

قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية الآداب والعلوم قصر الأخيار بجامعة المرقب

أ . أحمد الصيد أحمد أ . بشير علي بن ظاهر أ . مخزوم عمار عوينه

الملخص :

هدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ مجتمع البحث (76) طالباً وطالبة من طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب ، وأظهرت نتائج البحث أن مستوى قلق المستقبل متوسطاً، وكشفت نتائج البحث أيضاً أن مستوى إدارة الوقت عالي لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية، وأكدت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب.

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بالآتي :

1. عمل لقاءات واجتماعات دورية حول أهمية إدارة الوقت في حياة الطالب الجامعي .
2. إجراء العديد من الدراسات عن قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت في الكليات الأخرى .
3. إقامة برنامجي إرشادي لطلبة الجامعة حول أهمية تنظيم الوقت واستثمار أوقات الفراغ .
4. الاهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد بما لها من أثر كبير ومهم في خفض مستوى القلق لدى طلبة الجامعة .
5. إقامة برنامجي إرشادي لخفض مستوى قلق المستقبل لطلبة الجامعة .

Summary :

The aim of the research is to identify the level of future anxiety and its relationship to time management among students of the English Department of the College of Arts and Sciences, Khayar Palace at the University of Al-Marqab. Monitor, and the results of the research showed that the level of future anxiety is moderate, and the results of the research also revealed that the level of time management is high among students of the English Department, and the results of the research confirmed the existence of a moderate direct correlation between future anxiety and time management among students of the English Language Department at the College of Arts and Sciences, Qasr Khayar University Observer.

In light of the research results, the researchers recommend the following:

1. Conducting periodic meetings and meetings on the importance of time management in the life of the university student.
2. Conducting many studies on future anxiety and its relationship to time management in other colleges.
3. Establishing an orientation program for university students on the importance of organizing time and investing leisure time.
4. Paying attention to guidance and counseling services, as they have a significant and important impact in reducing the level of anxiety among university students.
5. Establishing a guide program to reduce the level of future anxiety for university students.

مقدمة البحث

إن القلق قديم قدم الإنسانية؛ فالإنسان الذي عاش في عصور ما قبل التاريخ لم تكن حياته البدائية خالية من مصادر القلق، رغم أن صراعه في ذلك الوقت كان ينحصر في مواجهة الحيوانات المفترسة ومحاولة التغلب عليها، وبصفة عامة فإن الإنسان في الأزمنة السابقة أكثر حظاً من هذا الزمن، فقد كان مصدر القلق لديه من مصدر واحد، أما اليوم فتعددت مصادر القلق. فقد أصبح مجرد الاحتفاظ بالتوازن والسلام النفسي يستلزم جهداً فائقاً ومواجهة مستمرة في جهات متعددة ضد مصادر القلق والتوتر (الشريبي، 2007: 11)

وقد أطلق بعض العلماء على هذا العصر بأنه عصر القلق والتوتر، لما يتضح من شواهد كثيرة حول الإنسان تدعو إلى الاهتمام بحاله، وتشير إلى أن العلاقات الإنسانية على اختلاف مستوياتها مهددة بالاضطراب والخوف ومتدهورة إلى مراحل الخطر (الفيومي، 1985: 28)

ويعد مفهوم القلق من المفاهيم التي نالت حظاً وثيراً في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفاته فقد عرف (عكاشة، 1976: 134) بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادةً ببعض الأحاسيس الجسمية خاصةً زيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي.

كما عرف بعض الباحثين القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف . (منسي ، 2001: 41)

فالقلق يصاحب الإنسان طيلة فترة حياته بمجرد بداية إحساسه وشعوره بما يدور حوله من أحداث ، ومن هنا تطور شعور الإنسان من القلق الحاضر إلي قلق المستقبل ، فأصبح يفكر في مستقبله وكيفية تحقيقه ، والعوائق التي قد تقف عائقاً أمام تحقيقه لأهدافه .

فقد أصبح قلق المستقبل من أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي و الذي بدأ يطفو على السطح منذ أن أطلق (توفلر) مصطلح صدمة المستقبل على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها، فالمستقبل بعد أن كان مصدراً لبلوغ الأهداف و تحقيق الآمال قد يصبح لدى البعض مصدراً للخوف و الرعب، وهذا ما يُعد أساساً لقلق المستقبل . (ذهبية، 2012، 15)

ويظهر القلق المستقبلي بوضوح في العشرينات من العمر حيث يكون هذا العمر هو بداية الحصول على وظيفة وأسرّة؛ لذلك نجد أن طلاب الجامعة في السنوات الأخيرة هم أكثر قلقاً من غيرهم. (Hammad , 2016 :54)

هذا و يشير قلق المستقبل إلى حالة من التوتر وانعدام الأمن والخوف من التغييرات غير المرغوب فيها في المستقبل ، وفي حالته القصوى قد يكون تهديداً بحدوث شيء ما للفرد. (Abu-Alkeshk , 2020: 72)

ويظهر قلق المستقبل بشكل متزايد بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة ، ولكن أيضاً بسبب الخوف من قلة فرص العمل - ما يؤثر على الالتحاق بتخصصاتهم. (Hammad,2016,54)

ومما سبق يتضح أن قلق المستقبل مشكلة حقيقية قد تؤثر علي سلوكيات وانفعالات الطلاب في المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص، باعتبارها مرحلة الإعداد النهائي للفرد للحياة العملية التي هم بصدد الدخول فيها ، الأمر الذي يجعلهم يبحثون في كيفية الإعداد لهذه الحياة ، وهذا يتطلب منهم التفكير في كيفية الوصول لذلك ، وهذا لا يتحقق إلا بإدارة وقتهم بالطريقة الصحيحة التي تضمن تحقيقهم النجاح في حياتهم العلمية والعملية .

