

## مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي\*

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى قياس مهارات إدارة الوقت والتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام، وكذا تحديد طبيعة العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة والتحصيل الدراسي للطالبات، مع تحديد هل يمكن التنبؤ بجودة حياة الطالبات بمعرفة مهارات إدارة الوقت لديهن، كما هدفت الدراسة تحديد مدى تمايز مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام في ضوء متغيرات (التخصص الأكاديمي - المستوى التعليمي - التحصيل الدراسي).

وقد تم تطبيق مقياس مهارات إدارة الوقت لدى طالبات المرحلة الجامعية (إعداد الباحثة)، كما تم تطبيق مقياس جودة الحياة (الأكاديمية والاجتماعية والأسرية) (إعداد الباحثة) ومقياس جودة الحياة النفسية إعداد رايف ترجمة أحمد جندي (٢٠٠٩) وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٥٠) طالبة من طالبات المستوى الأول والسابع بكلية التربية بالدمام، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار تاء الإحصائي، أسلوب التحليل العاملي وأسلوب تحليل الانحدار ومعادلة ايتا لحساب حجم التأثير، وقد أسفرت نتائج الدراسة ما يلي:

١. تمتع طالبات كلية التربية بمستوى متوسط من مهارات إدارة الوقت.
٢. تمتع طالبات كلية التربية بمستوى متوسط لجودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية والأسرية والنفسية.
٣. اشتركت مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة في بناء عاملي.
٤. وجدت فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت ترجع إلى متغير المستوى التعليمي والتحصيل الدراسي في حين لم تسفر النتائج عن فروق تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.
٥. وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة وبين مهارات إدارة الوقت والتحصيل الدراسي.
٦. مهارات إدارة الوقت منبئ جيد بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام.

\* شكر وتقدير لعمادة البحث العلمي - جامعة الدمام لدعمها المشروع البحثي رقم (٢٠١٤٠٠٩)

## **Abstract**

### **Time Management skills, Its relation to quality of life Among Girls Dammam University Education College students and its effects on Their achievement**

**By**

**Neama Hassan**

**University of Dammam**

The present study aims at measuring time management skills ,identifying the quality of life level among Dammam University Education College students and Identifying the relationship between time management skills, the quality of life and students achievement.

The study examine the assumption: ' can we predict by quality of life if we know the time management skills' ? Are there statistically significant differences among students in time management skills among Dammam University Education College students in the light of academic specialization ,educational level ,achievement. Appling instruments (time management skills scale ,quality of life scale) on the sample (250) female students ,Data analyzed by using: T.test , correlation coefficient ,prediction analysis technique, factor analysis. Results revealed correlation between time management skills and quality of life ,there has been statistically significant differences among students in time management skills, Time management skills is a good predictor of quality of life

## مقدمة:

تعد مهارات إدارة الوقت من المهارات الحاسمة في حياة الفرد والتي يتوقف عليها نجاح الفرد وإنجازه، وربما تكون المعيار الفارق بين شخصين متكافئين في القدرات والسمات.

هذا؛ ويعتمد النجاح الأكاديمي والعملية والمهني بل والأسري على مدى امتلاك الفرد لمهارات إدارة الوقت، الأمر الذي يحتم ضرورة تعويد وتدريب التلاميذ منذ صغرهم على استخدام مهارات إدارة الوقت في جميع شؤون حياتهم.

كما يعد الوقت أحد أهم عناصر الإنتاج الرئيسية في أي مجتمع وتعتبر اتجاهات الأفراد في أي مجتمع نحو الوقت وتقدير قيمته وأهميته وكيفية استثماره أحد العناصر الرئيسية المميزة للبيئة الثقافية التي يعيش فيها الفرد حيث يقاس التقدم الحضاري لمجتمع ما من خلال اتجاهات أفرادها وتقديرهم لقيمة الوقت (دعاء أبو عاصي، ٢٠١٢، ١٧٦). وامتلاك مهارات إدارة الوقت لها تأثيرها على حياة الفرد من جميع الجوانب فهي تزيد من إنتاجيته وترفع من مستوى أدائه العام وتحسين معنوياته لشعوره بالرضا من استخدام وقته بفاعلية (إيمان عبد العال، ٢٠١١، ٢٣٩) ومهارات إدارة الوقت عبارة عن مهارات عقلية تنمو من خلال أنشطة تتطلب تفكيراً منظماً ومبتكراً وعمليات تفكير عليا كالتحليل والتركيب والتقييم وتنبؤ بالأحداث المتوقعة واستشراف المستقبل، إلى جانب أنها مهارات سلوكية تحتاج إلى تعديل سلوكي من المفضل أن يكتسب من خلال مواقف تعليمية يندمج فيها المتعلم وتنبع من خبرات حياتية مألوفة لديه (إيمان عبد العال، ٢٠١١، ٢٤١). ولهذا تؤثر مهارات إدارة الوقت على الحياة اليومية للطلاب بل تتعدى ذلك كله فضغط الوقت قد يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب وانخفاض الصحة النفسية وانخفاض في تقدير الذات بينما يرتبط الاستخدام الإيجابي للوقت بالثقة بالنفس والمبادأة والدقة والترتيب (دعاء أبو عاصي، ٢٠١٢، ٢٠١٠). وقد دلت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين كل من مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية (Nelson, 2003؛ Qin & Zhang, 2002) كما توصلت دراسة نادية عبده (٢٠٠٣) وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين مهارة تنظيم الوقت والانطواء والعصابية في حين وجد ارتباط موجب دال بين الاتزان الانفعالي والانبساط، كما تناولت دراسة (Morgan, 2004) العلاقة بين إدارة الوقت والضغط والأداء الأكاديمي للطلاب وقد أسفرت النتائج أن منخفضي إدارة الوقت يعانون من الضغوط النفسية وضعف الأداء الأكاديمي، دراسة وفاء محمد، مروان صالح (٢٠١٠) تناولت بالدراسة مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وأشارت بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كل من تنظيم الوقت والنجاح الأكاديمي كما أكدت دراسة فوقية محمد راضي (٢٠٠٢)؛ ((Morgan, 2003))؛ ((Rafeel, 2004)) وجود علاقة بين الإنجاز الأكاديمي ومهارات

إدارة الوقت، كما أشارت دراسة كل من سلوى طه، فاتن مصطفى (٢٠٠٩) إلى العلاقة بين اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة.

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي مرحلة انتقالية بين الحياة الدراسية والحياة العملية حيث تلعب مهارات إدارة الوقت دورا فعالا في اجتياز هذه المرحلة والعبور إلى الحياة العملية بنجاح وتخطيط: فافتقار الطالبات لمهارات إدارة الوقت وكيفية تنظيم وقتهن قد يؤدي إلى تأخر العديد منهن في جوانب الحياة المختلفة، والسبب ليس قصورا في قدراتهن وإنما في كيفية إدارة الوقت. فهناك شكوى ليس فقط من الطالبات من كثرة الأعمال والمهام والواجبات المطلوبة منهن لإجرائها ولكن بعض عضوات الهيئة التعليمية أيضا يشكون من عدم تقدير عديد من الطالبات لقيمة وأهمية الوقت وتأخر العديد من الطالبات في تقديم الواجبات في الوقت المطلوب واختلاق الأعذار والتبريرات. وكيف يؤثر ذلك على الاستمتاع بوقتتهن وما يتعرضون له من ضغوط نفسية وأسرية واجتماعية لعدم قدرتهن على الاستخدام الإيجابي لوقتتهن بالتنظيم والتخطيط وتحديد الأهداف والأولويات والتنفيذ والمتابعة والتقويم وغيرها من مهارات إدارة الوقت. والذي يعكس بدوره على كفاءة التحصيل لديهن الأمر الذي دفع الباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية للتعرف على مستوى امتلاك طالبات كلية التربية بالدمام لمهارات إدارة الوقت ودراسة العلاقة بينها وبين جودة الحياة لديهن وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي حيث انه في حدود علم الباحثة لم يتم تناول متغيرات الدراسة الحالية بالبحث على الرغم من اهتمام البيئة الأجنبية ببحوث جودة الحياة وتقديرهم لقيمة الوقت، ما زالت البحوث التي تتناول جودة الحياة في البيئة العربية قليلة رغم ثراء هذا الموضوع وتعدد جوانب جودة الحياة (نفسية - صحية، أسرية، اجتماعية، تعليمية أكاديمية وانفعالية وهذا يتطلب إجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال.

#### مشكلة الدراسة:

يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي: ما علاقة مهارات إدارة الوقت بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام، ويتفرع عنه الأسئلة التالية:

١. ما واقع مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام؟
٢. ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام؟
٣. ما مستوى العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة (الأكاديمية - النفسية - الاجتماعية والأسرية) لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام.
٤. هل تشترك مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة والتحصيل الدراسي في بناء عاملي؟

٥. هل يمكن التنبؤ بجودة حياة الطالبات بمعرفة مهارات إدارة الوقت لديهن؟
٦. هل تختلف مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام باختلاف كل من (التخصص، المستوى التعليمي، التحصيل الدراسي)؟

#### أهداف الدراسة:

١. معرفة علاقة مهارات إدارة الوقت بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام.
٢. قياس مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام.
٣. تحديد القيمة التنبؤية لمهارات إدارة الوقت في التنبؤ بجودة الحياة ومن ثم العمل على اعداد برامج ارشادية تدريبية لتنمية هذه المهارات.
٤. تحديد طبيعة العلاقة بين كل من مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة والتحصيل الدراسي.
٥. تحديد مدى تمايز مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام (التخصص الأكاديمي - المستوى التعليمي - التحصيل الدراسي).
٦. التعرف على دور البرامج الدراسية بكلية التربية في إنماء مهارات إدارة الوقت.

