

إدارة الوقت وعلاقته بالتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الاقسام الداخلية

م. خلود نعيم أمير

الجامعة العراقية - كلية الآداب

Khulood.alhamid@aliraqia.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى معرفة إدارة الوقت وعلاقته بالتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الاقسام الداخلية استخدمت الباحثة منهج البحث الوصفي ويتحدد البحث بطلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية في كلية التربية والتربية الاساسية والعلوم في الجامعات (بغداد والمستصرية والعراقية) خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م والبالغ عددهم (٦٠ طالب وطالبة) اما فيما يخص ادوات البحث فقد تضمن بناء مقياسين هما ادارة الوقت المتكون من أربعة مجالات (التخطيط - التنظيم - التوجيه - التقديم) وبواقع (١٢) فقرة لكل مجال، أي ضم (٤٨) فقرة في ضوء خمسة بدائل إذ أعطيت (٥ درجات) بدرجة كبيرة جداً ، (٤ درجات) بدرجة كبيرة (٣ درجات) بدرجة متوسطة ، (درجتان) بدرجة قليلة، (درجة واحدة) بدرجة قليلة جداً اما مقياس التفكير المفعم بالأمل المتكون من خمسة مجالات (التفكير الايجابي، التخطيط، الطموح، الثقة بالنفس، التفاؤل) وبواقع (٤١) فقرة في ضوء ثلاثة بدائل وهي (٣ درجات) للبدال تتطبق علي بدرجة كبيرة و(درجتان) للبدال تتطبق علي بدرجة متوسطة و(درجة واحدة) للبدال تتطبق علي بدرجة قليلة تم استخراج الصدق والثبات والتحليل الإحصائي لفقرات المقياسين تم معالجة البيانات احصائياً وتوصلت الباحثة الى استنتاجات وهي ان عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية يعانون من ضعف ادارة في الوقت ولا يوجد لديهم تفكير مفعم بالأمل ولا يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بين طلاب وطالبات قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية في ادارة الوقت ووجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإناث في متغير التفكير مفعم بالأمل ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية لدى طلبة قسم علوم الحياة بين متغيري إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل وخرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : (إدارة الوقت، التفكير المفعم بالأمل، الاقسام الداخلية).

Time Management and Its Relationship to Hopeful Thinking among Boarding School Students

Mr. Khulood Naeem Ameer

University of Iraq - College of Arts

Khulood.alhamid@aliraqia.edu.iq

Abstract

The research aims to know time management and its relationship to hopeful thinking among students of the internal departments. The researcher used the descriptive research method. The research is limited to students of the Department of Life Sciences in the internal departments of the College of Education, Basic Education and Sciences in the universities (Baghdad, Al-Mustansiriya and Al-Iraqiya) during the second semester of the academic year 2024-2025 AD, amounting to (60 male and female students). As for the research tools, it included the construction of two scales: time management, consisting of four areas (planning - organization - guidance - presentation), with (12) paragraphs for each area, i.e. including (48) paragraphs in light of five alternatives, as it was given (5 degrees) as a very large degree, (4 degrees) as a large degree, (3 degrees) as a medium degree, (2 degrees) as a small degree, (1 degree) as a very small degree. As for the scale of hopeful thinking, consisting of five areas (positive thinking, planning, ambition, self-confidence, optimism), with (41) paragraphs in light of three alternatives, which are (3 degrees) for the alternative, which applies to To a large extent, (two marks) for the alternative applies to me to a medium extent, and (one mark) for the alternative applies to me to a small extent. Validity, reliability, and statistical analysis were obtained for the items of the two scales. The data were statistically processed, and the researcher reached the following conclusions: The research sample, students in the Life Sciences Department in the internal departments, suffer from poor time management and lack hopeful thinking. There is no statistically significant difference between male and female Life Sciences Department students in the internal departments in time management. There is a statistically significant difference in favor of females in the hopeful thinking variable. There is a statistically significant positive correlation between the time management and hopeful thinking variables among Life Sciences Department students. The researcher came up with a set of recommendations and proposals.

Keywords: (time management, hopeful thinking, internal departments).

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

إنَّ ما نمر به اليوم من ظروف والتطور العلمي والتكنولوجي ومتطلبات الحياة ومستجداتها أدت الى العديد من التغيرات السياسية والاقتصادية الاجتماعية ادى الى ظهور قيمة كبرى للوقت في حياتنا المعاصرة K ولاسيما أنه مورد نادر يصعب على الكثير من الناس إدارته، فلا يمكن شراؤه ولا يمكن بيعه لكون ان الافراد الذين ينظرون الى الوقت بعين الاهتمام هم الذين يحققون الانجازات الكثيرة في حياتهم الشخصية والمهنية وان سوء استثمار الوقت يعد من الاسباب التي تؤدي الى زيادة أعباء العمل والاجهاد للأفراد وعدم قيامهم بالواجبات والأعمال المناطة بهم بالشكل الصحيح وبما يضمن تحقيق الاهداف التي ينشدون تحقيقها وهذا يقلل من فرص تنمية التفكير بالشكل المقبول التي تعد احدى المعايير الرئيسية التي تؤخذ في الحسبان لتحديد نجاح العمل وفاعليته لان سوء استثماره سيؤثر سلباً في الحياة العامة والحياة الدراسية بالشكل الخاص لذلك تعد مشكلة الوقت وسوء استثماره من المشاكل التي تواجه الطالب الجامعي اليوم في مجالات الحياة المختلفة لهذا يعد الوقت من اهم المتغيرات التي تتحكم في حياة الانسان واحد الموارد التي لا يستطيع ان يمتلكها الا اذا أحكم استخدامها وإدارتها ولكي يكون الطلبة قادرين على الاستفادة منه والتوافق معه لابد أن يكونوا مالكين للرغبة القوية للاستفادة مما حولهم مما أظهر حاجة ماسة الى تنمية ادارة الوقت والتفكير فيها بشكل ايجابي والاستزادة منها لمواكبة هذه التطورات وأن أبرز المشكلات التربوية والتي تتمثل بقلة الحماس وضعف الرغبة بالتعلم وتدني الاهتمام بالمهام الصعبة وعدم الاهتمام بفرص التعلم المتاحة لإثارة تفكيرهم في تعلم المزيد وحل المشكلات التي تواجههم مما يجعلهم قادرين على تصحيح اخطائهم بأنفسهم من خلال وضع أهداف محددة لهم وتحدد مشكلة البحث في عدم وجود بحوث عراقية في حدود علم الباحثة تناولت دراسة متغيري البحث (ادارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل) لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية ولم تعثر الباحثة على مقياس جاهز لإدارة الوقت خاص بالطالب الجامعي مناسب لعينة البحث الحالي فضلاً عن احساس بعض الطلبة بالأفكار السلبية الباعثة على اليأس والقنوط وهذه الملاحظة ناتجة من خبرة الباحثة بوصفها تدريسية متخصصة على المستوى الجامعي ولديها اطلاع على واقع طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية من خلال الزيارة

الميدانية مع مجموعة من التدريسيات في كلية الآداب واللقاء وشكاوى الطلبة، وهذا ما دفع الباحثة للتساؤل عن مستوى شعور طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية بإدارة الوقت وفيما اذا كان للتغيرات التي طرأت على تفكيرهم المفعم بالأمل خلال سنوات دراستهم الجامعية ويمكن صياغة مشكلة البحث - هل تسهم ادارة الوقت في التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية ؟

ثانياً: أهمية البحث

تعد الجامعة نظاماً اجتماعياً وإدارياً مفتوحاً ومتميزاً من سماته التعامل مع البيئة المحيطة به كونها من المؤسسات المجتمعية المهمة وإحدى الأدوات الرئيسية في أعداد القوى البشرية لمختلف القطاعات في المجتمع فهي لا يتأثر بها فحسب بل يؤثر فيها وهي جزء لا يتجزأ من البيئة والمجتمع وهذا يتوقف على فاعليتها التربوية وكفاءتها في الوصول الى الأهداف المرسومة باستعمال أفضل الطرق وأقل التكاليف في الجهد والوقت والقضاء على الهدر في الوقت تعطي قيمة كبيرة إلى الدرجة التي تجعل الجامعة في موقع التميز والنجاح. (الاسطل، ٢٠٠٩: ٣).

ومن اجل رفع فاعلية أداء جامعاتنا يتوجب على الطالب الجامعي أن يتمتع بروح التنظيم والترتيب التي تجعله عنصراً فاعلاً في محيطه حيث يعمل على توفير البيئة التعليمية والمناخ الملائم لتحقيق أهدافها التربوية وهذا يتطلب إدارة الوقت لدى أدائهم لعملهم الذي يعمل كمحفز في إنجازهم لمهامهم في الحياة الجامعية كون ادارة الوقت تمثل عنصر من عناصر الإنتاج الأمر الذي يؤدي إلى وجوب حسن استثماره واستغلاله كونه من المعايير الأساسية التي يؤخذ في الاعتبار عند تحديد كفاءة الأداء. (عباس، وحسن ٢٠١٠: ٩).

لهذا ترى الباحثة أصبح التعرف على كيفية إدارة الوقت أمراً بالغ الأهمية كونه يشكل دوراً كبيراً في نجاح أو فشل المؤسسات التربوية فيما يخص الطالب الجامعي لما له من دور مهم في التأثير على واقع الجامعة وتوجيه أفكار الطلبة وسلوكهم وتفكيرهم في سبيل تحقيق الأهداف التي تسعى إليها الجامعة .