فقد يكون الطالب الجامعي من أحوج الناس لإدارة الوقت بكفاءة وفاعلية ، لأنها تعني إدارته لذاته وقدرته علي خلق التوازن بين المهمات الأكاديمية والاجتماعية ، ومواجهة التحديات التي تعمل علي إضاعة الوقت ، فإدارة الوقت أمر في غاية الأهمية ، بل من أهم الوسائل التي تمكن الإنسان من تحقيق أهدافه . (السكاف ، علي ، 2020: 21)

فالوقت هو أبرز مورد متاح للفرد يمارس فيه نشاطاته التعليمية والحياتية المختلفة ، هذا ويتساوي جميع الأفراد في مقدار الوقت المتاح ، ويتصف هذا الوقت بأنه محدود ، ولا يعود، ولا يزيد، ولا يعوض، ولا ينقص، فهو بذلك عظيم القيمة، ويحتاج من الفرد المزيد من الاهتمام للتخطيط والإعداد لإدارته والتحكم فيه.(رابع ، 2017: 5)

وبما أن قلق المستقبل قد يؤثر علي سلوكيات وانفعالات طلبة الجامعة ، فإن الأمر يستدعي ضرورة وضع علاج مناسب له ، وبما أن عامل الوقت مهم جداً ، وعدم قدرة الطلاب علي إدارة وقتهم بالصورة الصحية قد يساهم وخاصةً في حالة وجود القلق إلي فشل الطالب في المرحلة التعليمية ، فقد استوجب هذا ضرورة البحث والتقصي عن العلاقة التي قد تكون بين قلق المستقبل وإدارة الوقت ، وهذا ما دفع الباحثين للقيام بهذه الدراسة ، لمعرفة العلاقة بينهما من أجل وضع الحلول المناسبة التي تساهم في الرقي بالطالب الجامعي المُقبل علي الحياة العملية .

مشكلة البحث

تدفع الظروف المختلفة طلاب الجامعات إلي القلق علي مستقبلهم ، الأمر الذي قد يؤدي لعدم الاستقرار مما قد يؤثر في انفعالاتهم وتصرفاتهم ، وهذا ما جعل القلق محط اهتمام الكثير من الباحثين ، وذلك من أجل البحث في أسبابه ، والتعرف علي مستوياته المختلفة ، وسلوكيات الأفراد الناتجة عنه ، ومتابعة هذه السلوكيات لوضع العلاج المناسب له .

ونظراً لأن قلق المستقبل قد يؤثر علي إدارة الفرد لوقته الأمر الذي قد يتحكم في سلوكياته وانفعالاته فهذا يستدعي التعرف علي مستويات القلق ، ومن ثم التعرف علي كيفية إدارة الفرد لوقته ، وذلك لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت .

وبالتالي تتمثل مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي :

ما مستوى قلق المستقبل وما علاقته بإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب ؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية :

1- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب ؟

2- ما مستوى أهمية إدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب ؟

3- هل توجد علاقة دالة بين مستوى قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب ؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى التعرف علي قلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب وعلاقته بإدارة وقتهم ، وينبثق منه الأهداف الفرعية التالية :

1. التعرف علي مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب .
2. التعرف علي مستوى أهمية إدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب .
3. التعرف علي العلاقة بين مستوى قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب .

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية :-

- 1- يساهم البحث الحالي في تحديد العلاقة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدي طلبة كلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار.
- 2- يساهم في معرفة الأساليب المختلفة التي قد يتبعها طلاب الجامعة لإدارة وقتهم.
- 3- توجيه أنظار الباحثين إلي دراسة مثل هذه المواضيع لمواكبة التطور العلمي في ميدان التربية وعلم النفس.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

- 1- التعرف علي الجوانب النفسية التي قد تعيق تقدم الطلاب.
- 2- يهتم هذا البحث بالمرحلة الجامعية والتي تعتبر من المراحل الأخيرة والتي تؤهل الطالب الجامعي للخوض في الحياة العملية، وبالتالي تتيح الفرصة للطالب الجامعي للتعرف علي بعض العوائق التي قد تعيق نجاحه، ليتجنبها.
- 3- مساعدة أولياء الأمور لتوفير البيئة المناسبة لأبنائهم، حتي يعيشوا بقدر الإمكان في بيئة خالية من القلق .

حدود البحث

- 1- الحدود الموضوعية: يقتصر موضوع البحث الحالي عن قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب.
- 2- الحدود البشرية: اقتصر مجتمع البحث علي طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب .
- 3- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية في كلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار .
- 4- الحدود الزمنية: تم تطبيق هذا البحث في العام الجامعي 2022/2021م.