#### أهمية الدراسة:

١. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على مهارة حياتية من أهم المهارات التي تسهم في نجاح الفرد ليس فقط في حياته الأكاديمية وإنما في جميع أوجه مناشط حياته ألا وهي مهارات إدارة الوقت.
٢. توجيه نظر المعلمين وأولياء الأمور إلى ضرورة تدريب الطلاب منذ صغرهم على كيفية إدارة الوقت لما لها من أهمية بالغة في نجاح حياة الفرد.
٣. ترسيخ قيمة الوقت وحسن استخدامه لأنه سوف يسأل العبد عن عمره فيما أفناه.
٤. إمداد المكتبة العربية بمقياسين احدهما لقياس مهارات الوقت والآخر لقياس جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية والأسرية لطالبات كلية التربية يتصفا بخصائص سيكومترية جيدة.
٥. التعرف على مدى إسهام البرامج الدراسية بكلية التربية بجامعة الدمام في إنماء مهارات إدارة الوقت من منطلق أن طلاب كلية التربية يمثلون معلمي الغد الأمر الذي يتعين ضرورة التعرف على مدى نمو أو تدنى أو تذبذب القدرة

على إدارة الوقت على أساس أن سلوكهم سوف ينعكس بالضرورة على طلابهم  
ففاقد الشيء لا يعطيه.

### مصطلحات الدراسة:

١. مهارات إدارة الوقت: القدرة على الاستخدام الإيجابي الفعال للوقت لإنجاز المهام المختلفة واستثمار هذا الوقت سواء في الحياة الأكاديمية أو غيرها، وتحسب بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس مهارات إدارة الوقت وتشمل مهارات (تحديد الأهداف - التخطيط - التنظيم - التقييم والاستفادة من وقت الفراغ
٢. جودة الحياة: شعور الطالبات بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والنفسية وإنجاز أهدافهم الشخصية وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المعد لقياس هذه الجوانب.
٣. التحصيل الدراسي: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في جميع المقررات الدراسية والتي تعبر عن إجمالي ما اكتسبته الطالبة من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات خلال فصلا دراسيا.

### الدراسات السابقة:

#### دراسات تناولت مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة:

١. دراسة (Nelson,2003): هدفت التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية ومهارات إدارة الوقت (حل المشكلات - استثمار وقت الفراغ - التنظيم وتوظيف الأنشطة الترفيهية وأوقات الراحة. وقد أثبتت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية.
٢. دراسة Morgan، 2004: هدفت اعداد برنامج لتحسين الاداء العلمي من خلال اساليب إدارة الوقت والضغط وقد أسفرت النتائج وجود ارتباط طردي بين مهارات إدارة الوقت وضعف الاداء الأكاديمي والضغط النفسية.
٣. دراسة جمال السيد تفاعلة (٢٠٠٦): تناولت بالدراسة مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا وقد أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا .
٤. دراسة سلوى طه، فاتن مصطفى (٢٠٠٩): درست علاقة اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة وقد اكدت نتائج هذه العلاقة الارتباطية الموجبة الدالة إحصائيا.

٥. دراسة وفاء محمد، مروان صالح (٢٠١٠): هدفت إلى دراسة مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات مثل المستوى الأكاديمي، الجنس والكلية وقد اشارت النتائج بوجود تأثير ايجابي لمهارة تنظيم الوقت على التحصيل الدراسي.
٦. دراسة ايمان عبد العال وآخرون (٢٠١١): هدفت الى قياس فاعلية برنامج قائم على استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد المنزلي بكلية التربية وقد أسفرت النتائج فروق دالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي على جميع مهارات إدارة الوقت ما عدا مهارة تسجيل الوقت وتحليله.
٧. دراسة دعاء ابو عاصي (٢٠١٢): هدفت الى معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى الطموح لدى الموهوبين ومعرفة الفروق بين الموهوبين الذكور والإناث في إدارة الوقت وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ومستوى الطموح كما اسفرت عن وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في إدارة الوقت.

#### ثانيا الدراسات التي تناولت جودة الحياة:

١. دراسة (Gomez,2007): تناولت قياس جودة الحياة لدي طلاب الجامعة وإمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والرضا عن الحياة في المجالات المختلفة وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وفعالية الذات والرضا عن الحياة.
٢. دراسة (Dustin، 2009): تناولت بالدراسة المتغيرات التي يمكن ان تسهم في النجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٦) من طلاب كلية الاداب وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات العامة وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة.
٣. دراسة: عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠٠٩) بحث فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت المجموعة من (٣٠) تلميذا وتلميذة، وتم تقسيمهم إلى (١٥) تلميذا كمجموعة تجريبية، و(١٥) تلميذا كمجموعة ضابطة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في شدة الإعاقة النوعية للغة لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
٤. دراسة عبد الحميد رجيح (٢٠٠٩): هدفت الى الكشف عن الفروق في التحصيل الدراسي وكذا جودة الحياة النفسية بين طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي، وقد اسفرت النتائج عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الدراسي بينما وجدت فروق في ادراك الحياة النفسية لصالح الطلاب مرتفعي الذكاء الاجتماعي.

٥. دراسة اعتدال حسنين (٢٠٠٩): هدفت الى التعرف تأثير التعلم للإتقان في مقرر علم النفس وتأثيره على ادراك جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس وقد اسفرت النتائج تأثير التعلم للإتقان في ادراك الطلاب لجودة الحياة التعليمية والاجتماعية.
٦. دراسة أحمد رجب السيد (٢٠١٠): هدفت الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة واتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء كما هدفت الى الكشف عن الفروق بين الجنسين والصفوف الدراسية في كل من جودة الحياة والاتجاه نحو التربية الخاصة وقد تكونت العينة من (٢٧٢) طالبا وطالبة بقسم التربية الخاصة وبمعالجة البيانات إحصائيا اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الفرقة الثانية والرابعة لصالح الفرقة الرابعة على مقياس جودة الحياة.
٧. دراسة هويدة محمود، فوزية الجمالي (٢٠١٠): هدفت الى دراسة فعالية الذات كما يدركها طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسيا من الاقسام العلمية والأدبية وتأثيرها على جودة الحياة لديهم وتكونت العينة من (٢٠٢) من الطلاب وتطبيق ادوات الدراسة مقياس فعالية الذات ومقياس جودة الحياة أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين فعالية الذات وجودة الحياة كما يدركها طلاب الجامعة، يمكن التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات لدى طلبة الجامعة.
٨. دراسة (Wang et al., 2011): درست العلاقة بين إدارة طلاب المرحلة الجامعية بجامعة تايوان لوقت الفراغ وجودة الحياة لديهم وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مهارات إدارة وقت الفراغ وجودة الحياة
٩. دراسة سمية طه، داليا عبد الوهاب (٢٠١٢): كان من أهدافها دراسة جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة وقد أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين استراتيجيات الذكاءات المتعددة وخاصة الذكاء الرياضي والمنطقي والبصري واللغوي وجودة الحياة الأكاديمية.
١٠. دراسة محمد أبو راسين (٢٠١٢): تناولت بالدراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك فهد بأبها وقد تم التوصل الى مجموعة من النتائج اهمها وجود فروق دالة إحصائيا بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي في جميع ابعاد جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي
١١. عفراء العبيدي (٢٠١٣): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة فضلا عن التعرف على الفروق بين الطلبة في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة وفقا لمتغيري النوع والتخصص الدراسي



وقد اسفرت النتائج عدم وجود فروق بين طلبة التخصص الدراسي العلمي والإنساني في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة.

#### فروض الدراسة:

١. تتمتع طالبات كلية التربية جامعة الدمام بـ: أ- بمهارات إدارة الوقت، ب- بمستوى متوسط من جودة الحياة.
٢. توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة (الأكاديمية - النفسية - الاجتماعية والأسرية) لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام.
٣. تشترك مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة والتحصيل الدراسي في بناء عاملي
٤. يمكن التنبؤ بجودة الحياة بمعرفة مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام
٥. تختلف مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام باختلاف: التخصص الأكاديمي (علمي / أدبي)، المستوى التعليمي (المستوى الأول / المستوى الثامن)، التحصيل الدراسي.

#### الإطار النظري للدراسة:

##### أولاً: مهارات إدارة الوقت:

يعد الوقت رأس المال الحقيقي للإنسان، فكل شيء يمكن استرجاعه إلا الوقت، وهو أعظم الموارد التي يمتلكها الإنسان في حياته، فهو الحياة ذاتها.

وتساعد إدارة الوقت الفرد على إدارة نفسه والتحكم فيها، وإدارة الوقت تعني الاستخدام الأمثل للوقت ولإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلى إنجاز الأهداف، فهي عملية مستمرة من التخطيط والتقويم المستمر لكافة الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة، تهدف إلى تحقيق فاعلية مرتفعة في استغلال الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠، ٢١٠).

هذا؛ وتلعب مهارات إدارة الوقت دورا كبيرا في إنجاز الفرد لمهامه ومن ثم تقدمه الأكاديمي والمهني وكذا تحقيق جودة الحياة الاجتماعية والأسرية: فشعور الفرد بالفخر نتيجة الإنجازات المحققة يزيد من إحساس الفرد بفاعليته الذاتية ودافعيته للإنجاز، وهكذا نجد أن الوقت من أشرف الأمور وأتمنأها وقد حرص بل وأوضح الدين الإسلامي أهمية وقيمة الوقت في حياة الإنسان فكل شيء بمقدار وكل وقت له مهامه وأموره المميزة له (خالد الشريف، ٢٠١١، ١٢١). وقد لخصت دراسة حسن عبد المعطي ومحمد كامل (٢٠١١، ٥٧١) فوائد الإدارة الجيدة للوقت في الآتي:

- إنجاز الأهداف بفاعلية.

- تخفيف الضغوط.

- تحسين نوعية العمل.

- تحسين نوعية الحياة غير العملية.

- تحسين الإنتاجية بشكل عام.

مهارات إدارة الوقت:

تشمل مهارات إدارة الوقت ثلاث مهارات أساسية:

- مهارة التخطيط ويتضمن (تحديد الأهداف - تحديد الأولويات - تسجيل الوقت لتحديد الوقت المستغرق لإنجاز كل مهمة).

- مهارات التنظيم والتنفيذ.