أن التفكير عملية عقلية عليا يساعد في توجيه الحياة وتقدمها وتجنب المخاطر والسيطرة والتحكم والتحمل وتجاوز الانتكاسات والصحة النفسية والتوافق والانجاز الأكاديمي وتحقيق التكيف والامل والرغبة في التعلم (أبو سيسي، ٢٠٢٠: ٩).

ولكي نحقق التغيير والاستفادة منه لابد من وجود الامل كونه يدفع الافراد للتفكير بأهدافهم ويجاد الوسائل للوصول اليها ويرفع توقعاتهم للنجاح وامكانية احداث التغيير لذا من المهم التأكيد على التفكير المفعم بالامل لأنه فلا بد أن يكون الأمل مرتبطاً بقدرة الفرد على حل المشكلات.

(ابو الديار، ٢٠١٢: ٤٧)

ولقد وصف (Snyder) التفكير المفعم بالامل انه يسير بشكل متوازٍ مع نمو الفرد وحدث اي مشكلة أو عائق ويمكن تنميته من خلال الوالدين من خلال تنمية جوانب القوة والثقة والنجاح في نفوس ابنائهم وتوفير بيئة امنة لتحقيق اهدافهم من خلال التركيز على تنمية تفكيرهم الايجابي لمواجهة العقبات والقدرة على التخطيط والتكيف واتاحة الحرية والاستقلالية التي تنمي الاحساس بالإرادة والكفاح للتغلب على العوائق والصعوبات ومواجهة تحديات الحياة وتحقيق أهدافهم التي تحول دون تحقيق اهدافهم (الضبع، ٢٠١٩: ٣١).

وترى الباحثة ان التفكير المفعم بالامل تفكير متقائل بأفعال الفرد الواعية حول الأهداف القابلة للتحقيق الأهداف والتأكيد على الجوانب الايجابية وتحديد جوانب القوة والاستفادة منها وفي البحث الحالي سنحاول أن نقف ميدانياً على طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الوقت والتفكير المفعم بالامل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية وفي ضوء ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث بجانبين أساسيين هما:-

أولاً: نظرياً:

١- أننا نعيش في عالم سريع التغيير والكم الهائل من التطورات الامر الذي يتوجب على الطلبة امتلاك ادارة الوقت والتفكير المفعم بالامل ليتمكن من متابعة المستجدات ومتطلبات العصر الحالي والمستقبلي لهذا إن هذا البحث يأتي في ظل افتقار البيئة العراقية لمثل هذا النوع من البحوث.

- ٢- يمكن أن يساعد البحث في التعرف على ماهية إدارة الوقت ومجالاته لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية.
- ٣- يعد هذا البحث من البحوث النادرة التي اهتمت بإدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل على مستوى العراق على حد علم الباحثة وهذا يفتح الطريق لإجراء دراسات لاحقة.
- ٤- تسلط الضوء على شريحة مهمة وهم طلبة الجامعة في كيفية إدارتهم للوقت وإنجازهم للمهام الملقة على عاتقهم مما يؤثر على طبيعة تفكيرهم إذ لم تعد مجرد عملية روتينية لتسيير شؤونهم وفق قواعد وتعليمات محددة بل أصبحت عملية لإنجاز المهام والنشاطات.

ثانياً: تطبيقاً:

- ١- أهمية بناء مقياس إدارة الوقت يتلاءم مع مستوى طلبة قسم علوم الحياة على وفق مجالات إدارة الوقت (التخطيط - التنظيم - التوجيه - التقديم).
- ٢- بناء مقياس التفكير المفعم بالأمل يتلاءم مع مستوى طلبة قسم علوم الحياة على وفق مجالات التفكير المفعم بالأمل (التفكير الايجابي، التخطيط، الطموح، الثقة بالنفس، التفاؤل) .
- ٣- تطبيق البحث على عينة من طلبة قسم علوم الحياة لإدارة وقتهم قد يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التطورات المعرفية ومتطلباته.
- ٤- يستمد البحث أهميته في التأكيد على التفكير المفعم بالأمل وكيفية زرع الأمل في نفوس الطلبة والتطلع نحو مستقبل أفضل إذ يدفعهم للعمل والانتاج ومساعدتهم للتغلب على اليأس وعدم الوقوع فريسة له.
- ٥- امكانية وضع نتائج البحث موضع التطبيق والاستفادة منها في المؤسسات التربوية والتعليمية.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على:

- ١- ادارة الوقت لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية.
- ٢- التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية.
- ٣- الفروق في ادارة الوقت لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) .
- ٤- الفروق في التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).
- ٥- هل هناك علاقة بين ادارة الوقت و التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية ؟

رابعاً: حدود البحث:- يتحدد البحث بالاتي :

- ١ - الحدود البشرية: طلبة قسم علوم الحياة من الذكور والاناث في الاقسام الداخلية.
 - ٢- الحدود المكانية: كلية التربية والتربية الاساسية والعلوم في الجامعات (بغداد والمستنصرية والعراقية)
 - ٢ - الحدود الزمانية:- الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م.
 - ٤- الحدود الموضوعية : وتتضمن
أ / مقياس ادارة الوقت : المتمثل ب ٤ مجالات هي (التخطيط - التنظيم - التوجيه - التقديم)
ب/ مقياس التفكير المفعم بالأمل: المتمثل ب ٥ مجالات (التفكير الايجابي، التخطيط، الطموح ، الثقة بالنفس، التفاؤل)
- خامساً: تحديد المصطلحات:

١- إدارة الوقت: عرفه كل من:

- (الصيرفي، ٢٠٠٥) تخطيط الوقت: بأنه "تحديد الوقت المتاح لإنجاز الأعمال المطلوبة" أي أنه عملية التطلع للمستقبل والتنبؤ بما يجب القيام به من أنشطة والأعمال المطلوب إنجازها في الوقت المعين (الصيرفي، ٢٠٠٥، ٣٦).

- (ادريس ، ٢٠١٠) : بأنها "تنظيم الإطار الزمني لتلبية احتياجات الفرد والمجتمع لغرض توظيف وتحديد الأساليب المناسبة بما يتلاءم مع العمل والانجاز بصورة اقتصادية".

(ادريس ، ٢٠١٠ : ٢١).

وتعرف الباحثة ادارة الوقت اجرائياً : عملية تخطيط وتنظيم وإدارة استخدام الوقت بطرق فعالة لتحقيق الأهداف والتي يتضمن تحديد الأولويات، وتخصيص الوقت للأنشطة المختلفة، وتقييم الوقت المستغرق لكل مهمة بهدف تحقيق التوازن بين المهام الشخصية والمهنية والذي يقاس من خلال الدرجة الكلية التي تعبر عن استجابة عينة البحث خلال تطبيق مقياس ادارة الوقت.

٢- **التفكير المفعم بالأمل: عرفه كل من:-**

- (Zembil, 2017) " التفكير المتفائل الموجه نحو تحقيق الأهداف بأفعال واعية واستخدام طرق متعددة من خلال قوة الارادة والشعور بالجدارة وثقة الفرد بقدراته على تحقيق أهدافه ويتسم بالطمأنينة والابتهاج "(Zembil, 2017: 22).

- (الشمري وياسين ، ٢٠١٩): "عملية معرفية موجهة نحو هدف معين مع الإصرار على مواجهة التحديات في تنفيذ المهام المطلوبة مما يساعد على تحقيق الأهداف والاحساس بالهوية" (الشمري وياسين، ٢٠١٩ : ١١٧٩).

وتعرف الباحثة التفكير المفعم بالأمل اجرائياً:- عملية معرفية تتمثل في التفكير الايجابي، التخطيط، الطموح، الثقة بالنفس، التفاؤل والذي يقاس من خلال الدرجة الكلية التي تعبر عن استجابة عينة البحث خلال تطبيق مقياس التفكير المفعم بالأمل المعد من قبل الباحثة.

الاطار النظري والدراسات السابقة

المحور الاول : الاطار النظري

١- ادارة الوقت

إنَّ ادارة الوقت لا تقتصر على اداري دون آخر، ولا يقتصر تطبيقها على مكان او زمان دون آخر ، وارتبط مفهوم ادارة الوقت بشكل كبير بالعمل دون غيره من المجالات ويقاس تقدم الافراد والامم بحسن استثمارها للوقت وادارتها له ، فإدارة الوقت لا تعني الحث على تخفيض الزمن الذي يستغرق حالياً في

كل الأنشطة، بل تعني ان نخصص لكل نشاط قدراً من الوقت الذي يستحقه ، ويختلف مفهوم ادارة الوقت لدى الافراد باختلاف دوافعهم وحاجاتهم واختلاف مهنهم، كما يختلف من ثقافة الى اخرى ، ومن مجتمع لآخر ، واختلاف المفهوم طبقاً لطبيعة الاعمال التي يمارسها الفرد.

