

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانحياز الانفعالي

لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة^١

د. وفاء سيد محمد حسين^٢

أستاذ علم النفس التعليمي المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث)، والفروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث)، والفروق بين التخصص الدراسي (الأدبي- العلمي)، وكذلك التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة البحث من (٨٠) طالبا وطالبة من المدرسة الرسمية المتميزة للغات ١٢، تراوحت أعمارهم من ١٦ إلى ١٨ عاماً، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨، واستخدمت الباحثة مقياس مهارات إدارة الوقت، ومقياس الانحياز الانفعالي من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث أو بين الصف الثاني والثالث أو بين الأدبي والعلمي في كل من مهارات إدارة الوقت والانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١ بين مهارات إدارة الوقت والانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/٣/١٥ وتقر صلاحية للنشر في ٢٠٢٠/٤/٢٦

Email: dr.wafaa1hussein@gmail.com

ت: ٠١٠٠٠٢٢٦٦٧٢

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانفعال

لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة^٢

د. وفاء سيد محمد حسين^٤

أستاذ علم النفس التعليمي المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

مقدمة البحث:

يعتبر 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 المتوافرة 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)

طلاب المرحلة الثانوية 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 توافقيهم، ومن هذه المتغيرات: الوقت، حيث يمثل الوقت عنصراً أساسياً ومورداً مهماً في أي عمل لأن الوقت هو مفتاح التقدم وليس الآلة، فالأهم هو مهارات إدارة الوقت. (الغامري، ٢٠١٩)

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. (سليمان، ٢٠٠٧)

^٢ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/٣/١٥ وتقر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/٤/٢٦

Email; dr.wafaa11hussein@gmail.com

^٤ ت: ٠١٠٠٠٢٢٦٦٧٢

فطلبة المرحلة الثانوية لديهم مهارات دراسية تضمن لهم تحقيق أهدافهم، إلا أنهم يفشلون في مواقف عديدة، لأنها لم تستند إلى مهارات إدارة وقت فاعلة، وبذلك فهم بحاجة لمعرفة كيفية تحفيز أنفسهم للعمل، واقتراح تقديم مساقات دراسية للطلبة في مختلف المؤسسات التعليمية والتربوية.

ويتصف الطلاب بسوء إدارة الوقت ويعانون من مشكلات دراسية كثيرة، إذ يشعرون بالجهد والضغط النفسية، والضيق، والانزعاج، وتراكم الواجبات الدراسية، وقد يواجهون تندي الصحة النفسية والفشل الدراسي. (الزهراني، ٢٠١٠)

كما نجد أن مهارات إدارة الوقت من أهم مهارات البحث التي تدل على السلوك الذي يكتسبه الطالب، 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)

وقد تناولت العديد من البحوث موضوع مهارات إدارة الوقت في علاقتها ببعض متغيرات البحث، كبحث "Todd et. Al." (٢٠٠٢)، "تفاحة" (٢٠٠٦)، "عبدالمعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، "العبد" (٢٠١٥)، "Mccray" (٢٠١٧)، و "Brown et. al." (٢٠١٨)، وأكدت نتائج هذه البحوث والدراسات وجود علاقة موجبة بين مهارات إدارة الوقت والالتزان الانفعالي والصحة النفسية.

كما تؤثر مهارات إدارة الوقت على حياة الطالب وقد تؤدي ضغوط الوقت إلى القلق لديهم، كما أوضحت ذلك نتائج أبحاث كل من "Sangiry" (٢٠٠٦)، "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨)، "آل السيف" (٢٠١٢)، "عقيلاني" (٢٠١٢)، "Stock & Hafiner" (٢٠١٥)، "AKcoltekin" (٢٠١٥)، "Morgan" (٢٠١٩)، "Bladuf" (٢٠١٩)، "Swart" (٢٠١٩)، "عبد العال" (٢٠١٩).

كما ظهر ضمن نتائج بعض البحوث أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين مهارات إدارة الوقت والإبداع كبحث "Zampetakis, Bouranta & Moustakis" (٢٠١٠)، وبحث "Darini, Pazhouhesh & Moshiri" (٢٠١٦)، "Ben- you & ling" (٢٠١٦)، "Davis et. al." (٢٠١٩).

وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المشكلات، ووصفتها "ستانلي هول" بأنها

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

مرحلة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.
(علي وسليمان، ٢٠١٥)

ويؤكد "جولمان" أن البيئة الصفية التي لا توفر الأمن الانفعالي للطالب تجعله يشعر بالقلق والإحباط في علاقته بالآخرين، مما ينعكس على تركيزه في المواقف التعليمية فيقل تحصيله، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعوره بالنقص، وفقدان الثقة بقدراته، ويؤثر بالتالي في توافقه ومفهومه عن ذاته الأكاديمية. (المللي، ٢٠١٠)

وبالعودة إلى الخليفة النظرية والبحوث السابقة نلاحظ أن موضوع مهارات إدارة الوقت حظى بالاهتمام من قبل العديد من الباحثين في علاقته مع عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية إلا أن بحث مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لم تحظ بالاهتمام الكافي في البيئة المحلية والعربية، فضلاً عن قلة مقاييس مهارات إدارة الوقت التي تتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية، كما إن تحقيق أهدافهم وآمالهم وطموحاتهم مرتبط بحسن التعامل مع الوقت.

لذلك كان لابد من التعرف على طبيعة الارتباط بين مهارات إدارة الوقت والالتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث لا توجد بحث في حدود اطلاع الباحثة تناولت متغيرات ومواصفات عينة البحث الحالي في البيئة المصرية مما يضي أهمية خاصة على البحث الحالي.

مشكلة البحث وأسئلتها:

نجد أن هناك الكثير من البحوث السابقة التي ركزت على الاهتمام بالسمات العقلية والمعرفية لطلاب المرحلة الثانوية إلا أنها أهملت السمات الشخصية بما فيها ما يمتلكون من مهارات إدارة الوقت والجوانب الانفعالية، وهو ظلم لهم، والاهتمام بهم يجب أن يكون شاملاً لجميع جوانب حياتهم.

وإحساساً بهذه المشكلة دعت الحاجة إلى أهمية إجراء بحوث تتناول هذه الفئة التي تمثل رأس المال الحقيقي للأمة والرصيد الاستراتيجي لمستقبلها وتقدمها.

وإذا كان ضغط الوقت يمثل مشكلة كبرى للطلاب في كافة المراحل التعليمية وخصوصاً المرحلة الثانوية، حيث لا يتسع الوقت المتاح لإنجاز كل الأعمال المطلوبة منهم، فتتراكم الأعباء الدراسية عليهم ويشعرون بعدم الاستقرار.

وبهذا الصدد ترى "Reis" أن الحياة الشخصية وعدم توفر الوقت من الأسباب التي تعيق عملية تطور الانجاز والمثابرة ، وأن من أهم المشكلات الدراسية عند المراهقين تتمثل في عدم توافر الوقت الكافي للمذاكرة، وكذلك صعوبة تنظيم الوقت والتركيز الذهني في أثناء المذاكرة. (الأحمدي، ٢٠١٥)

ومن خلال تواجد الباحثة في الميدان التربوي ، فقد لاحظت الباحثة أن الطلاب يسعون للكلمالية وخاصة في المرحلة الثانوية ، فهم يرغبون في تحقيق مستويات عالية أنفسهم، فيصوبون بعدم الاستقرار الانفعالي.

كما أن هناك العديد من البحوث التي أجريت على طلاب المرحلة الثانوية ، وأكدت على وجود مشكلات تتعلق بالخوف من عدم تحقيق الأهداف والآمال والتطلعات التي يطمح في تحقيقها، كل ذلك دفع الباحثة إلى بحث العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وبذلك تحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق بين الجنسين (ذكور- إناث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل توجد فروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٣- هل توجد فروق بين التخصصات الدراسية (الأدبي- العلمي) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٤- هل توجد علاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- التعرف على الفروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- التعرف على الفروق بين التخصصات الدراسية (الأدبي- العلمي) في كل من (مهارات إدارة

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤- التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية إجراء البحث الحالي في عدة مبررات نظرية وتطبيقية هي ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي هي مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة مهمة وخطيرة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تطورات ومشكلات ، فهي مرحلة تكوين الشخصية.
- ٢- ندرة البحوث التي اهتمت ببحث مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي، الأمر الذي يمكن معه القول بوجود حاجة ضرورية وملحة إلى مثل هذه البحوث في المجتمع المصري.
- ٣- التأكيد على أهمية مهارات إدارة الوقت وذلك في ضوء الآثار التي أحدثتها الحواسيب وتكنولوجيا المعلومات وشبكات الاتصال والإنترنت ، فإدارة الوقت أصبحت حقيقة واقعية تحقق مزايا مهمة.
- ٤- تزويد المكتبات العربية بمرجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاتهم النفسية والاجتماعية التي يعانون منها، والتي تؤثر في توازنهم الانفعالي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تساعد نتائج البحث الحالي القائمين على العملية التعليمية في التعرف على أكثر العوامل تأثيراً في مهارات إدارة الوقت، ومراعاة ذلك عند إعداد البرامج التدريبية والإرشادية لتحسين وتطوير عملية التعلم.
- ٢- الاستفادة التربوية والنفسية من هذا البحث في أبحاث لاحقة على المستوى المحلي والعربي باستخدام متغيرات أخرى.
- ٣- بناءً على ما يقدمه هذا البحث من توصيات بحثية ، قد تساعد المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والقائمين على العملية التعليمية في تنمية مهارات طلاب المرحلة الثانوية بشكل أفضل.
- ٤- ما سيقدمه البحث الحالي من أدوات لقياس جديدة ، وما ستتوصل إليه من نتائج يمكن تطبيقها في ميدان التربية والتعليم ومجال البحث العلمي.

مفاهيم البحث:

تتناول الباحثة مفهومين أساسيين وهما: مهارات إدارة الوقت، والالتزان الانفعالي، وذلك على النحو التالي:

Time Management Skills

نجد أن الوقت حظى باهتمام الباحثين والعلماء ، وذلك لكونه عامل رئيسي في نجاح أي جهد بشري وتحقيق الأهداف بالنسبة للأفراد والمجتمعات لذا لا بد من الاهتمام به وإدارته واستثماره في جميع مجالات الحياة.

ويعرف "ديماس" (٢٠٠٠) إدارة الوقت بأنها إدارة السلوك والشخصية لأنها إدارة الفرد نفسه بنفسه ، وتوجيه مشاعره وأفكاره، وامكانياته نحو الأهداف والإنجازات التي يريد تحقيقها. (شتات، ٢٠١٩)

كما نجد أن إدارة الوقت هي قدرة الفرد على وضع الأولويات وترتيبها وإدراك مضيعات الوقت والقدرة على ضبطها وتفويض السلطة وإدارة الذات. (الكردي، ٢٠٠٩)

وإدارة الوقت بنية نفسية تتضمن سلسلة من السلوكيات التي يجب أن يستخدمها الفرد بطريقة منظمة من أجل تحقيق حياة ذات معنى إيجابي ، كما تعني التحكم في تسلسل الأحداث وفقاً للزمن المناسب لها. (تفاحة، ٢٠٠٦)

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)

وتستهدف عملية البحث 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. (عبد المعطي ومحمد، ٢٠٠٩، ٥٧١)

ويرى "شاندلر Chandler" أنه يمكن لأي طالبا أن يقوم بعمل متفنونائع من خلال التنظيم الفعال لوقته كما أن بإمكانه المشاركة في النشاطات الاجتماعية والترويحية التي هي ضرورية للصحة النفسية ، فتنظيم الوقت يشمل بالإضافة إلى وقت البحث، وقت تناول الطعام، ووقت النشاطات البيئية، وأوقات الفراغ.(أبو سلطانة، ٢٠٠١، ٨)

فوائد تنظيم الوقت بشكل عام بالنسبة للطلاب وهى:

- ١- التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٢- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
- ٣- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي مما ينعكس إيجابياً على التحصيل الدراسي.
- ٤- إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية.
- ٥- تحسين التحصيل الدراسي بشكل عام.
- ٦- التخفيف من الضغوط سواءً أكانت في البحث أم ضغوط الحياة المختلفة. (شتات، ٢٠١٩)

ومن الأشياء الرئيسية في إدارة الوقت هي فهم الفرق بين الكفاءة والفاعلية للوقت.

- فالكفاءة هي عملاً للأشياء بطريقة صحيحة، وذلك بإتباع القواعد والعمليات والنظم المعمول بها.
- أما الفاعلية فهي عمل الأشياء الصحيحة، وذلك بتركيز الانتباه على تلك الأشياء التي يجب فعلها في موقف معين من أجل الحصول على نتائج. وفي الغالب ما يقضي الفرد وقتاً طويلاً في العمل بكفاءة، بدلاً من التركيز على العمل بفعالية. (Claessens, Eerdea, Rutte, 2007)

وفي الآونة الأخيرة أصبح هناك اهتمام بموضوع إدارة الوقت لدى الطلاب، وتستهدف عملية التنظيم تنبيه الطلاب إلى أن كل عام في حياتهم الدراسية هو وحدة متكاملة كل ساعة فيها مكملة للآخرى، وأنه في كل عام ينمو نمواً سريعاً، ويستطيع لو تنبه لهذا النمو أن يتقدم تقدماً كبيراً في تكوين شخصيته إذ تكون له القدرة على التخلص من أخطائه، واكتساب قدرات جديدة للتقدم في الحياة، كما أن خطة توزيع الوقت تساعد في تحقيق أهدافه، وزيادة تحصيله وشعوره بالراحة النفسية والصحية.

وتتلخص أهمية إدارة الوقت في النقاط التالية:

- تعتبر إدارة الوقت معيار مهم لمدى نجاح الفرد أو المؤسسة في تحقيق الأهداف.
 - تساعد على فهم الفرد أو القائد لسلوك من حوله وفهم حاجاتهم ومطالبهم.
 - تربط بين كل مهمة وهدف يسعى الإنسان لتحقيقه. (الجرجاوي ونشوان، ٢٠٠٤، ٨٧٢)
- إن هناك لبساً واضحاً في إدراكات الطلبة لأهمية إدارة الوقت الدراسي وتنظيمه ويتمثل ذلك في:
- التسويف وتأجيل الواجبات الدراسية.
 - عدم مراجعة المواد الدراسية بشكل دوري/ يومي/ أسبوعي وليس شهرياً.

