

الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بمهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة

م.د سينا حميد رشيد

seena.h.rasheed@tu.edu.iq

جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي: التعرف على

- ١- الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة.
 - ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الوجود النفسي الممتلئ تبعا لمتغير الجنس، التخصص.
 - ٣- مهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.
 - ٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير مهارة ادارة الوقت تبعا لمتغير الجنس، التخصص.
 - ٥- العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ ومهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة .
- لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الوجود النفسي الممتلئ (فضيل ٢٠٢٣) والمتكون من (٣٦) فقرة وتم استخراج الصدق والثبات للمقياس، وبناء مقياس مهارة ادارة الوقت المتكون من خمس مجالات وبواقع (٢٠) فقرة وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز تم تطبيق المقياس على (٣٠٠) طالب وطالبة وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية:

- ١- تمتع الطلبة بالوجود النفسي الممتلئ
 - ٢- عدم وجود فروقا حسب الجنس والتخصص فيه.
 - ٣- تمتع الطلبة بمهارة ادارة الوقت.
 - ٤- وعدم وجود فروقا حسب الجنس والتخصص فيها.
 - ٥- هناك علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرين.
- الكلمات المفتاحية: الوجود النفسي الممتلئ، مهارة ادارة الوقت، طلبة الجامعة.

Psychological Fulfillment and its Relationship to Time Management Skills among University Students

Dr. Seenaa Hameed Rasheed

Tikrit University/ College of Education for Humanities

Abstract

This research aims to:

- 1- Identify the psychological fulfillment among university students.
- 2- Determine the statistically significant differences in psychological fulfillment based on gender and specialization.
- 3- Define time management skills among university students.
- 4- Determine the statistically significant differences in time management skills based on gender and specialization.
- 5- Investigate the relationship between psychological fulfillment and time management skills among university students. To achieve the research objectives, the researcher adopted the Psychological Wellbeing Scale (Fadil, 2023), consisting of 36 items. The scale's validity and reliability were established. Additionally, a Time Management Skills Scale was developed, comprising five domains and 20 items. After establishing the psychometric properties of the scale (validity, reliability, and discrimination), it was administered to 300 male and female students. The researcher obtained the following results:

- 1- Students exhibited psychological wellbeing. There were no differences based on gender or specialization.
- 2- Students possessed time management skills. There were no differences based on gender or specialization.
- 3- [The text abruptly ends here, so the translation stops as well.]
- 4- There is a statistically significant correlation between the two variables.

Keywords: Psychological wellbeing, time management skills, university students.

مشكلة البحث:-

أن شريحة طلبة الجامعة من أهم شرائح المجتمع، ومن أكثر المراحل أهمية حيث تتشكل شخصية كل فرد بصورة واضحة، وتتأثر بالعالم الخارجي حيث يواجه الطلبة العديد من التحديات، رغم التطور الحاصل في ميادين علم النفس الإيجابي، لا يزال العديد من الأفراد يعانون من مشاعر الفراغ الداخلي، وقلة الشعور بالمعنى والارتباط العميق بذواتهم وحياتهم، إن مفهوم "الوجود النفسي الممتلئ" أحد المفاهيم الحديثة التي تسعى إلى تفسير حالة التوازن العاطفي، والإشباع الداخلي، وإدراك المعنى الشخصي، إلا أن الدراسات التطبيقية التي تناولت هذا المفهوم ما زالت محدودة، خصوصاً في البيئات الثقافية العربية هذا من جانب ومن جانب آخر يعاني طلبة الجامعة العديد من الضغوط النفسية والأكاديمية بسبب تسارع الأحداث وتأثير العالم الرقمي، الذي يجعل من الطلبة يعانون من التشتت والضياع، و كما هو معلوم لدى المختصين في علم النفس إن شخصية الإنسان تتأثر بالعالم الخارجي وتؤثر لذا نجد بعض الأفراد يكون لديهم مهارات متنوعة ويستثمرون العالم الرقمي لصالحهم، وبينما نجد أن بعض الآخر يشعر بالتشتت والضياع وعدم الانجاز إن سمات الإنسان الشخصية وطريقة تفكيره تحدد بشكل كبير قدرة على إدارة نفسه وبالتالي إدارة وقته، يتصف الطلاب بسوء إدارة الوقت ويعانون من مشكلات دراسية كثيرة، إذ يشعرون بالجهد والضغط النفسية والضييق، والانزعاج، وتراكم الواجبات الدراسية، وقد يواجهون تدني في الصحة النفسية والفشل الدراسي. لذا وجدت الباحثة إشكالية الدراسة تكمن في هل توجد علاقة ارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ وإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:- يعد مفهوم الوجود النفسي الممتلئ (Full Psychological Existence) أحد الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي المعاصر، حيث يبتعد عن التركيز التقليدي على الاضطرابات النفسية ونقاط الضعف ليركز بدلاً من ذلك على نقاط القوة والخبرات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الازدهار. إن هذا المفهوم، الذي غالباً ما يُشار إليه في الأدبيات العالمية بالرفاهية، لا يكتفي بتعريف السعادة كمجرد شعور باللذة العابرة، بل ينظر إليها كعملية مستمرة لتحقيق إمكانات الذات البشرية والعيش وفقاً للفضيلة والمعنى العميق. إن الوجود النفسي الممتلئ يعكس الجوانب المعرفية والوجودية للفرد، حيث يتضمن تقييماً إيجابياً للذات، وبناء علاقات اجتماعية وثيقة، وإدراك معنى للماضي والحاضر، والشعور بالاستقلالية والقدرة على التحكم في البيئة. وتؤكد الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بوجود نفسي ممتلئ مرتفع هم أكثر إبداعاً وكفاءة في حل المشكلات، ويمتلكون قدرة أكبر على مواجهة الشدائد والضغط. وفي البيئة الأكاديمية، يصبح هذا المفهوم حيويًا بشكل خاص، إذ يواجه طلبة الجامعة تحديات انتقالية

كبرى تتطلب توازناً عاطفياً وإشباعاً داخلياً للتعامل مع الضغوط المتزايدة (اليوت وتايلور، ١٧: ٢٠١٣-٢٠). .

يعد الوجود النفسي الممتلئ من المتغيرات الايجابية، التي تشير الى احساس الفرد بالهدف من الحياة والقدرة على تحقيق الذات، وبالتالي اقامة علاقات ايجابية في البيئة المحيطة بهم، حيث استلهمت كارول رايف (Carol Ryff) نموذجها للرفاه النفسي من أعمال ماسلو حول تحقيق الذات، وروجرز حول الشخصية التي تعمل بكامل طاقتها، وألبرت في صياغة النضج، ويونغ في التفرد، وإريكسون في مراحل النمو النفسي الاجتماعي، هذا وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسيها الطلبة انهم يعانون من ضغوط نفسية واكاديمية، تجعلهم يفقدون الشعور بالهدف والانتماء وتدني الكفاءة الذاتية هذا و تشير نتائج الدراسات ubomirsky et al. 2005، وجود ارتباط الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ مع خصائص إيجابية مثل السلوك الاجتماعي الإيجابي، والسلوك الصحي، والمواجهة الجيدة للشدائد، وتؤكد على أن الأفراد السعداء أكثر إبداعاً، وأكثر كفاءة في حل المشكلات. وأن السعادة ترتبط بنتائج هامة ومؤشرات ازدهار مثل الإنجاز والعمل المنتج، والعلاقات الإيجابية، والصحة العقلية والبدنية (ubomirsky et al. 2005a، p. 825-83).

وكذلك اشارت دراسة عمار (٢٠٢٠) ان هناك علاقة عكسية بين الوجود النفسي الممتلئ واضطرابات السلوك لدى الاطفال (عمار، ٢٠٢٠: ١٧٤-٢٠٨). وهذا مؤشر على ان كلما كان الفرد لديه معنى وهدف في الحياة كلما قل مستوى اضطرابه النفسي.