(نصر ، ٢٠٠٤ : ٥٩)

فأن ادارة الوقت وتنظيمه هي فن من الفنون التي تحتاج الى دراسة وتأمل، حيث تقوم النظم الانتاجية على أساس تنظيم الوقت وحسن ادارته للعمل، تحقيقاً للهدف المشترك، وهو زيادة القدرة الانتاجية، ورفع مستوى الاداء للأفراد فالطريقة التي تتم بها ادارة الوقت تحدد قيمته واتجاهاته في العمل ، ومدى ادراكه لقدرته على التأثير والرقابة على البيئة المحيطة به، لكن لابد من الإشارة الى ان ادارة الوقت ليست وسيلة لتوفيره ، بل ان كل فرد يستعمل الوقت وفقاً لأولوياته وخطته واجراءاته ولتتابع نشأة وتطور مفهوم ادارة الوقت اذ ان الاهتمام بفكرة الوقت قديمة قدم الانسان عندما تبلورت افكاره عن طريق الملاحظة التي كونها من خلال مراقبته لحركة الشمس والقمر والنجوم كما اهتم الانسان في الحضارات القديمة بالوقت ولاسيما حضارة وادي الرافدين اذ تضمنت مسلة حمورابي (١٧٢٨ - ١٦٨٦) ق.م بإشارات هامة للعمل وكيفية التخطيط له ، والرقابة عليه ، وتحديد وقت بداية العمل ونهايته (الدوري ، ٢٠٠٢ : ٧٩).

ويعد الفيلسوف افلاطون اول من ناقش مفهوم الوقت او الزمن ولكن بصيغته المطلقة وذلك من خلال الاحداث التي تقع ، جاعلاً الوقت صوراً متحركة اما ارسطو فهو الذي وضع الخطوة الاولى الصحيحة في تفسيره لفكرة الوقت ، اذ يعتقد ان الوقت حساب للحركة في صلتها بما قبلها او ما بعدها ، وانها تأخذ اشكالاً هي نوعية وكمية وموضوعية وان الاهتمام بإدارة الوقت في العوم كان حديثاً نسبياً ، حيث كانت الاشارات الاولى لإدارة الوقت من خلال افكار وجهود فريدريك تايلور الذي يطلق عليه ابو الادارة العلمية بهدف تحديد افضل طريقة لأداء العمل، اضافة الى ازالة او تقليل الوقت الضائع اما فيما يتعلق في نظرية العلاقات الانسانية كان الاهتمام بالوقت منصباً لمصلحة العامل بإعطائه فرصة للراحة وفرصة اخرى للعمل، بما ينعكس على معنوياته وانتاجيته اما نظرية اتخاذ القرارات فقد استعانت بالوقت لحل مشاكل التخطيط والانتاج (الغامدي ، ٢٠٠٨ : ٤١).

-أهمية ادارة الوقت

إنَّ ادارة الوقت الناجحة في اي ميدان من الميادين هي عامل مهم لنجاح العمل، وبالتالي تحقق اهداف المجتمع بشكل عام بكفاءة وفاعلية وبذلك يكون الوقت احد العناصر الهامة المرتبطة بكل عنصر من عناصر الادارة وان اهمية الوقت تتضح من خلال الطريقة والاسلوب الذي يتم به ادارة الوقت فهو يحدد هويتهم من حيث القيم التي يؤمنون بها، واتجاهاتهم نحو العمل، وفهمهم للوقت واتجاهاتهم نحوه من خلال الادارة السليمة والفعالة للموارد والكوادر البشرية بحيث تعطي بعداً ارتقائياً للعمل والعاملين لهذا نجد ان اهمية ادارة الوقت تكمن في انها تساعد في فهم السلوك الانساني للعاملين و تحمل مسؤولية كل ما يقوم به وتحديد الزمن المناسب لكل مهمة و تنمية عادات عمل فاعلة فضلاً عن من القدرة على ادراك القضايا المهمة من خلال ادراك الفجوة بين ما يأمل وما يستطيع ادارة وقته وبالنهاية ادارة الوقت تجعل حياة الفرد هادئة وذات مغزى لكونها تتعرف على مواطن القصور والضعف وتتمكن من تحديد أي من الأنشطة هي الأهم، والتي تشغل أهمية كبيرة في حياة الشخص وكيفية التعامل مع الوقت وإدارته فهي تنظم وقت الشخص بين جميع الأنشطة وتجعل وقتاً لعمله ووقتاً للعائلة. اما ما يخص اهداف ادارة الوقت فهذه ذات مردود ايجابي على الجميع بشكل عام والسبب يكتمل لكون الفرد جزء من التنظيم والمجتمع الذي ينتمي اليه وهناك العديد من الاهداف التي تسعى ادارة الوقت الى تحقيقها من خلال التوازن حيث تسهم العادات الجيدة في ادارة الوقت في الوصول الى حياة اكثر توازن للعمل والذات اما الاهداف فيمكن من خلالها ان تسهم ادارة الوقت في تحقيق الاهداف الشخصية والمهنية بشكل منظم لكون يؤثر على هدف اسمي وهو الانتاجية فكلما كان الفرد اكثر فاعلية مع اوقاته فإنه يستطيع زيادة انتاجه ويمنع من الاجتهاد فضلاً عن ذلك يرى باحثين اخرين ان هناك العديد من الاهداف لإدارة الوقت قد تتمثل بتوفير وقت مناسب للراحة والاستمتاع بالحياة والتفكير في الابداع والابتكار في مجال العمل وحماية النفس من الفراغ لتنمية الذات وتطوير الاداء وتقليل الفرص الضائعة لأقل ما يمكن(الديب، ٢٠٠٦ : ٣٢).

مجالات ادارة الوقت

١- **مجال التخطيط :** يعد الاساس في ادارة الوقت لأنه يساعد على تحديد الاهداف وتوضيحها وبيّن مراحل العمل للوصول الى هذه الاهداف يبعد التنفيذ عن العشوائية ويصنع الطريق لرسم السياسات واتخاذ القرارات وان من الضروري ربط التخطيط بالوقت لان من معوقات الخطة الناجحة ان لا تكون محددة بفترة زمنية معينة لان التخطيط يسعى الى تحقيق العديد من الفوائد كونه يحدد الاهداف والاعمال التي يجب القيام بها بالكيفية والوقت الملائمين لتنفيذها وبالإضافة الى الحد من العقبات وتأثيرات المفاجئات في وضوح الرؤية للعمل وتحديد مسار العمل المطلوب إنجازه.

(حريم ، ٢٠٠٦ : ١١٢)

وهناك عنصران أساسيان للتخطيط هما التنبؤ بالمستقبل اعتماداً على المعلومات الدقيقة والموضوعية والشاملة مع الاخذ بالحسبان احتمالية الخطأ والاستعداد لتقليل احتمالية الوقوع فيه والاستعداد للمستقبل من خلال مواجهة الظروف المستقبلية والمحافظة على الاستقرار في الخطة حتى تحقيق الاهداف (عليان، ٢٠٠٢ : ٤٣).

٢- **مجال التنظيم:** يقصد بها عملية حصر الواجبات اللازمة لتحقيق الهدف ثم تقسيمها الى مجموعات وتوزيع العمل لتلافي الازدواجية مع توجيه كافة الجهود لتحقيق الاهداف المرغوبة في الاوقات المحددة لها بغرض تمكين مجموعة من الافراد من العمل معاً في انسجام وتعاون بأكثر كفاية لتحقيق هدف مشترك لكونه من العناصر الاساسية للإدارة فهو الوسيلة التي يتمكن الافراد بواسطتها من العمل معاً ان تنظم الوقت يعني المزيد من السعادة والسيطرة على الظروف المحيطة ويجعل استخدام الوقت أكثر فاعلية وذلك من خلال ما يقدمه من وضوح للرؤية يفيد منها الجميع مما يسهم في نجاح العمل وتحقيق الاهداف (حسان ، ٢٠١٠ : ١١٠).

٣- **مجال التوجيه:** يعد من العناصر الهامة التي تمهد الى الاخذ بيد الافراد وتوجيه جهودهم من اجل تحقيق الاهداف المنشودة فهو ليس تنفيذاً للأعمال وانما توجيه الآخرين لتنفيذ أعمالهم في ضوء

مستلزمات الاداء الناجح لكونه يسعى تحديد الافراد لما يجب عمله لتحقيق الاهداف بكفاءة وفاعلية وان التوجيه يتطلب مجموعة من العناصر اهمها التحفيز واثارة الدافعية للعمل ورفع الروح المعنوية وتشجيع العمل بروح الفريق وبمختلف الوسائل لتحقيق الاداء والمشاركة في اتخاذ القرار لبلوغ الاهداف والغايات المنشودة في ظل السقف الزمني المحدد فضلا على عنصر الاتصال لتبادل الخبرة والاخبار والمعلومات وفي الوقت المناسب مما يؤدي الى تحقيق الاهداف المطلوبة في الوقت المطلوب. (ربيع ، ٢٠٠٦ : ٢١).

٣- **مجال التقويم:** يعد ركناً أساسياً من اركان أي عملية هادفة لكونه يساعد على دراسة مدى نجاح الاهداف من خلال اصدار احكام تصف مستوى الأداء ومقارنة السلوكيات والتصرفات ووضع الخطط للبرامج الجديدة والتعرف على عقبات وصعوبات التنفيذ بقصد تحسين الاداء ورفع الكفاءة والانتاجية يركز التقويم الناجح على ثلاث دعائم كتوفر أجهزة للمتابعة وتوافر مجموعة من المعايير الاجرائية بالإضافة الى وجود جهاز للمعلومات تكون مهمته جمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج منها وعلى هذا الاساس هناك ترابطاً وتكاملاً بين الوظائف والعمليات لغرض واحد وهو تحقيق الاهداف في اوقاتها المحددة وينبع هذا الترابط من حقيقة الاداء الجيد التي يتأثر ويؤثر فيها. (مصطفى ، ٢٠٠٥ : ٨).

