فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت علي الرضا عن الحياة

أ.د./ فاتن مصطفى كمال لطفي* **د/ منى شرف عبد الجليل***
أ.د./ سعيد عبد الغني سرور** **د/شيماء أحمد على قطب النجار***
*** قسم الإقتصاد المنزلى - كلية التربية النوعية - جامعة الإسكندرية**
**** قسم علم النفس التربوي – كلية التربية – جامعة دمنهور**

الملخص

استهدف البحث بصفة أساسية التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي مستخدم لتنمية مهارات إدارة الوقت علي الرضا عن الحياة لعينة من طالبات جامعة الإسكندرية، وذلك بقياس مستوى كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة لديهن، وتحديد العلاقة بين إدارة الوقت لدى أفراد العينة ورضائهن عن الحياة، كذلك التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم لتنمية مهارات إدارة الوقت علي الرضا عن الحياة لأفراد العينة.

أجريت الدراسة على عينة قوامها 321 طالبة من طالبات المدينة الجامعية بالاسكندرية بالشاطبى وسموحة، وتم اختيار عينة تجريبية بالطريقة العشوائية البسيطة من ذوات المستوى المنخفض في إدارة الوقت والرضا عن الحياة قوامها30 طالبة، تم تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية مهارات الوقت لديهن.

اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية واستبيان إدارة الوقت واستبيان الرضا عن الحياة وبرنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت.

أسفرت أهم النتائج عن انخفاض مستوى كل من مهارات إدارة الوقت بمحاورها المختلفة والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة لدى معظم أفراد العينة، كما أسفرت عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي للأب والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة. كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة. كذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلى ونتائج الأداء البعدى للمجموعة التجريبية في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة لصالح الأداء البعدى.

الكلمات الكشافه: إدارة الوقت – الرضاعن الحياه – تنمية المهارات – تنمية الموارد البشريه – إدارة المنزل .

المقدمة والمشكلة البحثية:

إن الوقت من أهم الموارد التي منحها الله للإنسان، ورغم ذلك قلما يفكر في حسن استخدامه بفعالية وكفاءة، وترجع أهمية الوقت إلى أنه لا يوجد عمل يؤدى أوهدف ما يحقق إلا باستخدام هذا المورد ومقدار ما يحققه الفرد من أهداف يتوقف على مقدار ما لديه من وقت متاح (فاتن لطفي وسهير نور، 2003). لذا لم تعد إدارة الوقت فقط من الموضوعات المهمة التي يتناولها علماء الإدارة والاجتماع والدين في أبحاثهم وكتاباتهم المتنوعة، بل أصبحت عنصرا حاسما وحاكما في حياتنا المعاصرة أكثر من أي وقت وعصر مضى. فالوقت من أندر الموارد في هذه الحياة فإذا انقضى لا يعوض، وعمر الإنسان ما هو إلا ساعات ودقائق وثوان. وقد أقسم الله سبحانه وتعالى بالوقت في أكثر من آية في القرآن الكريم، فأقسم بالليل والعصر والضحى والفجر (وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى) (سورة الليل ، الآية 1) (وَالْعَصْرِ{1} إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ{2}) (سورة العصر، الآيات 1 ، 2) (وَالضُّحَى{1} وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى{2}) (سورة الضحى ، الآيات 1 ،2) (وَالْفَجْرِ{1} وَلَيَالٍ عَشْرٍ{2}) (سورة الفجر، الآيات 1 ،2) والقسم بالشئ يدل على تعظيم المقسم به (إبراهيم الديب، 2009). ويرى أحمد أحمد (2001) أننا نخسر كثيرا عندما نهدر ثرواتنا ومواردنا، لكن الخسارة تكون أفدح عندما نهدر حياتنا وهو ما يحدث عندما نهدر الوقت، فالوقت ثروة إن بددت لا تعوض وفرصة يجب الاستفادة بها إلى أقصى حد، بل إن البعض يرى أن الوقت أثمن من المال فالمال إن ضاع يمكن تعويضه أما الساعة التى تنقضى من عمر الإنسان فلا تستطيع قوة في الأرض أن تعيدها من جديد (تسبى لطفى وإيزيس نوار، 2004).