- مهارة المراقبة ومتابعة الإنجاز في الوقت المحدد. ومهارات إدارة الوقت تتطلب عدد من المهارات المعرفية أوضحها (زينب محمد أمين، ٢٠١١، ١٧٤) وتتمثل في:

- المعالجة البصرية ل إدارة الوقت.

- استمرار الانتباه والتركيز على مهمة واحدة لفترة من الوقت، حيث يساعد الانتباه المستمر على توفير المتابعة والدقة في إتمام المهام.

- توزيع الانتباه بين المهام المتزامنة.

- الذاكرة قصيرة المدى.

- الذاكرة طويلة المدى.

مهدرات ومضيعات الوقت:

١. غياب التخطيط

٢. التأجيل والتسويف أي إرجاء الأعمال المفروض إنجازها.

٣. المقاطعات التليفونية أثناء أداء المهام.

٤. محاولة أداء كثير من المهام في نفس الوقت دون تنظيم وتحديد للأولويات.

٥. انعدام الأمان النفسي لدى الشخص وتحميل ذاته أكثر من طاقتها.

٦. الاستئثار بالسلطة والنفوذ والخوف من فقد السيطرة فيغيب عامل تفويض احد بالمهام.

٧. سياسة الباب المفتوح أحد عناصر إهدار الوقت.

### استثمار الوقت:

يعتبر استثمار الوقت فضيلة من أرجى الفضائل وذلك لارتباط الوقت بالأبعاد التالية:

البعد الإيماني: في قوله تعالى: {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ} (الشرح ٧) وجاء في تفسيرها أن إذا فرغت من أمور الدنيا وأشغالها وقطعت علاقتها، فانصب إلى العبادة، وقم إليها نشيطاً فارغ البال، وأخلص لربك النية والرغبة (حوى، ١٩٨٥، ٦٥٨٣).

ولا غرابة أن يقسم الله تبارك وتعالى بالعصر وفي معناه الدهر الذي نعيشه بقوله: {وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ} (العصر ٣) ونحو هذا إقسام الله بالوقت (الزمن) (والفجر، والضحي، والليل، ..).

وفي هذا السياق يقول النبي ﷺ "من أراد أن يبسط الله له في رزقه وينسأ له في أجله فليصل رحمه" (مسلم، ١٩٨٢) فالوقت مقدس ومن ذلك ما يقوله النبي ﷺ "اغتنم خمسا قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل مماتك" (النيسابوي، ١٩٩٠، ٣٤١).

البعد الاجتماعي: ويتبدى ذلك في إشارته ﷺ إلى ضرورة استثمار الوقت في قضاء حاجة الأهل في قوله ولكن ساعة وساعة؛ ساعة يقضيها في طاعة الله وأخرى يقضيها في حاجة أهله فعن أنس رضي الله عنه قال: قال أصحاب رسول الله ﷺ: "ثم إنا إذا كنا ثم النبي صلى الله عليه وسلم رأينا من أنفسنا ما نحب فإذا رجعنا إلى أهالينا فخالطناهم أنكرنا أنفسنا فذكروا ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لو تدومون على ما تكونون عندي في الحال لصافحتكم الملائكة حتى تظلمكم بأجنحتها ولكن ساعة وساعة" (ابن بليان، ١٩٩٣، ٥٥).

البعد الاقتصادي: فالوقت مرادف للنقود، ولا غرابة أن تقرأ هذا التعبير "الوقت من ذهب" "Time is gold" باعتبار الذهب من أثنى المعادن لذا جعلوه غطاءً للنقد في كل دول العالم. ويبين لنا الرسول ﷺ ذلك بقوله "تعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ" (البخاري، ١٩٨٧، ٢٣٥٧).

البعد الجهادي: إشارة إلى استثمار الوقت في الذود عن بيضة الإسلام نحو قوله ﷺ "رباط يوم وليلة أفضل من صيام شهر وقيامه ومن مات مرابطاً في سبيل الله

أجري عليه مثل ذلك من الثواب وأجري عليه رزقه وأمن الفتان" (الاسفرائيني، ١٩٩٨، ٤٩٧).

البعد العلمي: ففقه الحياة يلزمنا أن نتفرغ للتعليم والتعلم مصداقا لقوله تعالى: {وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَآفَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ} (التوبة ١٢٢)

البعد المعنوي: ويتبدى ذلك من آثار التفرغ للعمل الصالح واستثمار الوقت في الغاية الأفضل عند يبلغ المجد مداه لقوله تعالى: {وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ} (الشرح ٤) وقوله تعالى: {لَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (الأنبياء ١٠).

ويقول الشاعر في هذا السياق:

عمر الفتى ذكره لا طول مدته وموته خزيه لا يومه الداني.

أهمية برمجة واستثمار الوقت عند الدراسة:

في ضوء ما سبق هل نحن بحاجة إلى برمجة الوقت عند الدراسة؟:

برغم ما يتعرض الطلبة في المراحل الدراسية من خبرات تهيئهم للدراسة الجامعية إلا أن معظم الطلبة لا يمتلكون مهارة برمجة الوقت وتصبح المشكلة أكثر تعقيدا عند دراستهم للرياضيات والعلوم التطبيقية واللغات.

لذا يصبح الطالب بحاجة إلى تنمية مهاراته التنظيمية والتي تسعفه في عملية استثمار وقته في التحصيل الدراسي ومن هذه المهارات ما يلي:

١. مهارة تخطيط الوقت وإدارته.

٢. مهارة عمل جدول دراسي مناسب.

٣. استغلال الوقت واستثماره.

وقديما قيل أن الإنسان يستطيع أن يتعلم عندما يستغل وقته بحكمة، لان الوقت الذي نعيشه هو الحياة، إذ ترشيد استغلاله تحسين نمط الحياة، بدون تداخل أو طغيان، كأن ينحصر تفكير الطالب في اللعب وهو يلعب، وفي الدراسة وهو يدرس، وجاء في الأثر أن عبد الله ابن المبارك قال أخبرنا سفيان عن رجل عن وهب بن منبه قال "إن في حكمة آل داؤد حق على العاقل أن لا يغفل عن أربع ساعات ساعة يناجي فيها ربه عز وجل وساعة يحاسب فيها نفسه وساعة يفضي فيها إلى إخوانه الذين يخبرونه بعيوبه ويصدقونه عن نفسه وساعة يخلى بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل ويجمل فإن هذه الساعة عون على هذه الساعات وإجمام للقلوب وحق على العاقل أن يعرف زمانه

ويحفظ لسانه ويقبل على شأنه" (أبو عبد الله، د.ت، ٢٤٧) وكما قال الإمام علي عليه السلام "روحوا القلب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمي" (القضاعي، ١٩٨٦، ٣٩٣)، وفي نفس السياق تتأكد مدى أهمية استثمار الوقت في التحصيل الدراسي للطلاب الجامعي باعتباره متفرغاً للدراسة يطمح للتفوق والنجاح وفي مقابل ذلك يعتبر أي نوع من تندي مستوى التحصيل الدراسي منشأه عدم استشعار الطالب لقيمة الوقت فالوقت هو الحياة ولا شيء أعلى من الحياة وهذا ما يصوره لنا القرآن الكريم بقوله تعالى: {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ} (المؤمنون ١١٥) وقوله تعالى: {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ} (الشرح ٧-٨).

في ضوء ما سبق يتعين على الطلاب أن يعمدوا إلى استثمار أوقاتهم في الدراسة سعياً منهم للتفوق والنجاح وتتحدد وسائل ذلك من خلال أمرين:

الأول: تنمية اتجاهات أفضل نحو القراءة: فنحن أمة اقرأ وقد أكرمنا الله تبارك وتعالى بتبنيان أدوات ووسائل ذلك واضحة في مقدمة سورة العلق.

الثاني: استثمار الوقت: بامتلاك مجموعة المهارات القادرة على بعث الإنسان من غياهب اللهو واللعب وعدم استشعار قيمة الوقت ودوره في تحقيق الأهداف التربوية. وفي ثنايا الدراسة سيتم تبيان أهم المهارات اللازمة لتحقيق التفوق والنجاح.

### عناية القرآن الكريم بالوقت:

عنى القرآن الكريم ب الوقت عنايةً فائقة، وجاءت عنايته ب الوقت من وجوه، أهمها:

#### ١. اعتبار الوقت من النعم العظيمة

يقول الله سبحانه في معرض الامتنان، وبيان عظيم فضله على الإنسان: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل، ١٢). فالليل والنهار نعمة جلييلة أنعم الله تعالى بها على الإنسان، وهي نعمة ذات أثر حاسم في حياة هذا المخلوق البشري، ولا يمكن لنا أن نتصور في هذه الأرض حياة للإنسان لو كانت الدنيا نهاراً بلا ليل، أو ليلاً بلا نهار.

ويقول سبحانه في موضع آخر، في سياق تعداد نعمه على الإنسان: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبِينَ وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ \* وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (إبراهيم، ٣٣، ٣٤). فالليل والنهار مسخران وفق حاجة الإنسان وتركيبه، وما يناسب نشاطه وراحته. ولو كان نهاراً دائم أو ليل دائم لفسد جهاز هذا الإنسان؛ فضلاً عن فساد ما حوله كله، وتعذر حياته ونشاطه وإنتاجه" (قطب، ١٩٩٤، ٢١٠٨).

## ٢. اعتباره من الآيات الدالة على وجود الله

ومما يدل على أهمية الوقت في القرآن، وعناية القرآن الكريم به، أن الله سبحانه وتعالى جعل الليل والنهار وتعاقبهما واختلافهما في الطول والقصر من الآيات الدالة على وجوده، فقال في ذلك: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلُّ شَيْءٍ فَصَلَّنَاهُ تَفْصِيلًا﴾ (الإسراء، ١٢). فالليل والنهار آيتان دالتان على وجود الصانع، وعظيم القدرة، لأنه لا بد لكل مُتَغَيِّرٍ من مُغَيِّرٍ. وهو سبحانه لم يجعل الليل والنهار على هذه الصورة - بحيث يخلف أحدهما الآخر - عبثًا، وإنما جعلهما كذلك لمن أراد أن يتذكر؛ أي "لينظر في اختلافهما الناظر، فيعلم أن لا بدَّ لامتقالهما من حالٍ إلى حال، وتغيرهما، من ناقلٍ ومُغَيِّرٍ" (الزمخشري، ١٩٩٥، ٢٨٢).