مصطلحات البحث

- 1- القلق: هو شعور عام مهمم بالخوف والتوجس والتوتر ، دون إدراك لمصدر الخوف . (الدباغ ، 1983:

- 2- قلق المستقبل: هو شعور عاطفي يتميز بالارتباك والضيق والغموض، والتوقعات السيئة والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي. (Abu-Alkeshk, 2020: 73)
- 3- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:
هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات استبيان قلق المستقبل المستخدم في البحث.
- 4- إدارة الوقت: هي محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه، بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا. (الفتي، 2009: 33)
- 5- ويعرف (رابح، 2018: 12) إدارة الوقت بأنها: هي عملية مستمرة من التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة والتقييم لمجالات العمل، بهدف تحقيق فاعلية مرتفعة لاستثمار الوقت في ضوء الموارد المالية والبشرية.
- 6- التعريف الإجرائي لإدارة الوقت: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات استبيان إدارة الوقت المستخدم في البحث.
- الدراسات السابقة:
- تم الاعتماد في هذا البحث على العديد من الدراسات، والتي تناولت موضوع قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، وتناول بعضها الآخر موضوع إدارة الوقت، وقد تم ترتيبها في البحث الحالي حسب التسلسل التاريخي للنشر من الأقدم إلى الأحدث، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات، والتي سيأتي التعقيب عليها لاحقاً، من حيث التشابه والاختلاف فيما بينها، وبين البحث الحالي:
- 1- دراسة (السبعراوي، 2008): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (طلاب وطالبات) والتخصص الدراسي (علمي وإنساني)، أما عينة الدراسة فقط تكونت من (578) طالبا وطالبة، ويمثلون نسبة (15.270%) تقريبا من المجتمع البحث الأصلي، واعتمدت الباحثة مقياس (الخالدي، 2002) أداة للبحث، واستخرجت صدق أداة البحث عن طريق الصدق الظاهري والصدق الذاتي واستخرج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وطريقة إعادة الاختبار على عينة من الطلبة بلغت (50) طالبا وطالبة وكان معامل الثبات لأداة البحث (0.839) واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا، منها معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة معامل ارتباط بوينت باسيريال، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل ولصالح القيمة المتحققة، وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام عال.
- كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث.
- كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي.
- 2- دراسة (محمد، 2010): قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، ويستهدف البحث الحالي:

- قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب .
- التعرف على دلالة الفروق في: النوع (ذكر ، أنثى) ، الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ، المهنة (طالب ، موظف) ، العمر (18-24) و(25-30).
- وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي ، قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته (مسعود ، 2006) ، وقد كان لهذا المقياس صدق وثبات عاليين إذ بلغ معامل ثبات المقياس (0.79) بطريقة إعادة الاختبار و (0.71) بطريقة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي و(0.78) بطريقة التجزئة النصفية وبدل ارتفاع ثبات المقياس في صلاحيته للاستخدام . وتألقت عينة البحث التطبيقية من (151) شاباً وشابة .
- أما أدوات البحث الحالي فتمثلت بمقياس قلق المستقبل الذي طبقتة على أفراد عينة البحث .
- و أشارت نتائج البحث إلى أن عينة البحث الحالي :
- لديها قلق نحو المستقبل .
- هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين .
- ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير المهنة (طالب ، موظف)
- 3- دراسة الرحيبي والمارديني (2014) : هدفت إلى تعرف وجهة نظر طلبة جامعة اربد الأهلية في الأردن نحو كيفية إدارة الوقت من حيث التخطيط، والتنظيم، والتوجيه والرقابة وأثر ذلك في تحصيلهم الأكاديمي، كما هدفت إلى تعرف أثر المتغيرات الشخصية في تحصيلهم الأكاديمي، وتحديد الأسباب والمعوقات التي تحول دون ذلك. جمعت البيانات من خلال عينة شملت (300) طالب، وبينت النتائج أن مجال التخطيط كان له التأثير الأكبر في التحصيل الدراسي بمعامل ارتباط (0.539) وان هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي.
- 4- دراسة (أعجال ، 2015) : هدفت الباحثة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها وعلى الفروق بين الشباب الجامعي بكلية تبعاً لمتغيري النوع والمستوى الدراسي، وقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل (الخالدي، 2002) وذلك على عينة مكونة من (139) شاباً وشابة، يمثلون نسبة (7%) من مجتمع البحث الأصلي (كلية الآداب جامعة سبها) وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية SPSS لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، ومن الوسائل الإحصائية المستخدمة الاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الثاني لمجموعتين مستقلتين، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- 1- إن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق الوسط في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي ، الاقتصادية ، الاجتماعية ، الصحية ، الأسرية) والدرجة الكلية للمقياس بدرجة دالة إحصائية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالي مقياس قلق المستقبل (الاجتماعي والأسري)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي ، الاقتصادي ، الصحي) والدرجة الكلية للمقياس.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (المستوى الأول والثاني، المستوى الثالث والرابع) في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي، الاجتماعي، الصحي، الأسري) والدرجة الكلية للمقياس ماعدا المجال (الاقتصادي) حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث قدمت التوصيات والمقترحات اللازمة.