كما بدأ التركيز على موضوع إدارة الوقت بالمفهوم الشامل، والمتعارف عليه حالياً، في أواخر الخمسينيات وأوائل الستينيات من القرن العشرين وقد كانت أول محاولة في هذا المجال هي للكاتب جيمس ماكبي (James Mackay) في عام ١٩٥٨، حيث وضع كتابه إدارة الوقت وكان من أهم عباراته في هذا الكتاب، والتي لا تزال تتردد إلى وقتنا الحاضر هي: "إذا كنت تشعر بنقص في الوقت أثناء عملك، فهذا مؤشر بأن مهارتك الإدارية تتجه نحو العدم" (العمامي، ٢٠١٦: ٢٠).

تعد مهارة إدارة الوقت من أهم مهارات التي تدل على سلوك الطلبة وتعكس الكثير من جوانب شخصيتهم، ويجعله موجهاً نحو النجاح الأكاديمي، وهو سلوك منظم يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت وأقل جهد ممكن، وأن هذه المهارات ترتبط ارتباطاً بالظروف الأكاديمية للطلاب وخصائص شخصيته (عبد المعطي ومحمد، ٢٠٠٩: ٩٩).

تعتبر إدارة الوقت جانباً حيويًا في حياتنا، حيث يمثل الوقت مورداً محدوداً نخصه لأنشطتنا المختلفة (Boniwell & Osin، ٢٠٢٤) يُنظر إلى الحياة نفسها على أنها مقدار

الوقت المتاح لكل منا، وعلى الرغم من أن مرور الوقت خارج عن سيطرتنا، إلا أن لدينا خياراً في كيفية تخصيص وقتنا للأنشطة والأشخاص.

ومن جانب آخر يعد الوقت أحد الموارد الهامة والنفسية لكل إنسان، فإدارة الإنسان لوقته هي إدارة لذاته، وعمل خطة لتنظيم الوقت تشعر الإنسان بالراحة النفسية والصحة، وتساعده على إنجاز الأهداف الشخصية وإذا لم يحسن إدارته وتنظيمه فإنه قد يفقد الكثير مما يصعب تعويضه. وإذا كان الوقت مورداً محدداً يتساوى فيه جميع البشر على اختلاف قدراتهم فإن المشكلة لا تكمن في كمية الوقت المتوفرة لهم والمتاحة لإنجاز الأعمال وإنما في كيفية إدارة هذا الوقت إدارة فعالة تؤدي إلى إنجاز الأعمال المطلوبة، فالسمة المشتركة بين كل الناجحين هي قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، هذه الموازنة تأتي من خلال الإدارة الرشيدة لذواتهم ووقتهم (فيصل، ٢٠١٢: ٤).

أن طلاب المرحلة الجامعية لديهم طاقات معرفية عالية للنجاح في مجالات مختلفة، ولكن تحقق هذه الطاقات أو عدم تحققها في الواقع، يعتمد على متغيرات أخرى نفسية شخصية، هذه المتغيرات قد تؤثر سلباً على توافقهم، ومن هذه المتغيرات الوقت حيث يمثل الوقت عنصراً أساسياً ومورد مهماً في أي عمل لأن الوقت هو مفتاح التقدم وليس الآلة، فالأهم هو مهارة إدارة الوقت. فالوقت هو الحياة وهو المحور الذي يتحكم في مسار حياة الإنسان، فمن اغتتم وقته في الصالحات أفلح وسعد في الدنيا وفي الآخرة، ومن أضاع وقته وعمره خاب وخسر (حسين، ٢٠٢٠: ٤٦٢).

الاهمية النظرية: وتهدف عملية البحث التعرف على مدى اهمية الوجود النفسي الممتلئ في إدارة الوقت وترشيد الوقت المتاح لتحقيق الأهداف، وإيجاد توازن بين متطلبات العمل والحياة، وذلك من خلال مهارات الفرد في تخطيط الوقت وتنظيمه بما يحقق إنجاز المهام في التوقيت المناسب بفاعلية وكفاءة وارتياح.

الاهمية التطبيقية: أما من الناحية التطبيقية يهدف البحث الحالي توفير مقياس لقياس ادارة الوقت للتمكن من تحقيق هدف من اهداف البحث العلمي هو التنبؤ وقياس مدى قدرة هذه الاداة على التعرف على وجود مهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

اهداف البحث:- يهدف البحث الحالي الى التعرف :

- ١- الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير الجنس، التخصص لدى طلبة الجامعة.
- ٣- مهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير مهارة ادارة الوقت تبعاً لمتغير الجنس، التخصص.

٥-العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ ومهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للعام الدراسي ،وللتخصصين العلمي والانساني، وللدراسة الصباحية للعام الدراسي(٢٠٢٥-٢٠٢٦) .

تحديد المصطلحات:-

أولاً: الوجود النفسي الممتلئ Full psychological existence

١- كيز وآخرون (٢٠٠٢، Keyes et al.) "بأنه امتلاك الفرد لتصورات ومشاعر إيجابية عن نفسه وحفاظه على علاقات اجتماعية تتسم بالدفء، والثقة بالآخرين وتشكيل بيئة تلبي احتياجاته الشخصية، والتصرف بشكل مستقل دون الاعتماد على أي شخص آخر في محاولة منه لإيجاد معنى لحياته، وبناء أهدافه" (عمورة وطشطوش، ٢٠٢٤: ١٧)

٢- مقدادي (٢٠١٥): "محاولة الفرد لتحقيق اهدافه وغاياته في الحياة وتقبله لذاته وعمله الدؤوب على نموها واستمرارها من خلال تنمية الطاقات العقلية والنفسية بطريقة ذاتية وزيادة القدرة على حل المشكلات وتقديم التضحية والمساعدة للآخرين في تحقيق رفاهية المجتمع مما يؤدي الى شعوره بالسعادة والرضا الذاتي". (مقدادي، ٢٠١٥: ٧٢)

٣- فضيل (٢٠٢٣): "سعي الافراد لتحقيق اهدافهم عن طريق الخبرات النفسية والعقلية التي تؤدي بهم الى النمو الايجابي والوصول الى السعادة والرفاهية والشعور بالرضا النفسي عند قدرتهم على حل مشكلاتهم وتقديم المساعدة للآخرين". (فضيل، ٢٠٢٣: ٣٣)

التعريف النظري: هو امتلاك الفرد اهداف سامية في الحياة تجعل لوجوده معنى وغاية رغم الصعاب والمشاكل التي تعترض طريقه، ولديه القدرة النفسية والعقلية على التعامل برضا وتقديم المساعدة والدعم المستمر للآخرين.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته على المقياس الوجود النفسي الممتلئ الذي تبنته الباحثة لفضيل(٢٠٢٣).

ثانياً: إدارة الوقت Time Management Skills

١- ديماس(٢٠٠٠) : بأنها إدارة السلوك والشخصية لأنها إدارة الفرد نفسه بنفسه، وتوجيه مشاعره وأفكاره، وامكانياته نحو الأهداف والإنجازات التي يريد تحقيقها (شتات، ٢٠١٩: ١٣).

٢- عليان (٢٠٠٥): تمثل إدارة الوقت الاستخدام الرشيد للوقت، وهي عملية استثمار الزمن بشكل فعال وهي قائمة على التخطيط والتنظيم والتحفيز والمتابعة وهي عملية كمية ونوعية (عليان، ٢٠٠٥: ٢٨).

التعريف النظري : هي قدرة الفرد على تنفيذ المهام والانجازات الموكلة اليه في فترة زمنية محددة من خلال التخطيط والمتابعة بصورة منظمة، وسلسلة ومرنة ورشيده، لضمان الاستثمار الامثل للوقت.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب بعد استجابته على مقياس مهارة ادارة الوقت الذي قامت ببنائه الباحثة .

