الضغوط الأكاديمية وعلاقتهما بمهارة إدارة الوقت لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دنقلا -السودان

Academic Stress and their relationship to time management skill among a sample of students of the Faculty of Education, University of Dongola - Sudan

د.مجذوب أحمد محمد أحمد قمر

جامعة دنقلا- كلية التربية / Majzoob111@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/10/02 تاريخ القبول: 2022/11/26 تاريخ النشر: 2023/01/01

ملخص:

هدفت هذه الدِّراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية- جامعة دنقلا-جمهورية السودان، المنهج المستخدم في هذه الدِّراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، بلغت عينة الدِّراسة (100) طالباً وطالبة، وهم يمثلون نسبة (10%) من مجتمع الدراسة الكلي الذي يبلغ (1000) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، ولتحقيق الهدف من الدراسة استخدم الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس مهارة إدارة الوقت، كما تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت)، وجدت الدراسة مستوى أعلى من المتوسط من الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت، كما ووجدت الدراسة علاقة إيجابية بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت ولصالح الذكور. وأخيراً وعلى ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها من قبل الباحث توصل إلى مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، مهارة إدارة الوقت.

المؤلف المرسل: د.مجذوب أحمد محمد أحمد قمر

Abstract

This study aimed to identify the relationship between Academic Stress and time management skill among a sample of students of the Faculty of Education, University of Dongola – Sudan, The descriptive analytical method was used in this study,The study sample reached (100) male and female students, and they represent 10% of the total study population (1000) male and female students, who were chosen through the stratified random sample, the researcher used measurements of Academic Stress, time management skill scale, The data is then analyzed using mean, stander deviation, T-test, The study found a higher than average level of Academic Stress and time management skill among students, The study also found a positive relationship between academic stress and time management skill, There were statistically significant differences in academic stress and time management skill in favor of males. in light of the study results and discussion the researcher suggested some recommendations.

Key words: academic stress, time management skill.

1. مُقدّمة:

يحظي التعليم الجامعي باهتمام كبير من قبل المسئولين والمهتمين بعملية التعلم، وذلك نظراً لطبيعة المرحلة التي يتعامل معها، فضلاً عن دوره في الاستجابة لمطالب المجتمع وخطط التنمية، حيث يعول عليه إعداد العنصر البشري الذي هو المحور الأساسي في عملية التنمية وبناء الحضارات، وتعتبر دراسة المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة وما يترتب عليها من أداء أكاديمي، أحد الموضوعات الرئيسة المرتبطة بالكفاءة الداخلية للجامعة وبجودتها واعتمادها الأكاديمي.

تُعدّالمشكلات التي تواجه طلبة الجامعة من القضايا التي تناولتها الأدبيات في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية، وذلك لاتخاذها أشكالاً متعددة ومتباينة، وتظهر نتيجة للعديد من المتغيرات والعوامل منها ما يتعلق بالطالب، ومنها ما يتعلق بالأسرة، ومنها ما يتعلق بالواقع الأكاديمي، ومنها ما يرتبط بالبيئة، وبعضها لأوجه القصور في العديد من مؤسسات التربية(Dogan, 2012: 91)، **ويضيف (Kelly, 2006: 127) بأن هذه المشكلات تختلف من حيث النوع والشدة باختلاف العمر والجنس والخبرات الحياتية والحالة الاجتماعية والاقتصادية**، كما أن هناك تباين بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما، ويعود هذا التباين الى التقييم الذاتي للموقف وإلى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد، وعادةً ما يواجه الافراد في هذه الحياة الكثير من

التغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفائجئة في الوضع الاقتصادي أو في زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الاعمار وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الاسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف أيضاً من الفشل فيها (البيرقدار، 2011: 29-30).**في ضوء ذلك يعتبر تحديد المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية والتعرف عليها لدى الطلبة، أمراً بالغ الأهمية لأنه سيساهم في تحديد الاستر اتيجيات التي يمكن أن تساعد في حل تلك المشكلات، كما ستساعد في تطوير برامج النمو المهني وفي تحقيق توقعاتهم المهنية وطموحاتهم المستقبلية(ALEXANDER &FASER, 2005: 7-9)**

يثير موضوع الضغوط في الوقت الراهن اهتماماً ملحوظاً بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس (Mclellan, 1988: 15) ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجرى يومياً في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والادارة، والصناعة ومحورها الأساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها(patel, 1991: 41) كما أنه من المفاهيم الحديثة نسبياً التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها إنها مشاكل مهمة وأن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئته.

تُعدّ الضغوط الأكاديمية من أكثر العوامل والمشكلات التي تواجه طلبة الجامعات اليوم، وبخاصةً مع زيادة التنافس بين الطلبة للحصول على أفضل تعليم وإكتساب المهارات التي تؤهلهم للحصول على الوظائف المناسبة والإرتقاء بأنفسهم وتحسين أوضاعهم الاجتماعية فقد أشار شقير (2002) إلى أن الضغوط الأكاديمية تُعدّ من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الإمتحانات.

يرى بدوي وغابرييل(Bedewy&Gabriel,2015) أن هناك أربعة مصادر للضغط الأكاديمي وهي ضغوط الأداء وهي تشير إلى ضغوط التنافس مع الزملاء الدراسة وتوقعات أولياء الأمور من الطلبة، وتوقعات المعلمين الناقدة فيما يتعلق بأداء الطلبة، والثانية هي ضغوط تصورات عبء العمل، التي تشير إلى أداة المهامات الأكاديمية الكثيرة، والامتحانات الصعبة، والثالثة هي ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية، وهي تشير إلى ثقة الطلبة بقدرتهم الأكاديمية، والرابعة وهي ضغوط الوقت التي تشير إلى عدم قدرة الطالب على إدارة الأزمات الأكاديمية وأدائها في الوقت المحدد.