ثانياً: التفكير المفعم بالأمل

يعتبر هذا النوع من التفكير عملية ذهنية تركز على التفاؤل والإيمان بإمكانية تحقيق الأهداف والنتائج الإيجابية لمواجهة التحديات والصعوبات كما يمكن للأفراد الذين يتمتعون بهذا النوع من التفكير بانهم لديهم القدرة على التفكير المنظم وأصوات عقلية محفزة ومنشطة كما يمتلكون أهداف واقعية ومتنوعة وإيجابي لتقدير العلاقات الشخصية مصحوبة بتوقعات إيجابية للنتائج المستقبلية وعلى هذا الاساس يعد التفكير المفعم بالأمل أداة قوية لتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة.

(أبو طالب، ٢٠١٣ : ١٨٣)

وهناك العديد من العوامل المؤثرة فيه يمكن تحديدها بالتنشئة الاجتماعية من الأسرة التي تسهم في تنمية سلوك الفرد وشخصية وتفكيره هي بذرة الأمل التي تعطي المرونة والتخطيط والتكيف.

اما الظروف السياسية والاقتصادية يمكن ان تكون احدى العوامل التي تقلل من شعور الأفراد بالأمل اما الالتزام بالنظام القيمي والديني يعد ايضا من العوامل التي تسهم في نمو التفكير المفعم بالأمل إذ يصف الفرد ما يتعرض له من صعوبات أنها اختبار مما يساعده على التفكير بعدة طرق للنجاح في الاختبار (الضبع، ٢٠١٩: ٣٨).

وعلى هذا الاساس يمكن ان يكون للتفكير المفعم بالأمل العديد من الآثار الإيجابية فمن خلاله يمكن ان يواجه الافراد المشكلات النفسية والجسدية تحديات الحياة المختلفة والضغطات والأزمات كما يساعد أن تحيا حياة الفرد بالنجاح والإيجابية والمشاعر تجاوز الألم والضعف والتأقلم مع الحياة وأن للتفكير المفعم بالأمل دور في التعافي من الصدمات فضلا على انه له الدور في التوافق الدراسي من خلال التركيز على الاهداف (Zombil, ٢٠١٧ : 45).

مجالات التفكير المفعم بالأمل:

١- **مجال التفكير الايجابي:** حيث يعد نتاج منطقي لجهد نشط وعمليات تركيز على الجوانب الايجابية من الأفكار والحوادث ويشمل بقدرة الفرد الواعية بطريقة إيجابية فعالة في معالجة مشكلات الحياة والتغلب عليها مما يساعد على إيجاد شخصية سوية تتمتع بمظاهر الراحة والطمأنينة وقادرة على اكتشاف نقاط القوة بإيجابية واختيار طريقة التفكير والخصال الايجابية والرضا والتقبل الإيجابي (اسليم، ٢٠١٧: ١١)

٢- **مجال التخطيط:** يعد أسلوب منطقي للتفكير يساعد على تنظيم الأفكار وترتيبها وكتابة الأهداف بصورة واقعية والابتعاد عن الخيالية من خلال اتخاذ التدابير العلمية لتحقيق أهداف مستقبلية في ضوء المستجدات التي تطرأ لاحقاً لكونه وسيلة للتنبؤ بالمستقبل واستثمار الوقت واستخدام الموارد المتاحة للتطوير وتحقيق الهدف مما يعطي نظرة واعية للمستقبل (خورشيد، ٢٠٢٠: ٢٢).

٣- **مجال الطموح:** يمكن تفسير الطموح على أساس القيمة الذاتية للهدف وأنه يرتبط بالثقة بالشخص الذي ينظر الى نفسه نظرة ايجابية يكون مستوى طموح معقولاً موضوعياً وأهدافه واقعية حيث يشير الى المستوى الذي يتوقعه لنفسه معتمداً على كفاءته والبيئة الملائمة لتحقيق ما يصبو

إليه وانه يميل الى الارتفاع عقب النجاح ويهبط عقب الفشل وله علاقة وثيقة بوعي الفرد كإنسان اجتماعي في المواقف الاجتماعية (أبو عمرة، ٢٠١٢: ٣٩).

٤- **مجال الثقة بالنفس:** تعد من الأساسيات التي تساعد الفرد على بناء نفسه في كافة مجالات الحياة من خلال تطوير شخصية خلال مراحل النمو في حياته اعتماداً وإيمانه بقدراته الجسمية والعقلية والنفسية لمواجهة مختلف المواقف مما يساعد على التكيف وتحقيق النجاح والتوافق النفسي والاجتماعي وأن خبرات الفرد الأولية لها تأثير على مراحل مستقبلية واعتبر السنة الأولى هي الفترة المناسبة لتوليد الثقة من خلال تفاعله مع أمه فإنه سيولد الثقة التي تستمر معه خلال مراحل نموه (حفيظي، ٢٠١٨: ٩).

٥- **مجال التفاؤل:** يرى (Seligman) أن التفاؤل يعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف وكيفية تفسير الأفراد لأنفسهم في نجاحاتهم وإخفاقاتهم كونه يسهم في الوقاية والحفاظ على سلامة الفرد النفسية والجسمية وينشطه عندما يواجه الأزمات فالتفاؤل سمة أساسية لبقاء الإنسان يساعد على وضع الأهداف والطرق للتغلب على الصعوبات وتحقيق الأهداف وعلى هذا الأساس يمكن ان يمثل التفاؤل بالنظرة الايجابية والاقبال على الحياة وتحقيق الرغبات في المستقبل (القصاص، ٢٠١٨: ١٥).

الدراسات السابقة : حاولت الباحثة الحصول على دراسات قريبة لكن بعد الاطلاع والبحث لم تحصل على اي دراسة تناولت متغيرات بحثها لهذا اقتصرت دراساتها على المتغيرات والطلبة

اولا : الدراسات التي تناولت ادارة الوقت

١-دراسة (الدوري ٢٠٠٢) : هدفت الدراسة الى بناء مقياس لقياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على دلالة الفروق في القدرة على تنظيم الوقت تبعاً لمتغير الجنس والاختصاص وشملت عينة الدراسة (٤٨٠) طالباً وطالبة اختيروا بشكل عشوائي من طلبة جامعة بغداد واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة وتوصلت الدراسة الى بناء مقياس لقياس القدرة على تنظيم الوقت لدى العينة المبحوثة وعدم وجود فرق دال معنوي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التفكير المفعم بالأمل

١-دراسة (الشمري وياسين، ٢٠١٩) : هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التفكير القائم على الأمل والأمن النفسي لدى عينة من الأيتام تكونت العينة من (٢٤٠) طالب وطالبة اعتمد الباحثان مقياس (ابراهيم، ٢٠١٤) للتعرف على التفكير القائم على الأمل يتكون المقياس من (٦٨) فقرة ومجالاته (الاطمئنان، التفاؤل، الطموح) ثم اعتمد الصدق الظاهري والاتساق الداخلي والثبات بإعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير القائم على الأمل والأمن النفسي وانخفاض الأمن النفسي والتفكير القائم على الأمل لدى الطلبة الأيتام بأقرانهم الاعتياديين.

١- دراسة (Zombil, 2017) : هدفت الدراسة التعرف على التفكير المفعم بالأمل لدى تكونت العينة من (٤) مهاجرات ناجيات في فلوريدا تراوحت أعمارهن (١٨) سنة فأكثر ثم جمع المعلومات خلال الاطلاع على سجلاتهن والمقابلة والملاحظة حيث تم اجراء (٧) مقابلات واستخدمت الباحثة الأسئلة المفتوحة لاستنباط تجاربهم وتصوراتهم أظهرت النتائج أن الناجيات لديهن بعض الأمل وأن لكل ناجية استراتيجية للخروج من العلاقات المسيئة وأنها تحتاج الى الصمود ومواجهة التحديات بشجاعة والتفكير المفعم بالأمل (الأهداف، التفكير بإيجابية، الثقة بالنفس، التفاؤل) لتحقيق الرضا عن الحياة.

(منهجية البحث وإجراءاته)

منهجية البحث : اعتمدت الباحثة على منهج البحث الوصفي لان يعتمد على تحديد الظاهرة المدروسة من خلال جمع المعلومات والبيانات وتحليلها للوصول إلى تعميمات مقبولة ، ومن ثم وصفها دقيقا وتحديد كمي وكيفياً (الشربيني، ٢٠١٣ : ٣٢٤)

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية في كليتي التربية والعلوم في جامعة بغداد والمستنصرية والعراقية للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) اما عينة البحث بسبب صغر حجم العينة التجأت الباحثة الى استخدام المجتمع ككل كعينة للبحث وجدول (١).

جدول (١) أفراد مجتمع البحث من طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية

المجموع			المرحلة الدراسية								الجامعة والكلية
			الرابعة		الثالثة		الثانية		الاولى		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
١٠	٦	٤	٢	٢	١	/	٢	/	١	٢	بغداد / التربية
١٢	٦	٦	٢	١	١	٣	١	١	٢	١	بغداد / العلوم
١٤	٨	٦	٣	/	٣	١	٢	٢	/	٣	المستنصرية التربية الاساسية
١٢	٦	٦	١	١	١	١	٢	١	٢	٣	المستنصرية العلوم
١٢	٥	٧	١	٢	/	/	٣	١	١	٤	العراقية / التربية
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	العراقية / العلوم
٦٠	٣٢	٢٨	١٠	٥	٦	٥	١٠	٥	٦	١٣	المجموع

ادوات البحث: بما ان الدراسة تحتاج الى مقياسين لهذا لجأت الباحثة الى دمج خطوات بناء المقياسين في خطوات واحدة موحدة مقياس إدارة الوقت ومقياس التفكير المفعم بالأمل.