كما يُلحظ في الآية الكريمة تخصيص الليل والنهار بأتهما آيتان دون غيرهما من الوحدات الوقتية. وفي ذلك لطيفة قرآنية نلمح من خلالها الإشارة إلى أن الليل والنهار هما بمثابة المحور الذي تشدُّ إليه، وتقاس بالنسبة له كل الوحدات الوقتية، سواء تلك التي تقل عنه ابتداءً من الثانية، أو تلك التي تزيد عنه إلى ما شاء الله تعالى من السنين والقرون، فما الثانية إلا جزء من الليل والنهار، والسنة إلا مجموعة من الأيام، والقرن إلا مجموعة من السنين (باجودة، د.ت، ٨٢).

## ٣. الإشارات القرآنية إلى قيمة الوقت

وفي القرآن الكريم إشارات لطيفة إلى قيمة الوقت وأهميته في حياة الإنسان، وحضُّ على الاستفادة منه بعيداً عن الغفلة والتسوية، وما كلمات "استبقوا" و "سارعوا" ونحوها إلا تأكيد لهذه المعاني.

قال تعالى: ﴿وَكُلٌّ وَجْهَةٌ هُوَ مَوْلِيهَا فَلَسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَمَا تُكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة، ٤٨). وأصل السبق: هو التقدم في السير. والمراد منه هنا المعنى المجازي، وهو الحرص على مصادفة الخير والإكثار منه، خشية هادم اللذات، وفجأة القوات (ابن عاشور، ١٩٨٤، ٤٣).

وقال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران، ٣٣). والمسارة: هي المبادرة؛ أي الحرص والمنافسة في

1 قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَن أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾. سورة الفرقان: الآية ٦٢.

عمل الطاعات التي هي سبب المغفرة ودخول الجنة، حتى لكان كل واحد من الناس يسرع ليصل قبل غيره (ابن عطية، ١٤١٣، ١٩).

وفي لفظتي "استبقوا" و "سارعوا" ما يشير إلى قيمة الوقت؛ فالعمر قصير، ولا يكفي المؤمن - إذا أراد الدرجات العلى - أن يفعل الخيرات وهو متراخ في ذلك، بل لا بد من الاستباق في الخير والمسارعة إلى المغفرة، بمعنى: أن يستغل كل لحظة من وقته للسير في الطريق الموصلة إلى جنة عرضها السماوات والأرض، وكأنه في صراع حقيقي مع الوقت.

#### ٤. الدعوة إلى استثمار الوقت في الخير

من منهج القرآن الكريم في العناية ب الوقت، الدعوة إلى الحرص عليه، والعمل على استثماره والإفادة منه، وتسخيره دائماً في الخير، ويبرز القرآن الكريم هذه القضية في صور عديدة ومناسبات شتى.

فحينما يبين أن نهاية هذه الحياة إنما هو الموت سواء طال أم قصرت، فإنه يوجه نحو استثمار هذه الحياة في الخير لأنها ليست نهاية المطاف؛ وإنما بعدها حياة أخرى هي خير وأبقى، يقول سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ\* وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ﴾ (المنافقون، ٩، ١٠).

وللتدليل على قصر هذه الحياة الدنيا وأهمية استثمارها والإفادة منها، يصورها القرآن الكريم بالنبات الذي يخضر بنزول الغيث، ثم ما يلبث بعد فترة وجيزة من الوقت أن يصفر ويموت. يقول تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وِزْنُهُ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (الحديد، ٢٠). لذا ينبه القرآن على ضرورة استثمار هذا الوقت القصير في عمل الخير الذي لن يفيد الإنسان غيره، ولن يبقى معه في قبره سواه، فضلاً عن سؤاله وحسابه عن تضييع هذا الوقت، وعما صنعه فيه (غنايم، ١٩٨٥، ١٧).

ويعرض القرآن الكريم لنا نماذج لهؤلاء الذين يستغلون وقتهم على أتم وجه ليكون لنا الإقتداء بهم، ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (آل عمران، ١٩١). فهم يستغرقون كل زمانهم في ذكر الله عز وجل والتفكير في خلقه.

نستنتج مما سبق أن القرآن الكريم نوه بشرف الوقت وفضله، وفي هذا ما يدعونا إلى ضرورة تقديره بقدره، لأن ذلك يساعد على الفلاح ويهيئ للنجاح، وعلى

العكس تماماً فإن إغفال الوقت وعدم إعطائه الأهمية اللازمة، فيه تفریط بهذه النعمة، وتحقيق لتعاسة الإنسان.

### ثانياً: جودة الحياة:

أشار العديد من الباحثين إلى صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة حيث تعددت وتباينت الآراء ووجهات النظر حول تعريف المفهوم.

ترى فوقية أحمد السيد ومحمد حسين سعيد (٢٠٠٦: ٢٠٤ - ٢٠٥) إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بالسعادة، وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم المساندة في المجتمع.

وقد عرفها (منسي وكاظم، ٢٠٠٦) بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، في حين يرى حبيب (٢٠٠٦) أن جودة الحياة تشير إلى إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والعقلية والرياضية والجسمية والتنسيق بينها مع تهيئة المناخ الانفعالي المناسب للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات وتعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف مع البيئة (أبو راسين، ٢٠١٢، ١٩٦).

وعرفتها اعتدال حساتين (٢٠٠٩، ٢٣٧) بأنها مقدار شعور الطلاب بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم في المجالات الصحية والانفعالية والاجتماعية و الأكاديمية وقدرتهم على إنجاز أهدافهم الشخصية.

وفي الدراسة الحالية تم تعريفها بشعور الطالبات بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والنفسية وإنجاز أهدافهم الشخصية وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المعد لقياس هذه الجوانب.

### جودة الحياة من المنظور الإسلامي:

يقول المولي في كتابة العزيز " مَنْ عَمَلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (النحل، ٩٧)

وهذا وعد من الله تعالى لمن عمل صالحاً وهو العمل المتابع لكتاب الله تعالى وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم من ذكر أو أنتى من بني آدم وقلبه مؤمن بالله ورسوله



وان هذا العمل المأمور به مشروع من ثم الله بأن يحييه الله حياة طيبة في الدنيا وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت وقد روي عن ابن عباس وجماعة أنهم فسروها بالرزق الحلال الطيب وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه فسرها بالقتاعة وكذا قال ابن عباس وعكرمة ووهب بن منبه وقال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس أنها هي السعادة (ابن كثير، ١٩٨٩، ج ٢: ٥٨٦)

ويري ابن قيم الجوزية (١٩٩٧، ج ٣: ٢٥٩) أن الحياة الطيبة فسرت بالقتاعة الرضا والرزق الحسن وغير ذلك والصواب أنها حياة القلب ونعيمه وبهجته وسروره بالإيمان ومعرفة الله ومحبته والإجابة إليه والتوكل عليه فإنه لا حياة أطيب من حياة صاحبها ولا نعيم فوق نعيمه إلا نعيم الجنة ولهذا جعل الله المعيشة الضنك لمن أعرض عن ذكره وهي عكس الحياة الطيبة وقال تعالى " وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ " (٣) هود

ويقول تعلي الله تعالى (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (٩٦) الأعراف، وقال تعالى (وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ مَاءً غَدَقًا (١٦) الجن.

ويعرض حمدي الفرماوي (١٩٩٩: ٢٢٠-٢٢٦) تصورا نظريا لمفهوم جودة الحياة من منظور إسلامي فيري أن السبيل إلى جودة الحياة يكون في ثلاثة أمور مهمة هي (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بكيونته وتعميق الوجود، استشراق أفق الحرية الأرحب)

١- مجاهدة النفس: ومجاهدة النفس تبدأ بالصراع الذي يدور في النفس وينتهي إلى سلوك علي نحو ما، هو صراع بين نزعتين متضادتين، نزعة مادية تسود فيها قوي الذات الدونية ونزعة روحية تسمو بالسلوك ليتفق مع قيم الإنسان. ويتحدد ذلك في أربعة مسالك هي:

- استنهاض الإرادة: فالإرادة قوة عظيمة من قوي النفس تلعب مع العقل الدور الفعال في الوعي والاختيار.
- الانشغال بالاستقامة: حين تنشغل النفس بالحق والاستقامة يصعب أن تنشغل بالباطل
- استباق الخيرات: وتثبيت النفس: يجب علي الإنسان أن يجعل دائما الخير سبيله ومقصده.

• السمو والعفة: وهما وسيلتان متضامتان لمجاهدة النفس، وهما ليستا وسيلتين مرتبطتين بضعف في النفس البشرية.

٢- تمسك الإنسان بجوهره وتعميق الوجود: تمسك الإنسان بجوهره ومكونات الثراء فيه يجعله يسعى إلى تنمية وتوظيف مواهبه وإمكاناته الذاتية

٣- استشراف الإنسان لأفق الحرية

تعتبر إرادة الحياة قوة خفية في الإنسان تجعله يخاف الموت و يحافظ علي ذاته، خوف من فقد الهوية، خوف من الانفصال ونزعة الإنسان في الحفاظ علي هويته قد تشبع بسلوكيات غير سوية، مثل شراهة التملك والقلق المرتبط بتوقع الموت الذي يؤدي إلى قيود وضغوط تعوق جودتها وبهجتها ولكن الإنسان يجب أن يدرك الأسباب والبواعث وراء تصرفاته و أفعاله وهنا يكون في الوضع الذي يملك فيه حرية الإرادة واردة الحرية، فإذا كانت الأمانة تستوجب طاعة الإنسان لخالقة في الوقت الذي تنطبع فيه هذه الطاعة بالحرية فالتكليف إذن طاعة وحرية، ومن جانب آخر فان التعصب كسلوك يفيد الإنسان ويفقده حرية التفكير، فيصبح الإنسان متسلطاً متحاملاً متصلباً جامداً والشخصية التسلطية تفتقد الأمن وغالباً ما تشعر بالفشل والإحباط، وفي التعصب عدم تسامح وعدم مرونة ومن ثم هو مقاومة للتجديد والتغير والتطور وجوهر الإنسان يرفض التعصب الذي هو ضد السعي وراء الحقيقة و ضد جودة الحياة.