5- دراسة (Hammad , 2016): تبحث دراسة العلاقة بين القلق المستقبلي والتخصص في ضوء متغيري الجنس وتخصص. تكونت العينة من 380 طالب وطالبة في جامعة نجران (200 طالب في العلوم الإنسانية و 180 طالباً في التخصصات العلمية)، وتتراوح أعمارهم بين 18 إلى 22 عامًا. مقياساً تم تطبيق القلق والتخصص في المستقبل.

أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين المستقبل القلق والتخصص، وهناك فروق في القلق المستقبلي لدى طلبة التخصصات الإنسانية، والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور؛ كما أسفرت الدراسة عن اختلافات في الموقف تجاه التخصص لصالح طلبة التخصصات العلمية التي ليس لها فروق بسبب الجنس.

6- دراسة خالد المومني (2017): حول فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي.

حيث كان هدف الدراسة التعرف إلى درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، وقد طور الباحث أداة مكونة من (42) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وتمّ اختبار صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الجامعي (2015/2016م)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية متوسطة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05%) لاستجابات عينة الدراسة على فاعلية إدارة الوقت بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع المجالات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05%) لاستجابات عينة الدراسة على فاعلية إدارة الوقت بسبب اختلاف المرحلة الدراسية (بكالوريوس، دراسات عليا) في جميع المجالات عدا مجال معوقات إدارة الوقت، وجاءت الفروق لصالح طلبة الدراسات العليا. وأوصت الدراسة بتوصيات عدة، منها: عقد دورات وورش تدريبية للطلبة حول أهمية الوقت في حياة الطالب الجامعي.

7- دراسة يسريه، وآخرون (2017): حول قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي: هدفت إلى دراسة مدى إسهام كل من مستوى الطموح، وإدارة الوقت في التنبؤ بقلق المستقبل، لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكليات الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر، واشتملت عينة البحث على (471) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التخصصات الأربعة بالكليات، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس قلق المستقبل، ومقياس إدارة الوقت ومقياس مستوى الطموح إعداد أمال باضه (2004) واتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي وتم إتباع الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد أسفرت النتائج عن:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في إدارة الوقت.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر في مستوى الطموح، وإدارة الوقت، وقلق المستقبل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس ومستوى الطموح، وإدارة الوقت. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس قلق المستقبل.

8- دراسة (Abu-Alkeshek, 2020) : هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى القلق المستقبلي لدى الأردنيين طلاب الجامعات خلال جائحة كورونا وكذلك التعرف على الفروق في مستويات القلق لدى طلبة الجامعة في غياب عدد من المتغيرات ، وبلغ عدد عينة الدراسة (321) طالب وطالبة في الجامعات الحكومية في شمال الأردن ، ووجدت الدراسة أن مستوى قلق طلاب الجامعات الأردنية مرتفع ، كما وجدت الدراسة أن هناك فروقاً في مستويات القلق لدى طلبة الجامعة تعزى إلى الجنس، وجود فروق تعزى لكل من متغير الكلية والسنة الدراسية.

9- دراسة السكاف ، علي (2020) : اهتمت الدراسة بإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، واستهدفت معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي، اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من () 409 طالباً وطالبة من جامعتي زايد فرع أبو ظبي وجامعة الخليج في الكويت ، وقام الباحثان بتصميم استبانة قسمت إلى ثلاثة محاور تناولت مدى تطبيق الطلبة لمهارات إدارة الوقت ، ومدى وعيهم بأهمية إدارة الوقت، وأهم أسباب هدر الوقت ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي، وبينت أن تطبيق الطلبة لمهارات الوقت ضمن مستوي متوسط ، مع وجود وعي جيد بأهميته ، وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام الجامعات ووسائل الإعلام برفع : الوعي بطرق تنظيم الوقت وحسن استثماره .

10- دراسة (الرشيدى ، 2021) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، وتكونت عينة هذه الدراسة من طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم والبالغ عددهن (269) ، طالبة وذلك خلال العام الدراسي 1440 - ، 1439 حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية التطبيقية ، واعتمد المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وقد طبق على عينة الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، 2009) ومقياس الوعي الذاتي من إعداد (الغزواني ، 2017) وقد أشارت هذه النتائج إلى الآتي :

- إن مستوى قلق المستقبل كان متوسطاً لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- إن مستوى الوعي الذاتي كان متوسطاً لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين قلق المستقبل والرفاهية الذاتية في كل من مجال "التفكير السلبي تجاه المستقبل" ، ومجال " النظرة السلبية للحياة" ، مقياس قلق المستقبل ككل.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما تطرقنا له من الدراسات السابقة إلي عرضنا لها قدرأ مفيداً من البيانات حول القلق ، وإدارة الوقت ، فقد تناولت الدراسات السابقة موضوع القلق من عدة نواح مختلفة ، وعلاقته بمتغيرات مختلفة ، وكلاً منها لها هدفها ونتائجها الخاصة بها والتي تتشابه وتختلف أحياناً مع الدراسات الأخرى ، فقد اتفقت