١- **تحديد مفهوم إدارة الوقت و التفكير المفعم بالأمل:** باعتبارهما عملية يتم من خلالها الاستفادة من الوقت المتاح واستغلاله والتفكير لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية لتحقيق الاهداف المهمة التي يسعى اليها مع قدرتهم على المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الخاصة.

٢- **تحديد الهدف من المقياسين:** يهدف المقياسين التعرف على إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية.

٣- **تحديد محتوى المقياس:** تكون مقياس إدارة الوقت من أربعة مجالات (التخطيط - التنظيم - التوجيه - التقديم) وبواقع (١٢) فقرة لكل مجال، أي تكون (٤٨) فقرة بأسلوب التقدير الذاتي (عبارات تقديرية) يمثل كل منها عبارة تدل على حالة او تصرف يقوم به الطلبة في ضوء خمسة بدائل إذ أعطيت لكل استجابة درجة معينة وعلى النحو (بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات، بدرجة كبيرة (٤) درجات ، بدرجة متوسطة (٣) درجات ، بدرجة قليلة (٢) درجات ، بدرجة قليلة جداً (١) درجة) كما اعدت تعليمات الاداة التي تضمنت كيفية الاجابة عن فقراته وحث الطلبة المستجيب على الدقة في الاجابة كما طلب منهم الاجابة بصراحة وعدم ترك اي فقرة دون اجابة مع عدم الحاجة لذكر اسماءهم.

اما **مقياس التفكير المفعم بالأمل** تكون من خمسة مجالات (التفكير الايجابي، التخطيط، الطموح، الثقة بالنفس، التفاؤل) وبواقع (٤١) مع وضع ثلاثة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة).

٤- **صدق المقياسيين:** يعد من الأمور الضرورية الواجب توافرها في الأداة الغرض منها التحقق من مدى الكفاءة في قياسها لما وضعت لقياسه (عباس، ٢٠٠٩: ٢٧).

وتحققت الباحثة من ذلك باستخراج الصدق الظاهري من خلال عرض مقياس إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين و المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية الغرض منها معرفة مدى صلاحية فقراته في قياس ما أعدت لقياسه واتعرف على تعليماته وبدائل الإجابة عن الفقرات ولم يتم تغيير أو حذف في الفقرات فقط اجري تعديل من

ناحية الصياغة اللغوية لعدد من الفقرات وقد حصلت الفقرات على موافقة المحكمين بنسبة ١٠٠%.

٥- **التحليل الإحصائي لفقرات المقياسيين:** الغرض منها الكشف عن الخصائص السايكومترية وقياس وقدرة الفقرة على قياس ما وضعت من أجله لانتقاء المناسب منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها. (ابو زينة ، ٢٠٠٢ : ٣٣١).

١- **القوة التمييزية:** للتحقق من ذلك فيما يخص مقياس إدارة الوقت اعتمدت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين بعد ترتيب الدرجات تنازلياً اختيار نسبة (٢٧%) من المجموعتين العليا والدنيا تم تحليل فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (t - test) وقد عدت موازنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات قوة تمييزية والسبب يعود لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لهذا أتضح أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً ولم تحذف أي منها جدول (٢)

جدول (٢) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق لفقرات مقياس " إدارة الوقت".

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
١	٣.٥٧	١.٠٥٩	٢.٩١	٠.٩٨	٤.٤٩	١.٩٦
٢	٣.٧٥	٠.٨٢٩	٢.٩٣	٠.٩٩	٦.١٨	
٣	٣.٨٩	٠.٦٨	٠.٩٠	٠.٧٣	٥.٢٤	
٤	٣.٦٥	٣.٢٣	٢.٧٨	٠.٧٣	٣.٥٨	
٥	٣.٣٨	٠.٦٨٣	٢.٤٩	٠.٦١	٦.٣٩	
٦	٣.٢٨	٠.٦٩	٢.٦٨	٠.٧٨	٦.٩٩	
٧	٢.٩٦	٠.٦٠	٢.٤٤	٠.٦٥	٣.٩٩	
٨	٢.٨٥	٠.٦٦	٢.٥٦	٠.٦٤	٤.٣٩	
٩	٣.٢٤	٠.٦٩	٢.٤٩	٠.٨٧	٥.٩٩	
١٠	٣.٢٨	٠.٦٩	٢.٩٦	٠.٨٧	٦.٩٩	
١١	٢.٩٦	٠.٦٠	٣.٤٥	٠.٦٥	٣.٩٩	
١٢	٢.٨٥	٠.٦٦	٢.٤٤	٠.٦٤	٤.٣٩	
١٣	٣.٦٨	٠.٧٧	٢.٩٧	٠.٦٢	٤.٤٥	
١٤	٣.٧٩	٠.٨٧	٢.٩٦	١.٠٣٥	٥.٩٨	
١٥	٣.٨٠	٠.٧٨	٣.٤٥	٠.٦٩	٣.٢	
١٦	٣.٦٨	٠.٨٦	٣.٠٦	٠.٨٧	٤.٩	
١٧	٣.٤٢	٠.٧٠	٢.٦٣	٠.٦٧	٧.٨	

	٩.٢١	٠.٨٢	٢.١٩	٠.٧٦	٣.٢٤	١٨
	٥.٤٢	٠.٦٦	٢.٥١	٠.٥٧	٣.٠٠	١٩
	٦.٢٤	٠.٦٩	٢.٣٨	٠.٥٠	٢.٩٢	٢٠
	٥.١٤	٠.٨٠	٢.٦٣	٠.٦٦	٣.١٨	٢١
	٩.٢١	٠.٨٢	٢.١٩	٠.٧٦	٣.٢٤	٢٢
	٥.٤٢	٠.٦٦	٢.٥١	٠.٥٧	٣.٠٠	٢٣
	٦.٢٤١	٠.٦٩٨٨٦	٢.٣٨	٠.٥٠	٢.٩٢	٢٤
	٤.١٧	١.١٠	٣.٠١	١.١٣	٣.٦٨	٢٥
	٢.٣٠	٠.٦٢	٣.٢٩	٠.٦١	٣.٤٨	٢٦
	٤.٧٤	٠.٦٤	٢.٦٥	٠.٧٨	٣.٨٨	٢٧
	٦.٦٧	٠.٧٩	٣.٠١	٠.٧٧	٣.٧٥	٢٨
	٨.٤٦	٠.٦٤	٠.٦٥	٠.٦٦	٣.٤٥	٢٩
	١٠.٥٤	٠.٧٩	٢.١٥	٠.٧٠	٣.٣١	٣٠
	٥.٥٠	٠.٦١	٢.٥١	٠.٦١	٣.٠٠	٣١
١.٩٦	٩.٥٣	٠.٨٤	٢.٥٢	٠.٥٢	٢.٩٦	٣٢
	٣.٠٧	٠.٦٤	٢.١٦	٠.٥٨	٣.٣٠	٣٣
	١٠.٥٤	٠.٧٩	٢.١٨	٠.٧٠	٣.٣١	٣٤
	٥.٥٠	٠.٦١	٢.٥١	٠.٦١	٣.٠٠	٣٥
	٩.٥٣	٠.٦٤	٢.١٦	٠.٥٢	٢.٩٦	٣٦
	٥.٥٠	١.٠٤	٢.٨٨	٠.٦٢	٣.٧٠	٣٧
	٧.٣٦	٠.٩٧	٢.٨٨	٠.٨٩	٣.٨٧	٣٨
	٣.٠٧	٠.٦٦	٣.٤٦	٠.٧٨	٣.٧٨	٣٩
	٦.٣٣	٠.٨٠	٣.١١	٠.٨٠	٣.٨٤	٤٠
	٨.٢٣	٠.٦٥	٢.٨٦	٠.٦٣	٣.٦٢	٤١
	٦.٤٦	٠.٨٠	٢.٥٤	٠.٨٦	٣.٣١	٤٢
	٣.١٤	٠.٥٦	٢.٦٢	٠.٦٦	٢.٩٠	٤٣
	٦.٨٤	٠.٦٠	٢.٤٢	٠.٥٢	٢.٩٧	٤٤
	٣.٠٥	٠.٧٥	٢.٨٠	٠.٦٩	٣.١٢	٤٥
	٦.٤٦	٠.٨٠	٢.٥٤	٠.٨٦	٣.٣١	٤٦
	٣.١٤	٠.٥٦	٢.٦٢	٠.٦٦	٢.٩٠	٤٧
	٦.٨٤	٠.٦٠	٢.٤٢	٠.٥٢	٢.٩٧	٤٨

اما فيما يخص مقياس والتفكير المفعم بالأمل وقد تحققت الباحثة من ذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة و تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق وجدول (٣):

