

إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة الأمير سَاطَم بن عبد العزيز بالخرج وفق بعض المتغيرات

د. أنوار بنت حمّاد الرشيدى
قسم علم النفس - كلية التربية بالخرج
جامعة الامير سَاطَم بن عبد العزيز
المملكة العربية السعودية
a.alrashidi@psau.edu.sa

د. منى عبد اللطيف العوض خيرالله
قسم العلوم الاجتماعية
كلية الاداب والعلوم التطبيقية
جامعة ظفار - سلطنة عُمان
mkhairallah@du.edu.om

إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالخرج وفق بعض المتغيرات

د. أنوار بنت حماد الرشدي
قسم علم النفس - كلية التربية بالخرج
جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز
المملكة العربية السعودية

د. منى عبد اللطيف العوض خيرالله
قسم العلوم الاجتماعية
كلية الآداب والعلوم التطبيقية
جامعة ظفار - سلطنة عُمان

الملخص

تهدف الدراسة الحالية معرفة مستوى إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالخرج بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز وفق متغيري النوع والمستوى الدراسي.

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، طبقت أدوات الدراسة مقياس إدارة الوقت (فتيحة، 2019) ومقياس جودة الحياة (العنبي، 2014) على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية بلغت (154) طالباً وطالبة.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن المتوسط العام لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس إدارة الوقت حقق قيمة (4.32) من أصل (5)، وأن المتوسط العام لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية حقق قيمة (2.51) من أصل (3)، مما يشير ذلك إلى أن استجابات أفراد الدراسة على المقياس جاءت بالرضا الدائم.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين أبعاد مقياس إدارة الوقت وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية وبين الدرجة الكلية للمقياسين، يعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الوقت لدى أفراد الدراسة ارتفع مستوى جودة الحياة الأكاديمية

اختتمت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها ضرورة اهتمام المؤسسات التربوية المختلفة العمل على توعية الطلبة للممارسات الفاعلة في وقتهم، وتفعيل الندوات واللقاءات العلمية في تعزيز جودة الحياة الأكاديمية لطلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: إدارة الوقت، جودة الحياة الأكاديمية، جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.

Time Management and its Relationship to The Quality of Academic Life Among Students of Prince Sattam bin Abdulaziz University in Al-Kharj According to Some Variables

Dr. Mona A. Khairallah

College Of Arts & Applied Sciences
Dhofar University

Dr. Anwar H. AL Rashidi

Faculty of Education
Prince Sattam bin Abdulaziz University

Abstract

The current study aims to determine the level of time management and its relationship to the quality of academic life among a sample of students from the College of Education in Al Kharj at Prince Sattam bin Abdulaziz University according to the variables of gender and academic level.

The study followed the descriptive correlational approach. The study tools of the time management scale (Fatiha, 2019) and the quality-of-life scale (Al-Otaibi, 2014) were applied to a randomly selected sample of (154) male and female students.

The results of the study revealed that the general average of the responses of the study individuals on the time management scale achieved a value of (4.32) out of (5), and the general average of the responses of the study individuals on the quality of academic life scale achieved a value of (2.51) out of (3), which indicates that Until the study members' responses to the scale were always satisfied.

The study also found that there is a statistically significant positive correlation at the level of significance (0.01) between the dimensions of the time management scale and the dimensions of the quality of academic life scale and the total score of the two scales. This means that the higher the level of time management among the study individuals, the higher the level of quality of academic life.

The study concluded with a few recommendations, the most important of which is the need for various educational institutions to work on educating students about effective practices in their time and holding seminars and scientific meetings to enhance the quality of academic life for university students.

Keywords: time management, quality of life, quality of academic life.

إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالخرج وفق بعض المتغيرات

د. أنوار بنت حماد الرشدي
قسم علم النفس - كلية التربية بالخرج
جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز
المملكة العربية السعودية

د. منى عبد اللطيف العوض خيرالله
قسم العلوم الاجتماعية
كلية الآداب والعلوم التطبيقية
جامعة ظفار - سلطنة عُمان

المقدمة

الوقت من العوامل المهمة في حياة الفرد، فهو راس المال الحقيقي للإنسان والطريقة التي يستخدم بها هي التي تحدد مستوى الحياة وجودتها، ويُعد الوقت من أهم عناصر الإنتاج حيث تؤثر أدارته على الفرد نفسه والأسرة والمجتمع ويقاس تقدم الحضاري لأي مجتمع من خلال اتجاهات أفرادها للوقت ومستوى تقديرهم له.

تؤثر مهاره إدارة الوقت على مستوى الأنشطة والاعمال التي يرغب الفرد في القيام بها ومستواها وانجاز الاهداف وتحقيق الطموح وتخفيف حده ضغوطات الحياة، فإدارة الوقت تزيد الإنتاجية وتحسن الحالة النفسية وتزيد من الرضا النفسي بصفه عامه (القرشي، 2021).

تعتبر مهارة إدارة الوقت من المهارات العقلية التي تتطلب التفكير المنظم والمبتكر فهو من عمليات التفكير العليا كالتحليل والتركيب والتقويم والتنبؤ بأحداث المستقبل بالإضافة إلى ذلك فهو مهاره سلوكيه مكتسبة تحتاج للمتابعة من خلال المواقف التعليميّة التي تتبع من الخبرات الحياتية المختلفة (على: هلال، 2021).

تؤثر إدارة الوقت على حياة الطالب اليومية حيث يرتبط الاستخدام الايجابي للوقت بدقه والترتيب والثقة بالنفس، وقد تؤدي إلى الشعور بالقلق وانخفاض الصحة النفسية إذا لم يحسن ادارتها، فقد توصلت الكثير من الابحاث والدراسات النفسية على وجود علاقة ايجابية من مستوى الصحة النفسية ومهاره إدارة الوقت (حسن، 2015) (صالح وسويس، 2021) (DemirDag, 2021).