- تأجيل البحوث إلى آخر لحظة وما يترتب على ذلك من ارتباك ومجازفة غير محمودة العواقب.

- عدم القدرة على تصميم جدول دراسي يومي/ أسبوعي. (عالية، ٢٠٠٨، ٢٣)

تعتبر مضيعات الوقت من العوامل التي تؤدي إلى هدر الوقت، والتي من شأنها أن تتسبب في إحداث التوتر والقلق، والضغوط النفسية، وفقدان التركيز في مهمة واحدة، وتمنع من تحقيق الأهداف المنشودة.

و عرف "عليان" (٢٠٠٥) مضيعات الوقت على أنها "أنشطة غير ضرورية تأخذ وقتاً بطريقة غير ملائمة، أو أنها أنشطة لا تعطي عائداً يتناسب والوقت المبذول من أجلها". وحسب "عليان"، فإن أي نشاط يعتبر مضيعاً للوقت إذا اعتبره الفرد كذلك، كما أن كل مضيع للوقت هو توظيف غير ملائم للوقت بالرغم من أنه يمكن تبرير جميع مضيعات الوقت.

وتنقسم مضيعات الوقت إلى قسمين:

١- **مضيعات داخلية:** ومصدرها داخلي ويصعب التغلب عليها، وهي مرتبطة بالفرد ذاته من حيث القدرة على التفكير المنظم، أو عدم الرغبة في التخطيط لأمر الحياة، والميل للهوا وإضاعة الوقت بعادات النوم أو الأكل، والقراءة غير الهامة، وطول مشاهدة التلفزيون للبرامج غير النافعة.

٢- **مضيعات خارجية:** وهي مرتبطة بتعامل الفرد مع الآخرين فيما لا فائدة من ذلك على نفسه أو أسرته أو مجتمعه.

وأورد (العقيلي، ٢٠٠٩، ٤٨) بعض الأمور التي قد تسبب ضياع الوقت وجاءت على النحو التالي:

- عدم وجود أهداف واضحة، أو أن تكون الأهداف غير واقعية وغير قابلة للقياس.
- عدم وجود خطط محددة بزمن.
- الافتقار إلى التنظيم.
- لا وجود لخطة للطوارئ.

وفي بحث قام بها "مايكل لبوف Michael Le" تهدف إلى التعرف على مضيعات

الوقت، فقد توصلت البحث إلى مضيعات الوقت التالية:

- المعوقات الهاتفية.

- الزوار غير المتوقعين.

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزام الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

- الاجتماعات ، والأزمات.
- عدم وجود أهداف وأولويات للعمل.
- عدم التنظيم الشخصي.
- محاولة إنجاز الكثير بسرعة.
- التردد ، والتأجيل والتسويف. (قوطة، ٢٠١٣)

وقد تعددت مهارات إدارة الوقت ، حيث تعرف مهارات إدارة الوقت بأنها الإدراك الواعي بفن استخدام الوقت، والمعرفة العلمية بكيفية استغلاله بفاعلية، من أجل زيادة الإنتاجية، ورفع معدلات أداء الأفراد، من أجل تحقيق الأهداف التي تم تحديدها، على ضوء خطوط ومسارات واضحة ترسم معالم وشكل المنظمة في المستقبل.(العقيلي، ٢٠٠٩، ٤٥)

وتعرف كذلك مهارات إدارة الوقت بأنها المهارات التي تساعد الفرد على أن يصبح عالي الفعالية وذلك بتوضيح كيف يمكن له أن يركز على الفعاليات التي تعطيه أفضل النتائج. (عبد الله، ٢٠١٥، ٨٢)

وتتمثل مهارات إدارة الوقت في القدرة على التعامل الواقعي مع الوقت لتحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال المطلوبة في فترة زمنية محددة عن طريق تحديد الأهداف وتخطيط وتنظيم الأداء وجدولة الأعمال المطلوبة والمتابعة المستمرة والقدرة على اتخاذ القرارات والتعامل الإيجابي مع مضيعات الوقت ووقت الفراغ. (فيصل، ٢٠١٢، ٨)

تتضمن مهارات إدارة الوقت ثلاثة مهارات هي:

- ١- **التخطيط:** البرمجة الزمنية للأهداف والكيفية التي ينبغي أن ينفق فيها الوقت ، وذلك بوضع جدول زمني مكتوب، يتم قائمة بالأهداف والمهام المراد تحقيقها للوصول إلى الاستغلال الفعال للوقت.
- ٢- **التنظيم:** القدرة على وضع جدول زمني يساعد على تحقيق الأهداف ، وتحديد الأولويات، وضبط الوقت، وتوزيع الوقت على الأعمال، وتوزيع المقدار متاح من الوقت على الأعمال المختلفة بالشكل الأمثل.
- ٣- **المتابعة:** وهي عملية شاملة ومتكاملة لا من أجل النظرة العلاجية للأمور ولكن للوقاية من الرجوع إلى نقطة البداية ، لتفعيل استغلال الوقت واستخدامه بشكل سليم وعملي. (قوطة، ٢٠١٣)

في حين نجد عدد من مهارات إدارة الوقت الرئيسية السائدة عند الطلاب وهي:

- الإحساس بالهدفية: وتعني إدراك الفرد لأهمية ما يقوم به من مهام ، فلا يشعر بالندم نحو ما يقوم به من أنشطة، كما يرى بوضوح الغرض في حياته من خلال ما يؤديه من مهام.

- آليات إدارة الوقت: ويتضمن جملة من المهارات الفرعية ، كتحديد الأهداف، وترتيب المهام، والتخطيط والجدولة، وعمل القوائم وتحديد المدة اللازمة والمراجعة المنتظمة للأهداف.

- التحكم المدرك في الوقت: ويعني مدى مقدرة الأفراد على ضبط الوقت والسيطرة عليه وشعورهم بالتحكم فيه وفقاً لرؤيتهم ، كما أنهم لا يميلون إلى الاستغراق في التفاصيل غير المهمة، كما أنهم لا يؤجلون أو يسوفون في إدارة المهام المطلوبة في مواعيدها. (الخصيري، ٢٠١٩)

- المثابرة والتنظيم: وتعني إصرار واستمرار الأفراد في العمل ولا يتخلون عنه بسهولة ، حيث أنهم يرون الأنشطة والمهام من خلال إتمامها وإنجازها بشكل منظم. (عبد الله، ٢٠١٥)

وتتضمن كذلك مهارات إدارة الوقت مهارة تسجيل وتحليل الوقت وضبطه ، مهارة التخطيط، مهارة الاتصال، مهارة الإشراف، مهارة التفويض، مهارة إدارة الاجتماعات. (أبو النصر، ٢٠١٢، ٩٢)

من خلال ما سبق فإنه يمكن للباحثة صياغة التعريف الإجرائي لمهارات إدارة الوقت بأنها مدى إعتقاد الطالب في الاستفادة من استخدامه لمهارات إدارة الوقت وذلك من خلال قدرة الطالب على الإدراك الواعي للوقت ، والاستخدام الأمثل له، عن طريق تخصيص الوقت الذي يحتاجه للإتفاق على المهام المراد تحقيقها، وترتيب الأنشطة حسب أهميتها وأولويتها، وتحقيق ما يطمح إليه من الأهداف الحالية والمستقبلية.

وبالتالي فهو يحتوي على بعدين هما:

١- الاستراتيجيات التي يضعها الطالب لإدارة الوقت: هي مجموعة السلوكيات أو الأساليب التي يمارسها الطالب لتنظيم وقته وتساعد لإيجاز المهام والواجبات المكلف بها خلال وقت محدد

٢- مضيعات الوقت لدى الطالب: كل شيء يسهم في هدر وقت الطالب ، ويعطله عن إنجاز المهام والواجبات المكلف بها.

ثانياً: الاتزان الانفعالي The Emotional Stability

إن البيئة الصفية التي لا توفر الأمن الانفعالي للطالب تجعله يشعر بالقلق والغضب

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

والإحباط والتوتر في علاقاته بالآخرين ، مما ينعكس على تركيزه في المواقف التعليمية فيقل تحصيله، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعوره بالنقص، وفقدان الثقة بقدراته، ويؤثر بالتالي في توافقه ومفهومه عن ذاته الأكاديمية. (الملي، ٢٠١٠، ١٤٣)

ونؤكد بأنه ليس هناك حياة خالية من الانفعال حتى تلك الانفعالات القوية منها، ولكن المهم هو النضج الانفعالي، وهو أن يتعلم الفرد كيف يعيش مع هذه الانفعالات، كيف يحتفظ بها بلا ثورة عارمة ولا بلادة تامة، بل القدرة على توجيهها نحو الأهداف المتكاملة في حياته. (الغداني، ٢٠١٤، ٤)

إن الانحياز الانفعالي السوي يساعد الفرد على مواجهة الأزمات، والوصول إلى حلول للمشكلات المختلفة التي قد تواجهه عبر المراحل العمرية المختلفة، وهو الذي يوفق بين مطالبه واحتياجاته، ويعتبر بذلك من مظاهر الصحة النفسية التي تميز بين الأسوياء وغير الأسوياء. (عمارة وبوعيشه، ٢٠١٣، ١٢)

وتعد مرحلة المراهقة فترة حرجة بما يحدث فيها العديد من التغيرات في عدة جوانب ومن بينها الجانب الانفعالي، حتى يمكن اعتبار تنمية القدرة على كف بعض الاستجابات الانفعالية السلبية، عامل مهم يسهم في تحقيق النجاحات والشعور الدائم بالراحة النفسية، لذا فإن تحقيق الانحياز الانفعالي من أهم الحاجات التي يسعى المراهق إلى إشباعها إن الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، كما أنه يمد لتغليب العقل والرؤية على النزوات والاندفاعات والتهور، أي أنه يساعد على ضبط النفس ويكون الشخص أكثر انزاناً في تفكيره.

ومن الطبيعي فإن الشخص الذي يمتلك هذه السمات يكون مقبولاً من الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير في الآخرين، كما إن الانفعال الهادئ يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويزيد الميل إلى مواصلة العمل ويساعد في دقة الانتباه والإدراك.

أما الانفعال الحاد يفقد الإنسان التوازن ويجعله يبدو مختل السلوك أو مضطرب في النشاط وكذلك يعطل القوة العقلية ويؤدي إلى التهور والاندفاع مما يفسد العلاقات الإنسانية ويؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي مما يؤدي إلى عجز الفرد في كفاءته الإنتاجية ومستوى الأداء لذلك يجب أن نتذكر إن ضبط النفس أو القدرة على التحكم في الانفعالات من أهم عوامل النجاح. (سمور، ٢٠١٢، ٦١)

هناك اعتقاد سائد لفترة طويلة، بأن الجوانب النفسية غير المعرفية أو الوجدانية والاجتماعية دوراً في عمليات التعلم، ولكن بعد البحث والدراسة، وجد أنه لا يمكن فصل

الجوانب المعرفية وغير المعرفية في التعلم، حيث أن الجوانب غير المعرفية ترتبط بوظيفة الدماغ، وتعمل كقوة شاحنة ونشطة ومحركة للخطط المعرفية والبنية الفكرية، كما إن السلوك الظاهر يختلف باختلاف الأشخاص مع تساويهم في الجانب المعرفي يعتبر دليلاً لدور الجوانب غير المعرفية في تحديد السلوك. (الجغميان، ٢٠١١، ٢٠٤)

ويؤكد 'باو Paul' (٢٠١٤) على دور الانفعالات في دفع التعلم والذاكرة لدى المتعلم وأن ذلك يؤدي إلى تنمية الأداء في المدارس.

وترى "هاتشون" أن قمع الرغبات الإبداعية يؤدي إلى اضطرابات على مستوى العمليات النفسية وتنعكس في سلوك الفرد القلق، والشعور بالإرهاك النفسي واضطراب مفهوم الذات. (اليوسفي وبخيت، ٢٠١٥، ٢١)

إن مفهوم عملية الانفعالات في اللغة اللاتينية تختزل في كلمة (Emovire)، أما في اللغة الإنجليزية يشار إليها بكلمة (Emotion) وفي اللغة العربية، فإن مفهوم الانفعالات مأخوذ من الفعل (انفعل، مُنْفَعِل، انفعالات). أي تأثر متأثر. (بني يونس، ٢٠١٢، ٢٢٧)

وبالرغم أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في مجال علم النفس، فلا يوجد تعريف واحد يعترف به جميع المتخصصين في مجال علم النفس فهو كما يرى "ماركس Marx" بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد في سلوكه وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وينشأ الانفعال في الأصل عن مصدر نفسي. (المشيخي، ٢٠١٣، ٢١٣)

إن الانفعال هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفسيولوجي مميز، والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر إما عن السواء الانفعالي أو عن الاضطراب الانفعالي.

أما "هوفمان" وآخرون، فقد أوضحوا أن الانفعال يشير إلى مشاعر أو ردود الفعل الوجدانية، والتي هي نتيجة الربط بين المكونات الأربعة الأساسية التالية:

- الجانب الفسيولوجي: ويتضمن تغيرات النشاط في جسم الكائن عندما يستثار هذا الجسم انفعالياً (مثل معدل ضربات القلب، والتنفس) .
- المكون المعرفي: ويشير إلى أهمية الأفكار والمعتقدات والتوقعات في تحديد نمط وشدة الاستجابة الانفعالية.
- المكون السلوكي: ويتضمن أشكال وصور التعبير المختلفة عن الانفعال، مثل التعبيرات الوجهية، وأوضاع الجسم، وإيقاع الجسم، وإيقاع الصوت، والتي تتباين من انفعال لآخر.
- الخبرة الذاتية: وتشمل عناصر السعادة أو عدم السعادة، وشدة الشعور وتعقيده، ولهذه الخبرة دورها في تحديد ما يفضله الشخص ويرغب فيه. (خليفة وعبدالله، ٢٠١١، ١٩١)

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

عرف (بني يونس، ٢٠١٢، ٣٣٣) الاتزان الانفعالي بأنه: "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصائية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، يمكننا أن نوصفه طبقاً لمكانه، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين الثابت، المنضبط، غير العدوانى، المتفائل، الدقيق".

بينما تُعرف (سمور، ٢٠١٢، ٧٣) الاتزان الانفعالي بأنه: "القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بتعقل والتروي والنظر إلى المواقف بروية والتعامل معها بالانفعال المناسب، وعدم إصدار الأحكام الانفعالية المتسارعة إزاء المواقف المختلفة التي يتعرض لها الإنسان".