دراسة المحاميد ، السفساسفة (2006)، دراسة أبو الحباب ، بهيج محمد (2010) ، والدراسة الحالية في دراسة مستوي القلق ، ولكن اختلفت فيما بينها ومع الدراسة الحالية في العلاقة ، في حين اتفقت دراسة الرحيمي والمارديني (2014) مع الدراسة الحالية في البحث في كيفية إدارة الوقت ، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة يسريه ، وآخرون (2017) في الهدف ، فكلتا الدراستين يبحثان في العلاقة بين القلق وإدارة الوقت ، في حين تناولت بعض الدراسات الأخرى إدارة الوقت وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ، والجدير بالذكر أن هذا الاتفاق أو الاختلاف سواء في الأهداف أو العلاقة كله يبحث في كيفية التعرف علي العوائق التي من الممكن أن تقف بين الطالب وتحصيله العلمي ، فوجه الاستفادة من الدراسات السابقة يكمن في التعرف علي العلاقات المختلفة المساهمة في زيادة أو تقليل كفاءة الطالب العلمية ومن هنا جاءت أهمية الدراسات.

إجراءات الدراسة الميدانية :

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي والذي يحاول تقييم واقع " قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة "، من خلال دراسة ميدانية على طلبة قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار بجامعة المرقب، ويحاول هذا المنهج المقارنة والتفسير والتقييم أملاً في الوصول إلى تعميمات ذات معنى لزيادة التعرف على موضوع البحث.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث من جميع طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصرالا خيار بجامعة المرقب للعام الجامعي 2021-2022م ، والبالغ عددهم (84) طالب وطالبة، وقد اعتمد الباحثون على أسلوب المسح الشامل، فقاموا بتوزيع (84) استمارة استبيان ، وتم توزيعها علي جميع الطلاب كما هو موضح بالجدول رقم (1) ، وأسترد منها (79) استمارة والصالحة منها للتحليل (76) ، وبنسبة بلغت (94%) ، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول رقم (1):

يبين عدد الاستبيانات الموزعة علي مجتمع البحث

ت	السنة	العدد
1	الأولي	35
2	الثانية	13
3	الثالثة	30
4	الرابعة	06
	المجموع	84

جدول رقم (2):

يبين عدد الاستبيانات الموزعة والفاقد منها والصالحة للتحليل

الاستمارات الموزعة	الفاقد منها	المُتَحَصِّل عليها	المُسْتَبْعَد منها	الخاضع للدراسة	نسبة الاستجابة %
84	05	79	03	76	%94

أداة البحث :

بعد الاطلاع علي الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ، وكذلك اخذ رأي ذوي الخبرة في هذا الاختصاص ' فقد قام الباحثون باختيار الأدوات المناسبة لموضوع البحث الذي قاموا بدراسته وهو قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية الآداب والعلوم قصر الأحيار بجامعة المرقب كما يلي :

أولاً: مقياس قلق المستقبل:

وهو من أعداد أمل إبراهيم الخالدي ، (2002) نقلا عن دراسة فتحية سالم أعجال، (2015) .

اشتمل المقياس على (48) فقرة مقسمة على (5) مجالات كالآتي :

- المجال النفسي : ممثل بـ (12) عبارة جزئية.
- المجال الاقتصادي : ممثل بـ (7) عبارات جزئية.
- المجال الاجتماعي : ممثل بـ (14) عبارة جزئية.
- المجال الصحي : ممثل بـ (9) عبارات جزئية.
- المجال الأسري : ممثل بـ (6) عبارات جزئية.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات مقياس حسب الجدول التالي

جدول رقم (3)

: يبين درجات مقياس ليكرت

الاستجابة	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني علي الإطلاق
الدرجة	1	2	3	4	5

ثانياً: مقياس إدارة الوقت : وهو من أعداد خالد المومني ، (2017) .

واشتمل على (42) فقرة مقسمة على (5) مجالات كالآتي :

- مجال تخطيط الوقت : ممثل بـ (9) عبارات جزئية.
- مجال تنظيم الوقت : ممثل بـ (9) عبارات جزئية.
- مجال توجيه الوقت : ممثل بـ (7) عبارات جزئية.
- مجال الرقابة على الوقت : ممثل بـ (10) عبارات جزئية.
- مجال معوقات إدارة الوقت : ممثل بـ (7) عبارات جزئية.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات مقياس حسب الجدول التالي :

جدول رقم (4) :

يبين درجات مقياس ليكرت

الاستجابة	موافق بدرجة قليلة جداً	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً
الدرجة	1	2	3	4	5

صدق المحكمين:

حيث إن صدق المحكمين يعد من الشروط الضرورية واللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس والصدق يدل على مدى قياس الفقرات للظاهرة المراد قياسها، وأن أفضل طريقة لقياس الصدق هو الصدق الظاهري والذي هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها، وكذلك البدائل. وقد تحقق صدق المقياس ظاهرياً من خلال عرض الفقرات على (7) من المحكمين المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية، وقد تم الأخذ في نظر الاعتبار جميع الملاحظات التي قدمت من قبل المحكمين.