كما أن الطلبة الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية يشعرون بتناقض بين تصورات المهامات الأكاديمية وقدراتهم الشخصية((Klink, Byars-Winston, &Bakken, 2014) وقد تؤدي

الضغوط الأكاديمية إلى اضطرابات في الأداء والتوافق والأمراض الجسدية والعقلية، كما قد تؤدي إلى انخفاض مستويات جودة الحياة لدى الطلبة(Ryan &Twibell, 2015) وقد يكون للضغوط الأكاديمية أسباب عدة: مثل ضعف التعليم، وتدني مستوى مفهوم الذات، الاتجاهات الوالدية السلبية، وانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وانخفاض مستوى التنظيم الذاتي(Ang&Huan, 2012).

في هذا الصدد يؤكد (Mckean, 2000) أن الطلبة لديهم مستوى عال من الضغوط الأكاديمية يمكن التنبؤ بها في كل فصل دراسي وذلك بسبب الالتزامات الأكاديمية ونقص مهارات إدارة الوقت، لذلك يصبح من الضروري مساعدتهم على تطوير استراتجيات فعالة لإدارة أوقاتهم.

إن العلاقة بين الإنسان، والوقت هي علاقة سيكولوجية تعتمد على عوامل ذاتية تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك والاستجابة لذلك تبقى مشكلة الوقت دائماً مرتبطة بوجود الإنسان حيث يختلف مفهومها لدى الأفراد باختلاف ثقافتهم واحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم ، وتتعاظم هذه المشكلة في المجتمعات النامية أكثر من المتقدمة، حيث أن سلوك الإنسان تجاه الوقت مكتسب من البيئة الاجتماعية، ومن القيم التي تكونت لديه في التعامل مع الوقت، فتؤثر العادات، والتقاليد في سلوك الأفراد مثل القدرية، وعدم التخطيط، فإدارة الوقت حالة نفسية، واستعداد للالتزام الشخصي، وتوجيه قدرات الفرد، وإعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب في ضوء القواعد، والنظم المعمول بها، وهذا يعني توجيه إدارة الفرد الداخلية تجاه الأداء المطلوب، وفقاً للزمن والوقت المحدد، فإدارة الوقت تعني الاستخدام الأمثل للوقت ، وللإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلي أهداف مهمة، أي أنها عملية مستمرة من التخطيط، والتقويم المستمر لكل الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة تهدف إلي تحقيق فاعلية مرتفعة في استغلال الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة، ومن هنا تبرز أهمية الأخذ بالأسلوب العلمي في التعامل مع الوقت واستخدامه، أيّ إدارته مثلما ندير الموارد الأخرى التي نمتلكها، وبالتالي تصبح إدارة الوقت هي أحد التطبيقات الهامة في الحياة(الغراز،2009: 207).

تساعد مهارات إدارة الوقت على القيام بالمهام والأعمال والأنشطة المختلفة المرغوب فيها والمطلوب القيام بها، وكذلك الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة وإنجاز الأهداف والطموح والتخفيف من ضغوط الحياة المختلفة، فإدارة الجيدة للوقت تزيد الانتاجية والأداء العام، ويمكن أيضاً أن تحسن من الحالة النفسية للطلبة وتزيد من رضاهم عن الدراسة، فالطلبة الذين يعانون من ضعف مهارت إدارة الوقت يكونوا أقل قدرة على حل المشكلات، والسيطرة والتحكم في

مجريات أمورهم ومعالجة الضغوط التي يتعرضون إليها، وهم أقل كفاءة وفعالية في إدارة المهام التي يكلفون بها(القرشي، 2021: 34).

تشير كلايسنس(Claecssens, 2004: 18)بأن إدارة الوقت هي مجموعة من السلوكياتالتي تهدف إلى تحقيق الكفاءة، والفعالية في استخدام الوقت، وحددت كلايسنسClaecssens هذه السلوكيات بالوعي الذاتي للفرد من استخدامه لوقته، وأدوات استخدام الوقت بكفاءة بالإضافة إلى مراقبة الوقت التي تسمح بعمل تغذية راجعة عند إنجاز المهام.

في ضوء مراجعة الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الضغوط الأكاديمية في علاقتها بإدارة الوقت على الصعيد المحلي لم يتسنى له الحصول على دراسة واحدة جمعت بين المتغيرين على حد علمه، كما أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي حاولت أن تربط بين الضغوط الأكاديمية ومهارة أدارة الوقت على حسب علمه من تلك الدراسات دراسة محاسنة وغزو والعظامات(2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، على عينة تبلغ (804) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية كان متوسطاً، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي.

هدفت دراسة التي قام بها القرشي(2021) إلى التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية، وتكونت العينة من (280) طالبة بالمستوى السادس، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف.

بحث حسن (2019) العلاقة الارتباطية بين الاندماج الجامعي وتنظيم الوقت لدى طلبة جامعة المستنصرية، تكونت عينة الدراسة(400) طالباً وطالبة، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الاندماج الجامعي وقدرة الطلبة على تنظيم وقتهم، كما بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الوقت وفقاً لمتغير الجنس.

تناولت دراسة إبراهيم(2019) العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة،علىعينة مكونة من (1011) طالباً وطالبة من جامعة الموصل، حيث اتصفت العينة بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، كما اتصفت بمستوى متوسط من إدارة الوقت، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وإدارة الوقت.