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية بين الدراسة والحياة العملية فبها تلعب مهاره إدارة الوقت دوراً أساسياً في اجتيازها والعبور للحياة بنجاح.

أصبحت جودة الحياة في الآونة الأخيرة تعكس مستوى استمتاع الفرد بحياته من خلال تفاعله الاجتماعي، وتُعد مقياساً واضحاً للرفاهية والتقدم الحضاري (عثمان، 2020). حظيت دراسة جودة الحياة باهتمام واسع في العلوم النفسية والتربوية والصحية، واختلفت وجهات النظر حول تحديد مفهوم لها نظراً للتغيرات البيئية المحيطة بالفرد، إضافة للإمكانات المعنوية والمادية مما جعلها مفهوم يختلف نسبياً من فرد إلى آخر (Bozgeyikli, 2018)

وبما أن جودة الحياة بصفة عامة هي القدرة على التحكم في الحياة وإدارتها بأسلوب يتناسب مع الطبيعة الشخصية والنفسية، فإن جودة الحياة الأكاديمية تسهم بشكل واضح في تحقيق حياة الطالب وتعتبر من المكونات الأساسية لتحقيق ذاته وإنجازاته وأصبحت من القضايا الهامة في التعليم عالمياً ومحلياً (عثمان، 2020).

يختلف طلبة الجامعات في تنظيمهم للوقت، وذلك كل حسب الظروف والعوامل المؤثرة على سلوكه من قيم وعادات ومعتقدات إضافة إلى مؤهلات وقدرات عقلية ومستويات اقتصادية واجتماعية. ومن هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية.

قامت الباحثتان بمراجعة عدد من الدراسات ذات الصلة بمتغيري الدراسة، وتم تقسيمها كما يلي: -

أولاً: دراسات تتعلق بإدارة الوقت

أجرت يونس ورحمة (2022) دراسة هدفت التعرف على إدارة تنظيم الوقت لدى طلبة كلية الاقتصاد قسم ادارة الاعمال بجامعة الكوفة وفقاً لمتغير النوع، طبقت الدراسة على (57) طالباً، توصلت الدراسة إلى أن إدارة تنظيم الوقت لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (358).

أجرت صالح والسويسبي (2021) دراسة هدفت الكشف عن مستوى الاندماج الأكاديمي ومستوى إدارة الوقت والعلاقة بينهم والتحصيل والتخصص والمرحلة الدراسية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن طبقت الدراسة مقياس الاندماج الأكاديمي مقياس إدارة الوقت وبعد العيناء بلغت (111) طالب وطالبة توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الاندماج الجامعي وإدارة الوقت مرتفعة لدى طلبة جامعة بنغازي وجود علاقة ايجابية متوسطة بينهما كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين كل من الاندماج الجامعي وإدارة الوقت والتحصيل.

أجرت القرشي (2021) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ومقياس الضغوط الأكاديمية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، طبقت أدوات (مقياس أدراه الوقت، مقياس الضغوط الأكاديمية) على عينة تم اختيارها عشوائياً مكونة من (280) طالبة بالمستوى السادس، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية، وبين إدارة الوقت وقلق الاختبار.

أجرت على وهلال (2021) دراسة هدفت الكشف عن واقع إدارة الوقت للفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلبة جامعة عين شمس، اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي طبقت أدوات الدراسة (استبيان إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني) على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث عينة الدراسة.

أجرى (Rashid & Others, 2021) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير إدارة الوقت على التحصيل الدراسي لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي في اسلام اباد، طبقت أدوات الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية بلغت (171) طالباً وطالبة توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأداء الأكاديمي يزداد مع زيادة ساعات الدراسة الذاتية.

أجرت فتيحة (2019) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، طبقت الدراسة استبيان إدارة الوقت والصحة النفسية على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (60) طالباً وطالبة، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والصحة النفسية، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التخطيط للوقت والصحة النفسية.

أجرت سويكر (2019) دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين مهاره تنظيم الوقت ودافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، طبقت أدوات الدراسة (مقياس الإنجاز الأكاديمي ومقياس إدارة الوقت) على عينة مكونة من (80) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة تنظيم الوقت ودافعية الإنجاز الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية بين التخطيط ودافعية الإنجاز الأكاديمي.

أجرت (2017) Najan Khanaw & دراسة هدفت التعرف على مهارة إدارة الوقت والإنجازات الأكاديمية المتعددة لدى طلبة الجامعة طبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة أوديشا. توصلت الدراسة إلى أن أكثر من (51.9%) من عينة الدراسة يمتلكون درجات متوسطة إلى منخفضة في إداره الوقت، ويدل ذلك إلى أن الطلبة يفتقرون لمعرفة إدارة وقتهم.

ثانياً: دراسات تناولت جودة الحياة الأكاديمية

أجرى عيد (2023) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية بالأمن النفسي بين طلبة الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً. طبقت أدوات الدراسة على عينة بلغت (124) طالباً وطالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة جودة الحياة الأكاديمية بلغت (11%)، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين جودة الحياة الأكاديمية والامن النفسي.

أجرت الأحمدى (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن ملامح جودة الحياة الأكاديمية في الفكر التربوي الاسلامي استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الوثائقي لوصف مشكلة الدراسة. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن التربية والتعليم سجلت في منهاجها الاسلامي من خلال النصوص التراثية للعلماء الأوروبيين المسلمين سبقاً واضحاً في وضع القواعد المبادئ التي من شأنها أن تحقق جودة الحياة الأكاديمية، كما توصلت إلى أن علماء الفكر الإسلامي أكدوا على أهمية توفير الخدمات المادية والنفسية والأكاديمية لطلاب الجامعة.