ثبات الأداة :

يقصد بثبات استمارة الاستبيان أن تعطي هذه القائمة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط ، وقد تحقق الباحث من ثبات استمارة استبيان البحث من خلال معامل ألف كرونباخ وذلك كما يلي :

معامل ألفا كرونباخ : اختبار ألفا كرونباخ (α) للصدق والثبات من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات استمارة الاستبيان وللقيام بأي تحليل لبيانات استمارة الاستبيان يجب إجراء اختبار ألفا كرونباخ (α) وهو اختبار يبين مدى مصداقية وثبات إجابات مفردات العينة على أسئلة استمارة الاستبيان:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

حيث : K عدد الأسئلة في الاستبيان.

$$\sum S_i^2 : \text{مجموع تباينات العناصر.}$$

$$S_T^2 : \text{تباين الدرجة الكلية.}$$

ومعامل ألفا تكون قيمته من (0 إلى 1) ويبين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة ، فعندما تكون قيمة ألفا (0) فذلك يدل على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة ، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا واحد صحيح فإن ذلك يدل على وجود ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة ، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل (α) هي 0.60 وأفضل قيمة تتراوح بين (0.70 إلى 0.80) وكلما زادت قيمته عن 0.80 كان ذلك أفضل ، وفي حين ما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ أقل من 0.60 فيتم إجراء حذف الإجابات الأقل ارتباطاً وذلك باستخدام برنامج SPSS فيتم حذف الأسئلة ذات العلاقة والتي تؤثر في البحث حيث تصل قيمة معامل ألفا إلى 0.60 أو أكثر.

استخدم الباحثون طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة ، وكانت النتائج كما في الجدول (5).

جدول رقم (5) :

يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات استبيان البحث

م	الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	مقياس قلق المستقبل	0.87
2	مقياس إدارة الوقت	0.92
2 -1	جميع فقرات استمارة الاستبيان	0.92

يتضح من النتائج بالجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل متغير من متغيرات البحث وكذلك لجميع فقرات الاستبيان كانت (0.92)، وهي قيمة مرتفعة جداً. بذلك يكون الباحثون قد تأكدوا من صدق وثبات استبانة البحث مما يجعلها على ثقة بصحتها وصلاحياتها لتحليل النتائج والإجابة عن تساؤلات البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم تفرغ وتحليل استمارة الاستبيان من خلال الحزمة الإحصائية Statistical Package for the Social Science (SPSS)، ومن الأدوات والمقاييس الإحصائية المستخدمة ما يلي :

- 1- النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما ، ويفيد الباحثون في وصف عينة البحث.
- 2- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- 3- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على ترتيب العبارات من حيث درجة الممارسة داخل كل مجال بمتغيرات البحث.
- 4- اختبار (T) حول المتوسط لعينة واحدة للتعرف مستوى الممارسة لكل متغير من متغيرات البحث.
- 5- اختبار معامل ارتباط سبيرمان لقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات .

الإجابة عن تساؤلات البحث :

تم إجراء التحليل الإحصائي لجميع متغيرات البحث وفقاً لإجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الواردة في الاستبيان، حيث احتسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، مع الأخذ في الاعتبار تدرج المقياس المستخدم في البحث، واستناداً إلى ذلك فإن قيم المتوسطات الحسابية التي وصل إليها البحث اعتمدت على المعيار التالي لتفسير البيانات:

جدول رقم (6)

معيار متوسط إجابات المبحوثين على مقياس قلق المستقبل

المتوسط الحسابي	اتجاه الرأي	درجة الممارسة
1.80 – 1.00	لا تعبر عني على الإطلاق	منخفضة جداً
2.60 – 1.81	تعبر عني بدرجة قليلة	منخفضة
3.40 – 2.61	تعبر عني بدرجة متوسطة	متوسطة
4.20 – 3.41	تعبر عني كثيراً	عالية
5.00 – 4.21	تعبر عني تماماً	عالية جداً

جدول رقم (7)

معيار متوسط إجابات المبحوثين على مقياس ادارة الوقت

المتوسط الحسابي	اتجاه الرأي	درجة الممارسة
1.80 – 1.00	موافق بدرجة قليلة جدا	منخفضة جداً
2.60 – 1.81	موافق بدرجة قليلة	منخفضة
3.40 – 2.61	موافق بدرجة متوسطة	متوسطة
4.20 – 3.41	موافق بدرجة كبيرة	عالية
5.00 – 4.21	موافق بدرجة كبيرة جدا	عالية جداً

التساؤل الأول: ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب.

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واجري اختبار (T) حول المتوسط لإجابات الطلبة بالكلية قيد البحث لكل مجال من مجالات قلق المستقبل ، والجدول (8) يبين ذلك.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) حول المتوسط لإجابات الطلبة بالكلية قيد البحث حول قلق المستقبل.