أبعاد جودة الحياة:

تعددت الرؤى والآراء التي تناولت أبعاد جودة الحياة بتعدد وتنوع المجالات، فلقد حدد (عبد المعطي، ٢٠٠٥، ١٧) أبعاد جودة الحياة في ثلاث مكونات هي:

أ- جودة الحياة الموضوعية: وتشير إلى ما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية لأفراده بجانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

ب- جودة الحياة الذاتية: وتشير إلى قناعة ورضا الفرد عن الحياة وشعوره بالسعادة في هذه الحياة.

ت- جودة الحياة الوجودية: والتي من خلالها يصل الفرد إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية وتحقيق التوافق مع أفكار وقيم المجتمع الروحية والدينية.

كما حدد منسي وكاظم (٢٠٠٦، ٦٦) ستة مكونات لجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية وهذه المكونات هي:

١. جودة الصحة العامة.

٢. جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

٣. جودة التعليم والدراسة.

٤. جودة العواطف.

٥. جودة الصحة النفسية.

٦. جودة شغل الوقت وإدارته.

كما حددت دراسة (Nota et al., 2007، 137) أبعاد جودة الحياة في: الدمام الفرد بالقدرات الاجتماعية الأساسية، القدرة على إدارة التفاعل بالإضافة إلى جودة البيئة المحيطة بالفرد وجودة الخدمات.

كما أشار (أبو راسين، ٢٠١٢، ٢٠٠) إلى مكونات كل من (Fox & McKenna لجودة الحياة من خلال بروفيل السعادة وهذه الأبعاد هي: الصحة الجسمية، الصحة النفسية، الدخول المادي، العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الحياة والاستقلالية.

جودة شغل الوقت وإدارته (الناطور، ٢٠١١، ١٦١):

يرى بيتر دراكر (peter drucker) أن الوقت يمثل بعداً مهماً يؤخذ بنظر الاعتبار في الماضي والحاضر والمستقبل عند تحليل الطبيعة المتكاملة للإدارة الوقت ودراستها وتقييمها والتي تشمل إدارة المهام وإدارة العناصر البشرية وغيرها وخلق الترابط بين ذلك كله من خلال تفعيل دور الوقت وحسن استخدامه على قدر كافي من الكفاءة والفعالية.

ويعرف الوقت بأنه علم وفن الاستخدام الأمثل والأرشد واستثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتحفيز والاتصال من أجل تحقيق الأهداف، وهي من عناصر الإدارة الفعالة كما إن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وإدارة شؤون العمل وهي تحقق التوازن في حياتك ما بين ما يجب عليك عمله والواجبات والراغبات والأهداف.

مبادئ إدارة الوقت:

١. التخطيط

٢. التنظيم

٣. الرقابة

### خصائص الوقت الجيد.

١. الوقت هو الشيء المشترك بين الجميع ولكن هناك اختلاف في كيفية استغلاله من شخص لآخر.
٢. الفرد هو المسؤول الوحيد عن الوقت واستغلاله وتخطيطه وتنظيمه.
٣. الوقت هو المقياس الذي نعتمد عليه في سرعة الإنجاز والمنافسة التي أصبحت في جميع مجالات الحياة.

### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي وهو أحد مناهج البحث الوصفية الذي يهدف إلى جمع معلومات وحقائق مفصلة تصف واقع ظاهرة معينة وصفاً دقيقاً من حيث طبيعتها ودرجة وجودها، وكذا تحديد كفاءة الوضع القائم للظاهرة عن طريق مقارنته بمستويات أو معايير أو محكات تم إعدادها مسبقاً لتحسين الوضع الراهن للظاهرة وكذا رسم الخطط واتخاذ القرارات في المستقبل بشأن الظاهرة موضع الدراسة (على ماهر خطاب، ٢٠٠٢، ١٧٣).

وفي الدراسة الحالية تم تحديد أبعاد جودة الحياة في:

١. إدارة الوقت وشغل أوقات الفراغ.
٢. الحياة الأكاديمية.
٣. العلاقات الاجتماعية والأسرية.
٤. جودة الحياة النفسية.

#### عينة الدراسة:

##### أ- العينة الاستطلاعية:

تكونت من (٦٨) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية بالدمام وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

وقد اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية من التخصصات العلمية والأدبية، وقد تراوحت أعمار الطالبات بين (١٨-٢٣) سنة بمتوسط عمر زمني مقداره (١٩,٦) سنة و انحراف معياري (١,١٤)

## ب - العينة الأساسية:

تكونت من عدد (٢٥٠) من طالبات الفرقة الأولى والرابعة (المستوى الأول والسابع) بكلية التربية بالدمام ويمثلون الأقسام العلمية والأدبية بالكلية وقد تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٢٤) سنة بمتوسط عمر زمني مقداره (١٩,٩) سنة و انحراف معياري (١,٣١)، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، كما تم التطبيق على طالبات المستوى السابع لعدم وجود مقررات دراسية لدى طالبات المستوى الثامن سوى خروجهن للتدريب الميداني الامر الذي يجعل من الصعوبة تواجد الطالبات بالقاعات الدراسية لإجراءات التطبيق وتوحيد ظروف وإجراءات التطبيق.

أدوات الدراسة:

### ١ - مقياس مهارات إدارة الوقت<sup>(١)</sup>: إعداد الباحثة

يتكون المقياس في صورته النهائية من عدد (٤٠) مفردة تقيس مهارات الطالبة في التنظيم و التخطيط والتنفيذ والتقييم والمتابعة واستثمار أوقات الفراغ كمهارات أساسية ل إدارة الوقت عند أداء المهام المختلفة، ويقع الاختبار في تدرج ثلاثي حيث تقوم الطالبة بالتأشير أسفل الاختيار الذي يمثل الأداء الفعلي لكل سلوك حيث يشير العمود الأول انطباق العبارة تماما وتعطى الطالبة الدرجة (٣) حال اختيارها والعمود الثاني (أحيانا) ويشير إلى انطباق السلوك أو فعله بعض الأوقات وتعطى الطالبة الدرجة (٢) حال اختياره، والعمود الثالث يمثل عدم القيام بالسلوك (لا تنطبق) وتعطى الدرجة (١) وذلك في العبارات الايجابية أما العبارات السلبية فتصحح بطريقة عكسية.

وقد مر إعداد المقياس بالعديد من الخطوات والإجراءات والتعديلات للوصول إلى الصورة النهائية.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الوقت:

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس والوثوق في مفرداته أنها تقيس ما وضعت لقياسه تم استخدام:

أ - الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي للحكم على مدى مناسبة العبارة للمرحلة

(١) للإطلاع علي المقياس يرجى الاتصال بالباحثة .

العمرية من ناحية وشمول العبارات لجميع أبعاد إدارة الوقت الواردة بالتعريف الإجرائي وكذا مدى وضوح عبارات المقياس.

#### ب- الصدق الداخلي:

تم الاحتكام إلى طريقة الصدق التلازمي وهو أحد أنواع الصدق المرتبط بالمحكات حيث وجدت علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المقياس الحالي " مقياس مهارات إدارة الوقت " والمحك التحصيل الدراسي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٧) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

#### ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات الفا حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٥) كما تم حساب الثبات للمقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية فبلغت باستخدام معادلة سبرمان براون (٠,٨٦٤)

#### ٢- مقياس جودة الحياة<sup>(١)</sup> ويشمل ثلاث اختبارات فرعية:

##### أ- مقياس جودة الحياة الأكاديمية:

يتكون المقياس في صورته النهائية بعد حذف مفردتين عند حساب الثبات للمقياس من (١٨) مفردة تقيس الجوانب المختلفة للحياة الأكاديمية الجيدة وعلى الطالبة أن تختار الوصف المناسب لحياتها الأكاديمية من خلال تدرج ثلاثي (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) وتحصل الطالبة على الدرجة (٣، ٢، ١) على الترتيب، هذا بالنسبة للعبارات الايجابية، أما العبارات السالبة تصحح بطريقة معكوسة (١، ٢، ٣).

##### الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:

##### أولاً: الصدق:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي للحكم على مدى مناسبة العبارة للمرحلة العمرية من ناحية، وتناول العبارات ووصفها بدقة للنواحي الأكاديمية المختلفة بحياة الطالبة والواردة بالتعريف الإجرائي وكذا مدى وضوح العبارات.

(١) للإطلاع على المقياس يرجى الاتصال بالباحثة .

ب- الصدق التلازمي: هو أحد أنواع الصدق المرتبط بالمحك حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المقياس الحالي (جودة الحياة الأكاديمية) والاختبار المحك (مهارات إدارة الوقت) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط = ٠,٣٦، المحك جودة الحياة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً الثبات:

تم حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل الثبات الفا حيث بلغت قيمته = ٠,٧٣ وعند حذف المفردات رقم ١٣، رقم ٢٠ ارتفع الثبات ليصبح (٠,٧٧)

ب- مقياس جودة الحياة الاجتماعية والأسرية:

يتكون المقياس من (٢٠) مفردة تقيس جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية وتستجيب الطالبة على العبارات بالتأشير أسفل كل خيار تبعاً لتدرج ثلاثي تنطبق، تنطبق أحياناً ولا تنطبق وتكون الدرجات (١، ٢، ٣) في العبارات الإيجابية وفي العبارات السلبية تكون الدرجات (١، ٢، ٣).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:

أولاً: الصدق:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي للحكم على سلامة العبارات ووضوحها ومناسبتها للفئة العمرية، وشمولها جميع ما ورد بالتعريف الإجرائي لجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

وفي ضوء نتائج ملاحظات الخبراء تم تعديل صياغة بعض العبارات.