ومع تطور الحياة وتزايد التوجهات المادية للبشر بدأ يتزايد إدراكهم بأن الوقت يمر بسرعة وقد حدا ذلك بالجميع نحو البحث عن طرق فعالة لإدارة الوقت (عبد الناصر حموده، 2003)، لذا تهتم الدول المتقدمة بدراسة موازنة الوقت وكيفية توزيعه على الأنشطة المختلفة التي يمارسها الأفراد، فالوقت ثروة قومية وأسلوب استغلال الأفراد له يؤثر على كافة جوانب الحياة، حيث نجد مثلا أن إنتاجية الإنسان الياباني تقدر بحوالي 16 ساعة عمل يوميا، بينما انتاجية الانسان العربي تقدر بحوالي 46 دقيقة عمل في اليوم فقط (إبراهيم الديب، 2009). وقد يرجع إلى افتقاد القدوة الحسنة وشيوع روح اللامبالاة وكذلك عوامل خاصة بالمجتمعات العربية مثل صعوبة المواصلات وتعدد المسئوليات بالإضافة إلى القيم والعادات المتوارثة لدى الأسرة والمجتمع والتى تنمو سلبيا فى الاتجاه نحو قيمة الوقت. ونجد أن الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا الشأن تؤكد أن إحساسنا بقيمة الوقت ما زال ضعيفا وأن جزءا كبيرا من الوقت المخصص للعمل يضيع دون استفادة حقيقية منه أو استثمار جاد له (رعد الصرن، 2000).

هذا وقد ذكرت (حصه فخرو، 2005) ان على قدر ما لدى الانسان من وعي بقيمة الوقت وأهمية تنظيمه وإدارته بحكمة تتوقف درجة نجاحه في استثمار طاقاته وإمكانياته، ومن ثم الخروج برغباته وطموحاته وأهدافه إلى حيز التنفيذ بالمستوى والشكل الذى يرتضيه لنفسه.

كما يرى بعض الباحثين أن إدارة الوقت الضعيفة قد تسبب غموضا في دور الفرد مما يزيد من شعوره بعبء الدور والتوتر الوظيفي والجسمي والرضا المنخفض وفي النهاية يظهر أداء ضعيف (Macan وأخرون،1990). يتفق ذلك مع نتائج دراسة Ben You Chen (2005) حيث أوضحت أنه يوجد ارتباطا سلبيا ذو دلالة معنوية بين تنظيم إدارة الوقت والشعور بالقلق لدى الطلاب الجامعيين. وفي نفس السياق أشارت دراسة Ling Deng & Ben You Chen (2005) أن هناك ارتباط ايجابي بين كل من ضغط الوقت الشخصي والشعور بالاكتئاب.

كما ترى هناء محمد (2009) أن في إدارة الوقت تخفيف لوطأة الضيق والتوتر النفسي كما تعمل على رفع معنويات الفرد إلى مستوى أرقى مما هو عليه وإزالة أو تخفيف ما يشعر به الفرد من عناء.

والشباب هو رأسمال الأمة وعدتها وعتادها وحاضرها ومستقبلها، وهم ثروة الأمة التى تفوق ثرواتها ومواردها كلها (فرد ميسلسون، 2000) ومرحلة الشباب تمثل مستقبل للثروة البشرية التي إذا أحسن استغلالها واستثمارها فإن ذلك يضمن استقرار المجتمع وتطوره، ففي هذه المرحلة تتبلور الاتجاهات العقلية والخلقية والاجتماعية والتي يعد الفرد فيها نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع. فالثروات المادية وحدها لا تصنع مجتمع ولا تصنع بشرا متقدمين، فثروة الشعوب تقاس بثرواتها البشرية. وفترة الشباب المبكر هي عنق الزجاجة في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد ومن الضرورى أن يمر منها بسلام ليضمن حياة مستقرة تتسم بالرضا والتوافق السليم مع المجتمع (محمد عمار، 2001).

ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية باعتبار أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدلل على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية السليمة، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها (مجدى الدسوقي، 1998)، لذا فهو يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الانسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أى وقت آخر خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة.والرضا عن الحياة يعتبر استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في موقف معين يتعرض له، وفي المرحلة الجامعية مثلا فإن الرضا عن الحياة يمثل الاستجابة الدالة على الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية والأكاديمية والانفعالية التي يشارك فيها الفرد نحو ذاته، ويعرف الرضا عن الحياة كذلك بأنه تقدير عام لنوعية الحياة للفرد حسب المعايير التي انتقاها لنفسه (علاء شعراوى، 1999).