ت	مجال قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احصاءة t المحسوبة	مستوى المعنوية	درجة الممارسة
1	المجال النفسي	3.09	0.616	1.319	0.191	متوسطة
2	المجال الاقتصادي	3.19	0.519	3.250	0.002	متوسطة
3	المجال الاجتماعي	3.18	0.579	2.656	0.010	متوسطة
4	المجال الصحي	2.70	0.958	2.688-	0.009	متوسطة
5	المجال الأسري	3.40	0.591	5.948	0.000	متوسطة
5-1	قلق المستقبل	3.11	0.483	2.062	0.043	متوسطة

يبين الجدول رقم (8) أن المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة لقلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جاءت بدرجة متوسطة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمجالات قلق المستقبل (3.11) بانحراف معياري (0.483) وهو معنوي عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب و العلوم قصر الأختيار جامعة المرقب، أما بالنسبة لمجالات قلق المستقبل فنجد أن المجال الأسري جاء بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات عينة البحث لهذا المجال يساوي (3.40) بانحراف معياري 0.591، وهو يقع في منطقة الحياد (2.61 – 3.40) مما يعني أن اتجاهات آراء أفراد عينة البحث تشير الى أن طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب يعانون مستوى متوسط من القلق الأسري.

وجاء في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة المجال الاقتصادي بمتوسط حسابي يساوي 3.19 بانحراف معياري 0.519، وبذلك فإنه يقع في منطقة الحياد (2.61 – 3.40) مما يعني أنه لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب مستوى متوسط من القلق الاقتصادي.

بينما نجد في المرتبة الثالثة من حيث درجة الممارسة المجال الاجتماعي بمتوسط حسابي يساوي 3.18 بانحراف معياري 0.579، وبذلك فإنه يقع في منطقة الحياد (2.61 – 3.40) مما يعني أنه لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب مستوى متوسط من القلق الاجتماعي.

ونجد في المرتبة الرابعة من حيث درجة الممارسة المجال النفسي بمتوسط حسابي يساوي 3.09 بانحراف معياري 0.616، وبذلك فإنه يقع في منطقة الحياد (2.61 – 3.40) مما يعني أنه هناك مستوى متوسط من القلق النفسي لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب.

وأخيرا جاء في المرتبة الخامسة من حيث درجة الممارسة المجال الصحي بمتوسط حسابي يساوي 2.70 بانحراف معياري 0.958، وبذلك فإنه يقع في منطقة الحياد (2.61 – 3.40) مما يعني أنه هناك مستوى متوسط من القلق الصحي لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب.

التساؤل الثاني: ما مستوى أهمية إدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واجري اختبار (T) حول المتوسط لإجابات الطلبة بالكلية قيد البحث لكل مجال من مجالات إدارة الوقت ، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) حول المتوسط لإجابات الطلبة بالكلية قيد البحث حول إدارة الوقت

ت	مجالات إدارة الوقت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احصاءة t المحسوبة	مستوى المعنوية	درجة الممارسة
1	مجال تخطيط الوقت	3.62	0.864	6.223	0.00	عالية
2	مجال تنظيم الوقت	3.56	0.751	6.512	0.00	عالية
3	مجال توجيه الوقت	3.59	0.751	6.848	0.00	عالية
4	مجال الرقابة على الوقت	3.60	0.793	6.563	0.00	عالية
5	مجال معوقات إدارة الوقت	3.06	0.934	.596	0.55	متوسطة
5-1	إدارة الوقت	3.49	0.615	6.893	0.00	عالية

يبين الجدول رقم (9) المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة و جاءت بدرجة متوسطة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمجالات إدارة الوقت (3.49) بانحراف معياري (0.615) وهو معنوي عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى مستوى عالي من إدارة الوقت لدى طلبة كلية الآداب و العلوم قصر الأختيار جامعة المرقب، أما بالنسبة لمجالات إدارة الوقت فنجد أن مجال تخطيط الوقت جاء بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات عينة البحث لهذا المجال يساوي (3.62) بانحراف معياري 0.864، وهو يقع في منطقة الموافقة (3.41 – 4.20) مما يعني أن اتجاهات أراء أفراد عينة البحث تشير إلى أن لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب مستوى عالي من تخطيط الوقت.

وجاء في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة مجال الرقابة على الوقت بمتوسط حسابي يساوي 3.60 بانحراف معياري 0.793، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة (3.41 – 4.20) مما يعني أن لطلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب مستوى عالي من ممارسة الرقابة على الوقت.

بينما نجد في المرتبة الثالثة من حيث درجة الممارسة مجال توجيه الوقت بمتوسط حسابي يساوي 3.59 بانحراف معياري 0.751، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة (3.41 – 4.20) مما يعني أن لطلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب مستوى عالي من ممارسة توجيه الوقت.

ونجد في المرتبة الرابعة من حيث درجة الممارسة مجال تنظيم الوقت بمتوسط حسابي يساوي 3.56 بانحراف معياري 0.751، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة (3.41 – 4.20) مما يعني أنه هناك مستوى عالي من ممارسة تنظيم الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب.

وأخيرا جاء في المرتبة الخامسة من حيث درجة الممارسة مجال معوقات إدارة الوقت بمتوسط حسابي يساوي 3.06 بانحراف معياري 0.934، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة (3.41 – 4.20) مما يعني أنه هناك مستوى عالي من معوقات إدارة الوقت يواجهه طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأختيار جامعة المرقب.

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب ؟
عند إيجاد معامل الارتباط لقلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب وإدارة الوقت لديهم كانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم (10):

نتائج معاملات الارتباط بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم قصر الأخيار جامعة المرقب .