ويعرفه (الغداني، ٢٠١٤، ١٢) بأنه: "حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصبحها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حوله".

كما تعرفه (السباعوي، ٢٠٠٨، ٢٧٤) بأنه: "قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفؤول والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين".

ويرى (القرجاني ومحمد، ٢٠١١، ١٢٨) بأن الاتزان الانفعالي إحدى السمات الأصلية الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعالياً هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصليل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم.

فالاتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر

بشدة سواءً انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور، وهو بذلك سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة. (البلوي، ٢٠١٤، ٥٢٧)

ويُعد الاتزان الانفعالي من الأهداف البعيدة المدى عند الشخص، والتي من خلاله يتم التمييز بين الشخصية السوية والشخصية المضطربة، إذ كلما كان الفرد أكثر اتزاناً كانت توقعاته أقرب إلى الهدف، وأصبحت سلوكياته منسجمة مع قواعد المجتمع الذي يعيش فيه، وأصبح متحرراً من القلق والشعور بالإثم. (الزعيبي، ٢٠١٠، ١٣٧)

ويؤكد "المليجي" على أن الاتزان الانفعالي يساعد الطلبة على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق، وأنه يمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات وكبح النفس والحد من شططها وهذا ما يساعد الطالب على أن يكون ميالاً إلى العمل والتفكير والنشاط، وأكثر قبولاً من الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقة أما عدم الاتزان الانفعالي يجعل الطالب يخرج عن حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي إلى هبوط مستوى ذكائه ويعطل إرادته. (السبعراوي، ٢٠٠٨، ٢٧١)

عامل النضج يكمن خلف ظهور أنماط انفعالية متعددة عند الفرد، فهناك انفعالات لا نلاحظها عند الأطفال ثم تظهر بعد ذلك عندما يصلون إلى مرحلة معينة من النمو ذلك النضج يزيد من التمايز في الإدراك وفي السلوك مما يساعد الفرد على التعبير عن الانفعال بدقة أكبر.

والواقع أنه ليس هناك اتفاق بين العلماء في تعريف النضج الانفعالي ومضمونه ولكن على وجه العموم يمكن الاتفاق على مجموعة عناصر إذا اجتمعت تدل على وجود النضج الانفعالي وهي:

- **ملائمة الانفعال:** فالشخص الناضج يجب أن يستجيب بطريقة تلائم الموقف بلا زيادة ولا نقصان في الانفعالات، فالانفعال يجب أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية المحيطة وأن يتناسب مع حجم المثير لهذا الانفعال.
- **الضبط الانفعالي:** ويتضمن مفهوم النضج الانفعالي قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها ويتضمن قدرة الفرد على إرجاء أو تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يشعر بها الآن وهناك التحكم في الضبط بمعنى التحكم في مقدار الانفعال والخفض من شدته أو حدته.

ولتحقيق النضج الانفعالي يرى (حسونة وأبو ناشئ، ٢٠١٦) إلى الارتكاز إلى المزايا الشخصية الآتية:

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

- **الاستقلالية:** وهي عدم الاعتماد على الغير وهي السمة الأساسية لمرحلة الطفولة إلى مرحلة يستطيع فيها الاعتماد على ذاته في اتخاذ قراراته وفقاً لمفاهيمه واعتباراته الخاصة.
- **الواقعية:** أي القدرة على رؤية العالم رؤية واقعية، والقدرة على التفكير العقلاني، والقدرة على استغلال مصادر البيئة بما فيها ذات الفرد استغلالاً منتجاً خلاقاً.
- **التعاطف:** القدرة على مشاركة الآخرين أفراحهم وأتراحهم برغبة وقناعة، وقادر على أن يعطي نفسه لأسرته وأصدقائه ومجتمعه.
- **الوعي بالذات وتقدير الذات:** بما يعنيه ذلك من اتجاهات سليمة نحو الذات ويكون قادراً على تحديد مميزاته الذاتية بدقة متقبلاً لجميع خصائصه الذاتية.
- **التكامل:** فالفرد باعتباره كائناً إنسانياً عليه أن يخبر محيطه ويسير ذاته بحثاً عن تكوين وجهة نظر متكاملة.

وأما عدم الاتزان الانفعالي فإنه يعادل العصابية والتي تشير إلى عدم الاستقرار العاطفي ومحاولة رؤية الذات في منظور سلبي يتمثل في شعورهم بالدونية والمزاج المتقلب. وعدم القدرة في التحكم والسيطرة على مواقف الحياة المختلفة مما يؤدي إلى عجز الفرد في كفاءته الإنتاجية ومستوى أدائه.

والأفراد الذين يقعون عند طرف بُعد العصابية يميلون إلى التعرض للقلق وبسهل استنارتهم، ويحتمل أن يشكون من الصداع والأرق وفقدان الشهية. (عبد المعطي ومحمد، ٢٠٠٩، ٥٧٩)

وتوصل (رزق والسيد، ٢٠١٣، ٢٢٧) إلى أن الأفراد الذين يتعاملون بسوء مع انفعالاتهم أي الذين تكون استجاباتهم الانفعالية عبارة عن نوبات عصبية تتكرر دائماً محدثة لهم صوراً مأساوية تُهيمن على عقولهم مثل: انفعالات الغضب والخوف والحزن والكآبة، وتكون العلاقة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد سيئة وأقل نجاحاً في حياتهم، وغير قادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة.

وتشير الكثير من البحوث إلى أن الطالب في مرحلة المراهقة بحاجة لتنمية سلوكه باتجاه الاتزان الانفعالي فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع ويحل المشكلات، كما أن المشاعر الإيجابية تساعد الطالب على تصنيف وتنظيم المعلومات، مما يساعده على تحقيق أهدافه.

وذكر "سيمونس Simmons" أن عواطف المراهق وانفعالاته قد تتعارض مع حرية استكشاف ومعالجة الأفكار، ومع قدرته على تحديد معنى المفاهيم بمرونة وطلاقة، وتعمل على

منعه من توصيل أفكاره للآخرين، ومعالجة المواقف التي تقابله بشكل يلاقي القبول والرضا. وتُعد مرحلة المراهقة الميلاد الحقيقي للفرد كذات متفردة، ويحاول الفرد خلالها إقامة الاتزان الانفعالي، والبحث عن الحلول التي تساعده على تجاوز الأزمات النفسية المصاحبة للتغيرات التي تحدث فيه. (عبد الرحمن، ٢٠١١، ٣)

أورد "أبو زيد" مجموعة من السمات التي تُميز الفرد المتزن انفعالياً وهي:

- ١- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في مواقف المثيرة للانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- ٢- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ٣- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- ٤- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبراته.
- ٥- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- ٦- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. (القحطاني، ٢٠١٣، ٢٨)

إن الاتزان الانفعالي ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة تتضمن الأسس العامة للسواء النفسي وهي: المرونة والحرية والكفاية الفعلية والارتباط بالآخرين وجميع المظاهر السلوكية الناتجة عن ديناميات السلوك السوي. (الغداني، ٢٠١٤)

من خلال ما سبق يتضح أن هناك العديد من البحوث والدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات والتفكير العلمي.

من خلال ما سبق، يتضح لنا الفرد المتزن انفعالياً يكون لديه وعي بانفعالاته فيستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة والتروي والصبر ويستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، ويصمد أمام مواقف الحياة، فهو شخص متقائل غير عدائي ومنضبط هادئ ورزين يتسم بالشجاعة في مواجهة المستقبل، والعزم على اتخاذ القرارات المهمة، والتفكير النشط، والتوافق النفسي.

من خلال ما سبق فإنه يمكن للباحثة صياغة التعريف الإجرائي على النحو التالي:

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الاتزان الانفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته في مواقف معينة، وتقديره لذاته، والتعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها. وبالتالي فهو يحتوي على ثلاثة أبعاد:

١- تقدير الذات: يقصد بها قدرة الفرد على تقييم نفسه وتكوين اتجاهات سليمة نحو الذات، وأن يكون الفرد متقبلاً لجميع خصائصه الذاتية، عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر للآخرين.

٢- المرونة في الاستجابة: وهو أن يكون لدى الفرد قدرة في التعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها، بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

٣- التحكم والسيطرة: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته المختلفة، في جميع المواقف وخاصة المواقف التي تهدد ذاته وحياته.

بحوث سابقة:

تناولت الباحثة بحوث سابقة تناولت مهارات إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات، وكذلك بحوث تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات، والاستفادة أيضاً من نتائج هذه البحوث والانطلاق من نقطة جديدة مكتملة لسلسلة البحوث العلمية التربوية في هذا المجال.

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لأكثر البحوث ارتباطاً بالبحث الحالي:

أولاً: بحوث تناولت مهارات إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات:

وسعى بحث "تفاحة" (٢٠٠٦) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وكل من عوامل الشخصية ونمط السلوك، وبيان أهم المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بمهارات إدارة الوقت. لذا قام الباحث بإعداد مقياس مهارات إدارة الوقت على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب البحوث العليا بكلية التربية (٩٨) من الذكور، (١٠٢) من الإناث. وأسفرت النتائج عن: وجود ارتباط دال موجب بين جميع مهارات إدارة الوقت والدرجة الكلية لإدارة الوقت وكل من عوامل الشخصية (التفتح-الطيبة-يقظة الضمير) كما وجد ارتباط دال بين المهارات (التخطيط-تحديد الأهداف-التنسيق-إدارة التحكم في الوقت-التقييم والمحاسبة) مع عامل العصبيية، وأيضاً ارتباط دال موجب بين مهارات تحديد الأولويات وعامل الانبساط. ووجود ارتباط دال موجب بين نمط السلوك (ب) وجميع مهارات إدارة الوقت، والدرجة الكلية لإدارة الوقت ما عدا مهارة إدراك التحكم في الوقت، فقد كان معامل الارتباط

دال سلبي. كما يوجد ارتباط دال موجب بين نمط السلوك (ا) وكل من مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك. وأن كلاً من عوامل الشخصية (اليقظة- الطيبة- التفاتح- العصابية)، والنمط السلوكي يسهم في التنبؤ بمهارات إدارة الوقت.

وأجرى "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨) بحث يهدف إلى تحديد العلاقات بين مهارات إدارة الوقت والقلق لطلاب المدارس الثانوية، وتكونت عينة البحث (٥٠٥) من طلاب المدارس الثانوية الذين يدرسون في المدارس الحكومية المختلفة في مدينة بورصة. وقد تم تحليل العلاقة بين إدارة الوقت وسمة القلق باستخدام معامل ارتباط بيرسون في حين تم استخدام تحليل التباين لمعرفة ما إذا كانت إدارة الوقت تختلف وفقاً للسن والجنس، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة مهارات إدارة الوقت وبين القلق، كما بينت نتائج البحث أن مهارات إدارة الوقت لا تختلف وفقاً للسن ولكن يختلف حسب الجنس.

وكان الغرض من بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩) التعرف بشكل إجرائي وعملي على خصائص كل من مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الأكاديمية والديموجرافية والشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، والمقارنة بين الطلاب والطالبات ذوي المستويات الأكاديمية، والتخصصات العلمية المختلفة، وذوي خصائص الشخصية المختلفة في قدراتهم على تنظيم مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت، وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) طالبا وطالبة بالفرق الجامعية الأولى والثانية والثالثة والرابعة بكليات تخصصات علمية من (كلية الطب- كلية العلوم) وتخصصات كلية الآداب (لغة إنجليزية- لغة عربية)، من كليات جامعة طنطا، وأوضحت نتائج البحث ما يلي: متوسطات درجات طلاب وطالبات التخصصات العلمية أعلى من طلاب وطالبات التخصصات الأدبية في كل من: مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت. كما تشير نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في الفرقة الأولى والثانية والطلاب والطالبات في الفرقة الثالثة والرابعة على قائمة تقدير مهارات إدارة الوقت لصالح الطلاب والطالبات في الفرقة الثالثة والرابعة، كما أظهرت النتائج أن الطلاب الانطوائيين أقدر على إنجاز المهام الأكاديمية الصعبة وإتقان مهارات التعلم وإدارة الوقت، وإدارة الذاكرة، وإيجاد علاقات بين المعلومات، وأقدر على تنظيم المراجعة والاستعداد للامتحان من الانبساطيين، كما أوضحت أيضاً النتائج أن طلاب وطالبات الجامعة المترنين انفعالياً ذوي مهارات تعلم أفضل، كما أنهم أقدر على إدارة الوقت من العصابيين.

وأوضح بحث "الزهراتي" (٢٠١٠) عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزام الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الوقت لدى طلاب جامعة حائل، وعن الفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث) وتبعاً للتخصص (أدبي- علمي)، وتكونت عينة البحث من (٣٦٦) طالبا وطالبة من طلاب جامعة حائل. واستخدم الباحث مقياس إدارة الوقت من إعداده، وقد أبرزت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت. كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة الوقت وذلك لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على كل من: أهمية الوقت، التخطيط، وضع الأهداف، الأولويات وذلك في اتجاه التخصص الأدبي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إدارة الوقت لدى طلاب السنتين الأوليتين وطلاب السنتين الأخيرتين.

كما قامت "فصيل" (٢٠١٢) بإعداد بحث تناولت فيه بعض المتغيرات المرتبطة بإدارة الوقت لدى عينة من الموهوبين، وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز لدى الموهوبين ومعرفة الفروق بين الموهوبين من الذكور والإناث في إدارة الوقت. وتكونت عينة البحث من (٢٤٥) طالبا وطالبة من الموهوبين بالمرحلة الثانوية العامة. وتم استخدام مقياس مستوى الطموح للمراهقين من إعداد أمال عبد السميع ومقياس إدارة الوقت من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح، كما أسفرت عن وجود فروق بين الموهوبين الذكور والإناث في إدارة الوقت لصالح الذكور.

أما بحث "السلمي" (٢٠١٢) فههدف إلى الكشف عن درجة إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية المختلفة بالعاصمة المقدسة، والتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية في إدارة الوقت تعزي لمتغيري (نظام التعليم والتخصص الدراسي)، وطبق البحث على عينة مكونة من (٢٣٩) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بواقع (٨٣) طالبا من التعليم الثانوي العام، و (٧٩) طالبا من نظام المقررات، و (٧٧) من نظام التعليم الإلكتروني، وقد استخدم الباحث استبانة إدارة الوقت من إعداده، وتبين من النتائج أن إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالعاصمة المقدسة في الأنظمة التعليمية الثلاثة كانت بدرجات متوسطة. وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية الثلاثة تعزي لمتغير التخصص (علمي، شرعي، الصف الأول ثانوي) مما يشير إلى تجانس الطلاب في مهارة إدارة الوقت. وأظهرت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث من طلاب

المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية الثلاثة تعزي لمتغير نظام التعليم، وذلك لصالح نظام المقررات في مقابل نظام التعليم العام.