والرضا بأشكاله المختلفة مسألة هامة بالنسبة للأفراد والمجتمعات، حيث أسفرت نتائج دراسة منى أبو شنب (2006) عن وجودعلاقة ارتباطية بين الرضا عن الدراسة كأحد مفردات الرضا عن الحياة والدافعية للانجاز، وليس فقط الرضا عن الدراسة بل أن الرضا عن الحياة العائلية كما أوضحت نتائج دراسة Seik (2000) كانت أهم مظهر من مظاهر الرضا عن الحياة وحصلت على المرتبة الأولى. هذا

وقد أشارت دراسة فريح العنزى (2001) أن هناك ارتباط إيجابى بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل، كما أظهرت النتائج أن التفاؤل والواجدان الإيجابى والسلبى متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة.

مشكلة الدراسة:

تدور مشكلة الدراسة حول كيفية توجيه طاقات الشباب نحو إدارة أوقاتهم واستغلالها الاستغلال الأمثل بشكل يمكنهم من الوصول إلى الاستقرار النفسي ومن ثم الرضا عن الحياة. وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :-

1- ما مستوى إدارة مورد الوقت لدى أفراد العينة.
2- ما مستوى الاحساس بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
3- ما علاقة إدارة الوقت بالرضا عن الحياة لدي أفراد العينة.
4- ما العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية (المستوى التعليمي للأم والأب – مستوى الدخل الشهرى – عدد أفراد الأسرة) و الرضا عن الحياة.
5- ما فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم لتنمية مهارات إدارة الوقت على الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة بصفة أساسية إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت على مستوي إدارة الوقت والرضا عن الحياة لعينة من طالبات جامعة الإسكندرية، وذلك من خلال:

1- قياس مستوى إدارة الوقت لدى أفراد العينة.
2- قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
3- تحديد العلاقة بين إدارة الوقت لدى أفراد العينة ورضاهن عن الحياة.
4- تحديد العلاقة بين بعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية (المستوى التعليمي للأم والأب – الدخل الشهرى للأسرة – عدد أفراد الأسرة) للطالبات عينة الدراسة وبين مستوي رضاهن عن الحياة.
5- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي على تنمية مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة التجريبية.

أهمية الدراسة:

الدراسة الحالية تمثل دمج وربط بين مجال إدارة المنزل من خلال دراسة إدارة مورد الوقت ومجال علم النفس من خلال دراسة الرضا عن الحياة. ، كما تعتبر هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تهتم بالشباب لا سيما طلاب الجامعة تلك الفئة التي تمثل ثقلا في المجتمع وتؤكد على ضرورة إحساسهم بالرضا عن الحياة مما ينعكس إيجابيا على تنمية المجتمع وتطوره.

فروض الدراسة:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لكل من الأب والأم والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدخل الشهرى للأسرة والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.
5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلى ونتائج الأداء البعدى للمجموعة التجريبية في كل من مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة.

الأسلوب البحثى:

أولا : االتعريفات الاجرائية:

مهارات إدارة الوقت: Time Management Skills

تعرف إجرائيا في هذا البحث بأنها: سلسلة الأنشطة الإدارية من تحليل وتحديد الأهداف والتخطيط والتنظيم والتنفيذ والتقييم والتصدي لمضيعات الوقت وذلك لتحقيق التحكم في الوقت واستغلاله الاستغلال الأمثل.

الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

تعرف إجرائيا في هذا البحث بأنها: استجابة دالة على الشعور بالارتياح تجاه علاقة الطالبة بربها ونفسها وحياتها الجامعية وعلاقتها بأسرتها وأصدقائها.

البرنامج التدريبي: Training Program

يعرف إجرائيا في هذا البحث بأنه: مجموعة من الخبرات التعليمية التى تتضمن معارف وأنشطة وممارسات بهدف إحداث تغيرات سلوكية إيجابية لأفراد العينة تجاه مورد الوقت.

ثانيا : منهج الدراسة:

استخدم كل من المنهج الوصفي التحليلى والمنهج شبه التجريبي (أمال صادق وفؤاد أبو حطب، 1991).

ثالثا : شاملة وعينة الدراسة:

الشاملة : طالبات جامعة الاسكندرية بكلياتها المختلفة.