أجرى مصطفى والمطيري (2021) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الابتكارية الانفعالية وجودة الحياة الأكاديمية، والكشف على الفروق في كل منهما والتفاعل بينهم تبعاً لمتغيرات الدراسة التخصص المستوى الدراسي، طبقت الدراسة (مقياس الابتكاري الانفعالية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية) على عينة مكونة من (478) طالبة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائية للتخصص الدراسي في بعدي الرضا الأكاديمي والمساندة الأكاديمية والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية.

أجرت عثمان (2020) دراسة هدفت التعرف على فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي كمتغيرات تتبؤيه بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (874) طالباً وطالبة، تم تطبيق أدوات الدراسة مقياس (فاعلية الذات الإبداعية، الطموح الأكاديمي، جودة الحياة الأكاديمية)، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات متباينة من فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة ووجود أثر ذو دلالة إحصائية لفاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

أجري السيد (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، طبقت أدوات الدراسة مقياس (جودة الحياة الجامعية، الاغتراب النفسي، تقدير الذات) على عينة مكونة من (136) طالباً، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بمقياس جودة الحياة الجامعية ومقياس الاغتراب النفسي، كما توصلت إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً في جودة الحياة الجامعية تعزى لمتغيرات الدراسة. أجرت نعمة (2015) دراسة هدفت إلى قياس مهاره إدارة الوقت، والتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام. طبقت الدراسة على عينة مكونة من (250) طالبة طبقت أدوات الدراسة (مقياس إدارة الوقت ومقياس جودة الحياة). توصلت الدراسة إلى أن الطالبات عينة الدراسة يتمتعن بمستوى متوسط من مهاره إدارة الوقت كما توصلت إلى أن طالبات كلية التربية يتمتعن بمستوى متوسط من جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والأسرية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال طرح الدراسات السابقة، خلصت الدراسة إلى مجموعة من الملاحظات، تناولها إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات وتقديم خبرات نظرية وتطبيقية ساهمت في اثراء البحث وبناء المشكّلة وصياغتها وتوضيح المصطلحات والمفاهيم الرئيسية، تختلف الدراسة الحالية كونها دراسة طبقت على طلبة كلية التربية بالخرج في جامعة الأمير سطّام بن عبدالعزيز، إضافة إلى أنها تناولت متغيرات إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية، اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للاستبانة كأداة لقياس مستوى إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدي عينة الدراسة في ضوء متغيري الدراسة النوع والمستوى الدراسي لعينة البحث. وبناء على ما تمّ طرحه يمكن ان تساهم هذه الدراسة في اعداد خلفية معرفية ونظرية وقاعدة بحثية لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية.

مشكّلة الدراسة

تتركز إدارة الوقت في كفييه الاستفادة منه بمهاره عالية حيث أن القصور في إدارة الوقت للطلاب الجامعي له عواقب سلبية عديدة حيث إنه يؤدي إلى التأخر في جوانب الحياه المختلفة، ويشكو الكثير من طلبه الجامعات من كثرة الاعمال والواجبات المطلوب إنجازها. كما يشكي

أعضاء الهيئة التعليمية من عدم تقدير بعض الطلبة الجامعين في تقديم الواجبات المطلوبة وعدم تقدير الوقت مما يؤثر سلباً على استمتاع طالب الجامعي بحياته الأكاديمية، ويعرض نفسه للضغوط النفسية والأسرية، وكل ذلك بسبب عدم الاستخدام الايجابي للوقت والتنظيم والتخطيط له وتحديد الاهداف والاولويات وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها (نورية ورحمة، 2022)، شعرت الباحثتان بهذه المشكّلة من خلال عملهما الأكاديمي تبلورت لهن فكرة اجراء الدراسة الحالية، وفي حدود علم الباحثين لم يتم تناول متغيرات الدراسة الحالية على مجتمع الدراسة للاجابة على السؤال الرئيسي:

إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب جامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق بعض المتغيرات"

تساؤلات الدراسة الفرعية

1. ما واقع إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغير النوع، المستوى الدراسي؟
2. ما مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغير النوع والمستوى الدراسي؟
3. هل توجد علاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغير النوع والمستوى الدراسي؟
4. هل توجد فروق بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغير النوع والمستوى الدراسي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. معرفة واقع إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغير النوع، المستوى الدراسي.
2. معرفة جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغيري النوع والمستوى الدراسي.
3. معرفة العلاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سَطَّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغيري النوع والمستوى الدراسي.

4. معرفة الفروق بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأمير سطّام بن عبد العزيز بالخرج وفق متغيري النوع والمستوي الدراسي.

أهمية الدراسة

تكمن الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية في الآتي:

1. أهمية متغيرات الدراسة الحالية (إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية) في الارتقاء بالمستوى العقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي لطلبة الجامعة.
2. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من اهتمامها بطلبة كلية التربية بجامعة الأمير سطّام بن عبد العزيز بالخرج إذا يعول عليهم كثيراً في إحداث تغييرات فاعلة في المجتمع.
3. توجيه اهتمام الباحثين والدارسين نحو موضوعات علم النفس الإيجابية مما يشجعهم على إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال.
4. من المتوقع أن تفيد هذه الدراسة الباحثين في إعداد البرامج التدريبية والإرشادية المناسبة في اكتساب مهارة إدارة الوقت وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
5. تساعد نتائج الدراسة في تصميم دورات تدريبية وورش عمل داخل البيئة الجامعية، لتساهم في اكتساب مهارة الوقت وتحقيق جودة الحياة الأكاديمية

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- الحد الموضوعي: تمّ تحديده في ضوء مفاهيم الدراسة الحالية، وهي إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية،
وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) والمستوى الدراسي (أول/ ثامن).
- الحد الزمني: تمّ تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني، من العام الجامعي 1444هـ الموافق العام 2023.
- الحد المكاني: تمّ تطبيق الدراسة على طلبة كلية التربية بالخرج.
- الحد البشري: اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من طلبة كلية التربية بالخرج جامعة الأمير سطّام بن عبد العزيز من المستوى الأول إلى الثامن.