اطار نظري ودراسات سابقة:

اولا : الوجود النفسي الممتلئ (Psychological Flourishing):-

يمثل الوجود النفسي الممتلئ أحد الموضوعات الرئيسية في علم النفس الإيجابي الذي يعتبر أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث يركز على نقاط القوة لدى الفرد بدلا من نقاط الضعف، ويؤكد على الخبرات الإيجابية والتعبير عن المشاعر من أجل تحقيق أهداف الفرد، وذلك من خلال تمكين الإنفعالات الإيجابية (Seligman et al., ٢٠٠٩). ويؤكد على دراسة الفرد من جميع جوانب شخصيته، سواء السلبية أو الإيجابية، وتطبيق تلك الجوانب في زيادة الوجود النفسي الممتلئ والأداء الأفضل، أو خفض معاناة الفرد. مع الأخذ بالاعتبار العلاقة المتبادلة بينهما، هذا ويعكس الوجود النفسي الممتلئ الجوانب المعرفية للفرد من خلال تركيزه على الموضوعات الوجودية، وتقييم الفرد لذاته بشكل إيجابي، وإيجاد معنى لحياته وبناء العلاقات الإيجابية مع ذاته ومع الآخرين. والاستقلالية والأصالة، إلى جانب رفاهية المتعة Hedonic Well Being التي تعكس الجوانب الإنفعالية للفرد (Baumeister et al., 2001) هذا وان المصطلح يتجاوز مجرد "الرفاهية" ليصل إلى حالة من الازدهار والنمو الأقصى ويتضمن: التركيز: أي ليس فقط أن تكون "بخير"، بل أن تنمو وتزدهر وتستثمر كامل طاقاتك الكامنة. المكونات: بمعنى ان يتجاوز السعادة اللحظية ليشمل المعنى، الإنجاز، والانغماس الكلي في أهداف سامية.

الحالة: و يمكن وصفه بأنه "أنا أعيش حياة ذات غاية" أو "أنا أتطور باستمرار".

قامت كارول رايف بتطوير نموذج متعدد الأبعاد للرفاه النفسي، يتكون من ستة أبعاد جوهرية تمثل مقومات الأداء النفسي الأمثل، وهي الأبعاد التي اعتمدها معظم الدراسات العربية والعالمية لقياس الرفاه النفسي، تقبل الذات، النمو الشخصي، الهدف في الحياة، التمكن البيئي، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين)

لذلك ستقوم الباحثة بعمل مقارنة بين الرفاه النفسي والوجود النفسي الممتلئ، لسد الفجوة البحثية لبيان تشابه المفهومين.

وجه المقارنة	الرفاه النفسي (Well-being)	الوجود الممتلئ (Flourishing)
الهدف الأساسي	الشعور بالرضا والسعادة.	تحقيق الذات والنمو الإنساني.
طبيعة الشعور	حالة من الاستقرار والهدوء.	حالة من الحيوية والتدفق.
المعنى	قد يكون مرتبطاً بالراحة المادية والنفسية.	مرتبط بالقيم الجوهرية والمساهمة في المجتمع.
الاستمرارية	قد يتأثر بتقلبات المزاج والظروف.	أكثر صموداً لأنه يعتمد على "المعنى" وليس "المتعة".

يرى عالم النفس "مارتن سليجمان" أن الوجود الممتلئ يتحقق عبر خمسة أعمدة:

١. المشاعر الإيجابية (P): تذوق اللحظات السعيدة.
٢. الاستغراق (E): الاندماج الكامل في نشاط ينسبك الوقت.
٣. العلاقات (R): روابط عميقة وصادقة مع الآخرين.
٤. المعنى (M): الانتماء لشيء أكبر من الذات.
٥. الإنجاز (A): السعي وراء الأهداف وتحقيقها. (سليجمان، ٢٠٢٢ : ٨٨)

اما كارول رايف فقد حددت ابعاد الرفاه النفسي:

الخلاصة يمكنك أن تمتلك "رفاهاً" لأنك تعيش حياة مريحة، لكنك قد تشعر بـ"الفراغ" إذا كنت لا "تزدهر" أو تقنقذ للمعنى، الوجود الممتلئ هو أن تجمع بين جودة الحياة وعمق التجربة.

تُعد إدارة الوقت (Time Management) من المهارات الجوهرية التي تعكس سلوك الطالب وشخصيته، وهي عملية تهدف إلى استخدام الزمن المتاح بأقصى فاعلية ممكنة لتحقيق الأهداف الأكاديمية والشخصية، يُنظر إلى إدارة الوقت في الأدبيات النفسية كإدارة للذات وللسلوك، حيث تتضمن تنظيم المشاعر والأفكار والإمكانيات نحو الإنجاز، بدأ الاهتمام العلمي بهذا المفهوم في أواخر الخمسينيات، حيث أشار جيمس ماكبي (James Mackay) في عام ١٩٥٨ إلى أن الشعور بنقص الوقت هو مؤشر على تدهور المهارات الإدارية للفرد. في المرحلة الجامعية، يواجه الطلبة ضغوطاً أكاديمية مكثفة ناتجة عن تسارع الأحداث وتأثير العالم الرقمي، الذي قد يجعلهم عرضة للتشتت والضياع. إن الوقت مورد محدود يتساوى فيه جميع البشر، ولكن الفرق الجوهرى يكمن في كيفية تخصيص هذا المورد للأنشطة والأشخاص والأهداف وترتبط مهارات إدارة الوقت بقدرة الطالب على الموازنة بين واجباته وعلاقاته، وهو ما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالراحة النفسية والنجاح الدراسي.

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة وجدت أكثر خمس مجالات تتكرر باستمرار في أغلب الدراسات وهي :

مجالات مهارة إدارة الوقت

تتألف مهارة إدارة الوقت من عدة مجالات فرعية متكاملة :

١. **التخطيط وتحديد الأهداف:** ويشمل وضع أهداف واضحة، وإنشاء قوائم مهام دورية، وترتيب الأولويات بناءً على الأهمية والإلحاح.
٢. **التنظيم وإدارة المهام:** ويتعلق بتنظيم بيئة العمل، وتجميع المهام المتشابهة، والتعامل مع المقاطعات والإشعارات الرقمية بكفاءة.
٣. **إدارة الوقت الفعلي:** وقياس القدرة على تقدير الزمن اللازم للمهام بدقة، والالتزام بالجدول الزمنية، وتجنب التسويف.
٤. **المرونة والتكيف:** وهي القدرة على تعديل الخطط عند ظهور ظروف غير متوقعة، والتعلم من التجارب السابقة لتحسين الأداء المستقبلي.
٥. **الرضا عن الإنجاز:** ويعكس شعور الفرد بالفعالية الكلية لمهاراته وقدرته على تحقيق ما خطط له في الوقت المحدد.

دراسات سابقة

الوجود النفسي الممتلئ:

دراسة عبد الجليل (٢٠٢١) "الوجود النفسي الممتلئ والازدهار النفسي" لدى الطلبة المتميزين في جامعة البصرة. هدفت الدراسة التعرف على الوجود النفسي الممتلئ الازدهار النفسي لدى عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة إلى وجود ارتباط وثيق بين امتلاك الطالب لوجود نفسي ممتلئ وبين قدرته على تحقيق التفوق الأكاديمي والسكينة النفسية (عبد الجليل، ٢٠٢٢: ٣٢٤).

ادارة الوقت:

دراسة الخرجي (٢٠٢٣): "مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في العراق" هدفت الدراسة الحالية للتوصل إلى الفروق بين مهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي لدى الجامعة، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج هناك فروق دالة إحصائية، درجات مقياس إدارة الوقت والأداء الأكاديمي، ويزداد هذا الفرق وفقاً لمتغير الجنس (ذكر أو أنثى)، كما يظهر الارتباط بين مهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي ضمن عينة الدراسة (الخرجي، ٢٠٢٣: ٥٣٩).