ويفيد بحث "كيلي Kelly" (٢٠١٣) القائم بهدف التعرف على العلاقة بين القلق واستعمال الوقت، وتكونت عينة البحث من (١٣٠) طالبا جامعي، واستخدم الباحث المقاييس النفسية التالية: مقياس قلق الطالب من إعداد "Davey et al"، ومقياس سلوك إدارة الوقت من إعداد "Macan et al"، واستفتاء تركيب الوقت من إعداد "Bond & Feather"، وتوصل النتائج إلى: مجموع درجات استفتاء تركيب الوقت وثلاثة من عوامله المتمثلة في (الإحساس بالغرض، التوجيه الحالي، والإصرار) ارتبطت سلبياً مع القلق. لم ترتبط سلوكيات إدارة الوقت بالقلق، وأسفرت النتائج كذلك إلى أن إدراكات من البناء وغرض استعمال الوقت قد تكون مفيدة في التقليل من القلق، وليس من سلوكيات إدارة الوقت.

بينما أشار بحث "Hamdan, Naser, Khairudin & Wan Sulaiman" (٢٠١٤) والقائم بهدف التعرف على أثر الدرجات الأكاديمية السابقة وممارسات تنظيم الوقت على الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب مؤسسات تعليمية حكومية للدراسات العليا في ماليزيا وتألفت عينة البحث من (٥٥١) طالبا جامعي أجابوا على استبيان عن تنظيم الوقت وقاموا بتقديم التقييم الذاتي لدرجاتهم في المدرسة الثانوية والمعدل التراكمي الحالي لهم. وأوضحت نتائج البحث أنه لا يوجد تأثير مباشر للدرجات الأكاديمية السابقة وممارسات تنظيم الوقت على الإنجاز الأكاديمي. ولكن أظهر استخدام استراتيجيات التكيف كوسيط أن هناك أثر واضح على المعدل التراكمي.

وجاء بحث "نيلسون Nelson" (٢٠١٤) بهدف إعداد مقياس لإدارة الوقت، والتعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود سبع مهارات للوقت هي: (حل المشكلات وتحديد الهدف- التفكير- عدم إضاعة الوقت- الفسح والأنشطة المسلية- التنظيم- انتداب الأعمال- التمسك بالخطوط العريضة)، وأن هناك علاقة موجبة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية.

وقامت "العبد" (٢٠١٥) ببحث يهدف للتعرف على علاقة الانبساط والعصابية ومستوى الطموح بمهارات إدارة الوقت، وطبق البحث على عينة مكونة من (٥٧٨) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بكفر الشيخ، وتوصلت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مهارات إدارة الوقت (التخطيط، التنظيم، التنفيذ، الرقابة) والعصابية، ولا توجد فروق

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بين دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب تعزي لمتغير التخصص (علمي- أدبي) .

أجرى "Akcoltekin" (٢٠١٥) بحث هدف إلى تحديد آراء طلاب المدارس الثانوية المتعلقة بإدارة الوقت وتقديم ارتباط مهاراتهم لإدارة الوقت مع المتغيرات الديموجرافية، فضلاً عن بحث العلاقة بين مستوى القلق ومهارات إدارة الوقت. وتكونت العينة من (٢٧٠) طالباً، (١٢٧ ذكور و ١٤٣ إناث) من نفس المستوى الاجتماعي والاقتصادي، من مدارس المرحلة الثانوية في أرداهان وتركيا. كما استخدم الباحث مقياس مهارات إدارة الوقت من إعداد "Alay & kocak" (٢٠٠٢) ومقياس القلق من إعداد "Buyukozturk" (١٩٩٧)، واستبانته مكونة من أسئلة مغلقة وضعها الباحث لتحديد آراء الطلاب حول إدارة الوقت، واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون، واختبار (ت) كما استخدمت قيم الانحراف المتوسطة والقياسية المرجحة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مهارات إدارة الوقت ومستوى القلق، أي أنه مع تحسن مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، يقلل مستوى القلق.

كما أجرى كل من: **Brown, Tramayne, Hoxha, Telander, Fan &**

Lent (٢٠١٨) بحث حول المنبئات الاجتماعية والمعرفية لأداء طلاب الجامعة (الرقابة الذاتية على الوقت وجدولة العمل)، وهدفت البحث للتعرف على علاقة مهارات إدارة الوقت بالمهارات الانفعالية والانتران الانفعالي، وأظهرت النتائج أهمية كل من الانتران الانفعالي والقدرة على تنظيم الدافعية الذاتية ومهارات إعداد خطط وجداول العمل والمثابرة، باعتبارها عوامل منبئة لمستوى أداء طلاب الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح متوسطات درجات الإناث على مقياس تقدير كل من: القدرة على تنظيم الدافعية الذاتية ومهارات إعداد خطط وجداول العمل والمثابرة.

وكشف بحث "شنتات" (٢٠١٩) القائم بهدف فحص العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى كل من الذكور والإناث، والتوصل إلى الاختلافات على متوسط درجات الطلاب بمقياس إدارة الوقت باختلاف (النوع- التخصص- نوع التعليم- الصف الدراسي)، واشتملت عينة البحث على (١٠٨٠) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ينتمون إلى محافظة الجيزة، وقامت الباحثة بتطبيق المقاييس النفسية التالية: مقياس إدارة الوقت (إعداد الباحثة)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد منى عبد الله)، ومقياس دافعية الإنجاز (إعداد فاروق عبد الفتاح)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين أساليب الضغوط وإدارة الوقت ودافعية الإنجاز، كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط

درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة طلاب القسم العلمي والأدبي. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة طلاب القسم العلمي (علمي علوم- علمي رياضة). ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة الذكور والإناث بالقسم (العلمي- الأدبي) .

- تعقيب على بحوث المحور الأول:

من خلال العرض السابق يتضح أن هناك مجموعة من البحوث التي اختلفت في أهداف البحث واتفق بحث كل من "Akcoltekin" (٢٠١٥)، "Kelly" (٢٠١٣)، "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨)، في الهدف من البحث، حيث هدف إلى التعرف على العلاقة بين سلوكيات إدارة الوقت والقلق، كما هدف بحث "فيصل" (٢٠١٢)، إلى كشف العلاقة بين إدارة الوقت ودافعية الإنجاز، وفي السياق نفسه هدف بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، "تفاحة" (٢٠٠٦)، إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات إدارة لوقت وكل من عوامل الشخصية ومنها العصابية.

كما هدف أيضاً بحث "شنتات" (٢٠١٩) لفحص العلاقة بين إدارة لوقت واساليب مواجهة الضغوط، بينما هدف بحث "الزهراني" (٢٠١٠) للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت، أما بحث "السلمي" (٢٠١٢) فههدف للتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية في إدارة الوقت تعزي لمتغيري (نظام التعليم والتخصص الدراسي) .

ونلاحظ من العرض السابق أن هناك اختلاف في عينة البحث، فهناك مجموعة من البحوث طبقت على عينة من طلاب الجامعة كبحث "Brown et al" (٢٠١٨)، "العبد" (٢٠١٥)، "Kelly" (٢٠١٣)، "الزهراني" (٢٠١٠)، "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، "تفاحة" (٢٠٠٦)، بينما هناك بعض البحوث تألفت عينتها من طلاب المرحلة الثانوية بحث "شنتات" (٢٠١٩)، "Akcoltekin" (٢٠١٥)، "السلمي" (٢٠١٢)، "فيصل" (٢٠١٢)، "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨)، وقد اتفق بحث "فيصل" (٢٠١٢) مع البحث الحالي في العينة حيث استعانته "فيصل" (٢٠١٢) بعينة مكونة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

كما نجد من العرض السابق وجود تباين في النتائج فبحث "Akcoltekin" (٢٠١٥)، وبحث "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨) التي أكدت نتائجه على وجود علاقة سلبية بين مهارات إدارة

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الوقت والقلق، كما اتفقت نتائج بحث "العبد" (٢٠١٥)، "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، "تفاحة" (٢٠٠٦)، على وجود ارتباط سالب بين مهارات إدارة الوقت مع عامل العصبية، وأن المتزنيين انفعالياً أقدر على إدارة أوقاتهم من العصبيين، في حين أوضحت نتائج بحث "Brown et al" (٢٠١٨)، وبحث "Nelson" (٢٠١٤) وجود علاقة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية والانحياز الانفعالي.

في حين يتضح من العرض السابق وجود علاقة موجبة بين مهارات إدارة الوقت والتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح والأفكار اللاعقلانية كما في بحث "شنتات" (٢٠١٩)، "قيصل" (٢٠١٢)، الزهراني (٢٠١٠)، وأوضحت نتائج بحث "Hamdan et al" (٢٠١٤) أنه لا يوجد تأثير لممارسة تنظيم الوقت على الإنجاز الأكاديمي.

وفيما يتعلق بالفروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في مهارات إدارة الوقت، فقد اختلفت نتائج بعض البحوث فهناك بعض البحوث أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الدراسي (العلمي - الأدبي) في مهارات إدارة الوقت كما في بحث "شنتات" (٢٠١٩)، "العبد" (٢٠١٥)، "السلمي" (٢٠١٢)، والتي أشارت إلى تجانس الطلاب في مهارات إدارة الوقت لعامل التخصص.

كذلك جاءت نتائج البحوث التي تناولت مهارات إدارة الوقت تبعاً للصفوف الدراسية مختلفة حيث أظهرت نتائج كل من بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة مهارات إدارة الوقت تبعاً للصفوف الدراسية) إلا أن نتائج بحث "الزهراني" (٢٠١٠) أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت تبعاً للسنة الدراسية.

كما نجد من العرض السابق أن بعض البحوث قد استخدمت أدوات من إعداد الباحثين كبحث "شنتات" (٢٠١٩)، "Nelson" (٢٠١٤)، السلمي (٢٠١٢)، "الزهراني" (٢٠١٠)، "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، "تفاحة" (٢٠٠٦)، بينما نجد بحث "Akcoltekin" (٢٠١٥)، وبحث "Kelly" (٢٠١٣)، استخدمت مقاييس معدة من قبل باحثين في بحوث سابقة.

ثانياً: بحوث تناولت الانحياز الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات:

بينما هدف بحث "بني يونس" (٢٠٠٥) للكشف عن كل من الانحياز الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينهما، عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية بواقع

(١٣٤) طالبا وطالبة، وللكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي أستعمل مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده "العبيدي" (١٩٩٢)، أما للكشف عن مستويات تأكيد الذات أستعمل مقياس "Wolpe" وليبي" (١٩٧٣). وأشارت النتائج إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ فأقل) بين مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي، كما أشارت النتائج إلى أن هناك اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥ فأقل) في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى إلى متغير الجنس وذلك لصالح الذكور.

كما تناول بحث "Lee & Olszewski" (٢٠٠٦) مستوى الذكاء العاطفي والحكم الأخلاقي والقدرة القيادية لدى أكثر من مئتي موهوب، من مدارس الطلاب الثانوية الموهوبين، وأسفرت نتائج البحث ما يلي: بالنسبة للذكاء العاطفي، وجد تشابه بين أداء الطلاب الموهوبين وأداء طلاب العينة المرجعية (من نفس الفئة العمرية)، أما بالنسبة للطلبات فترجع أداءهن عن أداء طلاب المجموعة المرجعية. بصرف النظر عن نوع الطلاب (الجنس)، كان تحصيل الطلاب الموهوبين في مجال التكيف أعلى من تحصيل العينة المرجعية، أما في مجالي التعامل مع الضغوط والسيطرة على الانفعالات فقد كان تحصيلهم أقل من العينة المرجعية.

وهدف بحث "مختار" (٢٠٠٧) إلى استجلاء الصرح النظري لمفهوم الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وتبين مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٦٠) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، منهم (٤٠) طالبا (٤٠) طالبة من الريف، و (٤٠) طالبا و (٤٠) طالبة من الحضر، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) عاماً، واستخدم الباحث استمارة جمع بيانات أولية، واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي، ومقياس الاتزان الانفعالي، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التروي بين مجموعة الإناث في الحضر، وبين مجموعة الذكور في الريف، وذلك لصالح مجموعة الإناث في الحضر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المرونة بين مجموعة الإناث في الحضر، وبين مجموعة الذكور في الريف، وذلك لصالح مجموعة الإناث في الحضر، وفي ذلك يفسر تفوق الإناث في الحضر على الذكور في الريف في مستوى التروي والمرونة.

كما قدم "مبارك" (٢٠٠٨) بحث بهدف التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين.

بينما هدف بحث "خليفة" (٢٠٠٩) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأسلوب

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض والانتران الانفعالي، ومعرفة مدى الاختلاف في كل من تحمل الغموض والانتران الانفعالي باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (العلمي - الأدبي)، واشتملت عينة البحث على (١٤٨) طالبة من طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، بواقع (٧٢) الفرقة الأولى - ٧٦ الفرقة الرابعة)، (٦٨ علمي - ٨٠ أدبي)، واستخدمت الباحثة مقياسي، تحمل الغموض، والانتران الانفعالي من إعدادها، وقد كشف البحث عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تحمل الغموض والانتران الانفعالي، كما كشف البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة. كما كشف البحث عن عدم تأثر كل من تحمل الغموض والانتران الانفعالي بالتخصص الدراسي (علمي - أدبي) .

وتناول بحث "المؤمنني" (٢٠١٠) التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبة المرحلة الثانوية في الأردن، كما هدف إلى معرفة أثر متغيرات التحصيل الأكاديمي ونوع التعليم والنوع في الذكاء الانفعالي، وتكونت عينة البحث من (٤٠٥) طلاب، منهم (١٧٦) طالبا و (٢٢٩) طالبة من طالبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد، ولتحقيق أهداف البحث طبق على العينة مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد عثمان ورزق (٢٠٠١)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن أداء الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي وعلى أبعاد الذكاء الانفعالي يقع في المستوى المتوسط، باستثناء بعد التعاطف إذ كان أداء الطلبة يقع في المستوى المرتفع، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تعزي لمتغير التحصيل الأكاديمي، ونوع التعليم (علمي - أدبي)، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد التعاطف تعزي للنوع لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد تنظيم الانفعالات ولصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المتوسط مقارنة مع الطلبة ذوي التحصيل المنخفض، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد تنظيم الانفعالات تعزي للتفاعل بين نوع الطالب والتحصيل الأكاديمي.