مصطلحات الدراسة

إدارة الوقت: يعرفها (Ahmad at el., 2019) بأنها مهارة مكتسبة تساعد الفرد على أداء أعماله في وقت محدد يحقق له السعادة والرضا. ويعرفها (مكّلف والعلی، 2016) بأنها مهارة تستخدم في الحصول على أفضل الأساليب لاستغلال الوقت بحكمة في أداء الواجبات والمهام لتحقيق الاهداف. تعرفها الباحثتان بأنها القدرة على تنظيم وتخطيط الأهداف ووضع الاولويات وتنفيذ المهام المختلفة والاستخدام الإيجابي للوقت و استغلاله بحكمة تامة وبدرجة مناسبة من الاتقان. إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عينة الدراسة في مقياس إدارة الوقت المستخدم في هذه الدراسة.

جودة الحياة الأكاديمية: يعرفها (Rita, at el., 2019) بأنها شعور الطالب بالانتماء إلى المؤسسة الأكاديمية التي تساعده على تحقيق احتياجاته الأكاديمية وتشعره بالرضا والإيجابية. كما عرفها (حمامة، 2020) بأنها مقدار الشعور بالسعادة في جوانب الحياة الأكاديمية وإشباع الرغبات وتحقيق الطموح والاهداف. تعرفها الباحثتان بأنها مجموعه الخبرات والمهارات يعرفها الطالب الجامعي، وتتفاعل مع استعداداته وقدراته لإنتاج الاشياء تساهم في تطويره أكاديمياً وتمكنه من التكيف في بيئته الجامعية وفي مجال تخصصه. إجرائياً: يعرف في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها، ويجمع المعلومات والبيانات عنها ثم تصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً، بحيث يؤدي ذلك إلى الوصول إلى فهم العلاقات في هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر، ويؤدي أيضا إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع وتطويره (عبيدات وآخرون، 2007م، ص).

مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة الحالية من الطلبة المقيدين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1444هـ الموافق 2022-2023م بكلية التربية بالخرج بمختلف البرامج التعليمية. وطبقت الباحثان على العينة التي استجابت لأدوات الدراسة الإلكترونية وكانت (154) طالباً وطالبة من كلية التربية بالخرج وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

عينة الدراسة

عينة استطلاعية: بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية (30) تم اختيار عينة الدراسة عشوائية من طلاب كلية التربية بالخرج ممثلة لمجتمع الدراسة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية الثلاثين استجابة الأولى لضبط مقاييس الدراسة، والتأكد من صياغة الأسئلة وفهمها ووضوح المفاهيم بمقياس (إدارة الوقت، جودة الحياة الأكاديمية)، كما هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (154) طالباً وطالبة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1444هـ الموافق 2022-2023م.

جدول (1)

توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	المستويات التصنيفية	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	74	48%
	إناث	80	52%
	المجموع	154	100%
المستوى الدراسي	الأول-الثاني	11	7.2%
	الثالث-الرابع	29	18.8%
	الخامس-السادس	36	23.4%
	السابع-الثامن	78	50.6%
	المجموع	154	100%

يتضح من الجدول السابق أن شارك طالبات كلية التربية بالخرج بعدد (80) ونسبته (52%) من إجمالي أفراد العينة وهي أكبر نسبة مشاركة تمثيلاً من أفراد الدراسة بمختلف

مستويات الدراسة، وشارك طلبة كلية التربية بعدد (74) ونسبته (48%) من إجمالي أفراد الدراسة.

أدوات الدراسة وإجراءات بنائها

أولاً: استندت الباحثتان على مقياس إدارة الوقت (فتيحة، 2019)

جدول (2)

معياري الحكم لتقدير أفراد الدراسة على مقياس إدارة الوقت

المتوسط	درجة الموافقة
(1-1.80)	غير موافق بشدة
(1.81-2.60)	غير موافق
(2.61-3.40)	محايد
(3.41-4.20)	موافق
(4.21-5)	موافق بشدة

ثانياً: استندت الباحثتان على مقياس جودة الحياة (العتبي، 2014)

جدول (3)

معياري الحكم لتقدير أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية

المتوسط	درجة الموافقة
(1-1.66)	نادراً
(1.67-2.33)	أحياناً
(2.34-3)	دائماً

صدق الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة قامت الباحثتان بتطبيقها ميدانياً وعلى بيانات عينة الدراسة، تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس إدارة الوقت ومقياس جودة الحياة الأكاديمية بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة كما توضح ذلك الجداول الآتية:

(4) الجدول
معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس إدارة الوقت

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.505	9	**0.630	1
**0.658	10	**0.630	2
**0.610	11	**0.625	3
**0.687	12	**0.612	4
**0.659	13	**0.612	5
**0.748	14	**0.642	6
**0.612	15	**0.710	7
**0.703	16	**0.645	8

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يتضح من الجدول أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس الرضا عن التخصص مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) فأقل مما يدل على صدق اتساقها والوثوق بها.