أما العينة فهى عبارة عن : ثلاث عينات يمكن وصفهم على النحو التالي:

1) عينة الدراسة الاستطلاعية:

وهي العينة التي تم استخدامها للاختبار المبدئي (Pre-test) وذلك لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة للتحقق من صلاحيتها للاستخدام، وتكونت من 30 طالبة جامعية تتراوح أعمارهن ما بين (19 – 22) سنة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2012/2011 م وتم اختيارهن بطريقة عشوائية.

2) عينة الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات الدراسة عليهن (مقياس إدارة الوقت – مقياس الرضا عن الحياة) حيث تكونت من 321 طالبة من طالبات المدينة الجامعية بالاسكندرية بالشاطبى وسموحة وبعض الفنادق التابعة للمدينة الجامعية وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة.

3) العينة التجريبية:

تم اختيار 30 طالبة من العينة الأساسية بطريقة غرضية ذوات مستوى منخفض في إدارة الوقت والرضا عن الحياة وتم تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية مهارات الوقت عليهن.

رابعا: إعداد وبناء أدوات الدراسة:

1- استمارة البيانات الأولية:

تم اعداد هذه الاستمارة في صورتها المبدئية بحيث تحتوى على بيانات عن الطالبة وأسرتها والتى تخدم أهداف الدراسة وتم تعديل هذه الاستمارة وفقا لآراء الأساتذة المحكمين وقد اشتملت على البيانات التالية :

بيانات عن أسرة الطالب وتشمل: عمل الأم (تعمل – لا تعمل)، عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي للأب والأم: مقسمة إلى سبعة مستويات (أمي – يقرأ ويكتب – شهادة ابتدائية – شهادة إعدادية – شهادة ثانوية أو دبلوم متوسط – شهادة جامعية – شهادة فوق جامعية)، متوسط الدخل الشهري للأسرة بالجنيه المصرى.

بيانات عن الطالب وتشمل: محل الإقامة الأصلى (ريف – حضر)، الكلية الملتحق بها (علمية – أدبية – تطبيقية)، الفرقة الدراسية (أولى – ثانية – ثالثة –رابعة – خامسة).

2- استبيان إدارة الوقت:

الهدف من هذا الاستبيان هو التعرف على مستوى مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات أفراد العينة وتم إعداد هذا الاستبيان في صورته المبدئية طبقا للتصور النظري للدراسة ووفقا للتعريف الإجرائي وبعد

الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة، وقد تم عرض الاستبيان على عينة استطلاعية من طالبات الجامعة (30 طالبة) بهدف التعرف على مدى مناسبة الاستبيان مع أفراد العينة وكذا التعرف على مدى فهمهن لعبارات الاستبيان ووضوحها كما تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين، وبناء على ذلك تم تعديل بعض العبارات وحذف بعض العبارات. وفي ضوء ما سبق تم إعداد الاستبيان في صورته النهائية، حيث اشتمل على (71) عبارة موزعة على محاور الاستبيان والتي تشمل:

مهارة تحليل الوقت (7 عبارات)- مهارة تحديد الأهداف (7 عبارات)- مهارة تخطيط الوقت (13 عبارة)- مهارة التنظيم (10عبارات)- مهارة التنفيذ (9 عبارات)- مهارة التقييم (7 عبارات)- مهارة التصدى لمضيعات الوقت (18 عبارة).

3- استبيان الرضا عن الحياة :

الهدف من هذا الاستبيان هو التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وتم إعداد هذا الاستبيان في صورته المبدئية طبقا للتصور النظري للدراسة ووفقا للتعريف الإجرائي وبعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة، وقد تم عرض الاستبيان على عينة استطلاعية من طالبات الجامعة (30 طالبة) بهدف التعرف على مدى تناسب الاستبيان مع أفراد العينة والتعرف على مدى فهم أفراد العينة لعبارات الاستبيان ووضوحها كما تم عرض الاستبيان على مجموعة الأساتذة المحكمين، وبناء على ذلك تم تعديل بعض العبارات وحذف بعض العبارات. وفي ضوء ما سبق تم إعداد الاستبيان في صورته النهائية حيث اشتمل على (71) عبارة موزعة على محاور الاستبيان والتي تشمل:

الرضا عن النفس (15 عبارة)- الرضا عن الحياة الجامعية (13 عبارة)- الرضا عن الأصدقاء (15 عبارة)- الرضا عن الحياة الدينية (14 عبارة)- الرضا عن الحياة الأسرية (14عبارة).