الفصل الثالث: إجراءات البحث

تستعرض الباحثة في هذا الفصل المنهجية العلمية المتبعة، وتفاصيل مجتمع البحث وكيفية اختيار العينات، وصولاً إلى الأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية التي تضمن دقة النتائج.

أولاً: منهج البحث (Research Methodology)

انسجماً مع طبيعة أهداف البحث الرامية إلى استقصاء العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ ومهارة إدارة الوقت، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. ويُعد هذا المنهج الأكثر كفاءة في تفسير الروابط التفاعلية بين المتغيرات النفسية والتربوية، ووصف طبيعة واتجاه العلاقة بينها لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: مجتمع البحث (Research Population)

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات الأولية (التعليم الصباحي) في جامعة تكريت للعام الجامعي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). ويتوزع هذا المجتمع على (٢١) صرحاً علمياً، تشمل (١١) كلية ذات تخصصات علمية و(١٠) كليات ذات تابع إنساني. ولأغراض البحث، تم حصر النطاق البشري بطلبة المرحلة الدراسية الثالثة، والذين بلغ قوامهم الإجمالي (٧٨٨٩) فرداً.

ومن حيث المتغيرات الديموغرافية، ينقسم المجتمع إلى (٣٣٩٢) من الذكور و(٤٤٩٧) من الإناث. أما من حيث المسار الأكاديمي، فيضم التخصص العلمي (٤٧٣٣) طالباً وطالبة، في حين يضم التخصص الإنساني (٣١٥٦) طالباً وطالبة.

ثالثاً: عينة البحث (Research Sample)

سعيًا للوصول إلى نتائج تتسم بالموضوعية والقدرة على التعميم، اختارت الباحثة عينة بحثية ممثلة لخصائص المجتمع الأصلي باستخدام طريقة العينة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling). وقد اعتمد أسلوب التوزيع المتساوي لضمان تكافؤ الفرص في التمثيل الإحصائي، حيث تم تقسيم العينة إجرائياً وفقاً للمسارات التالية:

١. عينة الإجراءات السيكمترية (بناء الاداة): تألفت هذه العينة من (٣٦٠) طالب وطالبة، واستخدمت للأغراض الآتية: استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس (إدارة الوقت) كونه "بناءً جديداً".

والتحقق من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) للمقياسين (الوجود النفسي الممتلئ وإدارة الوقت).

وإجراء التجربة الاستطلاعية لضمان وضوح التعليمات والفقرات للمستجيبين.

جدول (١) (عينة التحليل الاحصائي)

المجموع	الجنس		الكلية
	اناث	ذكور	

١٨٠	٩٠	٩٠	كلية التربية للعلوم الصرفة
١٨٠	٩٠	٩٠	كلية التربية للعلوم الانسانية
٣٦٠	١٨٠	١٨٠	المجموع

٢. عينة التطبيق النهائي (العينة الأساسية)

تحددت عينة البحث الأساسية بواقع (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت، يمثلون مجتمع البحث في متغيري (الوجود النفسي الممتلئ) و(إدارة الوقت). ولضمان موضوعية التمثيل الإحصائي وصدق النتائج، اعتمدت الباحثة الخطوات الإجرائية الآتية:

الاختيار المتعدد المراحل: بُدئت العملية بسحب كليتين بأسلوب عشوائي من بين كليات الجامعة. تمثيل الأقسام: تم اختيار (٣) أقسام دراسية من كل كلية مختارة بالطريقة العشوائية البسيطة لضمان تنوع المشاركين.

التوازن الطبقي: روعي تحقيق التوازن التام في التوزيع تبعاً لمتغير التخصص، حيث ضمت العينة (١٥٠) طالباً من التخصصات العلمية و(١٥٠) من التخصصات الإنسانية.

تكافؤ التوزيع: شملت العينة (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الإناث، مما حقق تكافؤاً في الفرص لتمثيل فئات المجتمع الأصلي بالتساوي.

جدول (٢) (عينة التطبيق النهائي)

المجموع	القسم		الكلية
	انساني	علمي	
٥٠	٢٥	٢٥	كلية التربية للعلوم الصرفة
٥٠	٢٥	٢٥	
٥٠	٢٥	٢٥	
٥٠	٢٥	٢٥	كلية التربية للعلوم الانسانية
٥٠	٢٥	٢٥	
٥٠	٢٥	٢٥	
٣٠٠	١٥٠	١٥٠	المجموع

رابعاً: اداتا البحث (Research Tools)

لوقوف على مستويات المتغيرات النفسية المحددة في البحث، اعتمدت الباحثة الأداة الآتية:

أولاً: مقياس الوجود النفسي الممتلئ (Psychological Flourishing Scale)

لتحقيق غايات البحث الحالي، اعتمدت الباحثة مقياس (الوجود النفسي الممتلئ) المتبنى من دراسة (فضيل، ٢٠٢٣). يستند هذا المقياس في منطلقاته النظرية إلى مفهوم الوجود الممتلئ

حيث عرفته الباحثة بأنه: هو امتلاك الفرد اهداف سامية في الحياة تجعل لوجوده معنى وغاية رغم الصعاب والمشاكل التي تعترض طريقه، ولديه القدرة النفسية والعقلية على التعامل برضا وتقديم المساعدة والدعم المستمر للآخرين.

• استندت الباحثة في اعتمادها لهذا المقياس بصفة خاصة إلى مجموعة من المرتكزات المنهجية والمعايير العلمية، والتي نلخصها فيما يأتي:

١_ الملاءمة البيئية: أثبت المقياس كفاءة عالية في قياس المتغير لدى طلبة الجامعات في البيئة العراقية، مما يضمن اتساق الاستجابات مع السياق الثقافي للعينة.

٢_ الشمولية النظرية: يحيط المقياس بكافة أبعاد الوجود الممتلئ، ويقدم ترجمة إجرائية دقيقة للتعريف النظري المعتمد في البحث.

٣_ الموثوقية السيكمترية: خضع المقياس في دراسته الأصلية (فضيل، ٢٠٢٣) لإجراءات إحصائية رصينة، شملت الصدق والثبات والتحقق من القوة التمييزية، مما عزز من صدقه وثباته.

• وصف المقياس وصياغة الفقرات:

استقرت الأداة على (٣٦) فقرة موزعة على أبعاد المتغير. ولتحويل الاستجابات الوصفية إلى قيم رقمية قابلة للمعالجة، اعتمدت الباحثة مقياس "ليكرت" الخماسي (٥-Point Likert Scale).

ووفقاً لهذا السلم، يختار المشارك البديل الذي يعكس واقعه النفسي من بين خمسة مستويات متدرجة وهي: (تنطبق عليّ تماماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً). وتُمنح هذه البدائل درجات تتراوح ما بين (٥ إلى ١) للفقرات.

الخصائص السيكمترية للأداة (في البحث الحالي): على الرغم من تبني المقياس، إلا أن الباحثة قامت بإعادة التحقق من صلاحيته عبر الإجراءات الآتية:

الصدق الظاهري (Face Validity): عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء في الاختصاصات النفسية والتربوية لتقييم مدى تمثيل الفقرات للمتغير وسلامة صياغتها اللغوية. وباعتماد معيار قبول (٨٠%) من موافقة الخبراء، ومن خلا استخدام مربع كاي، استقر المقياس بصيغته النهائية مع إجراء بعض التعديلات اللفظية الطفيفة.

التجربة الاستطلاعية (Pilot Study)

بهدف التحقق من مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات وسلامة التعليمات، أجرت الباحثة تطبيقاً أولياً على عينة استكشافية قوامها (٣٠) طالباً وطالبة من مجتمع البحث الأصلي. وقد كشفت هذه الخطوة عن استيعاب أفراد العينة لمضمون المقياس، كما رُصد الزمن المستغرق للإجابة، والذي تراوح في المدى ما بين (١٥-٢٠) دقيقة، مما أكد جاهزية الأداة للتطبيق الميداني الواسع.