(5) الجدول
معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0747	19	**0.596	1
**0.728	20	**0.598	2
**0.692	21	**0.535	3
**0.738	22	**0.513	4
**0.654	23	**0.700	5
**0.680	24	**0.711	6
**0.598	25	**0.647	7
**0.731	26	**0.751	8
**0.664	27	**0,724	9
**0.723	28	**0,671	10
**0.672	29	**0.614	11
**0.591	30	**0.634	12
**0.600	31	**0.672	13

تابع الجدول (5)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.602	32	**0.687	14
**0.488	33	**0.707	15
**0.551	34	**0.633	16
**0.653	35	**0.665	17
**0.553	36	**0.687	18

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يتضح من الجدول أنَّ قيم معامل ارتباط كلِّ عبارة من عبارات بعد الطموح الأكاديمي مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) فأقل مما يدل على صدق اتساقها والوثوق بها.

ثبات أدوات الدراسة

لقياس مدى ثبات أدوات الدراسة العام (المقاييس) استخدمت الباحثتان (معادلة ألفا كرونباخ) (α Cronbach's Alpha) للتأكد من الثبات العام للدراسة، والجدول (6) يوضح الثبات العام للدراسة.

جدول (6)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أدوات الدراسة

الثبات ألفا	عدد العبارات	
0.902	16	مقياس إدارة الوقت
0.960	36	مقياس جودة الحياة الأكاديمية
0.958	52	الثبات العام

يتضح من الجدول (6) أنَّ معاملات الثبات لأدوات الدراسة مرتفعة وهذا يدل على أنَّ الأدوات تتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة. صدق الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة قامت الباحثتان بتطبيقها ميدانياً على عينة الدراسة، تمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي حيث تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس الرضا عن التخصص وأبعاد مقياس

دافعية الإنجاز بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة كما توضح ذلك الجداول الآتية:

تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

السؤال الأول والذي ينص على " ما مستوى إدارة الوقت لدى طلاب جامعة الأمير سطان بن عبد العزيز بالخرج؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على كل عبارة من عبارات المقياس وعلى المقياس ككل، ويتضح ذلك في جدول (7).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على عبارات مقياس إدارة الوقت

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة بشدة
1	يتم التخطيط للأعمال المطلوب تنفيذه قبل البدء فيها	4.35	0.829	8	موافق بشدة
2	اعتقد أنه تنفيذ الأولويات والمهام الواجب تنفيذها من أهم مراحل التخطيط للوقت	4.56	0.646	1	موافق بشدة
3	يتسم تخطيط الوقت بالمرونة والملائمة لقدرات الفرد على إنجاز الخطة الموضوعية	4.28	0.922	11	موافق بشدة
4	تخصيص زمن محدد للقيام بتخطيط الوقت يساعد على حسن إدارة الوقت	4.44	0.775	4	موافق بشدة
5	يساعد تنظيم الوقت في تحقيق التوازن بين حاجاتي وتطلعاتي	4.52	0.743	2	موافق بشدة
6	يعمل تقسيم المهام على تنظيم الوقت بشكل أفضل مما ينتج عنه إدارة فاعلة للوقت	4.45	0.676	3	موافق بشدة
7	العمل على تقليل الوقت المخصص للأعمال الروتينية يتيح المزيد من الوقت في التعامل مع المهام العالية الأهمية	4.19	0.962	14	موافق
8	وضع علامات مواعيد انتهاء للمهام في جدول الاعمال أحد الوسائل الهامة في تنظيم الوقت	4.23	0.935	12	موافق بشدة
9	اقوم بتعديل الاعمال التي ليس لها صلة بالعمل الحالي	3.95	1.081	16	موافق
10	يساهم توضيح المهام المطلوبة تنفيذها في توجيه الوقت نحو أفضل الطرق والنتائج	4.40	0.788	5	موافق بشدة
11	اتباع أسهل الطرق في تنفيذ مهامى اليومية	4.29	0.949	10	موافق بشدة
12	يؤدى التوجيه الذاتى إلى نتائج أفضل في ادارة الوقت	4.36	0.838	7	موافق بشدة
13	تساهم الرقابة على الوقت فى الكشف عن الاخطاء فى الوقت المناسب وتداركها مستقبلا	4.34	0.786	9	موافق بشدة

تابع الجدول (7)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
14	تتمثل مهمه مراقبه الوقت بمقارنه الأداء الفعلي والأداء المخطط له	4.19	0.936	14	موافق
15	تساهم الرقابة على الوقت في معرفة الأهداف التي تم تحقيقها	4.21	0.893	13	موافق بشدة
16	تساهم الرقابة على الوقت في الكشف عن الأخطاء في الوقت المناسب وتداركها مستقبلا	4.38	0,817	6	موافق بشدة
	المتوسط العام للمقياس ككل	4.32	0.857		موافق بشدة

يتضح من جدول (7) أن المتوسط العام لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس إدارة الوقت حقق قيمة (4.32) من أصل (5)، مما يشير ذلك إلى أن استجابات أفراد الدراسة على المقياس جاءت بدرجة موافق بشدة.