أجرى بلبل(2018). دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين دراسياًعلى عينة مكونة من (217) طالباً وطالبة، وأشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وهنالك تأثير للنوع ومستوى التحصيل على الذكاء الناجح لصالح الإناث المتفوقات، بينما لا يوجد تأثير للنوع ومستوى التحصيل والتفاعل الثنائي بينهما على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة العاديين عدا استراتيجية الدعم الاجتماعي فيوجد تأثير للنوع لصالح الذكور.

ستهدف دراسة جميل(2015) قياس الضغط الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد تكونت العينة من (215) طالباً وطالبة، وقد أسفرت النتائج على أن عينة الدراسة تمتلك درجة عالية من الضغط الأكاديمي، وأنه لا توجد فروق دالة وفقاً لمتغير الجنس، وعن وجود فروق ذات دلالة وفقاً لمتغير التخصص، في حين أظهرت النتائج فروقاً دالة وفقاً لمتغير المرحلة، وأسفر عن فروق بين المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة في الضغط الأكاديمي لصالح المرحلة الرابعة، وفروقاً بين الثانية والرابعة ولصالح المرحلة الرابعة.

أشارة الدراسة التي قام بها عبد الرازق (2012). عن الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقلياً، وذلك على عينة تكونت من عينتين فرعيتين، الأولى تتصل بالمبحث التشخيصي السيكومتري وقد بلغ عددها ن=150، أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج وقد بلغ عددها (ن=20 بواقع 10 طالبات و10 طلاب)، وأشارت النتائج إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقلياً تؤثر على أدائهم الأكاديمي.

تناولت دراسة الغراز(2009).الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارة إدارة الوقت، تكونت عينة الدراسة من(384) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة قناة السويس، وأسفرت الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية منبي بمهارات إدارة الوقت.

في هذا الصدد تؤكد دراسة (Mckean, 2000) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية، لدى طلبة الجامعة والقلق وإدارة الوقت، على عينة مكونة من (249) طالباً جامعياً، وأشارت إلى أن سلوكيات إدارة الوقت الجيد لها تأثير كبير في خفض الضغوط الأكاديمية، كما توصلت إلى أن الطالبات لديهن قدرة أفضل بكثير على إدارة الوقت من الطلاب، ولكن برغم من ذلك يظهرن معدلات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية والقلق.

هدفت الدراسة (Gerson, 1998)الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، وقد بلغت عينة الدراسة (101) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس، وتوصلت الدراسة الى ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة اكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط ايجابياً بمهارات المواجهة الاتية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام، كما توصلت الدراسة ايضا الى ان الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات مهمة للضغوط.

كما توصل استرز(Esters, 1998) من خلال دراسته التي هدفت إلى دراسة اثر سلوك إدارة الوقت في التنبؤ بالضغوط المرتبطة بادوار الطالب على عينة من (١١٦) طالباً وطالبه من طلاب الجامعة، حيث أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين سلوك إدارة الوقت، والضغوط المرتبطة بالدور، وأن إدراك التحكم في الوقت، ووضع الأولويات، والتنظيم منبئات بالضغوط المرتبطة بالدور، وانه يجب تحديد قدرة الطلاب على إدارة الوقت، ومواجهة الضغوط لكي يصلوا إلى مكون أساسي للنجاح الأكاديمي.

من خلال استقراء الدراسات السابقة من حيث منهجيتها التي اتبعتها والنتائج التي توصلت إليها يمكن الخروج ببعض المؤشرات منها تباين عينات الدراسات وحجمها والتنوع في موضوعاتها وأدواتها بتنوع الجوانب التي عالجتها، وبالرغم من ذلك هناك اهتمام واسع ومتزيد لأغلب البلدان التي أُخذت منها تلك الدراسات، عليه تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وإدارة الوقت كدراسة،(القرشي(2021)، ودراسة الغراز(2009)، ودراسة (Mckean, 2000) والدراسة (Gerson, 1998)، كذلك تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها تجرى في بيئة دراسية جديدة لها خصائصها وعاداتها والتي لم يسبق إجرى دراسة عليها بنفس المتغيرات في حدود علم الباحث. عليه استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كتابة الإطار النظري واختيار أدوات الدراسات ومنهج الدراسة ومناقشتها بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية لمجالات الدراسة.

1-2.مشكلة الدراسة:

إشار إسترز (Esters,1998)إلى أن سلوك إدارة الوقت منبيء بالضغوط المرتبطة بالأدوار لدى الطلاب، بينما أشار مورجان (Morgan, 2003) بإن ضعف مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب يعتبر من أهم مصادر الضغوط الأكاديمية لديهم، حيث أن المناهج الدراسية لا تحتوي على أي معلومات عن مهارات إدارة الوقت، أوالضغوط، وأكد ميزرا وماكين (Mcean&Misra2000) أن

طلاب الجامعة الذين لديهم سلوكيات إيجابية نحو إدارة الوقت، يكون لديهم مستويات أقل من الضغوط.

ونظراً إلى أهمية التكوين والإعداد الأكاديمي للطلبة الجامعيين تزداد الحاجة إلى إكسابهم مهارات إدارة الوقت وستغلاله واستثماره في مواجهة الضغوط الأكاديمية، بناءً على ذلك تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: "ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط الأكاديمية ومهارة أدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" وتتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية"

1. ما درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية؟
2. ما مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة كلية التربية في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس؟

1-3.أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية على النحو التالي:

(أ)الأهمية النظرية:

1. أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة إذ إنها تتناول متغيرات مهمة ذات علاقة بالحياة العامة للطلبة وتأثيرها في عمليتي التعليم والتعلم.
2. تزيد من قدرة الطالب على زيادة فعالية الوقت.
3. توفر إطار نظري ثري عن الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت.
4. يؤمل أن توجه نتائج الدراسة أنظار الباحثين لتقديم دراسات موسعة تشمل جميع كليات جامعة دنقلا.