معايير تصحيح المقياس (Scoring System)

تُعالج البيانات المستخلصة رقمياً وفق سلم تقدير خماسي، حيث تُمنح استجابات الطلبة درجات تبدأ من (١) وصولاً إلى (٥). وبما أن جميع فقرات المقياس قد صيغت بالاتجاه الإيجابي، فقد اعتُمدت الأوزان الرقمية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للبدائل الخمسة بالنتائج. وبناءً على هذا النظام، تتحدد المؤشرات الرقمية للمقياس وفق الآتي:

الدرجة القصوى: تصل القيمة الكلية للمقياس في حدها الأعلى إلى (١٨٠) درجة.

الدرجة الدنيا: يتمثل الحد الأدنى لدرجات المقياس في (٣٦) درجة.

المتوسط الفرضي (Theoretical Mean): يُستخرج المتوسط الفرضي بضرب عدد الفقرات (٣٦) في متوسط أوزان البدائل الخماسي (٣)، وبذلك بلغت قيمته (١٠٨) درجة، وهي القيمة التي اتخذتها الباحثة معياراً للمقارنة في معالجة النتائج.

الثبات (Reliability): لضمان استقرار النتائج، استخرجت الباحثة معامل الثبات بأسلوبين:

١_ طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٣) بعد تطبيق المقياس بفواصل زمني مدته ١٤ يوماً.

٢_ معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): للتحقق من الاتساق الداخلي، وأسفرت النتائج عن معامل ثبات قدره (٠.٨٥)، وهي قيم إحصائية مرتفعة تؤكد جوهزية الأداة للتطبيق النهائي.

ثانياً: مقياس مهارة إدارة الوقت (Time Management Scale)

نظراً لطبيعة أهداف البحث الحالي وفي ضوء عدم توفر مقياس محلي يغطي كافة أبعاد الإدارة الحديثة للوقت لدى طلبة الجامعة، قامت الباحثة ببناء أداة قياس خاصة بهذا المتغير، متبعةً الخطوات العلمية الآتية:

١. المرجعية النظرية:

عرفته الباحثة تعريفاً نظرياً يرى في مهارة إدارة الوقت: "قدرة الطالب على تنفيذ المهام الموكلة إليه بكفاءة ضمن جدول زمني محدد، من خلال عمليات التخطيط والمتابعة المنظمة والرشيدة لضمان الاستثمار الأمثل للزمن". وبناءً على ذلك، تم تصميم المقياس ليتضمن (٢٠) فقرة موزعة على خمسة مجالات فرعية متكاملة:

المجال الأول: التخطيط وتحديد الأهداف (٥ فقرات): وضع غايات واضحة وترتيب الأولويات.

المجال الثاني: التنظيم وإدارة المهام (٥ فقرات): ترتيب بيئة العمل والتعامل مع المشتتات الرقمية.

المجال الثالث: إدارة الوقت الفعلي (٥ فقرات): تقدير الزمن اللازم والالتزام بالجدول وتجنب التسوية.

المجال الرابع: المرونة والتكيف (٣ فقرات): القدرة على تعديل الخطط لمواجهة الظروف الطارئة.

المجال الخامس: الرضا عن الإنجاز (فقرتان): الشعور بالفاعلية الذاتية تجاه ما تم تحقيقه.

٢. صياغة الأداة ونمط الاستجابة

اعتمدت الباحثة الأسلوب التقريري المباشر في بناء فقرات المقياس، ولغرض تحويل التقديرات الكيفية إلى بيانات كمية، استُخدم سلم "ليكرت" الخماسي (٥-Point Likert Scale) كإطار للاستجابة. وتدرج البدائل المتاحة أمام المستجيب لتشمل خمسة مستويات هي: (تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق قليلاً، لا تنطبق أبداً).

٣. الصدق الظاهري (Face Validity)

لإضفاء الصبغة العلمية والتحقق من صلاحية الأداة، عُرض المقياس بصورته الأولية المكونة من (٢٠) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في الميدان التربوي والنفسي. تمحورت مهمة المحكمين حول تقييم مدى ملاءمة الفقرات للمفهوم المراد قياسه ودقة صياغتها اللغوية. وباعتماد معيار الموافقة (٨٠%) فأكثر كقاعدة للقبول، وباستخدام اختبار مربع كاي (χ^2) للتحقق من معنوية الاتفاق، حظيت جميع الفقرات بتأييد الخبراء، مع إجراء بعض التحسينات اللفظية الطفيفة لتعزيز وضوح الأداة.

٣. نظام التصحيح والمؤشرات الرقمية

تُعالج الردود إحصائياً بمنح كل بديل وزناً رقمياً يتراوح بين (٥ إلى ١) درجات، وبما أن كافة الفقرات قد صيغت ب الاتجاه الإيجابي، فقد أعطيت الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) بالتناظر مع البدائل الخمسة تباعاً. وبناءً على هذا التصميم، تتحدد المعالم الإحصائية للمقياس وفق الآتي:

الدرجة القصوى: تبلغ أعلى درجة كلية محتملة (١٠٠) درجة.

الدرجة الدنيا: تبلغ أدنى درجة كلية محتملة (٢٠) درجة.

المتوسط الفرضي (Theoretical Mean): استُخرج المتوسط الفرضي بضرب عدد الفقرات (٢٠) في المتوسط الحسابي لأوزان البدائل (٣)، لتسنقر قيمته عند (٦٠) درجة، وهي النقطة المرجعية لتقييم النتائج.

٤. التجربة الاستطلاعية (Pilot Study)

أُجريت دراسة استكشافية للأداة على عينة مؤلفة من (٣٠) مشاركاً (وهي ذاتها العينة التي طُبقت عليها الأداة الأولى لضمان وحدة المتغيرات البيئية والزمنية). وأكدت نتائج التجربة أن لغة

المقياس تمتاز بالسلاسة والوضوح، كما رُصد زمن الاستجابة الفعلي والذي استغرق في المدى (١٥) دقيقة، مما عكس كفاءة الأداة وجاهزيتها للنزول الميداني النهائي.

التحليل الإحصائي لبنود مقياس إدارة الوقت

بغية التحقق من الكفاءة السيكومترية لفقرات المقياس ومدى قدرتها على التمييز بدقة بين المستويات المتباينة لمهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة، قامت الباحثة بتحليل استجابات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٣٠٠) طالباً وطالبة. وقد أخضعت البيانات لمجموعة من المعالجات الإحصائية المتقدمة للوقوف على الخصائص الجوهرية للبنود، وتتمثل هذه الإجراءات فيما يأتي:

أ- القوة التمييزية بأسلوب المجموعات المتطرفة (Discriminatory Power)

يُعد مؤشر التمييز الركيزة الأساسية في بناء المقاييس النفسية؛ لقدرته على فرز المستجيبين ذوي المهارة العالية عن أقرانهم ذوي المهارة المنخفضة. ولتحقيق ذلك، اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

الترتيب والمفاضلة: رُتبت الدرجات الكلية للمستجيبين تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة. تحديد المجموعتين الطرفيتين: اعتمدت نسبة (٢٧%) من الطرفين (الأعلى والأدنى) لتمثيل مجموعتي المقارنة، وبواقع (٨١) طالباً لكل مجموعة، ليصبح إجمالي عينة التمييز (١٦٢) فرداً. المقارنة الإحصائية: استُخدم الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للموازنة بين متوسطات أداء المجموعتين (العليا والدنيا) في كل فقرة من فقرات المقياس الـ (٢٠) بشكل منفرد.

نتائج التمييز: أخذت القيمة التائية المحسوبة معياراً لصلاحيّة الفقرة؛ وبالإحالة إلى القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠)، أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس حققت قيمة تائية محسوبة أعلى من القيمة الجدولية، مما يؤكد قدرة جميع الفقرات على التمييز بدقة بين مستويات أفراد العينة في مهارة إدارة الوقت.

