارة وقت جيدة تحسن أداء المهام الأكاديمية المكلفة بها وبالتالي يقل قلق الاختبار لديها، فقلق الاختبار يؤدي إلى إخفاقات متكررة وعدم القدرة على التغلب على هذا القلق أو تجاوزه بسبب متاعب كثيرة كفقدان الرغبة في التنظيم وترتيب الأولويات حيث ينشغل تفكير الطالبة في حالة التوتر والانزعاج من الاختبارات والتفكير في فقدان المكانة بسبب احتمال الرسوب في الاختبار، وما يصاحب ذلك من انعكاسات فسيولوجية تضعف الطالبة وتزيد من قلقها من الاختبارات؛ الأمر الذي يؤثر بالطبع على إدارتها لوقتها ولتنظيم مهامها الدراسية والشخصية والأسرية، وهو ما يوضح ما توصلت إليه نتائج اختبار الفرض الثاني من البحث الحالي من وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين إدارة الوقت وقلق الاختبار.

**-نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:**

ينص هذا الفرض على " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في إدارة الوقت وفقاً للتخصص (علمي- أدبي) " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الطائف وفق متغير التخصص (علمي- أدبي) والجدول التالي يوضح النتائج:

## جدول (٣) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات إدارة الوقت

لدى طالبات جامعة الطائف وفق متغير التخصص (علمي- أدبي) (ن = ٢٨٠)

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	علمي	١٤٠	١٢٦.٨٠	١٤.٨٦	٢٧٨	١.٠٥	غير دالة
	أدبي	١٤٠	١٢٨.٦٥	١٤.٤٢			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الطائف تعزى إلى التخصص (علمي- أدبي) حيث بلغت قيمة "ت" (١.٠٥) وهي قيمة غير دالة؛ ومن ثم تم قبول الفرض الثالث ونصه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في إدارة الوقت وفقاً للتخصص (علمي- أدبي) "

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن إدارة الوقت والحرص عليها هي مهارة وثقافة في ذات الوقت؛ حيث التعامل مع الوقت كمورد ثمين ومهم على المستوى الفردي والمجتمعي، فالمجتمع السعودي يشهد تطورات سريعة ومتلاحقة في شتى مناحي الحياة؛ حيث يطبق به عدداً كبيراً من المبادرات والرؤى التطويرية التي تحفز كافة فئات المجتمع على إنجاز ما تم التخطيط له في الفترة الزمنية المحددة، وطالبات الجامعة هن جزء من المجتمع، وهن أكثر احتياجاً من غيرهن لإدارة وقتهن بكفاءة، وتتميز الأقسام الأكاديمية بالجامعة - سواء تخصصات علمية أو أدبية - بالجدية والارتباط بسوق العمل؛ مما شجع الطالبات خلال الحفاظ على وقتهن واستغلاله بمهارة، ويتضح ذلك من أن المتوسط الذي تم الحصول عليه هو متوسط مرتفع نسبياً لدى كلا التخصصين حيث بلغ (١٢٦.٨٠) لطالبات القسم العلمي و(١٢٨.٦٥) لطالبات القسم الأدبي وهي قيمة مرتفعة نسبياً في ضوء أن الدرجة الكلية للمقياس تساوي (١٧٠) ، فالطالبة الجامعية لا غنى لها عن إدارة وقتها؛ خاصة وأنها وصلت لمرحلة عمرية تنتم بتحسين مستوى النضج النفسي والمعرفي والسلوكي؛ ومن هنا فلم تظهر فروقاً دالة إحصائية بين طالبات التخصصات العلمية والأدبية في إدارة الوقت.

### ملخص نتائج البحث:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت والضغط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الطائف تعزى إلى التخصص (علمي - أدبي) .

## التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، أمكن تقديم التوصيات التالية:

- \* ضرورة أن تتضمن مؤسسات التعليم الجامعي برامج للتدريب على إدارة الوقت، خاصة وأن نتائج البحث الحالي أشارت إلى عدم وجود فروقاً دالة إحصائية في إدارة الوقت وفقاً للتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) .
- \* تبصير طلبة الجامعة بأهمية مهارات إدارة الوقت، وتأثيرها في تحقيق أمنهم النفسي والفكري وخفض الضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لديهم خاصة وأن نتائج البحث الحالي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار .
- \* تفعيل برامج الإرشاد النفسي بالجامعة بالتوازي مع برامج الإرشاد الأكاديمي .
- \* ضرورة عمل اختبارات قصيرة Quizzes دورية بهدف تحسين تعلم الطلاب ومناقشة نتائجها مع الطلاب ووضع خطط لتحسين مستويات الطلاب وإحرازهم تقدم في التعلم؛ الأمر الذي يسهم في خفض ضغوطهم الأكاديمية وقلق الاختبار لديهم .