4 - البرنامج التدريبي :

وهو برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت.

البيانات الأساسية للبرنامج:

- ❖ عنوان البرنامج: برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى عينة من طالبات جامعة الإسكندرية.
- ❖ مستوى الطالبات المقدم لهن البرنامج: طالبات جامعة الاسكندرية المقيمات بالمدينة الجامعية.
- ❖ عدد جلسات البرنامج: (14) جلسة.
- ❖ عدد ساعات البرنامج: 10 ساعات ونصف بواقع 45 دقيقة لكل جلسة.
- ❖ الهدف العام من البرنامج: تنمية مهارات إدارة الوقت لدى أفراد العينة.
- ❖ أساليب تنفيذ البرنامج: المحاضرة - المناقشة الجماعية - القصة - التجربة العملية.
- ❖ أساليب تقييم الطلاب: التقويم البنائى أثناء الجلسة - التقويم الختامى في نهاية الجلسات - الواجبات والأنشطة تستكملها الطالبه بالمنزل - مقياس إدارة الوقت - مقياس الرضا عن الحياة
- ❖ الوسائل المستخدمة في البرنامج: أوراق الواجبات والانشطه المنزلية -التجارب العملية - جهاز الكمبيوتر-جهاز عرض البيانات Data show .
- ❖ مدة وزمن البرنامج: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على طالبات المدينة الجامعية بسموحة والشاطبي من ذوات المستوى المنخفض في إدارة الوقت واستغرقت عملية التدريب على البرنامج (4) أسابيع بواقع (14) جلسة، ثلاث إلى أربع جلسات أسبوعيا تراوح زمن الجلسة 45 دقيقة تبعا لطبيعة محتوى كل جلسة وذلك في المدة من منتصف شهر فبراير وحتى منتصف مارس لعام 2012.

خامسا: صدق وثبات أدوات الدراسة:

أولاً: استبيان إدارة الوقت:

ثبات الاستبيان: تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم معاملات الثبات للأبعاد (تحليل الوقت- تحديد الأهداف – تخطيط الوقت – التنفيذ - التقييم – التصدي لمضيعات

الوقت) هي (0.81 – 0.85 – 0.77 – 0.88 – 0.82 – 0.79 – 0.73) على الترتيب كما هو موضح في جدول رقم (1).

جدول (1) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا لاستبيان إدارة الوقت

م	أبعاد المقياس	معامل ثبات ألفا
1	تحليل الوقت	0.81
2	تحديد الأهداف	0.85
3	تخطيط الوقت	0.77
4	التنظيم	0.88
5	التنفيذ	0.82
6	التقييم	0.79
7	التصدي لمضيعات الوقت	0.73
	المقياس الكلي	0.81

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات بطريقة ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (73.0 – 0.88)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة.

صدق الاستبيان: **جدول (2) الاتساق الداخلي لاستبيان إدارة الوقت**

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط
تحليل الوقت	0.552
تحديد الأهداف	0.566
تخطيط الوقت	0.615
التنظيم	0.493
التنفيذ	0.657
التقييم	0.821
التصدي لمضيعات الوقت	0.472
جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي 0.01	

تم حساب صدق الاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.821-0.472) وهي جميعاً دالة عند مستوي (0.01) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي للمقياس (جدول 2).

ثانياً: استبيان الرضا عن الحياة:

ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم معاملات الثبات للأبعاد (الرضا عن النفس- الرضا عن الحياة الجامعية – الرضا عن الأصدقاء – الرضا عن الحياة الدينية – الرضا عن الحياة الأسرية) هي (0.79 – 0.71 – 0.84 – 0.80 – 0.86) على الترتيب كما هو موضح في الجدول رقم (3). **جدول (3) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا لاستبيان الرضا عن الحياة**

م	أبعاد المقياس	معامل ثبات ألفا
1	الرضا عن النفس	0.79
2	الرضا عن الحياة الجامعية	0.71
3	الرضا عن الأصدقاء	0.84
4	الرضا عن الحياة الدينية	0.80
5	الرضا عن الحياة الأسرية	0.86
	المقياس الكلي	0.81

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات بطريقة ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (71.0 – 0.86)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة.

صدق الاستبيان:

تم حساب صدق الاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.874-0.641) وهي جميعاً دالة عند مستوي (0.01) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي للمقياس (جدول 4).