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس مهارة ادارة الوقت بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	٤.٥٧	٠.٥٩	٢.٩٨	١.٠٣٧	٤.٤٧١
2	٤.٦٧	٠.٥٤٨	٢.٦٤	٠.٩٤	٨.٤٨٠
3	٤.٦٦	٠.٥٢٤	٢.٦٧	١.١٥١	٧.١١٥
4	٤.٥٣	٠.٦٥٤	٢.٤٨	١.٠٦٢	٧.٥٧٤

٨.٣٨٦	١.٠١	٢.٥٩	٠.٥٢٨	٤.٦٥	5
٧.٣٩١	١.١٦٧	٢.٣٠	٠.٦٨٥	٤.٤١	6
٦.١٠٥	١.٠٩٧	٢.٥٢	٠.٦٨٣	٤.٤٠	7
٤.٩٧١	١.٢٧٦	٢.٥٢	٠.٨٢٦	٤.٣٦	8
٧.٨٠٨	١.٢٠٦	٢.٩١	٠.٨٥٨	٤.٢٠	9
٩.٦٩٧	١.٠٦٣	٢.٢٨	٠.٥٨٧	٤.٥٩	10
٦.٠٠٥	١.٠٨١	١.٩٣	١.٤٥٦	٣.١٤	11
٩.٣٧٣	١.٠٣	٢.١٦	٠.٨٣٧	٤.٥٤	12
١١.٤٤٤	١.٠٥٩	٢.٤٢	٠.٤١١	٤.٨٦	13
٩.٥٤٣	١.٢٨٩	٢.٠٤	٠.٦٥١	٤.٥٧	14
٧.٨٨٨	١.٢٧٥	٢.٣٢	٠.٩٣	٤.٣٨	15
٩.٣٤٣	١.١٧٧	٢.٣٧	٠.٥٧	٤.٧٣	16
٧.٣٥٤	١.١٨٨	٢.٧	٠.٤٨٨	٤.٧٥	17
٨.٣٩٦	١.١٠٨	٢.١٥	٠.٨٨٢	٤.٤٧	18
٧.٣٠٦	١.١١٨	٢.٧٣	٠.٦١٨	٤.٧٧	19
٣.٧٢٥	١.٣٤	٢.٦٨	١.٢٧٥	٣.٤٤	20

ب_ مؤشرات الاتساق الداخلي (Internal Consistency)

للتأكد من تلاحم فقرات المقياس وقياسها لذات المفهوم (إدارة الوقت)، استخرجت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لربط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للأداة، وذلك بالتطبيق على عينة التحليل البالغة (٣٠٠) مشاركاً.

وقد كشفت النتائج الإحصائية عما يلي:

جودة الارتباط: ارتبطت جميع الفقرات الـ (٢٠) بالدرجة الكلية للمقياس بعلاقات طردية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، حيث تخطت القيم المحسوبة نظيرتها الجدولية. الاستنتاج السيكومتري: تُبرهن هذه المؤشرات على تجانس محتوى الأداة ووحدتها في قياس مهارة إدارة الوقت، مما يعني أن كل فقرة تسهم بفعالية في التعبير عن الهدف العام للمقياس، وهو ما يمنح الباحثة الثقة في دقة النتائج الميدانية.

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	٠.٣٩٨	11	٠.٣٤٦

٠.٥٣٧	12	٠.٤٢٤	2
٠.٤٧	13	٠.٢٣٥	3
٠.٤٨١	14	٠.٥٠٥	4
٠.٤٦٨	15	٠.٤٠٧	5
٠.٤٣٥	16	٠.٤٧٨	6
٠.٤٥٨	17	٠.٤٢٩	7
٠.٣٧١	18	٠.٥٠٧	8
٠.٤٦٣	19	٠.٤٤٤	9
٠.٤٧٧	20	٠.٤٩٢	10

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (١١٣,٠).

ثبات الأداة (Reliability)

للتحقق من استقرار المقياس واتساق نتائجه، طُبقت اختبارات الثبات على عينة استكشافية قوامها (٣٠) طالباً وطالبة، وفق الآتي:

١. مؤشر الاستقرار (إعادة الاختبار):

قامت الباحثة بتقدير ثبات الأداة عبر الزمن بتطبيقها مرتين بفواصل (١٤ يوماً)؛ وبإيجاد معامل ارتباط "بيرسون" بين التطبيقين، بلغت القيمة (٠.٨١)، وهي درجة مرتفعة تؤكد موثوقية المقياس في تقديم نتائج مستقرة.

2. مؤشر التجانس) ألفا كرونباخ:

استُخرج معامل التماسك الداخلي لفقرات المقياس الـ (٢٠) باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، حيث سجلت القيمة (٠.٨٣). وتُعد هذه النتيجة مؤشراً إحصائياً متميزاً يعكس التناغم البنائي للأداة في قياس مهارة إدارة الوقت، وتتجاوز المعايير المقبولة عالمياً في القياس النفسي.

إجراءات التطبيق النهائي (Final Application)

التنفيذ الميداني (Final Application)

بمجرد التأكد من الكفاءة العلمية للأدوات (الصدق والثبات)، باشرت الباحثة تطبيق مقياسي (الوجود النفسي الممتلئ وإدارة الوقت) بصفة نهائية على العينة الأساسية المكونة من (٣٠٠) فرداً. وقد جرت عملية جمع البيانات بصورة منظمة لضمان دقة الاستجابات، تمهيداً لتحويلها إلى بيانات رقمية تخضع للتحليل الإحصائي لمعالجة تساؤلات البحث.

الوسائل الإحصائية (Statistical Methods)

ل للوصول إلى استنتاجات دقيقة، تمت معالجة البيانات عبر نظام (SPSS)، من خلال توظيف الاختبارات الآتية:

اختبار كاي التربيعي (χ^2): لتقييم آراء المحكمين وحسم صلاحية فقرات الأدوات. الاختبار التائي (test-t) لعينتين مستقلتين: استخدم للمفارقة بين المجموعات المتطرفة عند تحليل القوة التمييزية للفقرات. ارتباط بيرسون (r): استخدم للتحقق من الاتساق البنائي، وثبات الاستقرار، وقياس طبيعة الرابط بين متغيري البحث. معامل ألفا كرونباخ: لتقدير التجانس الداخلي لكلا المقياسين. الاختبار التائي (test-t) لعينة واحدة: للكشف عن الفروق بين الأداء الفعلي للعينة والمتوسط النظري (الفرضي) للمقياس. تحليل التباين الثنائي (Way ANOVA-Two): لفحص دلالة الفروق المرتبطة بمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي، بالإضافة إلى أثر التفاعل بينهما.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الوجود النفسي الممتلئ، ثم وُظف الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) للمقارنة بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للمقياس كشفت المعالجة الإحصائية عن تفوق المتوسط الحسابي للعينة البالغ (١٤٠.٠٦) وانحراف معياري قدره (١٨.٥٢) على المتوسط الفرضي للأداة البالغ (١٠٨)، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)؛ إذ بلغت القيمة التائية إلى (٢٩.٩٦). بمعنى أن طلبة الجامعة لديهم وجود نفسي ممتلئ جيد .

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس الوجود

النفسي الممتلئ

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الوجود النفسي الممتلئ	١٤٠.٠٦	١٨.٥٢	٢٩٩	١٠٨	٢٩.٩٦	١.٩٦	٠.٠٥

وترى الباحثة أنه يمكن عزو هذه النتيجة الإيجابية إلى عدة عوامل: وضوح الغائية والمعنى: تشير النتيجة إلى أن الطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية قد نجح في بلورة أهداف أكاديمية وشخصية سامية تمنح وجوده قيمة حقيقية، مما يجعله يشعر بالامتلاء النفسي والرضا عن مساره الدراسي رغم التحديات.