وتفسر الباحثان هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة لديهم مفاهيم عديدة نحو تنظيم الوقت وأدائه خاصة وانهم وصلوا إلى مراحل عمرية من النضج والاستقرار النفسي والعقلي تمكنهم من المحافظة على الوقت واستثماره بطريقة صحيحة، إضافة إلى امتلاكهم لاستراتيجيات لاستغلال أوقات الفراغ.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (صالح والسويس، 2021) ودراسة (سوبر، 2019) واختلفت مع دراسة (القرشي، 2021) ودراسة (Najan, 2017 Khanaw) ودراسة (نعمة، 2015) ودراسة (Ahmad at el., 2019)

السؤال الثاني والذي ينص على "ما مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة الأمير سطان بن عبد العزيز بالخرج؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على كل عبارة من عبارات المقياس وعلى المقياس ككل، ويتضح ذلك في جدول (8).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على عبارات المقياس

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
1	اكتسب معلومات كافية للمقررات الدراسية	2.42	0.580	30.5	دائماً
2	اكتسب المهارات اللازمة لتحقيق مخرجات كل مقرر	2.43	0.593	29	دائماً
3	استفيد من مصادر المعلومات المختلفة في زيادة معرفتي بالمقرر الدراسي	2.50	0.698	22	دائماً

تابع الجدول (8)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
4	اصنف المعلومات بشكل علمي	2.42	0.623	30.5	دائماً
5	أستطيع تكوين معارف جديدة بناء على ما سبق تعلمه	2.48	0.639	25	دائماً
6	أستطيع اثناء بنيتي المعرفية من خلال الخبرات التدريسية المختلفة	2.25	0.659	18	دائماً
7	أستطيع أن انتقي مصادر معلوماتي	2.51	0.697	20.5	دائماً
8	أستطيع استنتاج معلومات جديدة من خلال خبراتي الأكاديمية	2.53	0.617	15	دائماً
9	المعلومات والمعارف التي اكتسبها جعلتني اتقن العمل المكلف به	2.55	0.606	11.5	دائماً
10	أستطيع أن أستفيد من المعرفة المكتسبة في حل المشكلات الجديدة	2.58	0.603	7	دائماً
11	اميز بين المفاهيم المختلفة للمقرر الدراسي	2.57	0.570	9.5	دائماً
12	اميز بين النظريات والقوانين التي يبني عليها المقرر الدراسي	2.53	0.607	15	دائماً
13	استنتج مفاهيم جديدة من خلال الحقائق المستفادة من المقررات الدراسية	2.44	0.667	27.5	دائماً
14	اكتشف حلول جديدة للمشكلات التي اتعرض لها في المواقف المختلفة	2.54	0.617	13	دائماً
15	أستطيع ادراك العلاقة بين المفاهيم المختلفة.	2.49	0.597	23.5	دائماً
16	أستطيع وضع بدائل اثناء حل المشكلات الدراسية التي اتعرض لها	2.58	0.602	7	دائماً
17	أستطيع الامام بالتفاصيل الكاملة للمقرر الدراسي	2.40	0.690	32.5	دائماً
18	المعرفة التي اكتسبها من خلال المقرر الدراسي زادت ثقتي بنفسي	2.51	0.618	20.5	دائماً
19	المعرفة التي اكتسبها جعلتني متميزاً بين اقراني	2.49	0.695	23.5	دائماً
20	المعرفة التي اكتسبها جعلتني مؤثراً في مجتمعي	2,44	0.722	27.5	دائماً
21	المعرفة التي اكتسبها من المواقف التعليمية زادتني رضا عن ذاتي	3.57	0.625	9.5	دائماً
22	المعلومات والمعارف التي امتلكها جعلتني قادراً على اتخاذ القرارات بشكل جيد	2.53	0.628	15	دائماً
23	امتلك السلوكيات التي تؤهلني للشعور بالاستقلالية	2.58	0.645	7	دائماً
24	اشعر إنني اطور صفاتي الشخصية	2.66	0.585	4,5	دائماً
25	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند مواجهه المشكلات الدراسيه	2.39	0.726	34	دائماً
26	يتحدد انطباعي مع الاخرين في ضوء ما اكتسبه من معارف	2.45	0.655	26	دائماً
27	أقدم النصح والإرشاد لزملائي اثناء المواقف التعليمية المختلفة	2.25	0.688	18	دائماً
28	أستطيع تخطيط مستقبلي الأكاديمي لما امتلكه من معارف ومهارات	2.25	0.692	18	دائماً

تابع الجدول (8)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
29	أستطيع تخطيط مستقبلي المهني لما املكه من معارف ومهارات	2.55	0.647	11.5	دائماً
30	اساعد اقراني عند اتخاذ قراراتهم في المواقف التعليمية المختلفة	2.29	0.729	36	أحياناً
31	اشعر بالسعادة اثناء العمل الجماعي	2.36	0.774	35	دائماً
32	اساعد أقراني في العمل الجماعي	2.42	0.753	32.5	دائماً
33	اشعر بالرضا والسعادة عند تقديم النصح لأقراني	2.69	0.566	3	دائماً
34	أومن بأهمية المصادر الحديثة في الحصول على المعارف الأكاديمية	2.71	0.533	1	دائماً
35	اشعر بأهمية التخطيط لمستقبلي الأكاديمي	2.70	0.526	2	دائماً
36	اكتسب معلومات كافية للمقررات الدراسية	2.66	0.597	4.5	دائماً
	المتوسط العام للمقياس ككل	2.51	0.641		دائماً

يتضح من جدول (8) أن المتوسط العام لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية حقق قيمة (2.51) من أصل (3)، مما يشير ذلك إلى أن استجابات أفراد الدراسة على المقياس جاءت بالرضا الدائم، وتعزى الباحثان هذه النتيجة إلى ما توفره جامعة الأمير سطّام بن عبد العزيز بالخرج من بيئة جامعية محفزة للطلاب فيها كل ما يحتاجه من مقومات جودة حياة أكاديمية اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مصطفى والمطيري، 2021) ودراسة (عثمان، 2020) ودراسة (السيد، 2019) واختلفت مع دراسة (نعيمة، 2015) السؤال الثالث والذي ينص على "هل توجد علاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس إدارة الوقت وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية وللمقياسين ككل، ويتضح ذلك في جدول (9)

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس إدارة الوقت وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية وللمقياسين ككل

المقياس ككل	الحكمة	الشخصية	البراعة	المعرفة	الأبعاد
**0.408	**0.394	**0.393	**0.404	**0.459	تخطيط الوقت
**0.447	**0.401	**0.329	**0.409	**0.470	تنظيم الوقت
**0.427	**0.459	**0.407	**0.404	**0.528	توجيه الوقت

تابع جدول (9)

المقياس ككل	الحكمة	الشخصية	البراعة	المعرفة	الأبعاد
**0.416	**0.333	**0.333	**0.425	**0.419	رقابة الوقت
**0.547	**0.469	**0.448	**0.501	**0.555	المقياس ككل

يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين أبعاد مقياس إدارة الوقت وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية وبين الدرجة الكلية للمقياسين، يعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الوقت لدى أفراد الدراسة ارتفع مستوى جودة الحياة الأكاديمية.