## - البحوث المقترحة:

- ١- إجراء دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة وطلاب الدراسات العليا في مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبار والضغوط الأكاديمية.
- ٢- إجراء دراسات وصفية محلية وإقليمية لقياس درجة قلق الاختبار بالمراحل التعليمية المختلفة.
- ٣- إجراء دراسات وصفية محلية وإقليمية لقياس درجة الضغوط الأكاديمية بالمراحل التعليمية المختلفة.
- ٤- إجراء دراسات وصفية محلية وإقليمية لقياس درجة إدارة الوقت في المراحل التعليمية المختلفة.
- ٥- فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة.
- ٦- فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- ٧- فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات خفض قلق الاختبار لدى طلبة الجامعة.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ابو شيخة، نادر أحمد (٢٠٠٩). مدخل إلى إدارة الوقت . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ابو ناصر، فتحي محمد (٢٠٠٨). مدخل إلى الإدارة التربوية: النظريات والمهارات . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أحمد، حافظ فرج، وحافظ، محمد صبري (٢٠٠٣). إدارة المؤسسات التربوية. القاهرة: عالم الكتب.
- أحمد، سهير كامل (٢٠٠٤). الصحة النفسية والتوافق. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- الجريسي، خالد عبد الرحمان (٢٠٠٦). إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري(ط٣). الرياض: مؤسسة الجريسي للنشر والتوزيع.
- الجغيمان، عبدالله محمد (٢٠١١). دراسة لبعض المتغيرات التنبؤية للتحصيل المرتفع والتحصيل المنخفض لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المدارس الابتدائية. المجلة العربية للتربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة، ٣١، ١٨٤ - ٢٢٥.
- حسن، محمد عبد الغني (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت والأولويات. القاهرة: مركز تطوير الأداء.
- الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية. طرابلس: الدار العربية.
- دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير ابراهيم (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، ٤(٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

الديب، محمد مصطفى، والسيد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٦). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في التكوّن الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١، ٦٢-١١١.

راضي، فوقية محمد (٢٠٠٢). مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير والابتكار والضغط النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٤١، ٣-٤٣.

الرشيدي، أحمد كامل (٢٠١١). المشكلات المدرسية المعاصرة. القاهرة: المكتبة الأكاديمية.

الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: الأنجلو المصرية.

زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.

سايجي، سليمة (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة ورقلة.

الشراري، عبد الله رخوان (٢٠٠٤). إدارة الوقت لدى مديري المدارس في محافظة القريات في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الشمري، ذهب نايف (٢٠١٠). إدارة الوقت المدرسي بمدارس البنات بمدينة حائل دراسة ميدانية.

عبد الرحيم، هالة شوقي (٢٠٠١). مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلون. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.



- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية (ط٢). عمان: دار الفكر.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠٠). سيكولوجية إدارة الوقت وبناء مهارات التفكير الإستراتيجي (ط٢). القاهرة: دار المعارف.
- الغراز، أشرف إبراهيم ؛ وهاشم، سامي محمد؛ وبدوي، زينب عبد العليم (٢٠٠٩). الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، ٣(٦)، ٢٠٦-٢٤٣.
- فضل، أحمد ثابت (٢٠١٤). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٨٧، ٥١-٣٣٠.
- كمال، طارق (٢٠٠٦). أساسيات في علم النفس التربوي. الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- مصطفى، جمال السيد (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢١ (٣)، ٥٣ - ٩٢.
- الهاشمي، لوكية؛ وأسية، بوراس (٢٠١٦). مضيعات إدارة الوقت واستراتيجيات التغلب عليها. عالم التربية، ١٧(٥٣)، ٣-٢٤.
- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٦). إدارة الضغوط. مطبوعات مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

## ثانياً :- المراجع الأجنبية :

- Abdin, Sh., & Omer, S. (2010). Managing time: A study among arab open university Tutors in Kuwait branch. College Teaching Methods and Styles Journal, 6 (1), 13-20.
- Agolla, J., & Ongori , H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of Botswana. Education Reserch and Revien,4(2), 63-70.
- Cassady, J., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary Educational Psychology. 27, 270-295.
- Conner, J., Pope, D., & Galloway, M. (2012). Success with less stress, Health and Learning, 67(4), 54-58.
- Hussain, A., Kumar, A., & Husain, A. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34, 70-73.
- Kearns, H.& Gardiner, M. (2007). Is it time well spent ? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. Higher Education Research and Development, 26 (2), 235-247 .
- Konig,C,J. & Kleinmann ,M.(2006). Individual differences in the use of time management mechanics and in time discounting .Individual Differences Research, 4 ( 3). 194-207.

- Misra.R., & McKean.M.(2000). College students' academic stress and Its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies. 16(1),41 -51.
- Morgan, C. (2004). The combined execution of stress and time management strategies to improve academic success : A program design. The Sciences and Engineering, 64 (88), 4053-4062.
- Sansgiry ,S.,& Sail ,K.(2006). Effect of students' perceptions of course load on test anxiety. American journal of pharmaceutical,70 (2),26-33.
- Xiting, H., & Zhijie, Z. (2001). The compiling of the adolescence time management disposition inventory. Acta psychologica Sonica, 33 (4), 338-343.