صدق المحكات:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي وهو أحد أنواع الصدق المرتبط بالمحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات على المقياس الحالي والمحك مقياس جودة الحياة النفسية (٠,٤٦٣) وكذا المحك مقياس جودة الحياة الأكاديمية (٠,٣٤٧)

## الثبات:

لحساب الثبات للمقياس تم استخدام معامل الثبات الفا حيث بلغت قيمته (٠,٨٦) كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمة الثبات للمقياس ككل باستخدام معامل سيرمان براون (٠,٨٤).

## ج - مقياس جودة الحياة النفسية ترجمة وتقنين (أحمد جندي، ٢٠٠٩)

طورت رايف صوراً مختلفة من مقياس جودة الحياة النفسية، منها صورة تتضمن (٢٠) مفردة لكل مجال فرعي من الأبعاد الستة لجودة الحياة النفسية، وصورة أخرى تتكون من (١٤) مفردة لكل بعد، وصورة ثالثة تتكون من (٣) مفردات لكل بعد.

وتتكون الصورة الحالية للمقياس من (٤٠) مفردة ويستجيب المفحوص عن طريق اختيار بديل من ستة بدائل هي (١) أرفض بشدة، (٢) أرفض بدرجة متوسطة، (٣) أرفض بدرجة قليلة، (٤) أوافق بدرجة قليلة، (٥) أوافق بدرجة متوسطة، (٦) أوافق بشدة، ويتم تقدير درجات المفردات سلبية الصياغة بمعكوس رقمي (٦)، (٥)، (٤)، (٣)، (٢)، (١) على الترتيب، ويحصل المفحوص على درجة لكل بعد ودرجة كلية تعبر عن جودة حياته النفسية. ويرجع اختيار الصورة الحالية للمقياس لأنها تميزت بمعاملات صدق وثبات مرتفعة في البيئات الأجنبية التي قننت فيها.

تم تعريب المقياس ومراجعة الترجمة مع بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية والصحة النفسية، حيث تم تعديل صياغة مفردات المقياس بما يتناسب مع المجتمع المصري، كما تم تعديل طريقه الاستجابة للمقياس لتكون ثلاثة بدائل بدلاً من ستة بدائل وذلك ليتناسب مع عينة الدراسة الحالية، حيث تتم الاستجابة على المقياس بأحد الاختيارات التالية (دائماً، أحياناً، نادراً) وتحصل الطالبة على ثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة على الترتيب للمفردات المصاغة في الاتجاه الموجب لجودة الحياة النفسية، بينما تحصل على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات على الترتيب بالنسبة للمفردات المصاغة في الاتجاه السالب لجودة الحياة النفسية (أحمد جندي، ٢٠٠٩).

وتقدر درجة جودة الحياة النفسية في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة النفسية المستخدم.



## الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية:

(أ) صدق المقياس:

قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

(١) الصدق العاملي:

طبق المقياس على عينة من الراشدين قوامها (١١٠٨) تبلغ أعمارهم الوقتية (٢٥ سنة فأكثر)، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي تأييداً لنموذج العوامل الستة المقترح حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفاهيم الكامنة للعوامل الستة ما بين (٠,٢٤ - ٠,٨٥)، مع توافر مؤشرات مرتفعة لجودة المطابقة.

(٢) الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك):

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المقياس ومقياس الرضا عن الحياة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٩٧) و (٠,٩٩). كما تم حساب معاملات الارتباط بين مقياس جودة الحياة النفسية والنسخة المكونة من (٢٠) مفردة والخاصة بتقييمات الآباء، حيث كانت قيمة معاملات الارتباط للأبعاد هي (٠,٩٨) ومن ثم فإن جميع معاملات صدق المقياس مرتفعة ودالة مما يثبت فعالية وكفاءة المقياس.

كما قام (أحمد جندي، ٢٠٠٩) مقنن المقياس على البيئة العربية بالتحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق العاملي والصدق التلازمي.

(ب) ثبات المقياس:

قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقتين:

(١) الثبات بطريقة معامل الثبات ألفا: تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس بين (٠,٨٨) و (٠,٩١).

(٢) الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

قامت معدة المقياس بإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٣) طالباً وطالبة، تبلغ أعمارهم الوقتية (٢٥ سنة فأكثر)، بفواصل زمني قدرة أسبوعان، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٢)، كما قام (أحمد جندي، ٢٠٠٩) بتقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٨٣٢) على عينة  $n = ٥٠$  تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث الثانوي العام، وطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني ثلاثة أسابيع من إجراء التطبيق الأول، وقد تم حساب معاملات الارتباط (معاملات الثبات) بين درجات التلاميذ في التطبيقين وبلغت (٠,٨٣٨).

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباك حيث بلغت = ٠,٨٥ وبطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت (٠,٧٩) باستخدام معادلة سيرمان وبراون .

### إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع الخطوات التالية:

١. مسح التراث السيكلوجي فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة، وذلك من خلال الإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة في الميدان، حيث تم إجراء تحليل دقيق للدراسات التي تناولت بالدراسة متغيرات مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة.
٢. إعداد أدوات الدراسة.
٣. تطبيق الأدوات على العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات للتأكد من الصدق والثبات.
٤. تحديد عينة الدراسة الأساسية.
٥. تطبيق الأدوات على العينة الأساسية.
٦. الحصول على درجات الطالبات التي توضح تحصيلهن في جميع المقررات خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٦ هـ في التخصص العلمي والأدبي.
٧. استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات (معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام، التحليل العاملي الاستكشافي، اختبار (ت) الإحصائي، مربع إيتا لحساب حجم التأثير، تحليل الانحدار.
٨. استخلاص النتائج وتفسيرها.
٩. تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

## نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

### تحليل نتائج الفرض الأول وينص على:

أ- "تمتع طالبات كلية التربية بالدمام بمهارات إدارة الوقت "

ب- تتمتع طالبات كلية التربية بالدمام بمستوى متوسط في جودة الحياة "

ولاختبار صحة الفرض في شقيه تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة لعينة (ن = ٢٥٠) طالبة.

والجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (مهارات إدارة الوقت، جودة الحياة)

### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة بأبعادها الثلاثة والدرجة الكلية لجودة الحياة (ن = ٢٥٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإرباعي الأدنى	الوسيط	الإرباعي الأعلى
مهارات إدارة الوقت	٨٧,٦٨	١٠,٢٤	٨١	٨٧	٩٥
جودة الحياة الأكاديمية	٤٧,١٢	٦,٨	٤٢	٤٧	٥٢
جودة الحياة النفسية	٩٦,٩	١٠,٥٢	٩١	٩٨	١٠٥
جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	٥٢,٦	٥,٣	٥٠	٥٤	٥٦
الدرجة الكلية لجودة الحياة	١٩٦,٧	١٧,٨٢	١٨٦	١٩٩	٢١٠

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول بشقيه (أ، ب) حيث تمتع طالبات كلية التربية جامعة الدمام على اختلاف تخصصاتهن الأكاديمية (العلمية والأدبية) بمستوى متوسط في مهارات إدارة الوقت حيث بلغ متوسط الأداء (٨٧,٦٨) كما هو موضح بالجدول رقم (١) وبلغ الوسيط (٨٧)، كما تمتعن بمستوى فوق المتوسط في جميع أبعاد جودة الحياة (الأكاديمية - النفسية والاجتماعية والأسرية و) وكذا الدرجة الكلية لجودة الحياة حيث بلغ متوسط أداء الطالبات على التوالي: (٩٦,٩، ٤٧,١٢، ٩٦,٩، ٥٢,٦، ١٩٦,٧)

١٩٦,٧, ٥٢,٦). وبهذا اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (وفاء محمد، مروان صالح، ٢٠١٠) حيث أسفرت نتائجها تمتع طالبات جامعة اربد الأهلية بمستوى متوسط لمهارة تنظيم الوقت؛ دراسة (محمد أبو راسين، ٢٠١٢) التي توصلت إلى تمتع طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها بمستوى متوسط من جودة الحياة.

تحليل نتائج الفرض الثاني: وينص على: " توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة (الأكاديمية - النفسية - الاجتماعية والأسرية) لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام "

لاختبار صحة الفرض تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون لبيان درجة الاقتران او التلازم بين درجات الطالبات على مقياس مهارات إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس جودة الحياة بأبعادها (الأكاديمية - النفسية - الاجتماعية والأسرية) والدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط ومستويات دلالتها.

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات الطالبات في مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة بأبعادها الثلاثة والدرجة الكلية لجودة الحياة ومستويات دلالتها

جودة الحياة	مهارات إدارة الوقت	مستوى الدلالة
الأكاديمية	*,*,٤٥٦	٠,٠١
النفسية	*,*,٥٩١	٠,٠١
الاجتماعية والاسرية	*,٢٥١	٠,٠٥
الدرجة الكلية	*,*,٦٠٠	٠,٠١

- يتضح من الجدول السابق صحة الفرض، حيث وجدت علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة الأكاديمية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٥٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٩١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما ارتبطت مهارات إدارة الوقت بجودة الحياة الاجتماعية والأسرية (٠,٢٥١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين مهارات إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة (٠,٦٠٠) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتتفق هذه

النتائج مع نتائج دراسة Nelson، (2003)) التي أثبتت وجود علاقة موجبة دالة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية للطلاب ؛ دراسة سلوى طه، فاتن مصطفى (٢٠٠٩)

التي درست علاقة اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة وقد اكدت النتائج هذه العلاقة الارتباطية الموجبة الدالة إحصائياً، دراسة (Wang et al., 2011). والنتائج جاءت منطقية تماما، فمن يتمتع بمهارات إدارة الوقت ويستطيع إدارة وتنظيم وقته والتحكم في ذاته وتحديد أهدافه وأولوياته ومن ثم تحقيق أهدافه تبعاً لأهمية كل منها في حياة الفرد.

### تحليل نتائج الفرض الثالث:

وينص على: " تشترك مهارات إدارة الوقت وأبعاد جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام في بناء عاملي .