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير المفعم بالأمل

القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	
٦,٦٤	٠,٩٧	٢,٢٣	٠,٢٢	٢,٩٧	١
١,٨١	١,٠٤	٢,٥٣	٠,٦٣	٢,٧٧	٢
٩,٧٢	٠,٩٣	١,٦٤	٠,٥٦	٢,٨٢	٣
١٢,٩٦	٠,٩٠	١,٥٦	٠,٣١	٢,٩٥	٤
٩,٨٠	٠,٩٧	١,٧٤	٠,٤٣	٢,٩٠	٥
١١,١٤	٠,٩٧	١,٧٤	٠,٢٢	٢,٩٧	٦
١١,٣٥	٠,٩٧	١,٧٦	٠,٠٠	٣,٠٠	٧
٩,٣٠	١,٠٠	١,٩١	٠,٢٢٢	٢,٩٧	٨
١,١٣	١,٠٠	٢,٦٦	٠,٤٣	٢,٨٠	٩
١١,١٤	٠,٩٧	١,٧٤	٠,٢٢	٢,٩٧	١٠
٩,٤١	٠,٩٧	١,٧٤	٠,٤٨	٢,٨٧	١١
١٢,٦٤	٠,٨٨	١,٥١	٠,٤٣	٢,٩٠	١٢
١٥,٩٣	٠,٧٦	١,٣٤	٠,٤٣	٢,٩٠	١٣
٩,١٢	١,٠٠	١,٨٨	٠,٣١	٢,٩٥	١٤
٥,٩١	٠,٩٦	٢,٢٨	٠,٣١	٢,٩٥	١٥
٥,٢٩	٠,٩٧	٢,٢٣	٠,٤٨	٢,٨٧	١٦
٠,٢٩	٠,٩٨	٢,٧٩	٠,٥٦	٢,٨٢	١٧
٥,١١	١,٠٠	١,٩٣	٠,٧٦	٢,٦٥	١٨
١٠,٣٥	٠,٩٥	١,٦٩	٠,٤٣	٢,٩٢	١٩
٨,١٣	١,٠٠	١,٩١	٠,٤٣	٢,٩٠	٢٠
٦,٠١٥	٠,٩٩	٢,١٣	٠,٤٨	٢,٨٧	٢١
٥,٣٨	٠,٩٣	٢,٣٥	٠,٣١	٢,٩٥	٢٢
٧,٢٩	١,٠٠	٢,٠١	٠,٤٣	٢,٩٠	٢٣
٥,٠٣	٠,٩١	٢,٤٠	٠,٣١	٢,٩٥	٢٤
٣,٥٤	٠,٩٧	٢,٢٥	٠,٦٨	٢,٧٢	٢٥
١٠,٦٩	٠,٦١	١,٧٧	٠,٤٦	٢,٦٩	٢٦
١٢,٠٧	٠,٦٧	١,٨٣	٠,٤٠	٢,٩٢	٢٧
١٣,٢٥	٠,٦٠	١,٤١	٠,٥٣	٢,٦١	٢٨
٩,٣٣	٠,٧٠	١,٨٦	٠,٤٤	٢,٧٢	٢٩
٧,٠١	٠,٦٧	١,٤٨	٠,٧٧	٢,٢٨	٣٠
٢٠,٥١	٠,٥٢	١,٥١	٠,٣٠	٢,٩٠	٣١
٩,١٥	٠,٨٤	١,٩٠	٠,٣٦	٢,٨٣	٣٢
٥,٥١	٠,٥٣	١,٦٤	٠,٦٦	٢,٢٥	٣٣
١١,٣٣	٠,٧٠	١,٨٥	٠,٣٥	٢,٨٥	٣٤

٣,٧٢	٠,٦٤	٢,٢٩	٠,٤٨	٢,٦٢	٣٥
٩,٠٧	٠,٦٩	١,٨٥	٠,٤٦	٢,٦٩	٣٦
١٣,٣٩	٠,٧١	١,٧٠	٠,٣٣	٢,٨٧	٣٧
١٢,٩٨	٠,٧٠	١,٥١	٠,٤٤	٢,٧٢	٣٨
١٦,٣٨	٠,٥٣	١,٦١	٠,٣٦	٢,٨٣	٣٩
٢٠,٦٠	٠,٤٧	١,٦٦	٠,٢٨	٢,٩٣	٤٠
٢,٩٤	٠,٦٧	٢,١٩	٠,٧١	٢,٦٢	٤١

تم حذف الفقرات التي تحمل التسلسل (٢، ٩، ١٧) لأن قيمتها التائية المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (١٦٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس الكلي (٣٨) فقرة.

٢- الاتساق الداخلي للفقرات : الغرض منه لمعرفة قياس الفقرة للمفهوم نفسه من خلال تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه أن ارتباط الفقرة بمحك داخلي أو خارجي في حساب هذه العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية (العباسي ، ٢٠١٨ : ٩٠)

اعتمدت الباحثة مؤشرين لحساب هذا الارتباط وللمقياسين وهي

١- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين : فيما يخص مقياس ادارة الوقت تم التحقق من ذلك من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة في المقياس والدرجة الكلية له لهذا استخدمت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) وتبين ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) إذ كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.٠٩٣) هذا يشير إلى تجانس الفقرات جميعها في قياس السمة المراد قياسها وجدول (٤)

جدول (٤) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس "إدارة الوقت".

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٣٨	١٧	٠.٢٣	٣٣	٠.٣٦
٢	٠.٣٠	١٨	٠.٢٦	٣٤	٠.٢٤
٣	٠.٣٦	١٩	٠.٣١	٣٥	٠.٣١
٤	٠.٢١	٢٠	٠.٣٤	٣٦	٠.٣٩
٥	٠.٣٣	٢١	٠.٢٥	٣٧	٠.٣٤
٦	٠.٣٦	٢٢	٠.٢٦	٣٨	٠.٣٥

٧	٠.٢١	٢٣	٠.٣١	٣٩	٠.٢٥
٨	٠.٢٧	٢٤	٠.٣٤	٤٠	٠.٣٧
٩	٠.٣٠	٢٥	٠.٣٦	٤١	٠.٣٠
١٠	٠.٣٦	٢٦	٠.٢٠	٤٢	٠.٣٩
١١	٠.٢١	٢٧	٠.٢٦	٤٣	٠.١٩
١٢	٠.٢٧	٢٨	٠.٢٩	٤٤	٠.٣٨
١٣	٠.٣٧	٢٩	٠.٢٥	٤٥	٠.٢٣
١٤	٠.٣٨	٣٠	٠.٢٤	٤٦	٠.٣٩
١٥	٠.٢٨	٣١	٠.٣١	٤٧	٠.١٩
١٦	٠.٢٩	٣٢	٠.٢٩	٤٨	٠.٣٨

اما مقياس التفكير المفعم بالأمل لمعرفة دلالة معاملات الارتباط ثم حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد أن جميع معاملات الارتباط دالة معنوياً جدول (٥):

جدول (٥) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس "التفكير المفعم بالأمل".

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة
١	٠,٣٦	٣,٣٩	١١	٠,٦٢	٧,٩٤	٢١	٠,٣٧	٤,٠٥	٣١	٠,٣٤	٣,٦٦
٢	٠,٥٣	٦,٢٠	١٢	٠,٤٨	٥,٤٩	٢٢	٠,٢٢	٢,٣١	٣٢	٠,٦٥	٨,٥٥
٣	٠,٥٨	٧,١٩	١٣	٠,٢٧	٢,٨٣	٢٣	٠,٢٢	٢,٢٨	٣٣	٠,٢٩	٣,٠١
٤	٠,٥١	٥,٩٧	١٤	٠,٣٤	٣,٦١	٢٤	٠,٤٧	٥,٢٨	٣٤	٠,٥٤	٦,٤١
٥	٠,٥٥	٦,٦٢	١٥	٠,٢٨	٢,٩٦	٢٥	٠,٥٥	٦,٧٧	٣٥	٠,٦٨	٩,٣٥
٦	٠,٦٠	٧,٥٤	١٦	٠,٣٤	٣,٥٩	٢٦	٠,٦٧	٨,٩٨	٣٦	٠,٦٨	٩,٤١
٧	٠,٥٧	٦,٩٥	١٧	٠,٥٢	٦,٠٥	٢٧	٠,٤٥	٥,١١	٣٧	٠,٦٦	٨,٨٦
٨	٠,٥٨	٧,١٢	١٨	٠,٤٥	٥,٠١	٢٨	٠,٤٠	٤,٣٥	٣٨	٠,٧٠	٩,٩٥
٩	٠,٥٥	٦,٦٠	١٩	٠,٤٠	٤,٣٢	٢٩	٠,٧٢	١٠,٤٨			
١٠	٠,٦٧	٧,٥٦	٢٠	٠,٢٩	٣,٠٠	٣٠	٠,٦١	٧,٧٠			

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال للمقياسيين: فيما يخص مقياس ادارة الوقت تم حسابهما من خلال معامل الارتباط بيرسون وكانت جميع معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية (٠,٠٩٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أي أن جميعها دالة، وجدول (٦).