وهدف بحث "غالب" (٢٠١٢) إلى معرفة العلاقة بين نمو الأحكام الأخلاقية والانتران الانفعالي لدى عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي (دمشق - سوريا) و (تعز - اليمن)، وكذلك معرفة العلاقة بين الانتران الانفعالي والنضج الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي (دمشق - سوريا) و (تعز - اليمن)، ومعرفة الفروق بين نمو الأحكام الأخلاقية والانتران

الانفعالي والنضج الاجتماعي تبعاً لمتغير القطر لدى أفراد عينة البحث، ومعرفة الفروق بين الفروق بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي تبعاً لمتغير العمر لدى أفراد عينة البحث، ومعرفة الفروق بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة. وتكونت عينة البحث من (٢٤٠٠) تلميذاً وتلميذة بواقع (١٢٠٠) تلميذاً وتلميذة من مدينة دمشق سورية، و (١٢٠٠) تلميذاً وتلميذة من مدينة تعز اليمن، واستخدم الباحث اختبار الحكم الأخلاقي (كولبرج) ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس النضج الاجتماعي من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير القطر.

كما قام "الغداني" (٢٠١٤) ببحث يهدف إلى كشف مستويات أساليب المعاملة الوالدية والاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط، والتعرف على العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، وتكونت عينة البحث من (٤٧) من الأطفال المضطربين كلامياً، حيث كان عدد الذكور (٢٨) والإناث (١٩)، ممن تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٧) عاماً، ولتحقيق أغراض البحث قام الباحث بتطبيق مقياسي، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد "الصنعاني" (٢٠٠٩)، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد "ريان" (٢٠٠٦) .

وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة ليس لها دلالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء والاتزان الانفعالي.

تناول بحث "العازمي" (٢٠١٩) مستويات الاستنارات الفائقة (OE) الخمسة وأبعاد الشخصية (الانبساط، العصابية، الذهائية) وفي الوقت الذي يتم التركيز فيه على منحى آخر على الفروق بين تأثير عامل الجنس وتأثير القسم (علمي/ أدبي). وتكونت العينة الاستطلاعية من (١٢٠) طالبا و (١٢٠) طالبة، والعينة التي تم تطبيق اختبار تفهم الموضوعات وعددهم (٢) من الذكور و (٢) من الإناث مرتفعي الاستنارات الفائقة. وقد أظهرت نتائج البحث نتائج عديدة من أبرزها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الموهوبين حسب القسم (علمي/ أدبي) فيما يتعلق بمستويات الاستنارات النفسحركية الفائقة، كما توصلت إلى وجود العديد من العلاقات

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الارتباطية الخمس من الاستنارات الفائقة وهي (الاستنارات النفسحركية، الحسية، التخيلية، العقلية، الانفعالية) وبين أبعاد الشخصية الثلاثة (الانبساط، العصابية، الذهانية)، كما أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً في بعدي (الانبساط والعصابية) للذكور على الإناث، أما بالنسبة لمقياس أبعاد الشخصية لم تبرز النتائج في القسم (علمي/ أدبي) فروقاً ذات دلالة إحصائية باستثناء العصابية والذي دل على وجود فروق لصالح الإناث الموهوبات على الذكور الموهوبين.

- تعقيب على بحوث المحور الثاني:

من خلال العرض السابق يتضح لنا أن هناك اختلاف بين البحوث السابقة من حيث الهدف، فجد إن هناك بحوث هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الانتران الانفعالي مع متغيرات أخرى كما في بحث "الغداني" (٢٠١٤) والذي هدف إلى كشف علاقة أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء بالانتران الانفعالي، وبحث "غالبا" (٢٠١٢) الذي هدف إلى معرفة العلاقة بين نمو الأحكام الأخلاقية والانتران الانفعالي، وبحث "خليفة" (٢٠٠٩) الذي هدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأسلوب المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض والانتران الانفعالي، فيما هدف بحث يونس (٢٠٠٥)، وبحث "مبارك" (٢٠٠٨) للتعرف على علاقة الانتران لانفعالي مع الذات، وهدف بحث "المؤمنني" (٢٠١٠) إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك هدف بحث "مختار" (٢٠٠٧) إلى استجلاء الصرح النظري لمفهوم الانتران الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات.

في حين نلاحظ أن هناك بعض البحوث السابقة لم تتناول الانتران الانفعالي بشكل مباشر، بل تناولت سمات الشخصية حيث إن الانتران الانفعالي يعتبر بُعد أساسي في الشخصية، ويمثل طرفه الإيجابي الانتران أما طرفه السلبي فيمثل العصابية.

وهدف بحث "العازمي" (٢٠١٩) للتعرف على العلاقات الارتباطية الخمس من الاستنارات الفائقة وهي الاستنارات النفسحركية، الحسية، التخيلية، العقلية، الانفعالية) وبين أبعاد الشخصية الثلاثة (الانبساط، العصابية، الذهانية) .

وكذلك هدف بحث "Lee & olszewski" (٢٠٠٦) إلى التعرف على مستوى الذكاء العاطفي والحكم الأخلاقي والقدرة القيادية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما نلاحظ من العرض السابق اختلاف البحوث السابقة في عينات البحث، حيث استعانت بعض البحوث بعينات من طلاب الجامعة كما هو الحال في بحث "خليفة" (٢٠٠٩)،

وبحث "بني يونس" (٢٠٠٥)، بينما اتفقت بعض البحوث مع البحث الحالي في عينة البحث حيث تألفت عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية، كما في بحث "العازمي" (٢٠١٩)، وبحث "Lee & olszewski" (٢٠٠٦)، وبحث مبارك (٢٠٠٨) .

واتفق بحث "مبارك" (٢٠٠٨)، بني يونس (٢٠٠٥) فيما أسفرت عنه من نتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات أو مستويات تأكيد الذات.

وفيما يتعلق بالفروق تبعاً للتخصص (علمي - أدبي) فقد اتفقت معظم البحوث في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير التخصص (العلمي - الأدبي)، كما ورد في بحث كل من "العازمي" (٢٠١٩)، "المؤمنى" (٢٠١٠)، "خليفة" (٢٠٠٩) .

وفيما يتعلق بالفرقة الدراسية، أشارت "خليفة" ٢٠٠٩ إلى وجود فروق بين الفرقة الأولى والرابعة في الاتزان الانفعالي في اتجاه الفرقة الرابعة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الاتزان الانفعالي وبعض المتغيرات، أوضح بحث "العازمي" (٢٠١٩) وجود العديد من العلاقات الارتباطية الخمس من الاستثارات الفائقة وهي الاستثارات النفسحركية، الحسية، التخيلية، العقلية، الانفعالية) .

وبين أبعاد الشخصية الثلاثة (الانبساط، العصابية، الذهانية) لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في بعدي (الانبساط، العصابية) للذكور على الإناث.

ويلاحظ من العرض السابق للبحوث، فيما يتعلق بأدوات البحث، أن بعض البحوث اتفقت مع البحث الحالي في بناء أدوات البحث، كبحت "غالب" (٢٠١٢)، خليفة "٢٠٠٩" بينما نجد بحث "الغداني" (٢٠١٤)، بحث "مبارك" (٢٠٠٨)، وبحث "بني يونس" (٢٠٠٥)، استخدمت مقاييس من إعداد باحثين آخرين.

تعقيب على البحوث السابقة ومدى الاستفادة منها في البحث الحالي:

من خلال استعراض البحوث السابقة نرى إن موضوع مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الموضوعات الحديثة والمهمة، والتي لم تنل نصيبها من البحث العلمي بنفس مواصفات عينة البحث الحالي.

وكذلك نجد تفاوت بين البحوث والدراسات السابقة في المقاييس المستخدمة، فمن

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثين من قام بإعداد مقاييس البحث، ومنهم من أعتمد على مقاييس معدة مسبقاً من قبل باحثين آخرين، وقامت الباحثة بإعداد أدوات البحث الحالي.

كما يتضح من العرض السابق أن البحوث والدراسات السابقة أجريت على عينات مختلفة وقد ركزت معظم البحوث على شريحة طلاب المرحلة الثانوية (ذكوراً وإناثاً) كون المرحلة العمرية لهذه الشريحة هي مرحلة المراهقة، وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المشكلات ويرجع سبب ذلك إلى التغيرات النفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والفسولوجية التي تصاحبها، فيتعرضون فيها لطلبة المرحلة الثانوية (ذكوراً- إناثاً) للعديد من المشاكل التي تؤدي إلى انخفاض صحتهم النفسية، ومن ثم باتت هذه البحوث ضرورة بحثية لها مبرراتها العلمية.

اطلاع الباحثة على البحوث والدراسات السابقة قد استفادت منه الباحثة في مجالات كثيرة من البحث، حيث تمكنت الباحثة من تحديد مواصفات عينة البحث الحالي (ذكوراً- إناثاً)، وكذلك اختيار المنهج الملائم للبحث الحالي وهو المنهج الوصفي المقارن، كما ساعدت البحوث السابقة الباحثة في بناء المقاييس الخاصة بمتغيرات البحث، كما استفادت الباحثة من نتائج هذه البحوث والبحاث السابقة في صياغة فروض البحث الحالي.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري للبحث وبناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

- 1- لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور-إناث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- لا توجد فروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني - الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 3- لا توجد فروق بين التخصص الدراسي (الأدبي - العلمي) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 4- توجد علاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

المنهج المستخدم في البحث الحالي هو المنهج الوصفي المقارن.

ثانياً: إجراءات البحث:

تحدد إجراءات البحث الحالي في العينة، وأدوات البحث، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث وذلك على النحو التالي:

(أ) عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٨٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية بالصف الثاني والثالث من التعليم الثانوي العام بالمدرسة الرسمية المتميزة للغات ١٢، التابعة لإدارة الزيتون التعليمية بمحافظة القاهرة، وهي مدرسة حكومية تابعة لوزارة التربية والتعليم، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) سنة، (٤٠) طالبا وطالبة بالصف الثاني الثانوي منهم (٢٠ ذكورا، ٢٠ إناثاً) ومنهم أيضاً (٢٠ أدبي، ٢٠ علمي) وذلك خلال الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م.

ونجد أن عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ذكور، إناث) لم تجر عليهم أي بحث سابقة في البيئة المصرية- في حدود إطلاع الباحثة- تناولت مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي.

فالمرحلة الثانوية تتميز بمجموعة متنوعة من الخصائص خلال مرحلة المراهقة مثل التقدم الواضح والمستمر في النضج لكافة مظاهر وجوانب الشخصية (كالنضج الجسمي، العقلي، الجنسي، الانفعالي) وغيرها من الجوانب المختلفة، كما يكتسب التطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية. (ملحم، ٢٠١٢)

حيث تمثل المرحلة، انتقال في حياة الطالب من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وما يصاحبها من تغيرات في حياة الشباب ونظرتهم للحياة من حولهم، وحرصاً على تعزيز جوانب القوة لدى أفراد عينة البحث، سعت الباحثة لتناول هذه العينة بالبحث والدراسة.

(ب) أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- مقياس مهارات إدارة الوقت إعداد: الباحثة

٢- مقياس الاتزان الانفعالي إعداد: الباحثة

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لكل مقياس من المقاييس المستخدمة في البحث الحالي وذلك

على النحو التالي:

إعداد: الباحثة

أولاً: مقياس مهارات إدارة الوقت

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالالتزام الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

لتصميم مقياس مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية، قامت الباحثة بالآتي:

الإطلاع على بعض المقاييس المنشورة عن مهارات إدارة الوقت ومن هذه المقاييس مقياس الزهراني (٢٠١٠) ومقياس بركات (٢٠١٠) ويتكون من ٢٠ عبارة، ومقياس الفريجات (٢٠١٠) ويتكون من ٣٤ عبارة موزعة على خمس ابعاد كالتالي (التخطيط طويل الامد- الاتجاه نحو الوقت- التخطيط قصير الامد- التحكم بالوقت- الاكاديمية)، مقياس حمرون والحسيني (٢٠١١) والذي يتكون من ٤٠ عبارة موزعة على مجالين هما: واقع امتلاك الطلاب لمهارات إدارة أوقاتهم، معوقات أو مضيعات الوقت لدى الطلاب، ومقياس الغافري (٢٠١٩) ويتكون من ٦٥ عبارة موزعة على ٤ أبعاد وهي أهداف تنظيم الوقت، سلوكيات شخصية، سلوكيات الآخرين، إمكانات متاحة، مقياس السلمى (٢٠١٢) ويتكون من ٤٠ عبارة.

- مبررات الباحثة لتصميم مقياس مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية:

أ- تعتقد الباحثة أن لكل بحث طبيعتها الخاصة التي تفرضها عليها عينة البحث و خصائصها ولذلك فقد ظلت الباحثة تتبع أدوات البحث من خلال استجابات أفراد العينة والتي تتوصل إليها من خلال نتائج البحث الاستطلاعية حيث تمثل عبارات المقياس تمثيلاً حياً لمفرداتهم.

ب- أن كل مرحلة من مراحل العمر خصائصها المميزة التي يجب مراعاتها عند تصميم أي مقياس .

من خلال الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمقياس مهارات إدارة الوقت ونتائج المقابلات المفتوحة أمكن للباحثة وضع صورة أولية لمقياس مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بحيث يتضمن المقياس بعدين أساسيين، وقد تمكنت الباحثة من صياغة عبارات المقياس الحالي من خلال الاستعانة باستجابات أفراد العينة الاستطلاعية أثناء المقابلات المفتوحة، وذلك حرصاً على أن تكون عبارات المقياس نابعة من بيئة أفراد العينة وإطارهم الثقافي ومن أفكارهم ومشاعرهم.

مقياس مهارات إدارة الوقت في صورته النهائية:

يتكون المقياس من (٤٠) عبارة موزعة على بعدين هما:

البعد الأول: الاستراتيجيات التي يضعها الطالب لإدارة الوقت ويتكون هذا البعد من (٢٠) عبارة، جميعها عبارات موجبة.

البعد الثاني: مضيعات الوقت ويتكون من (٢٠) عبارة، جميعها عبارات سلبية.

ويستجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس حسب تدرج ثلاثي يتكون من البدائل [أوافق، أحياناً، لا أوافق]، وقد أعطيت الباحثة لهذا التدرج الدرجات التالية على الترتيب [٣، ٢، ١] في حالة العبارات الموجبة، وتعكس الدرجات في حالة العبارات السالبة وتتراوح درجات المقياس بين [٤٠ - ١٢٠] وكما زادت الدرجة الكلية على المقياس دل ذلك على امتلاك مهارات إدارة الوقت وحسن التعامل مع مضيعات الوقت، والعكس صحيح في حالة الحصول على درجة منخفضة عند تطبيق المقياس.

جدول (١)

أرقام وتوزيع العبارات في كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة الوقت

| الاعداد | العبارات الموجبة | العبارات السلبية | العدد الكلي للعبارات |
|-------------------------|---|---|----------------------|
| استراتيجيات إدارة الوقت | ١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩ | | ٢٠ |
| مضيعات الوقت | | ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٠ | ٢٠ |

يتضح لنا من الجدول السابق (١) أبعاد مقياس مهارات إدارة الوقت والعبارات المتدرجة تحت كل بعد من أبعاد المقياس.

وفيما يلي عرض للطرق التي اعتمدت عليها الباحثة للتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس مهارات إدارة الوقت:

حساب صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة على استخدام صدق المحك للتأكد من صدق المقياس وذلك على النحو التالي:

- صدق المحك:

اعتمدت الباحثة على صدق المحك وهو أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً وتعتمد فكرة صدق المحك على صدق الميزان نفسه، ويصلح هذا النوع من الصدق للتنبؤ بين درجات تطبيق المقياس ودرجات الاختبار المحك، لأنه يقوم على معامل الارتباط بين درجات تطبيق المقياس ودرجات الاختبار المحك. (الشريبي، ٢٠٠٧)

فقد استخدمت الباحثة لمقياس مهارات إدارة الوقت من اعداد الباحثة أحد المقاييس

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

التي أجري لها صدق وثبات وهو مقياس مهارات إدارة الوقت إعداد "السلمي" (٢٠١٢) وبتطبيق المقياسين على عينة تكونت من (١٥٠) طالبا وطالبة وجد إن معامل الارتباط (٠,٧٨١) وهو حساب ثبات مقياس مهارات إدارة الوقت:

اعتمدت الباحثة على استخدام عدة طرق للتحقق من مدي ثبات المقياس وهي:

١. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق.

٢. طريقة معامل ألفا.

وفيما يلي وصف لما اتبعته الباحثة في كل طريقة من طرق حساب ثبات المقياس:

١. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس وتم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني قدره شهر على عينة التطبيق الأولي، والتي كان قوامها (٤٠) طالبا وطالبة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والثاني. وفيما يلي جدول يوضح قيم معاملات الارتباط باستخدام طريقة إعادة التطبيق فيما يتعلق بأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٢)

معامل ثبات مقياس مهارات إدارة الوقت وثبات أبعاده باستخدام طريقة إعادة التطبيق

| ارقام الأبعاد | معامل الارتباط |
|---------------|----------------|
| ١ | ٠,٨١ |
| ٢ | ٠,٧٩ |
| الدرجة الكلية | ٠,٨٧ |

ينضح لنا من الجدول السابق (٢) قيم معاملات الارتباط باستخدام طريقة إعادة التطبيق فيما

يتعلق بأبعاد مقياس مهارات إدارة الوقت والدرجة الكلية.

٢. طريقة معامل الفا:

قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل الفا لكرونباخ للتحقيق من ثبات مقياس مهارات

إدارة الوقت وأبعاده المختلفة، وذلك باستخدام معادلة معامل الفا لكرونباخ.

جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس مهارات إدارة الوقت وثبات أبعاده باستخدام معامل الفا

| الأبعاد | معامل الثبات بطريقة معامل الفا لكرونباخ |
|-------------------------|---|
| استراتيجيات إدارة الوقت | ٠,٩٥ |
| مضيعات الوقت | ٠,٩٣ |
| الدرجة الكلية | ٠,٩٧ |

يتضح لنا من الجدول السابق (٣) معاملات ثبات مقياس مهارات إدارة الوقت وثبات أبعاده باستخدام معامل الفا لكرونباخ.

وهكذا امكن التأكد من ثبات مقياس مهارات إدارة الوقت وثبات أبعاده بطرق عدة دلت جميعها على تمتع المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة تمكنا من استخدامه في البحث الحالي.

ثانيا: مقياس الاتزان الانفعالي إعداد: الباحثة

لتصميم مقياس الاتزان الانفعالي، قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض المقاييس عن الاتزان الانفعالي.

وفيما يلي تلك المقاييس:

مقياس "باطه" (٢٠٠٧) ويتكون من (٤٠) عبارة موزعة على بعدين: البعد الأول: مكون من (٢٠) عبارة، والبعد الثاني: يتكون من (٢٠) عبارة أيضاً، ومقياس "حمدان" (٢٠١٠) ويتكون من (٥٦) عبارة موزعة على بعدين: البعد الأول: إن يكون لدي الفرد القدرة على التحكم والسيطرة، والبعد الثاني: أن يكون لدي الفرد مرونة، ومقياس بار- أون (٢٠١٠)، والذي يتكون من (٦٠) عبارة موزعة على (٦) أبعاد وهي: مقياس الكفاءة الشخصية، مقياس الكفاءة الاجتماعية، مقياس إدارة الضغوط، مقياس التكيف، مقياس المزاج العام، مقياس الانطباع الإيجابي، ومقياس الذكاء الانفعالي عثمان ورزق (٢٠٠١) المستخدم في بحث سالم الغرابية (٢٠١١) بعنوان الذكاء العاطفي لدي الموهوبين والعاديين، ومقياس الذكاء الانفعالي الذي قام ببنائه "أبو زيتون" (٢٠١٠) ويتكون من خمسة أبعاد وهي: الوعي بالذات، إدارة العواطف، الدافعية الذاتية، وإدارة العلاقات، تدريب العواطف. (غالب، ٢٠١٢)

- مقياس الاتزان الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، والجدول التالي

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

يوضح أبعاد المقياس والعبارات المتدرجة تحت كل بعد، ويستجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس حسب تدرج ثلاثي من البدائل [دائماً، أحياناً، أبداً] ودرجات هذا التدرج [٣، ٢، ١].

وتتراوح درجات المقياس بين [٤٥ - ١٣٥] وكلما زادت درجة المفحوص على المقياس، دلل ذلك على انحرافه الانفعالي.

جدول (٤)

أرقام وتوزيع العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس الانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

| العدد الكلي للعبارات | عبارات البعد | الأبعاد |
|----------------------|---|----------------------|
| ١٥ | ٤٣، ٤٠، ٣٧، ٣٤، ٣١، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٩، ١٦، ١٣، ١٠، ٧، ٤، ١ | تقدير الذات |
| ١٥ | ٤٤، ٤١، ٣٨، ٣٥، ٣٢، ٢٩، ٢٦، ٢٣، ٢٠، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٥، ٢ | المرونة في الاستجابة |
| ١٥ | ٤٥، ٤٢، ٣٩، ٣٦، ٣٣، ٣٠، ٢٧، ٢٤، ٢١، ١٨، ١٥، ١٢، ٩، ٦، ٣ | التحكم والسيطرة |

يتضح لنا من الجدول السابق (٤) أن كل بعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس الانحياز الانفعالي يتكون من ١٥ عبارة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية:

أولاً: حساب صدق المقياس:

١. صدق المحك:

اعتمدت الباحثة على صدق المحك وهو أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً وتعتمد فكرة صدق المحك على صدق الميزان نفسه، ويصلح هذا النوع من الصدق للتنبؤ بين درجات تطبيق المقياس ودرجات الاختبار المحك، لأنه يقوم على معامل الارتباط بين درجات تطبيق المقياس ودرجات الاختبار المحك. (الشربيني، ٢٠٠٧)

فقد استخدمت الباحثة لمقياس الانحياز الانفعالي من اعداد الباحثة أحد المقاييس التي أجري لها صدق وثبات وهو مقياس الانحياز الانفعالي إعداد "حمدان" (٢٠١٠) وبتطبيق المقياسين على عينة تكونت من (١٥٠) طالبا وطالبة وجد إن معامل الارتباط (٠,٧٧٥) وهو دال عند مستوى (٠,٠٠١) مما يشير إلى ارتفاع صدق المحك.

حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تقدير الذات والدرجة الكلية

لهذا البعد لمقياس الاتزان الانفعالي [ن=١٥٠]

| رقم البند | قيمه معامل الارتباط |
|-----------|---------------------|
| ١ | ٠,٧٣ |
| ٢ | ٠,٨١ |
| ٣ | ٠,٦٩ |
| ٤ | ٠,٨٨ |
| ٥ | ٠,٧٠ |
| ٦ | ٠,٨٣ |
| ٧ | ٠,٦٥ |
| ٨ | ٠,٦٣ |
| ٩ | ٠,٦٧ |
| ١١ | ٠,٧٧ |
| ١٢ | ٠,٨٥ |
| ١٣ | ٠,٦١ |
| ١٤ | ٠,٧٢ |
| ١٥ | ٠,٨٧ |

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد المرونة في الاستجابة

والدرجة الكلية لهذا البعد لمقياس الاتزان الانفعالي [ن = ١٥٠]

| رقم البند | قيمة معامل الارتباط |
|-----------|---------------------|
| ١ | ٠,٦٧ |
| ٢ | ٠,٧٢ |
| ٣ | ٠,٨١ |
| ٤ | ٠,٦٩ |
| ٥ | ٠,٧٣ |
| ٦ | ٠,٨٠ |
| ٧ | ٠,٧٩ |
| ٨ | ٠,٨٥ |
| ٩ | ٠,٦٨ |
| ١١ | ٠,٦١ |
| ١٢ | ٠,٧٧ |
| ١٣ | ٠,٨٤ |
| ١٤ | ٠,٦٣ |
| ١٥ | ٠,٧٥ |

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التحكم والسيطرة والدرجة

الكلية لهذا البعد لمقياس الاتزان الانفعالي [ن = ١٥٠]

| رقم البند | قيمة معامل الارتباط |
|-----------|---------------------|
| ١ | ٠,٧٧ |
| ٢ | ٠,٨٣ |
| ٣ | ٠,٦٩ |
| ٤ | ٠,٧١ |
| ٥ | ٠,٨١ |
| ٦ | ٠,٨٨ |
| ٧ | ٠,٧٥ |
| ٨ | ٠,٦٣ |
| ٩ | ٠,٨٥ |
| ١١ | ٠,٧٠ |
| ١٢ | ٠,٦٨ |
| ١٣ | ٠,٨٧ |
| ١٤ | ٠,٧٣ |
| ١٥ | ٠,٨٠ |

جدول (٨)

معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وبين الدرجة الكلية

للمقياس (الاتساق الداخلي) لعينة من طلاب المرحلة الثانوية [ن = ١٥٠]

| مستوي الدلالة | معامل الارتباط | أبعاد المقياس |
|---------------|----------------|----------------------|
| ٠,٠١ | ٠,٧١ | تقدير الذات |
| ٠,٠١ | ٠,٨٣ | المرونة في الاستجابة |
| ٠,٠١ | ٠,٨٧ | التحكم والسيطرة |

من الجداول السابقة يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد التي ينتمي إليه، كانت على درجة عالية من الدلالة، حيث أن كل عبارة دالة عند مستوي (٠,٠١)، كما يتضح إن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وبين الدرجة الكلية، كانت على درجة من الدلالة، حيث ان كل بعد من الأبعاد دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والتجانس، وهي إشارة واضحة على صدق المقياس.

ثانياً: حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

اعتمدت الباحثة على استخدام عدة طرق للتحقق من ثبات المقياس وهي:

١. الفاكرونباخ. ٢. إعادة التطبيق.

قامت الباحثة بحساب مقياس الاتزان الانفعالي على عينة استطلاعية بلغت (١٥٠) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ويوضح الجدول التالي الطرق الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

جدول (٩)

معامل الثبات لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي لطلاب المرحلة الثانوية [ن = ١٥٠]

| إعادة التطبيق | الفاكرونباخ | أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي |
|---------------|-------------|-------------------------------|
| ٠,٨٥٧ | ٠,٧٦١ | تقدير الذات |
| ٠,٨٦١ | ٠,٧٥٧ | المرونة في الاستجابة |
| ٠,٨٥١ | ٠,٧٧١ | التحكم والسيطرة |

أولاً: معامل ثبات الفاكرونباخ:

بالنظر إلى الجدول السابق نجد عن معامل الفاكرونباخ ٠,٧٦١ في بعد تقدير الذات، ٠,٧٥٧ في بعد المرونة في الاستجابة، ٠,٧٧١ في بعد التحكم والسيطرة وهو معامل ثبات

مرتفع يوثق به.

ثانياً: إعادة التطبيق:

وبالرجوع إلى الجدول السابق نجد أن معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفارق زمني قدرة أسبوعين، بين التطبيق الأول والثاني تراوح بين ٠,٨٥٧، في بعد تقدير الذات، ٠,٨٦١ في بعد المرونة في الاستجابة، ٠,٨٥١ في بعد التحكم والسيطرة، وهو معامل ثبات مرتفع يوثق به، وهذا يشير إلى أن مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية يتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام على عينة البحث الحالي.

(ج) الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

لمعالجة البيانات الإحصائية استعانت الباحثة بالأساليب الإحصائية الآتية للوصول إلى أدق وأصدق النتائج بقدر المستطاع، وكذلك حتى يمكننا في ضوءها اختبار صحة فروض البحث الحالي، وهذه الأساليب تتمثل فيما يلي:

- معاملات الارتباط بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي بالنسبة للذكور والإناث، والتخصص العلمي والأدبي، والصف الثاني والثالث.
 - معاملات الارتباط بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لعينة البحث الكلية.
 - اختبار [ت] T. test للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث، والتخصص العلمي والأدبي، والصف الثاني والثالث في كل متغير من متغيرات البحث الحالي وهي مهارات إدارة الوقت، والاتزان الانفعالي.
- هذا بالإضافة إلى بعض الأساليب الإحصائية الوصفية كالمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري.