السؤال الرابع والذي ينص على "هل توجد فروق بين إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية وفق متغيرات الدراسة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير النوع، واختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، ويتضح ذلك في جدول (10، 11، 12، 13).

جدول (10)

نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير النوع في مقياس إدارة الوقت وأبعاده

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تخطيط الوقت	إناث	84	20.65	2.664	0.780	152	0.437
	ذكور	70	20.00	2.818			
تنظيم الوقت	إناث	84	17.12	2.534	1.404	152	0.162
	ذكور	70	17.70	2.584			
توجيه الوقت	إناث	84	16.67	2.640	1.770	152	0.079
	ذكور	70	17.41	2.574			
رقابة الوقت	إناث	84	16.86	2.727	1.277	152	0.204
	ذكور	70	17.43	2.673			
المقياس ككل	إناث	84	71.31	8.584	1.544	152	0.125
	ذكور	70	73.54	9.345			

يتضح من جدول (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس إدارة الوقت والمقياس ككل تبعاً لمتغير النوع.

جدول (11)
نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً
لمتغير النوع في مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المعرفة	إناث	84	22.27	3.791	0.269	152	0.788
	ذكور	70	22.44	3.995			
البراعة	إناث	84	20.14	3.293	0.048	152	0.962
	ذكور	70	20.11	4.084			
الشخصية	إناث	84	20.06	3.727	0.377	152	0.707
	ذكور	70	20.30	4.196			
بناء الجملة	إناث	84	27.65	4.986	0.527	152	0.599
	ذكور	70	28.09	5.141			
الحكمة	إناث	84	90.13	14.245	0.337	152	0.737
	ذكور	70	90.94	15.629			

يتضح من جدول (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والمقياس ككل تبعاً لمتغير النوع.

جدول (12)
نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات
تبعاً لمتغير المستوى الدراسي في مقياس إدارة الوقت وأبعاده

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
المعرفة	بين المجموعات	270.215	3	90.072	15.506	0.000
	داخل المجموعات	871.324	150	5.809		
	الكلي	1141.539	153			

تابع جدول (12)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
البراعة	بين المجموعات	68.305	3	22.768	3.641	0.014
	داخل المجموعات	938.091	150	6.254		
	الكلي	1006.396	153			
الشخصية	بين المجموعات	35.638	3	11.879	1.745	0.160
	داخل المجموعات	1021.355	150	6.809		
	الكلي	1056.994	153			
بناء الجملة	بين المجموعات	65.652	3	21.884	3.094	0.029
	داخل المجموعات	1061.004	150	7.073		
	الكلي	1126.656	153			
المقياس ككل	بين المجموعات	1092.615	3	364.205	4.861	0.003
	داخل المجموعات	11239.151	150	74.928		
	الكلي	12331.766	153			

يتضح من جدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0, 01) في أبعاد مقياس إدارة الوقت والمقياس ككل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ماعدا بعد توجيه الوقت، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وجاءت النتائج على النحو التالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد الدراسة في المستوى (الأول - الثاني) والمستوى (الثالث - الرابع)، توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين أفراد الدراسة في المستوى (الأول - الثاني) والمستوى (الخامس - السادس) لصالح المستوى (الأول - الثاني)، توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين أفراد الدراسة في المستوى (الأول - الثاني) والمستوى (السابع - الثامن) لصالح المستوى (الأول - الثاني).

جدول (13)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي في مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
0.672	0.515	7.806	3	23.419	بين المجموعات	تخطيط الوقت
		15.144	150	2271.646	داخل المجموعات	
			153	2295.065	الكلي	
0.990	0.037	0.511	3	1.533	بين المجموعات	تنظيم الوقت
		13.666	150	2049.869	داخل المجموعات	
			153	2051.403	الكلي	
0.811	0.320	5.024	3	15.071	بين المجموعات	توجيه الوقت
		15.697	150	2354.540	داخل المجموعات	
			153	2369.610	الكلي	
0.917	0.169	4.360	3	13.079	بين المجموعات	رقابة الوقت
		25.870	150	3880.486	داخل المجموعات	
			153	3893.565	الكلي	
0.981	0.058	13.099	3	39.297	بين المجموعات	المقياس ككل
		224.541	150	33681.203	داخل المجموعات	
			153	33720.500	الكلي	

يتضح من جدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والمقياس ككل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. وتعزى الباحثان إلى أن النتيجة الحالية إلى أهمية إدارة الوقت للطلاب الجامعي ينعكس إيجابياً على جودة الحياة الأكاديمية، فالكثير من الإنجاز نحو التفوق والتقدم يرجع إلى توفر قدر مناسب من إدارة الوقت، وأشارت الكثير من الأدبيات إلى أن إدارة الوقت للطلاب الجامعي تسهم بدرجة عالية في جودة الحياة الأكاديمي وأنها كفيلة بتقليل الضغوط عليه وإكسابه الشعور بالرضا في تنظيم حياته وتقوية النفس وتحقيق النجاح الأكاديمي.