جدول (٦) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال في مقياس "إدارة الوقت"

التخطيط		التنظيم		التوجيه		التقويم	
رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٤٣	١٣	٠,٤٢	٢٥	٠,٤٩	٣٧	٠,٤٥
٢	٠,٤٦	١٤	٠,٤٤	٢٦	٠,٤٥	٣٨	٠,٤٧
٣	٠,٦١	١٥	٠,٤٧	٢٧	٠,٤٦	٣٩	٠,٥٠
٤	٠,٦٨	١٦	٠,٦٥	٢٨	٠,٦٢	٤٠	٠,٦٩
٥	٠,٧٦	١٧	٠,٧٠	٢٩	٠,٦٩	٤١	٠,٧١
٦	٠,٤٨	١٨	٠,٧٦	٣٠	٠,٧٧	٤٢	٠,٧٨
٧	٠,٧٠	١٩	٠,٤٨	٣١	٠,٥١	٤٣	٠,٥٢
٨	٠,٦٠	٢٠	٠,٦٧	٣٢	٠,٦٧	٤٤	٠,٦٢
٩	٠,٧٦	٢١	٠,٤٥	٣٣	٠,٥٧	٤٥	٠,٤٩
١٠	٠,٤٨	٢٢	٠,٧٦	٣٤	٠,٧٧	٤٦	٠,٧٨
١١	٠,٧٠	٢٣	٠,٤٨	٣٥	٠,٥١	٤٧	٠,٥٢
١٢	٠,٤٣	٢٤	٠,٦٧	٣٦	٠,٧٦	٤٨	٠,٦٢

اما مقياس التفكير المفعم بالأمل قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه الفقرة وجدول (٧) الآتي:

جدول (٧) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال في مقياس " التفكير المفعم بالأمل"

التفكير الايجابي		التخطيط		الثقة		الطموح		التفاؤل	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٢٢	٨	٠,٣٩	١٥	٠,٣٨	٢٣	٠,٢٢	٣١	٠,٤٨

١	٠,٣٩	٩	٠,٣٧	١٦	٠,٤٤	٢٤	٠,٢٤	٣٢	٠,٢١
٢	٠,٣٣	١٠	٠,٤٩	١٧	٠,٣٧	٢٥	٠,٥١	٣٣	٠,٣١
٣	٠,٣٢	١١	٠,٤٣	١٨	٠,٢٥	٢٦	٠,٣٥	٣٢٤	٠,٤٠
٤	٠,٣٣	١٢	٠,٣٦	١٩	٠,٢٥	٢٧	٠,٢٧	٣٥	٠,٤٦
٥	٠,٣٧	١٣	٠,٢٩	٢٠	٠,٢٣	٢٨	٠,٦٥	٣٦	٠,٥٥
٦	٠,٤٢	١٤	٠,٣٢	٢١	٠,٢٤	٢٩	٠,٤٠	٣٧	٠,٢٦
٧	٠,٢٢			٢٢	٠,٢٥	٣٠	٠,٢٤	٣٨	٠,٤٠

٣-ثبات المقياسيين ادارة الوقت : يقصد به الاستقرار في النتائج عبر الزمن إذا طبق على المجموعة نفسها مرة ثانية أي بمعنى اتساق المقياس في قياس ما يفترض قياسه بصورة منتظمة.

(مصطفى، ٢٠١٩: ٦٥)

لهذا تم إيجاد الثبات بطريقة - إعادة الاختبار للاتساق الخارجي طبقت الباحثة المقياس على العينة عشوائية بلغت (٣٠) طالب و طالبة من قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية ثم أعيد تطبيقه وبفاصل زمني قدره (١٥) يوما ثم حُسب ثبات مقياس ادارة الوقت باستخراج معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٨) اما مقياس التفكير المفعم بالأمل إذ بلغت قيمته (٠,٨٦) وكذلك تم استخراج الثبات بطريقة - معادلة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ثبات مقياس ادارة الوقت ألفا كرونباخ (٠.٩٠) اما مقياس التفكير المفعم بالأمل بلغت (٠,٩٢) وهذا يعد مؤشراً للتجانس الداخلي.

(سليمان، ٢٠٠٩: ٥٧٩)

الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة برنامج المعالجة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها

- الهدف الاول : ادارة الوقت لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية.

لغرض قياس مستوى ادارة الوقت لدى افراد العينة البحث تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة والبالغ عددهم (٦٠) طالب و طالبة إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (١٠٢.٥) وبانحراف معياري قدره (١٦.٢) وموازنة بالوسط الفرضي البالغ (٩٠) واعتماداً على ذلك اتضح ان القيمة التائية المحسوبة

تساوي (٣٢.٤) في حين ان القيمة الجدولية تساوي (٢٠.٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) وهذا يدل ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية أي بمعنى ان عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية يعانون من ضعف ادارة في الوقت وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) المعالجات الاحصائية لطلبة قسم علوم الحياة في متغير ادارة الوقت

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
٦٠	١٠٢.٥	١٦.٢	٩٠	٣٢.٤	٢٠.٤	دالة

ويمكن تفسير نتيجة الهدف الاول حيث اظهرت نتائج البحث ان افراد عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية يعانون من ضعف ادارة في الوقت ويمكن ارجاع ذلك الى عدم قدرة الطالب الجامعي في القسم الداخلي على إدارة وقته يعود إلى مجموعة من الأسباب، منها ضعف الانضباط الذاتي لديه من خلال عدم القدرة على الالتزام بالجدول الزمنية والتفوق على التحديات ووجود عوامل تشتت الانتباه مثل وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية، والمحادثات مع الزملاء في القسم الداخلي حيث يستهلكون جزءاً كبيراً من وقتهم بالإضافة إلى ضعف مهارات التخطيط والتحكم في الوقت بسبب عدم وجود خطة واضحة أو جدول زمني مفصل يجعلهم غير قادرين على تنظيم وقتهم بفعالية أو قد يكون هناك ضغوط أكاديمي من خلال تراكم الواجبات الدراسية والامتحانات يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في إدارة الوقت والتعامل مع الضغوط وهذا يؤدي الى صعوبة في تحديد الأولويات مما يؤثر على قدرتهم على إدارة وقتهم بفعالية وعدم القدرة على التمييز بين المهام العاجلة والمهمة .

الهدف الثاني : التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية

لغرض قياس مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى افراد العينة البحث تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة والبالغ عددهم (٦٠) طالب و طالبة إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (١٤,٠٥) وبانحراف معياري قدره (٩,٣) وموازنة بالوسط الفرضي البالغ (٩٠) واعتماداً على ذلك اتضح ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤٩,٦) في حين ان القيمة الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) وهذا يدل ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية أي بمعنى ان عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية بأن لا يوجد لديهم تفكير مفعم بالأمل

جدول (٩) المعالجات الاحصائية لطلبة قسم علوم الحياة في متغير التفكير المفعم بالحياة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٦٠	١٤,٠٥	٩,٣	٩٠	٤٩,٦	١,٩٦	دالة

ويمكن تفسير نتيجة الهدف الثاني حيث اظهرت نتائج البحث ان افراد عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية يعانون من عدم وجود تفكير مفعم بالأمل وتعزو الباحثة وقوع الطلبة في هذا المستوى يعود الى واقع البيئة الأسرية وأساليب التنشئة التي تستخدمها الأسرة فالوالدين يعدان المصدر للمنظومة القيمية للفرد ولإكسابهم مهارات تحديد الأهداف وتخطي العقبات من خلال تعزيز الثقة بأنفسهم والتوكل على الله والتفكير بإيجابية وان اضطراب الأوضاع السياسية والاقتصادية قد أثرت على المجتمع بصورة عامة ومنها الاسرة والمدرسة والتي انعكس تأثيرها على الطلبة مما أثر في تفكيرهم ونظراتهم للمستقبل .

الهدف الثالث : الفروق في ادارة الوقت لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية على وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) .

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية (الذكور والإناث) على مقياس ادارة الوقت واستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين جدول (١٠) .

جدول (١٠) المعالجات الاحصائية لمتغير ادارة الوقت تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
ادارة الوقت	الذكور	٢٩	٤٧,٢٦	٧,٢١	٠,٢٦	١,٩٦	غير دالة
	الإناث	٣١	٤٧,٤٥	٧,١٤			

يتضح من جدول (١٠) أن القيمة التائية المحسوبة (٠,٢٦) ، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وهذه النتيجة غير دالة، أي لا يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بين طلاب وطالبات قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية في ادارة الوقت . ولتفسير هذه النتيجة لا يوجد فرق جوهري في إدارة الوقت بين الطلاب والطالبات بشكل عام، لكن قد توجد اختلافات فردية في أساليب إدارة الوقت

بناءً على عوامل شخصية وبيئية. قد تواجه الطالبات تحديات إضافية بسبب المسؤوليات الاجتماعية والأسرية، بينما قد يواجه الطلاب تحديات تتعلق بضغوط العمل أو الدراسة. وبشكل عام، إدارة الوقت مهارة أساسية للجميع وتعتمد على التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات .

الهدف الرابع : الفروق في التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية على وفق متغيري النوع (ذكور - إناث) .

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية (الذكور والإناث) على مقياس التفكير المفعم بالأمل واستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين جدول (١١) .

جدول (١١) المعالجات الاحصائية لمتغير التفكير المفعم بالأمل تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
ادارة الوقت	الذكور	٢٩	٧٢,٤٦	٦,٤٧	٢,٥٨	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	الإناث	٣١	٧٤,٣٢	٦,٩٨			

يتضح من جدول (١١) أن القيمة التائية المحسوبة (٢,٥٨)، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وهذه النتيجة غير دالة. وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإناث ولتفسير هذه النتيجة مكن أن يعزى ارتفاع التفكير لدى طالبات يعود إلى عدة عوامل منها النمو الشخصي حيث تعد الجامعة ، والفرص المتاحة، والدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى التفكير الإيجابي نفسه.