إدارة الوقت			المتغيرات
مستوى المعنوية	معامل التحديد	معامل الارتباط	
0.001	0.14	0.37	قلق المستقبل

يوضح الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى الطلبة بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار جامعة المرقب حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.37) بإشارة موجبة وهي قيمة معنوية عند مستوى معنوية 0.05.

وكان معامل التحديد يساوي 0.14 مما يشير إلى أن 0.14 من التغير الذي يحدث في مستوى إدارة الوقت يرجع إلى مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة في حين أن 0.86 من التغيرات في قلق المستقبل لدى الطلبة يرجع لعوامل أخرى غير إدارة الوقت.

النتائج :

1. لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار جامعة المرقب مستوى متوسط من القلق حول المستقبل.
2. تأتي مجالات قلق المستقبل لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار جامعة المرقب من حيث درجة الممارسة بالترتيب التالي :
 - المجال الأسري
 - المجال الاقتصادي
 - المجال الاجتماعي
 - المجال النفسي
 - المجال الصحي
3. هناك مستوى عالي من إدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية كلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار جامعة المرقب.
4. تأتي مجالات إدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم بقصر الأخيار بجامعة المرقب من حيث درجة الممارسة بالترتيب التالي :
 - مجال تخطيط الوقت.
 - مجال الرقابة على الوقت.

- مجال توجيه الوقت.
- مجال تنظيم الوقت.
- مجال معوقات إدارة الوقت.

5. هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم قصر الأخيار بجامعة المرقب.

التوصيات المقترحات :

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث فإن الباحثون يوصون بما يلي:

أولاً: التوصيات:

1. عمل لقاءات واجتماعات دورية حول أهمية إدارة الوقت في حياة الطالب الجامعي .
2. إجراء العديد من الدراسات عن قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الوقت في الكليات الأخرى .
3. إقامة برنامجي إرشادي لطلبة الجامعة حول أهمية تنظيم الوقت واستثمار أوقات الفراغ .
4. الاهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد بما لها من أثر كبير ومهم في خفض مستوى القلق لدى طلبة الجامعة .
5. إقامة برنامجي إرشادي لخفض مستوى قلق المستقبل لطلبة الجامعة .

ثانياً: المقترحات:

يقترح الباحثون إجراء المزيد من الدراسات الآتية :

1. إجراء دراسات عن قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. إجراء دراسات عن فاعلية إدارة الوقت وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة .
3. إجراء دراسات عن قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة .
4. إجراء دراسات عن فاعلية إدارة الوقت وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .
5. إجراء دراسات عن جودة الحياة وعلاقته فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة .

المراجع :

- 1- الدباغ ، فخري (1983) : أصول الطب النفساني ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .
- 2- الفقي ، إبراهيم (2009) : إدارة الوقت ، إبداع للأعلام والنشر ، القاهرة ، مصر .
- 3- عكاشة ، أحمد (1976) : الطب النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 4- الشريبي ، لطفي (2007) : القلق الأسباب والعلاج. الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر .
- 5- الفيومي، محمد إبراهيم (1985) : القلق الإنساني، مصادره، تياراته، التدوين كعلاج له. ط3 ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- منسي ، حسن (2001) : الصحة النفسية ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ط2 ، اربد ، الأردن .
- 7- رابح ، برباخ ، (2018) : أساليب إدارة الوقت وأثرها علي الإبداع الإداري لدي مدراء ورؤساء أقسام معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجزائر ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة محمد بوضياف ، الجزائر.

- 8- الرشيدى، فاطمة (2021) : قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي ، كلية التربية ، المملكة العربية السعودية ، دفا تر البحوث العلمية ، المجلد 9 ، العدد 1 .
- 9- السبعواوي ، فضيلة عرفات محمد (2008): قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي ، مجلة التربية والعلم ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، المجلد (15) العدد (2) .
- 10- أعجال ، فتحية سالم سالم (2015) : قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة سبها (العلوم الإنسانية) المجلد الرابع عشر العدد الأول .
- 11- يسريه عبد المنعم ، وآخرون (2017) : قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي ، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، العدد التاسع ، ج 1 .
- 12- المومني، خالد (2017) : فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، مجلة المنارة ، المجلد (23) ، العدد (2) ، الأردن .
- 13- السكاف ، سوسن ، الفارس ، علي (2020) : فاعلية إدارة الوقت لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، جامعة زايد ، أبو ظبي ، مجلة الخلدونية ، 12 (2) .
- 14- ذهبية ، حسين (2012) : قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر .
- 15- الرحيمي، سالم والمارديني، توفيق(2014) : "أثر إدارة الوقت في التحصيل الأكاديمي للطلبة بجامعة إربد الأهلية (دراسة ميدانية على طلبة جامعة إربد الأهلية)" ، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، (30)، (1)،
- 16- محمد ، هبة مؤيد (2010) : قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 26 ، 27 .

17- Hammad, Mahammad Ahmed (2016) : Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization, Special Education department, Najran University, Saudi Arabia, Journal of Education and Practice , Vol.7, No.15.

18- Abu-Alkeshek, Esra'a Omar Mustafa , (2020) : Future anxiety among Jordanian university students during the Corona pandemic in light of some variables , British Journal of Education, Volume 8, Issue .