(ب)الأهمية التطبيقية:

1. الإسهام في إرشاد طلبة الجامعة، ومساعدتهم على تحقيق نتائج أفضل فيما يتعلق بإدارة الوقت والتغلب على الضغط النفسي والأكاديمي من خلال استخدام استراتجيات المناسبة.
2. التخطيط على ضوء نتائج هذه الدراسة وتقديم تصور مناسب لطلبة الجامعة بغية تنمية قدراتهم وفعالياتهم، مما تجعلهم أكثر صموداً في مواجهة الضغط النفسي والأكاديمي.

3. يؤمل أن تستفيد إدارة الكلية من نتائج الدراسة في التعرف على الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت للطلبة والعمل على تخفيف الضغوط الأكاديمية بما يتناسب مع قدراتهم والعمل على إدارة تنمية الوقت لديهم من خلال البرامج والأنشطة الصفية واللا صفية.

1-4.أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى عينة من طلبة كلية التربية.
2. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة كلية التربية في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت والتي يمكن أن تعزى لمتغير الجنس.

1-5.التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

1. الضغوط الأكاديميةAcademic Stress:هي عدم قدرة الطلاب علي مواجهة المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية لهم ، سواء أكانت أسرية، أو مدرسية ، أو جامعية ، أو مهن مستقبلية؛ مما يؤدي إلي القلق والإحباط الذي يتوقف مستواهما علي مدى إدراك الفرد لمصادر الضغوط.(الغراز،2009 : 212). ويعرفها الباحث بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط الأكاديمية، حيث تتراوح ما بين(19-95) بمتوسط(57) درجة.
2. إدارة الوقت Time Management: قدرة الطالب الجامعي على تنظيم وقت الدراسة والتخطيط المسبق لوقته في يومه المعتاد بما يتناسب مع ظروفه الخاصة، واحترامه لهذا الوقت واستغلاله بأقصى ما يمكن له من جهد، مما يجعله مسيطراً عليه لتحقيق الأهداف التربوية والحياتية بشمل فعّال(عبد القادرو محمد،2020: 954).ويعرفها الباحث بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الوقت، حيث تتراوح ما بين(43-215) بمتوسط(129) درجة.

1-6.حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية جامعة دنقلا- السودان- في العام الدراسي(2021-2022).

2-منهجية الدراسة وإجراءاتها:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض منهج الدراسة مجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية(الصدق والثبات) على النحو التالي:

2-1. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، حيث أنه يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة الحالية و طريقة اختبار أسئلتها والتحقق من صحتها.

2-2. مجتمع الدراسة: تحدد مجتمع الدراسة الحالية طلبة كلية التربية جامعة دنقلا للعام الدراسي(2021-2022)، والبالغ عددهم(1000) طالباً وطالبة وهي كلية أدبية فقط.

2-3. عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، (50 طالباً و50 طالبة)، وهم يشكل ننسبة(10%) من المجتمع الكلي(1000). تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية.

2-4.أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس مهارة إدراة الوقت على النحو التالي:

1. الضغوط الأكاديمية: Academic stressors Scale

استخدم الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية الذي طوره باباكوفا(Babakova,2019) يتكون المقياس من (19) فقرة موزعة على أربعة أرعاد هي: الضغوط المتعلقة بتوقعات الوالدين، وخصص لهذا البعد ثلاث فقرات، الضغوط المتعلقة بنقص المعرفة، وخصص لهذا البعد ست فقرات، والضغوط المتعلقة بمواد التعليم والمدرسين، وخصص لهذا البعد خمس فقرات، والضغوط المتعلقة بالمحاضرات، وخصص لهذا البعد خمس فقرات، وتكون الاستجابة على هذه الفقرات وفقاً لأسلوب (ليكرت) ذو التدرج الخماسي، بحيث يمثل الرقم(5) موافقة بدرجة كبيرة، (1) غير موافق بشدة، تتراوح الدرجة الكلية على المقياس (19-95) بمتوسط نظري (57) وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عال من الضغوط الأكاديمية، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الضغوط الأكاديمية.

صدق المقياس في صورته الأصلية: قام (باباكوفا)(Babakova,2019) بالتحقق من صدق المقياس بأسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (187) طالباً وطالبة من جامعة بلغاريا وقد أسفرت النتائج عن وجود أربعة عوامل فسرت ما نسبته(58.36%) من التباين الكلي، حيث فسر العامل الأول(20.358%) من التباين الكلي المفسر، والعامل الثاني(17.164%) والثالث (10.844%) والرابع(9.998%) من التباين الكلي المفسر.

على الصعيد المحلي تم استخدام المقياس في العديد من الدراسات على سبيل المثال لا للحصر تم استخدامه في البيئة الأردنية في الجامعة الهاشمية من قبل محاسنة وغزو والعظامات(2021) في

درستهما عن الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي، حيث استخدم الباحثين الصدق الظاهري ومعاملات الأرتباط بين أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية وتراوحت ما بين (0.56-0.91) وجميعها دالة إحصائياً.

صدق المقياس في الدراسة الحالية: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق مؤشرين هما: الصدق الظاهري: حيث قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين (3) وأبدوا آرائهم على المقياس وتعديل بعض العبارات ولم يتم حذف أي عبارة من المقياس، أما المؤشر الثاني تم حسابه عن طريق صدق البناء التكويني، وذلك بحساب الاتساق الداخلي بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل على عينة استطلاعية بلغ حجمها(42) طالباً وطالبة، فيما يلي جدول(1) يوضح ذلك.