٥- هل هناك علاقة بين ادارة الوقت و التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية ؟

تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجات عينة البحث على أداة إدارة الوقت و التفكير المفعم بالأمل جدول (١٢).

جدول (١٢) دلالة الفرق في معاملي الارتباط بين إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل

العينه العدد	قيم معامل الارتباط بين إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل	القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
		المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٠,٥١٦	١١,٣٩	١,٩٦	دالة

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية لدى طلبة قسم علوم الحياة بين متغيري إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل، وذلك لان قيم معاملات الارتباط المحسوبة (١١,٣٩) وهي اكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) يرجع السبب في ذلك إلى أن كلا من طلبة قسم علوم الحياة ينظرون نظرة واحدة فيما يتعلق بشعورهن بالسيطرة على مهامهن الدراسية، مما يقلل من الضغوط والقلق هذا بدوره يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق والتوتر لديهن، مما يعزز الشعور بالتفاؤل. ويساهم في بناء نظرة أكثر تفاؤلاً تجاه المستقبل الأكاديمي والشخصي من خلال إدارة وقتهم بشكل جيد وهذا بدوره يزداد لديهن الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق النجاح كما ان ادارة الوقت تتيح فرصاً للمشاركة في الأنشطة الأخرى مما يعزز من شعورهن بالرضا والسعادة، ويساهم في تكوين نظرة إيجابية للحياة يؤدي إلى تحسن تحصيلهن الدراسي. هذا التحسن في الأداء الأكاديمي يعزز بدوره التفكير المفعم بالأمل وبشكل عام، يمكن القول أن إدارة الوقت الفعالة هي أداة قوية لتعزيز التفكير المتفائل لدى طلبة قسم علوم الحياة.

الاستنتاجات: استناداً الى نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- إنَّ عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية يعانون من ضعف ادارة في الوقت.
- ٢- إنَّ عينة البحث طلبة قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية بأن لا يوجد لديهم تفكير مفعم بالأمل.
- ٣- لا يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بين طلاب وطالبات قسم علوم الحياة في الاقسام الداخلية في ادارة الوقت.
- ٤- وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإناث في متغير التفكير مفعم بالأمل.

٥- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية لدى طلبة قسم علوم الحياة بين متغيري إدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل.

التوصيات: في ضوء البحث توصي الباحثة بما يأتي:

١- العمل علي إبراز أهمية الوقت على المستوى الجامعي كمورد نادر و ثمين ومكلف باعتباره التحدي الأساسي

٢- التأكيد من قبل الجامعات على طلبة الاقسام الداخلية بإنجاز نشاطاتهم بشكل جيد وبسرعة لتقليل الوقت الضائع واستغلال الوقت لصالحهم.

٣- اقامة ندوات ومسابقات علمية لاستثمار الوقت وما يعزز مفهوم التفكير المفعم بالأمل وتكليفهن بإعداد بحوث ونشرات علمية.

٤- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تعزز مفهوم الوقت لدى الطلبة حول موضوع الوقت وأهميته وكيفية إدارته

٥- الاهتمام بالتوجيهات والارشادات من اجل الاستفادة من ادارة الوقت بشكل جيد وما يؤدي الى تنمية التفكير المفعم بالأمل.

٦- استثمار البرنامج التربوية في الحد من الأفكار اليائسة لدى الطلبة وتنمية الأمل لديهن من خلال اقامة الندوات والدورات مما يعزز تقنهن بأنفسهن ويشير رغبتهن بالتعلم والتفكير من خلال الانشطة الصفية واللاصفية.

٧- الاستفادة من المقياسيين المعدين في البحث الحالي (ادارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل) لتشخيص واقع عموم طلبة قسم علوم الحياة فضلاً عن الاستفادة منها في اجراء بحوث لاحقة.

المقترحات : في ضوء النتائج الباحثة اجراء الدراسات لمعرفة الآتية:

١- أثر المتغيرات على اقسام دراسية أخرى.

٢- العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل ومتغيرات اخرى الدافعية العقلية وجودة الحياة الخ .

٣- فعالية إدارة الوقت للطلبة في الاقسام الداخلية من وجهة مسؤولي الاقسام.

٤- مقارنة لإدارة الوقت والتفكير المفعم بالأمل بين الطلاب والطلبات.

المصادر

المصادر العربية:

- ١- ابو الديار، مسعد (٢٠١٢): سيكولوجية الأمل، دار الامارة ، الكويت.
- ٢- ابو زينة، فريدة كامل (٢٠٠٢): الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية، ط١، عمان..
- ٣- ابو سيسي، الاء غازي (٢٠٢٠): التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي وعلاقتهما بالقدرة على ادارة الازمات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- ٤- ابو طالب، دعاء مسموع (٢٠١٣): "مقياس الشعور بالأمل"، مجلة القراءة والمعرفة، العدد (١٣٥)، مصر، ١٨٣-٢٧٧.
- ٥- ابو عمرة، عبد المجيد عواد (٢٠١٢): الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة
- ٦- ادريس ، بهجت مصطفى (٢٠١٠) : إدارة الوقت وضغوط وأزمات العمل ، جامعة القاهرة ، مصر.
- ٧- الأسطل ، زينب محمد ابراهيم (٢٠٠٩) : إدارة الوقت لدى رؤساء الأقسام الأكاديميين بجامعة الجزيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الخرطوم.
- ٨- اسليم، يوسف فهمي (٢٠١٧): التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة غزة.
- ٩- حريم ، حسين (٢٠٠٦) : مبادئ الادارة الحديثة ، دار الحامد ، الأردن.
- ١٠- حسان ، محمود حسين (٢٠١٠) : الادارة التربوية ، ط٢ ، دار الميسرة ، عمان.
- ١١- حفيضي، أحلام، (٢٠١٨): علاقة الذكاء الوجداني بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بوحتياف- الجزائر.

- ١٢- خورشيد، ماهر رياض، (٢٠٢٠): كفايات التخطيط اللازمة وفق نظام المؤشرات لدى تدريس الجامعة وعلاقته بالأداء الأكاديمي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الموصل.
- ١٣- الدوري ، محمود عبد الله (٢٠٠٢) : قياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة كلية المعلمين ، ٣١ ع ، كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية
- ١٤- الديب ، ابراهيم رمضان (٢٠٠٦) : مهارات ادارة الوقت ، مؤسسة أم القرى ، مكة.
- ١٥- الراوي ، أركان عبد العزيز (٢٠٠٠) : سمات عمداء الكليات في العراق وعلاقتها في ادارة الوقت ، دراسة تحليلية مقارنة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
- ١٦- ربيع ، فارس هادي مشعان (٢٠٠٦) : المدير المدرسي الناجح ، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان
- ١٧- الشربيني، زكريا أحمد وآخرون، (٢٠١٣): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مكتبة الشمري.
- ١٨- الشمري، بشرى كاظم وياسين طرار محمد (٢٠١٩): التفكير القائم على الأمل وعلاقته بالأمن النفسي للطلبة الأيتام لدور الرعاية وغير الأيتام في المرحلة الثانوية، دراسة مقارنة بحوث المؤتمر الدولي (١١)، مجلد (٢)، كلية التربية، جامعة القادسية.
- ١٩- الصيرفي ، محمد عبد الفتاح (٢٠٠٥) : الادارة الرائدة ، دار صفاء ، عمان.
- ٢٠- الضبع، فتحي عبد الرحمن، (٢٠١٩): التسامي بالذات والشغف والكمالية لدى معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، العدد (٦٣)، ٩٧-٢٨.
- ٢١- عباس، محمد خليل وآخرون، (٢٠٠٩): مدخل الى مناهج البحث في التربية علم النفس، دار المسيرة، الأردن.
- ٢٢- عباس، زكي محمد، وحسن، عبدالله (٢٠١٠) : الجامعات ودورها في نشر المعرفة ، دار الميسرة ، عمان.
- ٢٣- العباسي، عامل فاضل، (٢٠١٨): أساسيات البحث، نون للنشر، بغداد.
- ٢٤- عليان ، ربحي مصطفى (٢٠٠٢) : ادارة الوقت ، دار جرير ، عمان ، الأردن.

- ٢٥- الغامدي ، زهير أحمد علي (٢٠٠٨) : إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة أم القرى.
- ٢٦- القصاص، بسام عمر ، (٢٠١٨): التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.
- ٢٧- مصطفى ، صلاح عبد الحميد (٢٠٠٥) : الادارة المدرسية ، دار المريخ ، الرياض.
- ٢٨- مصطفى، الطويطي، (٢٠١٩): أساليب الاحصاء الاستدلالي ا، دار الحاف، عمان.
- ٢٩- نصر ، نجيب محمود (٢٠٠٤) : إدارة الوقت في ضوء تطور علوم الادارة الحديثة ، مجلة المهندسين ، ٥٧٩ع ، نقابة المهندسين، مصر.

المصادر الأجنبية:

- 1- Zito, m& colomba, l (2017), The passion for work scale: The Italian version of first psychometric evaluations, **Journal of Work and Organizational Psychology**, 33, pp.(47-53).
- 2- Zombil, h. (2017), **Hopeful Thinking Conceptualizing A future Beyond Domestic abs**, University Walden.