نتائج البحث ومناقشتها:

تعرض الباحثة نتائج البحث في ضوء فروضه، لذا تري الباحثة أنه يجب الإشارة إلى المتغيرات التي تضمنها البحث، حيث يتناول مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما تعرض الباحثة الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات التي تم التوصل إليها، ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث وذلك على النحو التالي:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على الآتي:

لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور- إناث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان

الانفعالي) لدي طلاب المرحلة الثانوية.

استخدمت الباحثة للتحقق من صحة هذا الفرض، اختبار [ت] للمجموعات المستقلة. وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث) في كل متغير من متغيرات البحث الحالي وهي: مهارات إدارة الوقت، والاتزان الانفعالي.

جدول (١٠) الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث) في متغيرات البحث.

| متغيرات البحث | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوي الدلالة |
|--------------------|----------|-----------------|-------------------|---------|---------------|
| مهارات إدارة الوقت | ذكور | ٩٣,٧٩ | ٢٩,١٥ | ٠,٨٣١ | غير دالة |
| | إناث | ٨٥,٩١ | ٣٣,٠٥ | | |
| الاتزان الانفعالي | ذكور | ١٠٣,٠١ | ٢٧,٥٣ | ٠,٩١١ - | غير دالة |
| | إناث | ١١١,٩٣ | ٣١,١١ | | |

يتضح لنا من الجدول السابق (١٠) إن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعتين (ذكور- إناث) في جميع متغيرات البحث الحالي.

وهذا يؤكد أن الفرض الأول قد تحقق حيث تبين من نتائج اختبار (ت) الآتي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- إناث) فيكل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدي طلاب المرحلة الثانوية.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد منالبحوث السابقة التي أسفرت نتائجها عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- إناث) مثل بحث "شتات" (٢٠١٩) القائم بهدف فحص العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدي كل من الذكور والإناث، وأشارت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة بين مجموعة الذكور والإناث.

كذلك بحث "مختار" (٢٠٠٧) وهدف إلى استجلاء الصرح النظري لمفهوم الاتزان الانفعالي لدي المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وأظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

ودراسة "الاحمدي" (٢٠٠٥) والذيههدف إلى التعرف على المشكلات الشائعة لدي الطلاب والتعرف على أثر متغير الجنس على درجة وجود هذه المشكلات وأبعادها، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بيت الذكور والإناث.

ومن ناحية أخرى تأتي هذه النتيجة غير متفقة مع نتائجبحوث أخرى وهذاالبحوث لكل من "العازمي" (٢٠١٩) الذي أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً في بعدي (الانبساط، العصابية) للذكور على الإناث.

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

كذلك بحث "فصيل" (٢٠١٢) الذي أسفر عن وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الوقت لصالح الذكور.

واجري "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨) بحث هدف إلى تحديد العلاقات بين مهارات إدارة الوقت والقلق لطلاب المدارس الثانوية، وقد تم تحليل العلاقة بين إدارة الوقت وسمة القلق.

وبحث "بني يونس" (٢٠٠٥) للكشف عن كل من الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات وإيجاد العلاقة بينهما، وأظهرت النتائج أن هناك اختلاف دال إحصائياً عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) فأقل في مستوي الاتزان الانفعالي، يعزي إلى متغير الجنس.

من العرض السابق تري الباحثة أن معظم البحوث ركزت على شريحة طلاب المرحلة الثانوية (ذكوراً، إناثاً) وذلك لكون هذه الشريحة هي مرحلة المراهقة، وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المشكلات ويرجع سبب ذلك إلى التغيرات النفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والفسولوجية، التي تصاحبها فيتعرضون فيها للعديد من المشاكل التي تؤدي لانخفاض صحتهم النفسية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على الآتي:

لا توجد فروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدي طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة المستقلة.

وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل متغير من متغيرات البحث الحالي، وهي: مهارات إدارة الوقت، والاتزان الانفعالي.

جدول (١١) الفروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث)

في متغيرات البحث

| متغيرات البحث | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوي الدلالة |
|--------------------|-------------|-----------------|-------------------|---------|---------------|
| مهارات إدارة الوقت | الصف الثاني | ٩١,٦٣ | ٢٧,٥١ | ٠,٨٢١ | غير دالة |
| | الصف الثالث | ٧٧,١ | ٣١,٠٥ | | |
| الاتزان الانفعالي | الصف الثاني | ١٠١,٠٣ | ٣٣,٠١ | ٠,٩٣١ - | غير دالة |
| | الصف الثالث | ١١٧,٠٥ | ٢٩,١١ | | |

يتضح لنا من الجدول السابق (١١) إن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعتين (الصف الثاني- الصف الثالث) في جميع متغيرات البحث الحالي.

وهذا يؤكد أن الفرض الثاني قد تحقق حيث تبين من نتائج إختبار (ت) الآتي:
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدي طلاب المرحلة الثانوية.
ويتفق ذلك مع نتائج العديد منالبحوث التي أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف الدراسية.

كبحث "ثنيات" (٢٠١٩) القائم بهدف فحص العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز والتوصل إلى الاختلافات على متوسط درجات الطلاب بمقياس إدارة الوقت باختلاف (الجنس- التخصص- نوع التعليم- الصف الدراسي)، واشتملت عينة البحث على (١٠٨٠) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت باختلاف الصف الدراسي.

وبحث "السلمي" (٢٠١٢) والذي هدف إلى الكشف عن درجة إدارة الوقت لدي طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية المختلفة، وتبين من النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية الثلاثة تعزي لمغغير الصف الدراسي.

ومن ناحية أخرى تأتي هذه النتيجة غير متفقة مع نتائج بحوث سابقة مثل بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩) وكان الغرض منه التعرف بشكل إجرائي وعلمي على خصائص كل من مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الاكاديمية والديموجرافية.

وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) طالبا وطالبة بالفرق الجامعية الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في كل من مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت بين الفرق الجامعية الأولى والثانية والثالثة.

تري الباحثة من العرض السابق اختلاف البحوث السابقة في النتائج، حيث أشارت نتائج بعض البحوث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف الدراسية، بينما توصلت نتائج بحوث أخرى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف الدراسية، وقد انفتت هذه النتيجة مع ما توصل إليه البحث الحالي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على الآتي:

لا توجد فروق بين التخصص الدراسي (الأدبي - العلمي) في كل من (مهارات إدارة الوقت - الانتران الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

استخدمت الباحثة للتحقق من صحة هذا الفرض، اختبار (ت) للمجموعة المستقلة.

وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين التخصصي الدراسي (الأدبي - العلمي) في كل

متغير من متغيرات البحث الحالي وهي: مهارات إدارة الوقت، والانتران الانفعالي.

جدول (١٢) الفروق بين التخصص الدراسي (الأدبي - العلمي) في متغيرات البحث

| متغيرات البحث | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------|-----------------|-------------------|---------|---------------|
| مهارات إدارة الوقت | الأدبي | ٨١,٩١ | ٣١,٠١ | ٠,٨١١ | غير دالة |
| | العلمي | ٨٧,٧٣ | ٢٩,٠٧ | | |
| الانتران الانفعالي | الأدبي | ١٠٧,٠٣ | ٢٥,٧١ | - ٠,٩٠١ | غير دالة |
| | العلمي | ١٩,٧٣ | ٣٣,٠٣ | | |

يتضح لنا من الجدول السابق (١٢) إن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً بين

متوسطات المجموعتين (أدبي - علمي) في جميع متغيرات البحث الحالي.

وهذا يؤكد أن الفرض الثالث قد تحقق حيث تبين من نتائج إختبار (ت) الآتي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الدراسي (الأدبي - العلمي) في كل

من (مهارات إدارة الوقت - الانتران الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من البحوث السابقة التي أسفرت نتائجها على أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الدراسي (الأدبي - العلمي) مثل بحث "شنتات"

(٢٠١٩) والذي أظهرت نتائجها بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات

الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة طلاب القسم العلمي والأدبي، كما أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة

طلاب القسم العلمي (علمي علوم - علمي رياضة)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين مجموعة الذكور والإناث بالقسم (الأدبي -

العلمي).

وبحث "العازمي" (٢٠١٩) الذي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين القسم (الأدبي - العلمي)، وكذلك بحث "العبد" (٢٠١٥) والذي هدف للتعرف على

علاقة الانبساط والعصابية ومستوي الطموح بمهارات إدارة الوقت، وتوصلت النتائج بأنه لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تعزي لمتغير التخصص (علمي- أدبي) .

أما بحث "السلمي" (٢٠١٢) فههدف إلى الكشف عن درجة إدارة الوقت لدي طلاب المرحلة الثانوية في الأنظمة التعليمية، والتعرف على مدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلاب المرحلة الثانوية تعزي لمتغيري (نظام التعليم والتخصص الدراسي) وتبين من النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية تعزي لمتغير التخصص الدراسي مما يشير إلى تجانس الطلاب بالقسم (الأدبي- العلمي)

وكذلك بحث "المؤمنى" (٢٠١٠) والذي هدف إلى التعرف على مستوي الذكاء الانفعالي لدي طلبة المرحلة الثانوية، كما هدف إلى معرفة أثر متغيرات التحصيل الاكاديمي ونوع التعليم، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تعزي لمتغير التحصيل الأكاديمي، ونوع التعليم (علمي- أدبي) .

بينما هدف بحث "خليفة" (٢٠٠٩) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأسلوب المعرفي تحمل- عدم تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، ومعرفة مدي الاختلاف في كلمن تحمل الغموض والاتزان الانفعالي باختلاف التخصص الدراسي (العلمي- لأدبي) وكشفت نتائج البحث عن عدم تأثير كل من تحمل الغموض والاتزان الانفعالي بالتخصصي الدراسي (علمي- أدبي) .

ومن ناحية أخرى تأتي هذه النتيجة غير متفقة مع نتائجبحوث أخرى وهذهالبحوث لكل من "الزهراني" (٢٠١٠) والذي أوضح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت وعن الفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعاً لاختلاف التخصص (أدبي- علمي)، وقد أبرزت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب التخصص الأدبي والتخصص العلمي على كل من: أهمية الوقت، التخطيط، وضع الأهداف، الأولويات في اتجاه التخصص الأدبي.

أما بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩) وكان الغرض من البحث التعرف بشكل إجرائي وعلمي على خصائص كل من مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الاكاديمية والديموجرافية والشخصية وأوضحت نتائج البحث ما يلي: متوسطات درجات طلاب وطالبات التخصصات العلمية أعلى من طلاب وطالبات التخصصات الأدبية في كل من مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت وهكذا أظهرت نتائج البحث عدم تجانس

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الطلاب بالتخصص (الأدبي، العلمي) .

من العرض السابق تری الباحثة اختلاف البحوث السابقة في النتائج ، حيث أشارت نتائج بعض البحوث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير التخصص الدراسي مثل بحث "شنتات" (٢٠١٩)، وبحث "العازمي" (٢٠١٩)، وبحث "العبد" (٢٠١٥)، وبحث "السلمي" (٢٠١٢)، حيث أكدت هذه البحوث تجانس الطلاب بالتخصصات الأدبية والعلمية. وتؤكد الباحثة كما يلاحظ من العرض السابق وجود فروق وعدم تجانس بالتخصص (الأدبي، العلمي)، كما في بحث "الزهراني" (٢٠١٠)، وكذلك بحث "عبد المعطي ومحمد" (٢٠٠٩)، وقد نجد أن هناك عوامل كثيرة قد تؤثر بصورة سلبية في مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي بخلاف التخصص الدراسي.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على الآتي:

توجد علاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية. استخدمت الباحثة للتحقق من صحة هذا الفرض، معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس مهارات إدارة الوقت، والدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الاتزان الانفعالي.

وفيما يلي جدول يوضح معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس مهارات إدارة الوقت والدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الاتزان الانفعالي.

جدول (١٤) معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس مهارات

إدارة الوقت وعلى مقياس الاتزان الانفعالي

| العلاقة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|----------------|---------------|
| العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والأتزان الانفعالي | ٠,٩٧ | ٠,٠١ |

يتضح لنا من الجدول السابق (١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة (٠,٩٧) ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين درجات مهارات إدارة الوقت ودرجات الاتزان الانفعالي. حيث تشير الدرجة المرتفعة على مقياس الاتزان الانفعالي إلى الاتزان الانفعالي المرتفع، وبالتالي هذا يعني أنه كلما زادت الدرجة على مقياس الاتزان الانفعالي كلما زادت مهارات إدارة الوقت، أي أن العلاقة ارتباطية موجبة.

وهذا يؤكد إن الفرض الرابع قد تحقق حيث تبين من نتائج معاملات الارتباط الآتي: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ بين مهارات

إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويتفق ذلك مع نتائج العديد من البحوث السابقة مثل بحث "شنتات" (٢٠١٩) وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين أساليب الضغوط وإدارة الوقت ودافعية الإنجاز. كذلك بحث "Akcoltekin" (٢٠١٥) والذي أظهرت نتائجه وجود علاقة بين مهارات إدارة الوقت ومستوي القلق.

كما أيدت النتائج بحث "Nelson" (٢٠١٤) الذي توصلت نتائجه إلى وجود علاقة موجبة بين مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية، حيث أكدت النتائج على وجود سبع مهارات لإدارة الوقت.

ويمكن مناقشة هذه النتيجة أيضاً في ضوء بحث "غالبا" (٢٠١٢) وأسفرت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي. كذلك بحث "فيسل" (٢٠١٢) وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ودافعية الإنجاز ومستوي الطموح.

وبحث "الزهراني" (٢٠١٠) ابرزت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت، وكشف بحث "خليفة" (٢٠٠٩) عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، وبحث "مبارك" (٢٠٠٨) الذي أسفرت نتائجه عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات.

أما بحث "Eldeliklioglu" (٢٠٠٨) أظهرت نتائجه إن هناك علاقة بين مهارات إدارة الوقت والقلق، وكذلك بحث "بني يونس" (٢٠٠٥) أشارت نتائجها إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) فأقل بين مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي. وتفسير الباحثة هذه النتائج بأن طلاب المرحلة الثانوية هم أكثر شريحة تسعى لحصولهم على مجموع كبير في الثانوية العامة يؤهلهم للالتحاق بالكلية والعمل في وظيفة ترتبط بدراساتهم وإحراز مكانه اجتماعية مرموقة.