جدول(1) معامل الاتساق الداخلي بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل لمقياس الضغوط الأكاديمية.

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.88**	5	0.55**	9	0.76**	13	0.65**	17	0.60**
2	0.42**	6	0.60**	10	0.80**	14	0.89**	18	0.32*
3	0.55**	7	0.85**	11	0.88**	15	0.80**	19	0.88**
4	0.52**	8	0.84**	12	0.89**	16	0.61**		

**دال عند مستوى الدلالة(0.01). *دال عند مستوى الدلالة(0.05).

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس ككل

معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية.		الكلية	الضغوط الأكاديمية المتعلقة			
			بتوقعات الوالدين	بنقص المعرفة	بمواد التعليم والمدرسين	بالمحاضرات
الضغوط الأكاديمية المتعلقة	الكلية	1	0.91**	0.94**	0.96**	0.93**
	بتوقعات الوالدين	0.91**	1	0.87**	0.83**	0.75**
	بنقص المعرفة	0.94**	0.87**	1	0.82**	0.89**

	بمواد التعليم والمدرسين	0.96**	0.83**	0.82**	1	0.94**
	بالمحاضرات	0.93**	0.75**	0.79**	0.94**	1

**دال عند مستوى الدلالة (0.01)

يلاحظ من الجدول(1و2) أن المقياس قد تمتع بدرجة عالية من الصدق لذا قرر الباحث عدم حذف أيّ عبارة من المقياس ليكون بصورته النهاية مكون من 19 فقرة.

ثبات المقياس:تم حساب ثبات المقياس في صورته الأصلية التي قام بها باباكوفا (Babakova,2019) عن طريق معادلة (كرونباخ ألفا) (0.83، 0.78، 0.82، 0.80) أما في دراسة محاسنة وغزو والعظامات(2021) قد استخدموا معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغت (0.80، 0.81، 0.74، 0.73)، أما في الدراسة الحالية فقد تم حسابه عن طريق معادلة كرونباخ ألفا فقد بلغ (0.93، 0.91، 0.88، 0.90).

2.مقياس مهارة إدارة الوقت: بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة قد وجد الباحث مقياس الغراز(2009) من أنسب المقاييس مع مجتمع الدراسة يتكون المقياس في صورته النهائية من (44) فقرة مندرجة تحت أربعة محاور هي الوعي بإدارة الوقت ويتكون من (11)عبارة، التخطيط ويتكون من (12) عبارة، المراقبة ويتكون من (11) عبارة، مضيعات الوقت يتكون من(10) عبارات. وتكون الاستجابة على هذه الفقرات وفقاً لأسلوب (ليكرت) ذو التدرج الخماسي، بحيث يمثل الرقم(5) موافقة بدرجة كبيرة، والرقم(1) غير موافق بشدة، تتراوح الدرجة الكلية على المقياس (44-220) بمتوسط نظري (132) وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عال من مهارة إدارة الوقت، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من مهارة إدارة الوقت.

صدق مقياس مهارة إدارة الوقت: استخدم معد المقياس الصدق الظاهري والتجانس الداخلي عن طريق معامل الارتباط بين الدرجة والأداة ككل، أما في الدراسة الحالية سوف يستخدم الباحث مؤشرين لدلالة على صدق المقياس هما: الصدق الظاهري: حيث قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين (3) وأبدوا آرائهم على المقياس وتعديل بعض العبارات ولم يتم حذف أي عبارة من المقياس، أما المؤشر الثاني تم حسابه عن طريق صدق البناء التكويني، وذلك بحساب الاتساق الداخلي بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل والجدول(3) يوضح ذلك الإجراء.

جدول (3) معامل الاتساق الداخلي بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل لمقياس مهارة إدارة الوقت.

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.94**	10	0.82**	19	0.79**	28	0.31*	37	0.92**
2	0.34**	11	0.94**	20	0.34*	29	0.94**	38	0.65**
3	0.45**	12	0.92**	21	0.94**	30	0.94**	39	0.53**
4	0.43**	13	0.65**	22	0.94**	31	0.53**	40	0.82**
5	0.47**	14	0.34*	23	0.93**	32	0.83**	41	0.53**
6	0.53**	15	0.93**	24	0.94**	33	0.81**	42	0.36*
7	0.83**	16	0.54**	25	0.25	34	0.79**	43	0.93**
8	0.81**	17	0.36*	26	0.47**	35	0.82**	44	0.94**
9	0.79**	18	0.94**	27	0.31*	36	0.93**		

**دال عند مستوى الدلالة (0.01).

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(3) أن جميع العبارات موجبة الأشارة ما عدا العبارة رقم(25) فقام الباحث بحذفها، ليصبح المقياس مكون من (43) عبارة، فهي الوعي بإدارة الوقت ويتكون من (11)عبارة، التخطيط ويتكون من (12) عبارة، المراقبة ويتكون من (10) عبارة، مضيعات الوقت يتكون من(10) عبارات حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (43-215)، بمتوسط نظري(129) في المحور الأول(11-55) بمتوسط(33)، وفي الثاني(12-60) بمتوسط(36)، وفي الثالث(10-50) بمتوسط(30) وفي الرابع(10-50) بمتوسط(30)، وفيما يلي الجدول(4) يوضح معامل الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس مهارة إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس ككل.