جدول (4) الاتساق الداخلي لاستبيان الرضا عن الحياة

أبعاد الاستبيان	الدرجة الكلية
الرضا عن النفس	0.641
الرضا عن الحياة الجامعية	0.548
الرضا عن الأصدقاء	0.775
الرضا عن الحياة الدينية	0.587
الرضا عن الحياة الأسرية	0.874
جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي 0.01	

مفتاح تصحيح أدوات الدراسة:

تتحدد الإجابة على الاستبيان (إدارة الوقت – الرضا عن الحياة) وفقا لثلاث اختيارات ما بين (غالبا- أحيانا – نادرا) ويتم التصحيح كالآتي:

- إذا كانت العبارة موجبة تعطى (3) درجات عند الإجابة بغالبا، (2) درجة عند الإجابة بأحيانا، (1) درجة عند الإجابة بنادرا .
- إذا كانت العبارة سالبة تعطى (1) عند الإجابة بغالبا، (2) عند الإجابة بأحيانا، (3) عند الإجابة بنادرا . وقد تم تقسيم المستوى إلى مستويين منخفض ومرتفع وفقا للمعادلة الآتية:-

المدى = (أعلى قيمة – أقل قيمة) / عدد المجموعات

ويقصد بأعلى قيمة أعلى درجة في درجات أفراد العينة وأقل قيمة هي أقل درجة في درجات أفراد العينة وعدد المجموعات (2) وهي عدد المستويات (منخفض، مرتفع).

سادسا : المتغيرات البحثية:

أ) المتغيرات المستقلة:

1- البرنامج التدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت.

2- الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للأسرة:

- المستوى التعليمي للأب والأم : ويقصد به الحالة التعليمية للأب والأم وتم قياسها كما يلي :(أمي, يقرأ ويكتب ، شهادة ابتدائية =1) (شهادة إعدادية ، شهادة ثانوية أو دبلوم متوسطة =2) (شهادة جامعية ، شهادة فوق جامعية =3)
- متوسط الدخل الشهري للأسرة :ويقصد به جميع الدخول الشهرية التي تحصل عليها الأسرة فى المتوسط بالجنيه وتم قياسها كما يلي :(أقل من 500 ، من 500 إلى أقل من 1000 = 1، من 1000 إلى أقل من 1500 ، من 1500 إلى أقل من 2000 = 2 ، من 2000 إلى أقل من 2500 ، من 2500 إلى أقل من 3000= 3 ، من 3000 فأكثر = 4)
- عمل الأم : يقصد به كون الأم تعمل أو لا تعمل وتم قياسه كما يلي (تعمل =1، لا تعمل = 2)
- عدد أفراد الأسرة :وتم قياسه كما يلي (5أفراد فأقل =1 ، من 6 أفراد فأكثر= 2)

3- خصائص المراهق:

- محل الإقامة : وتم قياسه كما يلي :(ريف =1 ،حضر =2)
- الفرقة الدراسية (الأولى =1، الثانية =2 ، الثالثة =3 ، الرابعة =4 ، الخامسة =5)
- الكلية (علمية =1 ، أدبية = 2 ، تطبيقية =3)

ب) المتغيرات التابعة:

1- مهارات إدارة الوقت.
2- الرضا عن الحياة.

سابعا: المعاملات الإحصائية المستخدمة فى الدراسة:

تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائيه فى العلوم الاجتماعيه .S.P.S.S مثل معامل ألفا لكرونباخ لإيجاد درجة ثبات أدوات الدراسة، وحساب الأعداد والنسب المئوية لوصف العينة، وحساب معامل الارتباط لأدوات الدراسة باستخدام معادلة بيرسون، واختبار مربع كاى لتحديد العلاقة بين كل من مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، واختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات التابعه وبعض المتغيرات المستقلة، ثم تم حساب قيمة مربع إيتا للتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الرضا عن الحياة كمتغير تابع.