لاختبار صحة الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام طريقة التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على عينة قوامها (٢٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية بالدمام جامعة الدمام وباستخدام طريقة التدوير المتعامد الفارماكس لكايزر في التدوير المتعامد والتي تشير إلى تكتيك تبسيط بنية المتغيرات بالنسبة للعوامل (الفار، إبراهيم، ١٩٩٥، ١٠١)، تم تشبع جميع متغيرات الدراسة وعددها (٥): (جودة الحياة الأكاديمية، والنفسية، والأسرية - الاجتماعية ومهارات إدارة الوقت والتحصيل الدراسي على عاملين، وقد تم تحديد مدى دلالة التشبعات بما أشار إليه كل من (أبو حطب؛ صادق، ١٩٩٦، ٦٤٠) باعتبار التشبعات دالة إذا كانت تساوي  $\pm ٠,٣$  فأكثر. وفيما يلي التشبعات الدالة على العوامل بعد التدوير.

### جدول (٣)

العوامل المستخرجة وتشبعاتها الدالة بعد التدوير المتعامد لمصفوفة متغيرات الدراسة (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	تشبعات على العوامل	
		العامل الأول	العامل الثاني
١	التحصيل الدراسي	٠,٩٧٩	
٢	مهارات إدارة الوقت	٠,٧٦٠	
٣	جودة الحياة الأكاديمية	٠,٧١٥	
٤	جودة الحياة النفسية	٠,٨٢٣	
٥	جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	٠,٦٨٣	

يتضح من خلال الجدول تشبع متغيرات الدراسة (جودة الحياة الأكاديمية، والنفسية، والأسرية - الاجتماعية ومهارات إدارة الوقت) على البعد الأول وهي قيم دالة إحصائياً بما يشير إلى اشتراكها في بناء عاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات بين (٠,٦٨٣، ٠,٨٢٣)، وجميعها موجبة ودالة أي أنه عامل وحيد القطب، وبهذا تحقق الفرض في جزء منه حيث اشتركت متغيرات الدراسة جودة الحياة الأكاديمية، والنفسية، والأسرية - الاجتماعية ومهارات إدارة الوقت في بناء عاملي. إلا أن متغير التحصيل الدراسي قد تشبع على عامل خاص مما يدل أن للتحصيل الدراسي بنية خاصة لم تتأثر ببنية المتغيرات الأخرى للدراسة حيث تشبع عامل مستقل (٠,٩٧٩).

وبهذا اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Nelson، 2003)؛ دراسة (سلوى طه، فاتن مصطفى، ٢٠٠٩) في حين اختلفت مع نتائج دراسة (رجيعه، ٢٠٠٩)؛ دراسة (اعتدال حسانين، ٢٠٠٩)؛ دراسة (عفراء العبيدي، ٢٠١٣) حيث توصلت هذه الدراسات على الترتيب إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة النفسية والتحصيل الدراسي (رجيعه، ٢٠٠٩)، وبين جودة الحياة الاجتماعية والتحصيل الدراسي (اعتدال حسانين، ٢٠٠٩)، وجودة الحياة ككل والتحصيل الدراسي (عفراء العبيدي، ٢٠١٣).

#### تحليل نتائج الفرض الرابع:

ينص على: " يمكن التنبؤ بجودة الحياة بمعرفة مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام".

لاختبار هذا الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج للمتغير المستقل مهارات إدارة الوقت والمتغير التابع (جودة الحياة). وفيما يلي عرض نتائج تحليل الانحدار للمتغير المستقل مهارات إدارة الوقت في التنبؤ بالمتغير التابع جودة الحياة.

جدول (٤) نتائج التباين للانحدار المتدرج لمتغيرات الدراسة (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
الانحدار	١	٩٤٠٨,٢٤	٩٤٠٨,٢٤	
الخطأ (البواقي)	٢٤٨	١٦٧٠١,٤٢	٦٧,٣٤٤	١٣٩,٧*
المجموع الكلي	٢٤٩	٢٦١٠٩,٦٦٤		

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة ف المحسوبة تساوي ١٣٩,٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ مما يدل على دلالة مهارات إدارة الوقت في التنبؤ بالمتغير التابع جودة الحياة وفيما يلي عرض نتائج تحليل الانحدار.

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار للمتغير المستقل (مهارات إدارة الوقت)

على المتغير التابع (جودة الحياة)  $n = 250$

المتغير	مربع معامل الارتباط المتعدد R2	معامل الانحدار " قيمة Beta	قيمة " ت "
مهارات إدارة الوقت	٠,٣٦٠	٠,٦٠٠	١١,٨٢**

يتضح من الجدول السابق (٥) أن مهارات إدارة الوقت منبئ جيد بجودة الحياة حيث أن قيمة " ت " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، كما يتبين أن نسبة التباين المشترك بلغت ٣٦%، كما يعبر عنها مربع معامل الارتباط المتعدد، بالإضافة إلى أن الوزن النسبي لمهارات إدارة الوقت تساوي ٠,٦٠ كما هو موضح من قيمة بيتا التي تنين الإسهام النسبي لمهارات إدارة الوقت في التنبؤ بالمتغير التابع جودة الحياة وباقي النسبة المكملة للمائة فتفسرها متغيرات أخرى لم تدخل في العلاقة الانحدارية، بالإضافة إلى نسبة الخطأ العشوائي الناتجة عن دقة القياس واختيار العينة. ومن ثم يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال معرفة مهارات إدارة الوقت بالمعادلة التالية:

جودة الحياة = ٠,٦٠ (مهارات إدارة الوقت).

تحليل نتائج الفرض الخامس:

وينص على: " تختلف مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام باختلاف: التخصص الأكاديمي (علمي / أدبي)، المستوى التعليمي (المستوى الأول / المستوى السابع)، التحصيل الدراسي.

لاختبار صحة الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ت" الإحصائي لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي، طالبات المستوى الأول والسابع وكذا مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي على مقياس مهارات إدارة الوقت، كما تم حساب حجم التأثير لاختبار " ت " الإحصائي باستخدام مربع ايتا. وفيما يلي نتائج التحليل الإحصائي وكانت النتائج كما هو واضح في جدول (٦)، (٧)، (٨).

### جدول (٦)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي على مقياس مهارات إدارة الوقت

مستوى الدلالة	قيمة ت	د . ح	التخصص الأكاديمي				المتغيرات
			العلمي (ن= ٤٧)		الأدبي (ن= ٢٠٣)		
			ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٢٣	٢٤٨	١٠,٥	٨٧,٦	٨,٦	٨٨	مهارات إدارة الوقت

يتضح من الجدول السابق (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات التخصص العلمي والأدبي في مهارات إدارة الوقت وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٣) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق بين طلبة التخصص الدراسي العلمي والإنساني في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة. ويمكن إرجاع نتيجة الدراسة الحالية إلى أن كلا التخصصين العلمي والأدبي يتطلب النجاح فيه إلى إدارة الوقت من تخطيط وتنظيم وتقييم وتحديد لأولويات بصرف النظر عن طبيعة التخصص.

### جدول (٧)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المستوى الأول والسابع على مقياس مهارات إدارة الوقت

حجم التأثير*	قيمة مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة ت	د . ح	المستوى الدراسي				المتغيرات
					السابع (ن= ١١٠)		الأول (ن= ١٤٠)		
					ع	م	ع	م	
صغير	٠,٠٤٧	٠,٠٥	٣,٤٩	٢٤٨	١١,٦٦	٩٠,١٥	٨,٥	٨٥,٧	مهارات إدارة الوقت

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطات درجات المستوى الأول والسابع في متغير مهارات إدارة الوقت و ذلك لصالح المتوسط الأكبر أي لصالح طالبات المستوى الأعلى (المستوى السابع)، ولكن تمثل هذه الدلالة حجم تأثير (\*صغير)



تبعاً لمؤشرات حجم التأثير (رشدي فام، ١٩٩٧) ويرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت بين طالبات المستوى الأول والسابع ولكن بحجم تأثير صغير يرجع إلى المحتوى العلمي للبرامج الدراسية التي تدرسها الطالبة بكلية التربية والتي ربما أسهمت بشكل أو بآخر في تنمية مهارات إدارة الوقت لدي الطالبات. حيث اتضح ذلك من خلال استجابات الطالبات على مقياس مهارات إدارة الوقت التي تتناول مهارات التخطيط والتنظيم وتحديد الأهداف وتحديد الأولويات من خلال تحليل المهام، وان كان حجم التأثير صغير.

#### جدول (٨)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي على مقياس مهارات إدارة الوقت

حجم التأثير*	قيمة مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة ت	د. ح	التحصيل الدراسي				المتغيرات
					منخفضات التحصيل (ن=١٠٠)		مرتفعات التحصيل (ن=١٥٠)		
					ع	م	ع	م	
صغير	٠,٠٢٢	٠,٠٥	٢,٣٥	٢٤٨	٩,٢٢	٨٥,٨٤	١٠,٧١	٨٨,٩٢	مهارات إدارة الوقت

- يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي في مهارات إدارة الوقت لصالح مرتفعات التحصيل الدراسي مما يؤكد أهمية متغير مهارات إدارة الوقت (من تحديد الأهداف والأولويات والتنظيم والتخطيط والمراقبة) للنجاح بل والتفوق التحصيلي وان كان حجم التأثير صغير. وبهذا اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Morgan، 2004) التي أسفرت نتائجها وجود ارتباط طردي بين مهارات إدارة الوقت وضعف الاداء الأكاديمي، ودراسة وفاء محمد، مروان صالح (٢٠١٠) التي اشارت نتائجها وجود تأثير ايجابي لمهارة تنظيم الوقت على التحصيل الدراسي.

(\* ملحوظة: تم حساب حجم التأثير لاختبار (ت) باستخدام معادلة مربع ايتا و هي كالآتي:  $T^2 / T^2 + df =$  علماً بأن مستويات حجم التأثير هي: (٠,٠١ صغير - ٠,٠٦ متوسط - ٠,١٤ كبير) (رشدي فام: ١٩٩٧، ٦٤، ٦٩).