الجدول(4) يوضح معامل الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس مهارة إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس ككل

	الكلية	الوعي بإدارة الوقت	التخطيط	المراقبة	ضيعات الوقت
الكلية	1	0.95**	0.98**	0.99**	0.98**
الوعي بإدارة الوقت	0.95**	1	0.87**	0.95**	0.91**
التخطيط	0.97**	0.97**	1	0.87**	0.98**
المراقبة	0.99**	0.95**	0.97**	1	0.97**
مضيعات الوقت	0.99**	0.91**	0.97**	0.97**	1

**دال عند مستوى الدلالة (0.01)

يلاحظ من الجدول(3و4) أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الوقت عالية، مما يجعلها مقبولة علمياً.

ثبات مقياس مهارة إدارة الوقت: تحقق الباحث من ثبات المقياس من خلال معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغت معاملات الثبات في محور الأول(0.98) وفي الثاني(0.97) وفي الثالث(0.96) وفي الرابع(0.97)وعلى الأداة ككل(0.98).

2-5.الأساليب الإحصائية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الضغوط الأكاديمية وكذلك مهارة إدارة الوقت لدى الطلبة.
2. معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية ومهارة أدارة الوقت.
3. تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت.

أعتمد الباحث محك (Ozen et al, 2012)، في تصنيف الجمود الفكري والاتزان الانفعالي إلى مرتفع، متوسط، منخفض على النحو التالي: الحد الأعلى للمقياس – الحد الأدنى للمقياس تقسيم عدد الفئات = 5-1 تقسيم 5 = 0.8 طول الفئة.

طول الخلية	1.8-1	2.60-1.80	3.40-2.61	4.20-3.41
الوسط النسبي	%36-%20	%52-37	%68-35	%73 فأكثر
درجة الموافقة	منخفضة جداً	منخفضة	متوسط	مرتفع

3.عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض ومناقشة نتائج الدراسة على النحو التالي:

3-1.عرض ومناقشة نتجية السؤال الأول:نص السؤال الأول على"ما درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية؟" قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب قيمة (ت) والأهمية النسبية كما موضح في الجدول(5)

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار قيمة (ت) والأهمية النسبية لمعرفة درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية مروي

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	اختبار(ت)	الأهمية النسبة	الدلالة

الأول	15	9	11.4400	3.24215	35.285	%76.27	0.00*
الثاني	30	18	22.3600	6.33017	35.323	%74.53	0.00*
الثالث	25	15	16.9200	5.82520	29.046	%67.68	0.00*
الرابع	25	15	17.1300	5.88725	29.097	%68.52	0.00*
الكلية	95	57	67.5300	14.27186	47.317	%71.08	0.00*

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ من الجدول(5) أن الوسط الحسابي على الدرجة الكلية بلغ(67.53) بانحراف معياري قدره(14.27) وكانت قيمة (ت) (47.32) عند مستوى الدلالة(0.00) بأهمية نسبية قدرها(71.75) حيث يلاحظ أن الوسط الفرضي هو أصغر من الوسط الحسابي وكذلك الحال في جميع الأبعاد وهذا يشير إلى أن درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية كانت أعلى من المتوسط، يفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطالب في هذه المرحلة بشكل عام مستقل ويتحمل المسئولية الذاتيه عن تعلمه، على عكس المراحل الدراسية السابقة، فالطالب في كلية التربية يواجه العديد من التحديات الأكاديمية التي تجعله عرضه إلى الضغوط الأكاديمية كالمحاضرات والواجبات الأكاديمية وكثرة البحوث العلمية، وضغط المناهج الدراسية، والقواعد الدراسية وقلة وقت الدراسة، والامتحانات وإعداد لها وكثافة المحاضرات وضغوط مالية وغيرها، كما أن أتخاذ الجامعات التحصيل الدراسي معياراً وحيداً لتقيم أداء الطالب والعمل على إكتساب المعرفة باستمرار مع إهمال لمشاعر الطلبة العاطفية خلال العملية التعليمية والتي يمكن أن تسبب الضغوط والمشاكل التعليمة لهم، بإضافة إلى شعور الطالب بأشياء غير مألوفة مثل العصبية والقلق والإحباط مما يؤثر على إنجاز التعلم، بالإضافة إلى ما يتعرض إليه من مشاكل اقتصادية خاصةً في ظل المشاكل السياسية التي تعاني منها البلاد، وارتفاع أسعار الحياة المعيشية بالإضافة إلى ارتفاع اسعار الأدوات المكتبية من كتب وأقلام ومذكرات كل ذلك ساعد على ظهور هذه النتيجة، اختلفت هذه الدراسة مع محاسنة وغزو والعظامات(2021) التي أشارت إلى مستوى متوسط من الضغوط الأكاديمية، واتفقت مع دراسة جميل(2015) التي وجدت درجة عالية من الضغط الأكاديمي لدى الطلبة.

3-2.عرض ومناقشة نتجية السؤال الثاني:نص السؤال الثاني على"مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية؟" قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب قيمة (ت) والأهمية النسبية كما موضح في الجدول(6)

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار قيمة (ت) والأهمية النسبية لمعرفة مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية مروي

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	اختبار(ت)	الأهمية النسبة	الدلالة
الأول	55	33	39.4100	14.01809	28.114	%71.56	0.00*
الثاني	60	36	40.1900	16.13372	24.911	%66.98	0.00*
الثالث	50	30	35.9000	11.63806	30.847	%71.8	0.00*
الرابع	50	30	34.8600	11.87053	29.367	%69.72	0.00*
الكلية	215	129	150.3600	39.40813	38.155	%69.93	0.00*

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ من الجدول(6) أن الوسط الحسابي على الدرجة الكلية بلغ(150.36) بانحراف معياري قدره(39.40) وكانت قيمة (ت) (38.16) وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.05) بأهمية نسبية قدرها(70.02) حيث يلاحظ أن الوسط الفرضي هو أصغر من الوسط الحسابي وكذلك الحال في جميع الأبعاد وهذا يشير إلى أن مهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية كانت أعلى من المتوسط، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن إدارة الوقت والحرص عليها من قبل طلبة كلية التربية مروي تُعد من المشكلات الحادة التي تحتاج إلى إيجاد حلول واستراتيجيات محددة لحلهااختلفت الدراسة مع دراسة إبراهيم(2019) التي وجدت مستوى متوسط من إدارة الوقت.