النتائج ومناقشتها:

أولا: الخصائص الاجتماعية والاقتصادية لعينة الدراسة:

جدول (5) الخصائص الاجتماعية والاقتصادية لعينة الدراسة

الخصائص الاجتماعية والاقتصادية		العدد	٪
محل الاقامة	ريف	175	54.5
	حضر	146	45.5
المستوى التعليمى للأب	منخفض (أقل من الشهادة الإعدادية)	60	18.7
	متوسط (شهادة إعدادية ومتوسطة وثانوية)	109	34
	مرتفع (جامعي فأعلى)	152	47.3
المستوى التعليمى للأم	منخفض (أقل من الشهادة الإعدادية)	94	29.3
	متوسط (شهادة إعدادية ومتوسطة وثانوية)	123	38.3
	مرتفع (جامعي فأعلى)	104	32.4
فئات الدخل الشهري (بالجنيه)	أقل من 1000	152	47.3
	من 1000 لأقل من 2000	100	31.2
	من 2000 لأقل من 3000	44	13.7
	3000 فأكثر	25	7.8
عمل الأم	تعمل	116	36.1
	لا تعمل	205	63.9
عدد أفراد الأسرة	صغيرة (خمسة أفراد فأقل)	127	39.6
	كبيرة (ستة أفراد فأكثر)	194	60.4

يتضح من البيانات الواردة بجدول (5) أن 54.5٪ من العينة محل إقامتهم الأصلى بمناطق ريفية بينما 45.5٪ من مناطق حضرية، كما اتضح ارتفاع نسبة الآباء الحاصلين على مستوى تعليمي مرتفع عن الأمهات (47.3%، 32.4% علي التوالي)، أيضا يتضح من البيانات الواردة بالجدول أن ما يقرب من نصف أسر العينة (**47,3**٪) دخلهم الشهرى أقل من 1000 جنيه بينما حوالى ثلث أسر العينة (**31.2** ٪) دخلهم الشهرى يتراوح بين (1000 إلى أقل من 2000 جنيه). كما يتضح أن نسبة الأمهات غير العاملات في العينة تفوق نسبة الأمهات العاملات (63.9%، 36.1% علي التوالي)، كذلك فإن أكثر من نصف أسر العينة (60.4٪) عدد أفرادها ستة فأكثر.

ثانيا: مستوى إدارة الوقت لدى عينة الدراسة:

1- مستوى مهارة تحليل الوقت :-

جدول (6) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة تحليل الوقت

مستوى مهارة تحليل الوقت	أفراد العينة

	العدد	٪
منخفض(من 7 : 14 درجة)	177	55.1
مرتفع (من 15 : 21 درجة)	144	44.9
المجموع	321	100

يتضح من البيانات الواردة بجدول (6) انخفاض مستوى مهارة تحليل الوقت لدى غالبية أفراد العينة (55.1%)، وقد يرجع ذلك إلى خصائص المرحلة العمرية والتى ذكر منها (محمد عيد،1990) "اللامبالاة" لاسيما وأن هذه المهارة تتطلب عمل جداول تحليل وتسجيل لكل الأعمال.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة تحليل الوقت بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة تحليل الوقت بجدول (7).

جدول (7) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة تحليل الوقت

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
1	أستطيع ترتيب أولوياتي بدقة.	47	14.6	171	53.3	103	32.1
2	أسأل نفسي قبل القدوم على أى عمل هل هذا العمل يخصني أم لا .	47	14.6	124	38.6	150	46.7
3	أشعر بصراع دائم مع الوقت .	51	15.9	110	34.4	160	39.8
4	أسأل نفسي قبل القيام بأى عمل هل توقيته مناسب .	58	18.1	143	44.5	120	37.4
5	استخدم جداول تحليل الوقت من آن لآخر.	35	10.9	70	21.8	216	67.3
6	أسأل نفسي قبل القيام بأى عمل هل هذا العمل هام	39	12.1	146	45.5	136	42.4
7	أبحث في وقتى لأجد فرصة لرفع كفاءتى .	47	17.8	140	43.6	124	38.6

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (7) أن ما يقرب من نصف العينة (46.7 ٪) نادرا ما يسألن أنفسهن قبل القدوم على أى عمل هل هذا العمل يخصني أم لا، أن ثلثي أفراد العينة (67.3٪) نادرا مايستخدمن جداول تحليل الوقت، أن ما يقرب من نصف العينة (42.4 ٪) نادرا ما تسأل نفسها قبل القيام بأى عمل هل هذا العمل هام.