وهذا يؤكد أهمية فئة طلاب المرحلة الثانوية كشريحة مهمة ينبغي رعايتها والاستثمار فيها، والاهتمام بهذه الشريحة لا يقتصر على تنمية قدراتهم العقلية ومهاراتهم الدراسية، بل يتعدى ذلك إلى رعايتهم نفسياً، بما يضمن لهم نمواً متكاملًا يحقق الشخصية السوية في جميع جوانبها.

بالإضافة إلى إن هذه المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي هي مرحلة المراهقة والتي تعد من أكثر المراحل العمرية التي ينبغي رعايتها رعاية متكاملة، ومن خلال استعراض نتائج البحوث السابقة، وفي ضوء نتائج البحث الحالي، تؤكد الباحثة إن موضوع

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

البحث من الموضوعات الحديثة والمهمة وهو بحاجة إلى إجراء مزيد من البحوث.

مجمل عام لنتائج البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، ومن خلال ما تناوله البحث، تعرض الباحثة مجمل عام لنتائج البحث على النحو التالي:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- إناث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني- الصف الثالث) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الدراسي (الأدبي- العلمي) في كل من (مهارات إدارة الوقت- الاتزان الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

بحوث ودراسات مستقبلية:

ما تم التوصل إليه من نتائج تؤكد بأن الوقت هو الحياة وهو المحور الذي يتحكم في مسار حياة الإنسان، فمن أغتم وقته سعد، ومن ضاع وقته خسر، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج، توصي الباحثة ببعض الموضوعات لإجراء البحوث المستقبلية وهي:

- تنمية مهارات إدارة الوقت لخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- دراسة مهارات إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- تنمية بعض مهارات إدارة الوقت لتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- دراسة مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بسمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- تنمية مهارات إدارة الوقت لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مراجع البحث

أولاً- المراجع العربية:

١. أبو النصر، مدحت (٢٠١٢). إدارة الوقت المفهوم والقواعد والمهارات، العربية للنشر، القاهرة.
٢. أبو زيتون، جمال (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي لدى الطلبة المتفوقين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد ١١، العدد

٤، ص ص ٤٢ - ٦٤.

٣. أبو سلطانة، نجلاء (٢٠٠١). مهارات تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.

٤. الأحمدى، محمد (٢٠١٥). مشكلات الطلاب الموهوبين وعلاقتها بعدد من المتغيرات، بحث علمي في المؤتمر العلمي العربي بعمان، من ١٦ - ١٨ يوليو.

٥. آل السيف، عبد الله (٢٠١٢). فن إدارة الوقت، دار طيبة، الرياض.

٦. البلوى، خولة (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٥٧، الجزء ٢، ص ص ٥٢٢ - ٥٧٦.

٧. الجرجاوي، زياد علي، ونشوان، جميل عمر (٢٠٠٤). عوامل هدر الوقت المدرسي بمدارس وكالة الغوث الدولية، المؤتمر التربوي الأول، من ٢٣ - ٢٤ أغسطس.

٨. الجيمان، عبد الله (٢٠١١). بحث لبعض المتغيرات التنبؤية للتحويل المرتفع والتحصيل المنخفض لدى المدارس الابتدائية، المجلة العربية للتربية، المجلد ٣١، ص ص ١٨٤ - ٢٢٥.

٩. الخضيرى، محسن (٢٠١٩). الإدارة التنافسية للوقت، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

١٠. الزعبي، أحمد (٢٠١٠). اتجاهات طلاب كلية المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها باتزانهم الانفعالي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد ١١، العدد ١، ص ص ١٢٨ - ١٤٩.

١١. الزهراني، حسن (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.

١٢. السبعوي، فضيلة (٢٠٠٨). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات التي تعرضت أسره لحالات التفقيش والاعتقال، مجلة التربية والعلم، العراق، مج ١٥، ٣٤، ص ص ٢٦٧ - ٢٩٣.

١٣. السلمى، على (٢٠١٢). إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانحزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

١٤. الشربيني، زكريا (٢٠٠٧). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٥. العازمي، مشعل (٢٠١٩). الاستنارات الفائقة وبعض أبعاد الشخصية لدى كل من الطلاب المتفوقين وأقرانهم العاديين بالمرحلة الثانوية، المؤتمر الدولي لرعاية المبتكرين، جامعة الإمارات العربية المتحدة، من ١٩ - ٢١ مايو.
١٦. العبد، نبوية (٢٠١٥). علاقة بعض خصائص الشخصية بمهارات إدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
١٧. العقيلي، اسعد (٢٠٠٩). المعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية في إدارة الوقت، رسالة ماجستير، كلية الإدارة والاقتصاد، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدممارك.
١٨. الغافري، فوزية (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلاب كلية العلوم التطبيقية، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
١٩. الغداني، ناصر (٢٠١٤). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالانحزان الانفعالي لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوي.
٢٠. الفريجات، عمارة (٢٠١٠). فاعلية إدارة الوقت لدى طالبات كلية عجلون وعلاقتها بالتحصيل، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد ١٨، العدد ٢، ص ص ٤٤٧ - ٤٧٨.
٢١. القحطاني، علي (٢٠١٣). الانحزان الانفعالي وعلاقته بالسلمات الخمس الكبرى للشخصية لدى متعاطي المخدرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
٢٢. الفرجتاني، كريم شريف، ومحمد، خة صابر (٢٠١١). النمو الأخلاقي وعلاقته بالانحزان الانفعالي لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، بغداد، العدد ٨٩، ص ص ١١٨ - ١٨٨.
٢٣. الكردي، مهدي (٢٠٠٩). تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية.
٢٤. المشيخي، غالب (٢٠١٣). أساسيات علم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٢٥. الملي، سهاد (٢٠١٠). الفروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين، مجلة جامعة دمشق، مجلة ٢٦، العدد ٣، ص ص ١٣٥ - ١٩١.

٢٦. المؤمني، عبد اللطيف (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١١، العدد ١، ص ٢٩١ - ٣٢٣.
٢٧. اليوسفي، ميرة عبد الحميد، وبخيت عبد الحميد (٢٠١٥). التفوق والتأخر العقلي، دار الفولي للطباعة والنشر، المنيا.
٢٨. بني يونس، محمد (٢٠٠٥). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة النجاح للأبحاث، مج ١٩، ع ٣، ص ٩٢٥ - ٩٥٢.
٢٩. بني يونس، محمد (٢٠١٢). سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٣٠. تفاحة، جمال (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب البحوث العليا، كلية التربية، جامعة المنوفية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مج ٢، ٣٤، ص ٥٤ - ٩٢.
٣١. حسونة، أمل محمد، وأبو ناشئ، منى سعيد (٢٠١٦). الذكاء الوجداني، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٢. حمدان، محمد (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٣٣. خليفة، سهام (٢٠٠٩). العلاقة بين تحمل الغموض والاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ع ١، ج ٢، ص ١٣١ - ١٥٧.
٣٤. خليفة، عبد اللطيف وعبد الله، معتز (٢٠١١). الدوافع والانفعالات، دار الزهراء، الرياض.
٣٥. رزق، راشد مرزوق والسيد، محمد سيد (٢٠١٣). مكونات الذكاء الوجداني وعلاقتها بمهارات اتخاذ القرار لدى مديري المدارس المجلة التربوية، العدد ٣٤، ص ٢٢٤ - ٢٧٢.
٣٦. سليمان، سناء (٢٠٠٧). كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع، عالم الكتب، القاهرة.
٣٧. سمور، أحلام (٢٠١٢). المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ المجلد الثلاثون - يولية ٢٠٢٠ (٤٨٥)؛

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الإسلامية.

٣٨. شتات، ابتسام (٢٠١٩). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحوث الطفولة، مجلد ١٢، العدد ٤٢.
٣٩. عالية، محمد (٢٠٠٨). عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر وعلاقته بجنسهم وتحصيلهم الأكاديمي، إريد للبحوث والدراسات، الأردن، مج ١١، ع ٢، ص ص ١ - ٣٢.
٤٠. عبد الله، رؤى (٢٠١٥). مهارات إدارة الوقت ومضيعاته لدى رؤساء الأقسام العلمية في جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد ٤٤، ص ص ٧٥ - ٩٨.
٤١. عبد الرحمن، مفتاح (٢٠١١). العلاقة بين الذكاء الوجداني وبعض مهارات التفكير العلمي أثناء مرحلة المراهقة الوسطى، رسالة دكتوراه، معهد البحوث العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
٤٢. عبد العال، عنتر (٢٠١٩). فعالية إدارة الوقت لدى طلاب كلية المعلمين وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٤٠، ص ص ٤ - ٣٢.
٤٣. عبد المعطي، حسن مصطفى ومحمد، محمد علي (٢٠٠٩). أثر بعض المتغيرات الأكاديمية والديموجرافية والشخصية في بعض مهارات التعلم ومهارات إدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد ٢، العدد ٣٧، ص ص ٥٥٤ - ٦١٢.
٤٤. علي، وحيدة حسين وسليمان، خديجة حسين (٢٠١٥). القلق الوجودي وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم الإنسانية، ص ص ٢١٣ - ٢٢٨.
٤٥. عليان، ربحي (٢٠٠٥). إدارة الوقت النظرية والتطبيق، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.
٤٦. عقيلاني، فادي (٢٠١٢). إدارة الوقت والذات، ط ٢، المعزز للنشر والتوزيع، عمان.
٤٧. عمارة، سمية وبوعيشة، نورة (٢٠١٣). الحوار الأسري وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى المراهقين، الملتقى الوطني حول الاتصال وجوده الحياة في الأسرة، جامعة قاصدي، ص ص ١ - ١٦.

٤٨. غالب، فؤاد (٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالانتران الانفعالي والنضج الاجتماعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
٤٩. فيصل، دعاء (٢٠١٢). إدارة الوقت لدى الموهوبين وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
٥٠. قوطة، مروة (٢٠١٣). متطلبات تنمية مهارات إدارة الوقت لدى مديري مدارس التعليم العام، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمياط.
٥١. مبارك، سليمان (٢٠٠٨). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، مج ٧، ع ٢، ص ص ٦٥ - ٩١.
٥٢. مختار، وحيد (٢٠٠٧). بحث مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات بالريف والحضر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
٥٣. ملحم ، سامي (٢٠١٢). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- 54.Akcoltekin, A. (2015). High school students' time management skills in Relation to research Anxiety educational research and Reviews, 10 (16), pp. 2241- 2249.
- 55.Balduf, M. (2019). Under achievement among college students, journal of advanced academics, 20 (2), 274- 294.
- 56.Ben- you, c.& a ling, D. (2016). Investigation of time management Disposition and Achievement motivation among excellent students in junior middle school, journal of south west university.
- 57.Brown, D. Tramayne, s. Hoxha, D.& Telander, K. (2018). Academic Performance and Persistence: Amete- 72 (3), 298- 308.
- 58.Claessens, J. Eerde, w. & Rutte, G. (2007). Review, 2007, 36 (2): 255- 276.
- 59.Darini, M. Pazhouhesh, H. & Moshiri, F. (2016). Relationship between Employee's innovation (creativity) and Time Management. Procedia social and Behavioral sciences, 25, 201- 213.
- 60.Eldeliklioglu, J. (2008). Investigation of Adolescents time Management skills in terms of Anxiety, Age and

- Gender variables, elementary education on line, 7 (3) 656- 663.
- 61.Hamadan, A. Nasir, R. Khairudin, R. & Sulaiman, w. (2014). Time Management does not matter for academic achievement, unless you can cope, National university of Malaysia. 78 (5), pp 22- 26.
- 62.Kelly, w (2013). No time to worry: The Relationship between worry, time structure, and time management, personality and Individual differences, 35 (5), pp. 1119- 1126.
- 63.Lee, S. & olszewski, p. (2006). The Emotional intelligence, Moral Judgment, and leader ship of academically gifted adolescents, Journal for the education of the gifted, 30 (1), pp. 29- 67.
- 64.Mccray, K. (2017). Constructivist approach improving social studies skills academic achievement, Journal of educational psychology, 100 (3), 237- 300.
- 65.Morgan, c. (2019). The combined Execution of stress and time management strategies to improve academic success: a program design dissertation abstract international section, B. 64. 4053.
- 66.Nelson, k. (2014). The Hawaii time management scale health related behaviors, dissertation abstract international, section, B. the sciences and engineering, 64. 7B.3536.
- 67.Sansgiry, S. (2006). Effect of students perceptions of course load on test Anxiety American Journal of pharmaceutical education, 70 (2), 1- 6.
- 68.Schmidt, S. Tinti, c. Levine, T. & SILVIA, T. (2010). Appraisals, Emotions and Emotion Regulation: Anitegrati approach motive mot, 34 (1) pp. 63- 72.
- 69.soric, L. penezic, z. &Buric, L. (2011). Big five personality traits, cognitive appraisals and Emotions regulation strategies as predictors of achievement emotions, psychological topics (2), pp. 325- 349.
- 70.Stock, A. & Hafiner, A. (2015). Time Management training and perceived control of time at work.The Journal of psychology, 144 (5), 429- 447.
- 71.Swart, A. (2019). Exploring the Relationship between Time Management skills and The Academic Achievement of African Engineering students A case study, European Journal of Engineering education, vol. 35 (1), 79- 89.
- 72.Todd, L. Anderson, L. & Young, A. (2002). The relationship of

Motivation factors to level of development in out door adventure recreationists. Research in schools, 6 (4), 86- 102.

- 73.Zampetakis, L. Bouranta, N. & Moustakis, v. (2010) on the relationship between individual creativity and time management, Journal of thinking skills and creativity, (5), 23- 32.**

**Time Management Skills And Its Relationship
With Emotional stability Among Secondary
Stage Students From Different Study Levels And Specializations**

Dr. Wafaa Sayed Mohamed Hussein

Assistant Professor of Psychology

Faculty of Girls- Ain Shams University

Abstract Research

The research aims to identify the differences between gender (male- female), the differences between study grade (second- third) and the differences between study Specialty (literary- scientific) Also to identify the relationship between time management skills and emotional stability among secondary stage students, The research sample consisted of (80) male and female students from distinctive governmental language school 12, ranging in age between 16 to 18 years, during the academic year 2017-2018, The researcher has used Time Management Skills Scale and Emotional Stability Scale, Prepared by Researcher, The results revealed that there are no statistically significant differences between gender male and female, there are no statistically significant differences between study grade second and third, there are no statistically significant differences between study Specialty literary and scientific in both of Time management skills and Emotional Stability among secondary stage students, there are statistically significant positive correlation relationship at level of 0.01 between Time management skills and Emotional Stability among secondary stage students.