الكفاية النفسية والمرونة: يعكس هذا المستوى امتلاك الطلبة لقدرات عقلية ونفسية تمكنهم من إدارة شؤون حياتهم بتوازن؛ فالوجود الممتلئ يعني أن الفرد لا يكتفي بالخلو من الاضطرابات، بل يسعى بنشاط نحو النمو والازدهار وتقديم العون والمساندة المستمرة للآخرين.

الاستقرار الأكاديمي: إن وصول الطلبة الى المرحلة الجامعية، يمنحهم نوعاً من "النضج الوجودي" داخل الحرم الجامعي، حيث تتضح الرؤية المهنية لديهم، مما يقلل من مشاعر الاغتراب ويزيد من مشاعر الانتماء والفاعلية الذاتية، وهي مكونات جوهرية للوجود الممتلئ. البيئة الداعمة: قد تلعب العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الجامعة دوراً محورياً في تعزيز هذا الشعور، حيث يسهم الدعم المتبادل بين الأقران والرضا عن الإنجازات المحققة في رفع مستوى الرفاهية النفسية والامتلاء الوجودي لدى الطلبة.

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير الجنس، التخصص لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، وظفت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) للمقارنة بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/إنساني). وجاءت المعطيات الإحصائية كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٦) نتائج تحليل التباين الثنائي (٢ x ٢) الوجود النفسي الممتلئ على وفق متغيرات (الجنس -

التخصص)

مستوى الدلالة 05,0	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال		٠.٠٠٢	٠.٦٥٣	١	٠.٦٥٣	الجنس
غير دال		٠.٠٢٠	٧.٠٥٣	١	٧.٠٥٣	التخصص
غير دال		٠.٢٢٨	٧٩.٠٥٣	١	٧٩.٠٥٣	الجنس*التخصص
	٣.٨٤		٣٤٦.٥٢١	٢٩٦	١٠٢٥٧٠.١٦٠	تباين الخطأ
				٣٠٠	٥٩٨٧٦٩٨.٠٠٠	الكلي

من خلال قراءة الجدول أعلاه، نصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١_ متغير الجنس: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوجود النفسي الممتلئ تعزى لمتغير الجنس؛ إذ كان متوسط الذكور (١٤٠.٠١) في حين كان متوسط الإناث (١٤٠.١١). إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠.٠٠٢)، وهي قيمة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) وعند مستوى (٠.٠٥).

٢_ متغير التخصص: تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي/إنساني)؛ إذ كان متوسط العلمي (١٤٠.٢١) في حين كان متوسط الانساني

(١٣٩.٩١). بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٠.٠٢٠)، وهي قيمة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الفئوية الجدولية (٣.٨٤) وعند مستوى (٠.٠٥) .

٣_ التفاعل بين الجنس والتخصص: كشفت النتائج عن انعدام وجود تفاعل دال إحصائياً بين المتغيرين (الجنس والتخصص)؛ حيث بلغت القيمة الفئوية المحسوبة للتفاعل (٠.٢٢٨)، وهي أقل من القيمة الجدولية.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوجود النفسي الممتلئ يمثل "سمة عامة" متقاربة لدى طلبة الجامعة، ولا يتأثر باختلاف نوع الطالب أو طبيعة تخصصه الدراسي، مما يعكس تجانس العينة في إدراكها لمعنى الوجود وتحقيق الذات ضمن البيئة الجامعية الموحدة.

الهدف الثالث: مهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس مهارة إدارة الوقت، ثم طُبِقَ الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) للمقارنة بين الأداء الفعلي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس.

فكشفت المعطيات الإحصائية عن تمتع عينة البحث بمهارة إدارة الوقت؛ حيث كان المتوسط الحسابي بقيمة قدرها (٧٦.٢٥)، وانحراف معياري (١٠.٢٦) وهي تتفوق بفارق دال إحصائياً على المتوسط الفرضي البالغ (٦٠). وقد تأكدت هذه النتيجة بالقيمة التائية المحسوبة البالغة (٢٧.٤٢)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن امتلاك الطلبة لهذه المهارة يمثل ظاهرة إيجابية واضحة.

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس مهارة

ادارة الوقت

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
مهارة ادارة الوقت	٧٦.٢٥	١٠.٢٦	٢٩٩	٦٠	٢٧.٤٢	١.٩٦	٠.٠٥

ويمكن عزو هذه النتيجة وتفسيرها بأنه ثمة ترابط منطقي بين هذه النتيجة ونتائج الهدف الأول؛ فالطالب الذي يتمتع "بالوجود النفسي الممتلئ" يميل بطبعه إلى تثمين وقته واستثماره بوعي ورشادة. فالشعور بأن للحياة معنى وقيمة يُحفز الفرد على التخطيط المنظم وتجنب التسويف لتحقيق أهدافه السامية.

كما أن الانضباط والمرونة تعكس الدرجة المحققة (٧٦.٢٥) قدرة الطلبة على الموازنة بين المهام التعليمية والأنشطة الشخصية، مما يشير إلى وجود وعي بأهمية الجدولة الزمنية والالتزام بالخطط الموضوعية، وهو ما يعزز من كفاءتهم الذاتية وشعورهم بالرضا عن الإنجاز.

الهدف الرابع: الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير مهارة ادارة الوقت تبعا لمتغير الجنس،التخصص.

لتحقيق هذا الهدف، وظفت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) للمقارنة بين متوسطات درجات العينة في مهارة إدارة الوقت وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/إنساني). ويستعرض الجدول الآتي النتائج الإحصائية المستخلصة:

جدول (٨) نتائج تحليل التباين الثنائي (٢ x ٢) مهارة ادارة الوقت على وفق متغيرات (الجنس - التخصص)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	
				المحسوبة	الجدولية
الجنس	٤.٣٢٠	١	٤.٣٢٠	٠.٠٤١	٣.٨٤
التخصص	٩.٠١٣	١	٩.٠١٣	٠.٠٨٥	
الجنس * التخصص	٠.٣٣٣	١	٠.٣٣٣	٠.٠٠٣	
تباين الخطأ	٣١٤٧٤.٠٨٠	٢٩٦	١٠٦.٣٣١		
الكلية	١٧٧٥٥٥٤.٠٠٠	٣٠٠			

لال قراءة المعطيات الواردة في الجدول أعلاه، يتضح الآتي:

١_ متغير الجنس: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس؛ إذ كان متوسط الذكور (٧٦.١٣) في حين كان متوسط الإناث (٧٦.٣٧) وإذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠.٠٤١)، وهي قيمة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) وعند مستوى (٠.٠٥) .

٢_ متغير التخصص: كشفت التحليلات عن انعدام وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي/إنساني)؛ إذ كان متوسط العلمي (٧٦.٠٧) في حين كان متوسط الانساني (٧٦.٤٢) وإذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠.٠٨٥)، وهي قيمة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) وعند مستوى (٠.٠٥) .

٣_ التفاعل (الجنس x التخصص): تبين عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين الجنس والتخصص في تأثيرهما على مهارة إدارة الوقت؛ إذ بلغت القيمة الفائية للمناسبة (٠.٠٠٣) وهي قيمة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) وعند مستوى (٠.٠٥) .

تشير هذه النتائج إلى أن مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة تكريت لا تتأثر بمتغيرات النوع الاجتماعي أو طبيعة التخصص الدراسي. ويمكن تفسير ذلك بأن جميع الطلبة، بغض النظر عن جنسهم أو تخصصهم، يواجهون بيئة أكاديمية موحدة تفرض عليهم الالتزام بجدول زمنية وواجبات دراسية محددة، مما جعل من تنظيم الوقت "كفاية عامة" يشترك فيها الجميع لمواجهة

متطلبات المرحلة الجامعية. كما تعكس النتيجة تجانساً في الوعي بأهمية استثمار الزمن كأداة لتحقيق النجاح، وهو ما تؤكدته الدرجات المتقاربة في المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربع.