وعلى هذا وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية من أهمية متغير مهارات إدارة الوقت في حياة الفرد وارتباطها بتحقيق جودة الحياة بمختلف أبعادها (الأكاديمية والنفسية والأسرية والاجتماعية) ف إدارة الوقت لا تعني تخصيص وتنظيم وقت الدراسة ووقت للعمل وإنما أن يخطط الفرد ويجعل وقته يستوعب ذاته لإشباع ميوله ورغباته ويستوعب اصدقائه وحياته الاجتماعية والأسرية بالإضافة الى النجاح الأكاديمي والمهني من خلال التخطيط والتنظيم الجيد لوقته (Fowler، 2013، 476) وهذا يحقق جودة الحياة للفرد ويخفف عنه الضغوط والأعباء النفسية.

#### التوصيات:

استنادا إلى ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في البحث الراهن، تقترح بعض التوصيات التربوية في مجال الاهتمام ب إدارة الوقت واستثماره الاستثمار الأمثل:

١. توجيه نظر الآباء و المعلمين و القائمين علي العملية التعليمية إلي ضرورة تدريب التلاميذ على كيفية إدارة الوقت من تخطيط وتنفيذ ومتابعة وتقويم مما له أبلغ الأثر على تحقيق الأهداف لدى الطلاب وارتباطه بالتفوق التحصيلي.
٢. الاهتمام بالأنشطة الصفية واللاصفية التي تدرّب الطلاب على الاستثمار الأمثل لوقت الفراغ.
٣. الاهتمام بتدريب الطالبات بوضع خطة عمل منظمة عند تقديم المشروعات والتكليفات كمهام للمقررات المختلفة.

#### البحوث المقترحة:

١. -دراسة الفروق بين طالبات مرحلة البكالوريوس وطالبات الدراسات العليا في القدرة على إدارة الوقت واستثمار أوقات الفراغ.
٢. دراسة العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والمستويات العليا من التفكير.
٣. دراسة أساليب المعاملة الوالدية وأثرها في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى الأبناء.
٤. دراسة العلاقة بين التفكير الإبداعي ومهارات إدارة الوقت.

## المراجع:

١. ابراهيم، سليمان عبد الواحد (٢٠١٠): المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية " رؤية سيكوتربوية ". القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
٢. ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي (١٩٩٣): صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، ج٢، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة، بيروت،
٣. ابن عاشور، محمد الطاهر (١٩٨٤): التحرير والتنوير، تونس، الدار التونسية للنشر.
٤. ابن عطية، عبد الحق بن غالب (١٤٢٣هـ-): المحرر الوجيز، تحقيق: عبد السلام محمد، بيروت، دار الكتب العلمية.
٥. ابن قيم الجوزية (١٩٩٧): مدارج السالكين بين إياك نعبد وإياك نستعين، ج ٢. القاهرة: دار الحديث.
٦. ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء (د. ت): البداية والنهاية. الأجزاء (٣، ٦، ١٠)، بيروت: مكتبة المعارف.
٧. أبو راسين، محمد بن حسن (٢٠١٢): فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك فهد بأبها، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، العدد ٣٠، يناير Available at: [ezp\edu.sa.dar.www.uod.edu.sa](http://ezp\edu.sa.dar.www.uod.edu.sa)
٨. أبو عاصي، دعاء (٢٠١٢): إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديميا وعلاقتها بمستوى الطموح، مجلة كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس.
٩. أبو عبد الله، عبد الله بن المبارك: كتاب الزهد ويليهِ الرقائق، بيروت، دار الكتب العلمية.
١٠. الاسفرائيني، أبو عوانة يعقوب بن إسحاق (١٩٩٨)، ج٤، دار المعرفة، بيروت، سنة النشر.
١١. أمين، زينب محمد (٢٠١١): أثر مهام الويب في تنمية الوعي المهني ومهارة إدارة الوقت لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد (٢١) العدد (٥).
١٢. باجودة، حسن: تأملات في سورة الإسراء، د.م، دار الاعتصام، د.ر، د.ت.

١٣. البخاري، محمد بن إسماعيل (١٩٨٧): الجامع الصحيح المختصر، ج٥، الطبعة، الثالثة، دار ابن كثير، اليمامة، بيروت.
١٤. تفاعلة، جمال السيد (٢٠٠٦): مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثالث.
١٥. جميل، سمية طه؛ عبد الوهاب، داليا خيري (٢٠١٢): جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد الثاني والعشرون، الجزء الأول، فبراير.
١٦. جنيدى، أحمد فوزي (٢٠٠٩): فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للتلاميذ الموهوبين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بالسويس، جامعة قناة السويس.
١٧. حسانين، اعتدال عباس (٢٠٠٩): اتقان علم النفس وتأثيره على ادراك جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد (٣) ب.
١٨. حوى، سعيد (١٩٨٥) الأساس في التفسير، القاهرة، دار السلام.
١٩. خطاب، على ماهر (٢٠٠٢): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٠. راضي، فوقية محمد (٢٠٠٢): مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري والضغط النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٤٨).
٢١. رجيعة، عبد الحميد (٢٠٠٩): التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر العدد (١).
٢٢. الزمخشري، محمود (١٩٩٥): الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، بيروت، دار الكتب العلمية، ج٣.

٢٣. سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠٠٩): دراسة فعالية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وأثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، كلية التربية بدمنهور.

٢٤. السيد، أحمد رجب (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد الحادي عشر.

٢٥. الشريف، خالد سعود (٢٠١١): محددات إدارة الوقت لدى المدراء المهنيين دراسة في اطار الخدمة الاجتماعية، المجلد الثالث، العدد الاول، محرم ١٤٣٢.

٢٦. طه، سلوى محمد؛ كمال، فاتن مصطفى (٢٠٠٩): اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الدولي الاول - العربي الرابع، الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي " الواقع والمأمول" في الفترة من ٨-٩ ابريل.

٢٧. عبد العاطي، حسن، كامل، محمد (٢٠١١): أثر بعض المتغيرات الأكاديمية والديموجرافية والشخصية في بعض مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة. موقع جامعة الدمام للخدمات الالكترونية، دار المنظومة للدراسات التربوية العربية

٢٨. عبد العال، ايمان محمد؛ عثمان مصطفى، سلوى؛ عيسى محمود، عواطف (٢٠١١): برنامج مقترح قائم على استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد التاسع عشر، يناير.

٢٩. عبد الفتاح، فوفية أحمد، وسعيد، محمد حسين (٢٠٠٦): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتساب ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من ٣-٤ مايو، القاهرة، جامعة بني سويف، كلية التربية، ص ١٨٩ - ٢٧٠.

٣٠. عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥): الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث الاتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، ١٥-١٦ مارس.

٣١. العبيدي، عفراء إبراهيم (٢٠١٣): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الجزء الثاني، مارس.
٣٢. غنايم، محمد (١٩٨٥) "منهج الإسلام في العناية بالزمن"، مجلة الجندي المسلم، السنة الثانية عشرة، العدد الثامن والثلاثون، ذو الحجة.
٣٣. الفار، إبراهيم الوكيل (١٩٩٥): خطوة خطوة مع التحليل العملي. قطر، دار قطري بن الفجاءة.
٣٤. فام، رشدي منصور (١٩٩٧): حجم التأثير الوجه المكمل للدلالة الإحصائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٧)، العدد (٤).
٣٥. الفرماوي، حمدي علي (١٩٩٩): جودة الحياة في جوهر الإنسان. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي (جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين)، جامعة عين شمس، القاهرة: ص ص ٢١٥ - ٢٢٦
٣٦. القضاعي، محمد بن سلامة بن جعفر (١٩٨٦): مسند الشهاب، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة، بيروت.
٣٧. قطب، سيد (١٩٩٤): في ظلال القرآن، بيروت، دار الشروق، ط٢٢، ج ٤.
٣٨. محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري (١٩٩٠): المستدرك على الصحيحين، ج ٤، دار الكتب العلمية، بيروت.
٣٩. محمد، وفاء؛ صالح مروان (٢٠١٠): مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اربد الأهلية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الرابع والثلاثون، الجزء الثالث.
٤٠. محمود، هويدة حنفي؛ الجمالي فوزية (٢٠١٠): فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا، مجلة اماراباك الأكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الاول، العدد الأول.
٤١. مسلم، أبو الحسين القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ج ٤، ١٩٨٢م.
٤٢. منسي، محمود عبد الحليم؛ كاظم، علي مهدي (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧-١٩ ديسمبر.

٤٣. الناطور، فايز عبد الكريم (٢٠١١): التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.

المراجع الاجنبية:

44. Dustin, R. (2009). *The relationship of Gratitude and subjective well-being to self efficacy*
45. *and control of learning beliefs among college students.*
46. Faculty of the Rosier school of Education University of Southern California. Unpublished
47. Doctoral Dissertation.
48. 25- Gomez, V. (2007). Factors predictors De Bienne star subjective en Una Muestra
49. Columbiana. *Revista L atino Americana de Psychologies*, 39 (2), 311-325.
50. 26- Nelson K.( 2003). The Hawaii Time Management scale and Health Related behavior ،Dissertation Abstracts International ،vol.64,pp35-36
51. 27-Nota L ; Ferrari ,L.& Soresi. ،S.(2007).Self- Efficacy and quality of life of professionals caring for individuals with intellectual disabilities, *Journal of policy and practice in intellectual Disabilities*, Vol 4 ،N0 2 ،Jeune .
52. 28- Morgan, C.( 2004).The combined Execution of stress and Time Management strategies to improve Academic success: A program Design. *Dissertation Abstract International: section B The sciences and Engineering* ،vol. 64 ،No. 88 ،p.4053.
53. 29- Rafael, G. & Francisco, P& Eugenia ،H.( 2004). Assessing Time Management Skill as an Important Aspect of student learning ،*School Psychology International* ،Vol.25,No.2, May,pp167-183
54. 30- Wang ,w. CH., Kao, CH.H., Huan,T.CH& Wu, CH.( 2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness stud.*, vol.12, pp 561-573.
55. 31- Fowler ،John.,( 2013). Continuing your education ، part 3: Time management. *Dental Nursing* ،Vol.9,Issue 8 ، p 476 -477.