التوصيات والمقترحات

1. اهتمام المؤسسات التربوية المختلفة العمل على توعية الطلبة للممارسات الفاعلة في وقتهم.
2. تفعيل الندوات واللقاءات العلمية في تعزيز جودة الحياة الأكاديمية لطلبة الجامعة.
3. عقد الشراكات البرمجية التطويرية والاستشارية مع القطاع الخاص لتحسين جودة الحياة الأكاديمية.
4. اجراء دراسات تتناول إدارة الوقت وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى مثل الاستقرار النفسي، الروح المعنوية.
5. اجراء دراسات تتناول جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بمتغيرات مثل الشغف الأكاديمي، الاندماج الأكاديمي، الرضا عن التخصص.

المراجع

- الاحمدي، إيمان عبد العزيز (2022). ملامح جودة الحياة الأكاديمية في الفكر التربوي الإسلامي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. المؤسسة العربية للدراسات والبحوث، 142-117، (28)، 6.
- جواد، سندس موسى (2015). دراسة مقارنة لفاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي بين طلاب وطالبات المرحلة الأولى والرابعة لكلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، 14 (1)، 1-12.
- حبيب، سالي حسن (2016). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات. مجله التربية الخاصة. جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، 16، 219-263.
- حسن، نعمة (2015). مهارات إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي. مجلة كلية، جامعة الأزهر، 163 (1)، 55-93.
- الحسينان، ابراهيم عبد الله (2015). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، دراسة على عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، 1 (41)، 185-238.
- حمامة، عمر (2020). جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بجودة مخرجات التعليم العالي لدي عينة من اساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 108-133.

الزهراني، علي صالح عزيز (2020). جودة الحياة الأكاديمية، دراسة تطبيقية على عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات. مجله الآداب والعلوم الإنسانية. (1)، 2-25.

سويكر، بركهام (2019). مهاره تنظيم الوقت وعلاقته بدافعيه الانجاز الأكاديمي لدى طلاب سنه اولى ماستر، مذكره مكمله لنيل الماستر، جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية المسيلية.

السيد، وائل السيد حامد (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. 5(2)، 144-160.

السيوفي، أحمد علي (2014). استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم التربوية. عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، 41(2)، 960-973.

صالح، عائده منصور؛ سويسي، شوق صالح حسين (2021). الاندماج الجامعي وعلاقته بكل من إدارة الوقت والتحصيل لدى طلبة جامعة بنغازي. مجله المنارة العلمية. (3)، 40-58.

عبيدات، ذوقان؛ وعدس، عبد الرحمن؛ وعبد الخالق، كايد، (2007) البحث العلمي: مفهومه. أدواته. أساليبه. ط 5، الرياض: دار أسامة.

العتيبي، لفا محمد هلال (2014). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 148، 241-280.

عثمان، عفاف عبداللاه (2020). فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي متغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدي طلبة جامعة نجران. المجلة التربوية. (78)، 553-615.

على، نهلة صلاح وهلال، محمد سعيد (2021). إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الالكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، 45(1)، 409-475.

عيد، يوسف محمد يوسف (2023). مستوى جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالامن النفسي بين طلبة الجامعة المتفوقين غير المتفوقين دراسيا. مجلة الارشاد النفسي. 74، 67-96.

فتيحة، رحلي (2019). إدارة الوقت وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مذكورة مكمله لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة محمد بوضياف، المسيلية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

القرشي، امجاد عباس مسلم (2021). إدارة الوقت وعلاقته بالضعف الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 37(6)، 31-65.

المحرج، عبد الكريم عبد العزيز أحمد (2019). إدارة الوقت لدي طلاب الدراسات العليا في قسم الإدارة والتخطيط التربوي بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية. المملكة العربية السعودية، 20(1)، 329-418.

مصطفى، فتحي محمد محمود والمطيري، توأصيف فرحان معجب (2021). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة القصيم، 14(3)، 1354-1397.

مكّلف، سوادي فرج، والعي، سناء جميل حنون (2016). مهارات ادارة الوقت بين طلبة كلياتي القانون والصيدلة، دراسة مقارنة. مجلة ابحت البصرة للعلوم الانسانية. 41(3) 367-398.

يونس، نورية بدر، ورحمة، فاطمة على ادم (2022). ادارة تنظيم الوقت لدي طلبة كلية الاقتصاد وقسم ادارة الاعمال دراسة تطبيقية على طلبة كلية الاقتصاد بجامعة بنغازي فرع الكفر. مجلة العلوم والدراسات الانسانية. 73، 1-11.

Ahmad, S.; Batool, A. & Ch, Abid Hussain. (2019). Path relationship of time management and academic achievement of students in distance learning institutions. *Pakistan Journal of Distance & Online Learning*, 5(2), 191-208.

Bozgeyikli, H. (2018). Psychological needs as the working-life quality predictor of special education teachers universal. *Journal of Educational Research*, 6(2), 289-295.

Demir Dag, Seyithan (2021). Communication skills and time management as the predictors of student motivation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 38-50.

Najni K., Trilochan S., E. V. Rao, S. K. Kar, Syed Zahiruddin Q (2017). "A study on university student's time management and academic achievement". *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(12), 4761-4765.

Rashid, A.; Sharif, I.; Khan, Sh. & Malik, F. (2020). Relationship between time management behavior and academic performance of university students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 6(4), 1497-1504.

Rita, R.; Elham, P. & Leili, M. (2019). Students' academic quality of lif and learning motivation in Iran medical university - pilot from south Iran. *P J M H S*, 13(2), 63-80.