3-3.عرض ومناقشة نتجية السؤال الثالث:نص السؤال الثالث على"هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية؟" قام الباحث بحساب معامل ارتباط بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت كما هو موضح في الجدول(7).

جدول(7) معامل الارتباط لبيرسون بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت

الضغوط الأكاديمية / إدارة الوقت	الضغوط الأكاديمية المتعلقة ب				الكلية
	توقعات الوالدين	نقص المعرفة	مواد التعليم والمدرسين	المحاضرات	
الوعي بإدارة الوقت	0.38**	0.28**	0.41**	0.30**	0.43**
التخطيط	0.45**	0.42**	0.41**	0.56**	0.62**
المراقبة	0.29**	0.41**	0.40**	0.40**	0.51**
مضيعات الوقت	0.55**	0.23*	0.21*	0.21*	0.41**

الكلية	0.66**	0.51**	0.51**	0.53**	0.76**

**دال عند مستوى الدلالة(0.01).

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ من الجدول (7) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية- جامعة دنقلا.يفسر الباحث هذه النتيجة بأن كلما زادت الضغوط الأكاديمية للطالب كلما زادت سيطرته على وقته وإدارته ويظهر ذلك ويتجلى بوضوح عندما يتعرض الطالب في كلية التربية إلى ضغط أكاديمي من امتحانات أو كتابة البحوث أو أعمال السنة وغيرها حيث يحاول الطالب التوافق مع تلك الضغوط الأكاديمية وإدارة زمنه على حسب الأولوية، ويرى الباحث أن وجود الضغوط لدى الطالب بكلية التربية بشكل معتدل يكون له وظيفة تنشيطية بالنسبة له، فالبيئة الجامعية بجوانها الأكايمية والنفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطالب تفرض عليه الكثير من التحديات في ضبط مهارة الوقت لديه، بناءً على هذه النتيجة التي تظهر قدرة الطالب على ضبط زمنه كلما تعرض إلى ضغط أكاديمي، اختلفت الدراسة مع دراسة القرشي(2021) ودراسة استرز(Esters, 1998) التي وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف.

3-4.عرض ومناقشة نتجية السؤال الرابع:نص السؤال الرابع على"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة كلية التربية في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس؟

أولاً: الضغوط الأكاديمية: قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول(8).

جدول(8) اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغوط الأكاديمية والتي يمكن أن تُعزى لمتغير الجنس.

	الذكور		الإناث		قيمة	مستوى
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	(ت)	الدلالة
الأول	11.4400	3.00449	11.4400	11.4400	0.00	0.35
الثاني	23.3600	6.14704	21.3600	21.3600	1.59	0.65
الثالث	17.7200	6.42393	16.1200	16.1200	1.38	0.04*
الرابع	15.2400	4.81308	19.0200	19.0200	-3.38	0.06
الكلية	67.7600	17.79883	67.3000	67.3000	0.16	0.00*

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(8) أنه لا توجد فروق بين الجنسين في بعد الأول "توقعات الوالدين" والثاني"نقص المعرفة" والرابع "الاختبارات" ويفسر الباحث غياب الفروق بين الجنسين في هذه الأبعاد إلى أنها مشكلات أكاديمية عامة وهي من أكثر العوامل والمشكلات التي تواجه الجنسين أما البعد الثالث "مواد التعليم والمدرسين" والأداة ككل فقد كانت فيه فروق بين الجنسين ولصالح الذكور، ويفسر الباحث هذه النتيجة على ضوء شخصية الطالب وما تتميز به من فروق فردية حيث وجهات النظر إلى الأساتذة تختلف من شخص إلى أخر وكذلك سهولة أو صعوبة المادة، بالإضافة إلى ذلك نجد الطالب في مجتمع الدراسة الحالي يواجه العديد من الضغوط الخارجية أكثر من الإناث، كذلك يعزي الباحث هذه النتيجة إلى بقاء الإناث في البيت ممعا يجعلهن أكثر تفرقاً للدراسة قياساً على الذكور الذين يقضون جل وقتهم خارج البيت مما يقلل من الأوقات اللازمة للدراسة، اتفقت الدراسة مع دراسة محاسنة وغزو والعظامات(2021) التي لم تجد فروق دالة إحصائياً في مستوى مستوى الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغيرات الجنس، كما اتفقت مع دراسة جميل(2015) التي بينت أنه لا توجد فروق دالة وفقاً لمتغير الجنسفي الضغط الأكاديمي.

ثانياً: مهارة إدارة الوقت: قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس مهارة إدارة الوقت والجدول(9) يوضح ذلك الإجراء.