الهدف الخامس: العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ ومهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة.

للكشف عن طبيعة الرابط الإحصائي بين متغيري البحث، استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson Correlation) لتحليل العلاقة بين درجات الوجود النفسي الممتلئ ودرجات مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة.

وأظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠.٤٢٨)، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، تبين وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية. والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٩) معامل الارتباط بين المتغيرين

العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت دلالة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٣٠٠	٠.٤٢٨	٢٩٨	٨.١٧٥	٠.٠٥

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (١١٣,٠). والقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٩٦,١). تشير هذه النتيجة إلى وجود تآزر واضح بين الجانب النفسي الوجودي والجانب السلوكي التنظيمي لدى طلبة الجامعة. فإن تمتع الطالب بالوجود الممتلئ يعني امتلاكه لغايات وأهداف سامية، مما يدفعه بوعي نحو تحسين مهاراته في إدارة واستثمار الوقت لتحويل تلك الأهداف إلى واقع ملموس.

والطالب الذي يدرك معنى وجوده يقدر قيمة "الزمن" بوصفه المورد الأساسي للإنجاز؛ لذا فكلما تعمق شعور الطالب بجذوى حياته وقيمتها، زاد حرصه على التنظيم والابتعاد عن العشوائية أو التسوية.

وتسهم إدارة الوقت الناجحة في خفض حدة التوتر وزيادة الرضا عن النفس، وهذا الرضا يعزز بدوره من مشاعر الامتلاء والالتزان الوجودي، مما يجعل المتغيرين في حالة تفاعل إيجابي مستمر يخدم الأداء الأكاديمي للطالب.

الاستنتاجات (Conclusions)

١_ يعكس امتلاك الطلبة للوجود النفسي الممتلئ ومهارة إدارة الوقت نضجاً فكرياً ونفسياً لدى طلبة جامعة تكريت، وقدرة عالية على التكيف مع متطلبات الجامعة بنجاح.

٢_ إن انعدام الفروق الفردية (تبعاً للجنس والتخصص) يؤكد أن هذه السمات الإيجابية تمثل ثقافة عامة ومشاركة لدى العينة، مما يشير إلى تماثل الظروف التربوية والنفسية المؤثرة فيهم.

التوصيات (Recommendations)

- ٢_ استثمار حالة "الوجود الممتلئ" لدى الطلبة عبر إشراكهم في مبادرات ريادية ومشاريع مجتمعية، لتعميق شعورهم بالمسؤولية والفاعلية الوجودية خارج النطاق الأكاديمي الصرف.
- ٢_ توظيف مهارة إدارة الوقت المتميزة لديهم في التدريب الأقراني (Peer Tutoring)، بحيث يسهم هؤلاء الطلبة في نقل خبراتهم التنظيمية للطلبة الجدد في المراحل الأولى لضمان استمرارية هذا التفوق السلوكي.

المقترحات (Proposals)

- إجراء دراسة ارتباطية بين (الوجود النفسي الممتلئ) ومتغيرات أخرى مرتبطة بالتفوق، مثل: (الذكاء الاستراتيجي) أو (المتانة الذهنية).

المصادر:-

- ١- الصرايرة، صفاء جمال. الهواري، لمياء صالح. (٢٠٢٣): مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية.
- ٢- البيوت، لي، تايلور، كاري (٢٠١٣): الرفاهية والسعادة كمفهوم اساسي للاداء الايجابي، جامعة فكتوريا، مقال مترجم.
- ٣- فضيل، ظفر حاتم (٢٠٢٣): الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة الفتح جامعة ديالى، مجلد ٧ العدد ٣.
- ٤- محمد، جنان صالح (٢٠٢١): التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة الجامعة العراقية، العدد ٥٠، ج ٣.
- ٥- عبد المعطى، حسين ومحمد، أحمد، رفعت محمد (٢٠١٩): جامعات الجيل الثالث مدخل لتحسين جودة الحياة لدي الكبار من المسنين: رؤية مستقبلية. مجلة كلية التربية (أسيوط)، ٣٥ (٣.٢).
- ٦- فيصل، قاسمي بلخير (٢٠١٢): علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية دراسة ميدانية لمركبات ولايتي سطيف والمسيلة. مجلة الابداع الرياضي، ٣ مجلد عدد (١).
- ٧- حسين، وفاء سيد محمد. (٢٠٢٠): مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من ذوي الخبرة ومستويات مختلفة. المجلة العلمية للدراسات النفسية، العدد ٣٠ المجلد (١٠٨).

٨- عبده، نرمن محمود، عبد العزيز، أسماء فتحي احمد، حسن، عبدالكريم مدبولي ممتاز. (٢٠٢٤). الخصائص السيكو مترية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ لدى المراهقين ذوي الميول الإكتئابية. مجلة كلية التربية مجلد ١٢، العدد ٢١.

٩- عمار، طاهر سعد حسن (٢٠٢٠): الوجود النفسي الممتلئ للأطفال وعلاقته باضطرابات السلوك لديهم. مجلة الإرشاد النفسي (62) 62، 173-208.

١٠- العمامي، ميلاد (٢٠١٦): إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الوظيفي" دراسة ميدانية على مديري الإدارات العليا والوسطى في المستشفيات العامة والخاصة العاملة في مدينة بنغازي"، رسالة ماجستير، كلية الادارة والاقتصاد، ليبيا.

١١- مقدادي، يوسف موسى (٢٠١٥): التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الايجابي، المجلة الاردنية في العلوم التربوي، مجلد ١١، عدد ٣.

١٢- Ryff، C. D.، & Keyes، C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology، 69(4)، 719.

الملاحق

مقياس مهارة ادارة الوقت بصورة النهائية

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أضع أهدافاً واضحة ومحددة لما أريد إنجازه.					
٢	أقوم بإنشاء قوائم مهام يومية أو أسبوعية لتنظيم عملي.					
٣	أرتب أولويات مهامي بناءً على أهميتها وإلحاحها.					
٤	أستخدم أدوات مثل التقويم أو تطبيقات إدارة المهام لتتبع وقتي.					
٥	أراجع خططي وأعدلها بشكل منتظم لضمان فعاليتها.					
٦	أحافظ على بيئة عمل منظمة وخالية من المشتتات قدر الإمكان.					
٧	أحاول تجميع المهام المتشابهة لإنجازها في وقت واحد.					
٨	أركز على إكمال مهمة واحدة قبل الانتقال إلى أخرى.					
٩	أفوض المهام للآخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومناسباً.					
١٠	أتعامل مع المقاطعات والإشعارات بطريقة لا تؤثر على إنتاجيتي بشكل كبير.					
١١	أقدر الوقت الذي سيستغرقه إنجاز مهمة ما بدقة.					

					١٢	ألتزم بالجدول الزمنية التي أضعها لنفسي لإنجاز المهام.
					١٣	أستغل أوقات الفراغ القصيرة لإنجاز مهام صغيرة ومفيدة.
					١٤	أتجنب تأجيل المهام المهمة حتى اللحظة الأخيرة.
					١٥	أستخدم التكنولوجيا والأدوات المتاحة لمساعدتي في إدارة وقتي بفعالية
					١٦	أستطيع تعديل خططي بسهولة عند ظهور ظروف غير متوقعة.
					١٧	أتعلم من تجاربي السابقة في إدارة الوقت وأطبق الدروس المستفادة.
					١٨	أبحث باستمرار عن طرق وأساليب جديدة لتحسين إدارة وقتي.
					١٩	أشعر بالرضا عن الطريقة التي أدير بها وقتي بشكل عام.
					٢٠	أستطيع تحقيق معظم المهام التي أخطط لها في الوقت المحدد.