جدول(9) اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس مهارة إدارة الوقت

	الذكور		الإناث		قيمة	مستوى
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	(ت)	الدلالة
الأول	42.1600	11.34858	36.6600	15.89970	1.99	0.00*
الثاني	47.4200	13.53618	32.9600	15.36224	4.99	0.22
الثالث	34.7800	12.81149	37.0200	10.34209	0.96-	0.00*
الرابع	38.7800	11.34845	30.9400	11.16008	3.48	0.97
الكلية	163.1400	43.40037	137.5800	30.34434	3.41	0.00*

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأول "الوعي بإدارة الوقت " والثالث "المراقبة " وعلى الدرجة الكلية ولصالح الذكور أما في البعد الثالث لصالح الإناث، ويفسر

الباحث هذه النتيجة في ظل الفروق الفردية بين الجنسين فالوعي بالوقت يختلف في إدراكه من شخص إلى آخر فالذكور أكثر إدراكاً من الإناث بحكم العادات والتقاليد حيث تعطي الطالب الحرية الكاملة مقارنةً بالانثى أو الطالبة، أما بعد المراقبة فيفسره الباحث بأن الطالبة أكثر ملاحظة من الطالب، أما غياب الفروق فيفسره الباحث إلى عدم خبرة الطلبة الكافية فهم لم يصلوا إلى مرحلة الوفاء بالالتزامات والمسئوليات الوظيفية والاجتماعية فهم ما زالوا في مرحلة الإعداد. اتفقت الدراسة مع دراسة حسن (2019) التي بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الوقت وفقاً لمتغير الجنس، ومع دراسة (Mckean, 2000) التي توصلت إلى أن الطالبات لديهن قدرة أفضل بكثير على إدارة الوقت من الطلاب، ولكن برغم من ذلك يظهرن معدلات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية والقلق.

نتائج الدراسة:

بناءً على تحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية.

1. وجود مستوى أعلى من المتوسط في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية ومهارة إدارة الوقت على الدرجة الكلية تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

التوصيات:

بناءاً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

1. ضرورة إهتمام جامعة دنقلا بتأصيل مفهوم الضغوط الأكاديمية وإدارة الوقت في مختلف منهاج كليات الجامعة.
2. تدريب الطلبة على إكساب مهارة إدارة الوقت مما يساعدهم في انجاز المهمات الأكاديمية مما ينعكس إيجابياً على انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية لديهم.
3. إجرى دراسات أخرى تتناول الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بمهارة إدارة الوقت على جميع كليات جامعة دنقلا.

المراجع:

1. إبراهيم، فاضل خليل(2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ع7: (104-130).

2. بلبل، يسرا شعبان إبراهيم(2018). الذكاء الناجح وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين دراسيًا والعاديين بالصف الأول الثانوي العام، مجلة التربية الخاصة- مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ع24، (83-138).
3. البيرقدار، تنهيد عادل فاضل(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، ع1، (28-56).
4. جميل، بيداء هاشم(2015). الضغط الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة آداب المستنصرية، ع71: 1-30.
5. حسن، طالب(2019). الاندماج الجامعي وعلاقته بتنظيم الوقت لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد25، ع105، (20-39).
6. شقير، زينب محمود (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصرية - سعودية -) كراسة التعليمات، ط٢ ،القاهرة: مكتبة النهضة الحديثة.
7. عبد الرازق، محمد مصطفى (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، ع32، ج2، (499-579).
8. عبد القادر، بغدادباي، ومحمد قطاف(2020). الاتصال في الوسط الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية من وجهة نظر طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، م12، ع1: (951-964).
9. الغراز، أشرف إبراهيم محمد(2009). الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتهما بمهارة إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية ببورسعيد، ع6، 206-243.
10. القرشي، أمجاد عباد مسلم(2021). إدارة الوقت وعلاقتها بالضغط الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف، ج37، ع6: المجلة العلمية لكلية التربية – جامعة اسيوط(33-65).
11. محاسنة، أحمد محمد، غزو، أحمد محمد، والعظامات، عمر عطا الله(2021). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ع35، ج12،(42-59).
12. Alexander, C. & Fraser, J. (2005). Professional career needs of GPs and registrars working in northwestern NSW. Australian family physician, 34, 7-9.
13. Ang, R. P., &Huan, V. (2012). Academic Expectation stress inventory: Development, Factory Analysis, Reliability, and validity. Educational and Psychological Measurement, 66(3), 522–539.
14. Babakova, L. (2019). Development of the academic stressors scale for Bulgarian University students. Eurasian Journal of Educational Research, 81, 115-128.

15. Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. Health Psychology Open, 2, 1–9.
16. Claessens, B. (2004): Perceived control of time: Time management and personal effectiveness at work, PhD, Technisch University Eindhoven, Netherlands
17. Dogan, T. (2012). A Long-Term Study of the Counseling Needs of Turkish University Students. Journal of Counseling & Development, 90(1), 91-96.
18. Esters, I.; Castellanos, E. (1998): Time management behavior as a predictor of role-related stress implications for school counselors, Paperpresented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Reseach, New Orleans.
19. Gerson , M. (1998) The relation ship between hardiness , coping skills and stress in gradnatc student's UMI published Doctoral dissertation , adler school of professional psychology
20. Kelly, H. (2006). Entering student needs assessment survey institutional. Research and planning report surveys and studies. University of Delaware.
21. Klink, J. L., Byars-Winston, A., &Bakken, L.L. (2014). Coping efficacy and perceived family support: potential factors for reducing stress in premedical students. Medical Education, 42, 572–579.
22. Mckean, M. Misra, R. West, S. and Tony, R.(2000). College student, Journal. Vol. 34(2), 236-24
23. Mclellan , 1998 , Teaher , stress and buraut An international review Educational Research ; 146-152 .
24. Misra, R.; McKean, M.; West, S.; Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions, College Student Journal, vol. 34, no. 2, pp. 236-245.
25. Morgan, R. (2003): The Combined execution of stress and time management strategies to improve academic success: A Program design, PhD, Carlos-Albizu University
26. Patel (1991) .teachers Managing Stress and preventing burrant the professional health Solution . edition .thefalmer press London .
27. Ryan, M. E. &Twibell, R. S. (2015). Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad. International Journal of Intercultural Relations, 8(2), 409–435.