2- مستوى مهارة تحديد الأهداف :-

جدول (8) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة تحديد الأهداف

مستوى مهارة تحديد الأهداف	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 7 : 14 درجة)	205	63.9
مرتفع (من 15 : 21 درجة)	116	36.1
المجموع	321	100

يتضح من البيانات الواردة بجدول (8) انخفاض مستوى مهارة تحديد الأهداف لدى غالبية أفراد العينة، وقد يرجع السبب فى هذا إلى ما تتميز به هذه المرحلة من التردد وعدم الثبات وظهور تناقض فى الاتجاهات (محمد عيد، 1990)، بالإضافة إلى عدم التعود على تحديد الأهداف منذ الصغر.

و تتقارب هذه النتيجة مع نتائج دراسة هناء محمد (2009) والتى أجرتها على (200) طالب وطالبة من جامعتى حلوان والمنوفية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن (21,5٪) من العينة يحددون أهدافهم بشكل واضح ومحدد، بينما (78,5٪) منهم ليس له أهداف ومنهم من له أهداف غير واضحة ومحددة.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة تحديد الأهداف بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة تحديد الأهداف بجدول (9).

جدول (9) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة تحديد الأهداف

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
8	ارسم لنفسي مستويات طموح واقعية تتناسب مع امكاناتي ووقتي .	52	16.2	119	37.1	150	46.7

9	أحدد أهداف بعيدة المدى وأخرى قصيرة المدى.	61	19	148	46.1	112	34.9
10	عند إدارة وقتي أحتفظ بأهدافي في ذهني.	52	16.2	121	37.7	148	46.1
11	أهدافي ثابتة لاتتغير بتغير الظروف أوالامكانيات.	78	24.3	147	45.8	96	29.9
12	لدى أهداف واضحة لما يجب انجازه هذا العام.	48	15	105	32.7	168	52.3
13	أمتنع عن تحديد أهدافى خوفا من الفشل.	62	19.3	99	30.8	160	49.8
14	أضع أهدافي وفقا لأدوارى في الحياة.	49	15.3	126	39.3	146	45.5

يتضح من البيانات الواردة بجدول (9) أن ما يقرب من نصف العينة (46.7٪) نادرا ما يرسمن لأنفسهن مستويات طموح واقعية تتناسب مع امكاناتهن ووقتهن، وأكثر من نصف العينة (52.3٪) نادرا ما يكون لديهن أهداف واضحة لما يجب انجازه هذا العام، كما أن ما يقرب من نصف العينة (45.5٪) نادرا ما تضعن أهداف وفقا لأدوارهن في الحياة.

3- مستوى مهارة تخطيط الوقت:-

جدول (10) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة تخطيط الوقت

مستوى مهارة تخطيط الوقت	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 13: 26 درجة)	166	51.7
مرتفع (من 27 : 39 درجة)	155	48.3
المجموع	321	100

يتضح من البيانات الواردة بجدول (10) تقارب نسبة أفراد العينة في مستوى مهارة تخطيط الوقت مع الأخذ في الاعتبار زيادة هذه النسبة في المستوى المنخفض، وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى الارتباط بين مهارة التخطيط وتحديد الهدف إذ أن نسبة مرتفعة من أفراد العينة ذوات مستوى منخفض في تحديد الهدف، هذا بالإضافة إلى أن تكرار الطالبات لوضع خطط وعدم تنفيذها قد يكون عامل مؤثر في عدم اهتمامهن بالتخطيط وبالتالى انخفاض مستواهن فى مهارة تخطيط الوقت.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيمان سالم (2009) التى أجرتها على (236) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية حيث أوضحت أن (13.1٪) مستوى تخطيطهم للوقت منخفض، (48.7٪) مستوى تخطيطهم للوقت متوسط و(38.1٪) مستوى تخطيطهم للوقت مرتفع. ودراسة إيمان قشقوش (2011) والتى أجرتها على عينة قوامها (347) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية حيث أوضحت أن (15.6٪) مستوى تخطيطهم للوقت منخفض، (69.5٪) مستوى تخطيطهم للوقت متوسط و (14,9٪) مستوى تخطيطهم للوقت مرتفع. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف المرحلة العمرية في هذه الدراسات والدراسة الحالية.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة تخطيط الوقت بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة تخطيط الوقت بجدول (11) حيث يتضح أن أكثر من نصف العينة (56.1٪) نادرا ما يخصصن وقت للطوارئ عند وضع خطتهن اليومية، أن أكثر نصف العينة (51.4٪) نادرا ما يخططن لتحقيق أهدافهن بعد تخرجهن من الجامعة، ما يقرب من نصف العينة (45.8٪) نادرا ما يحتفظن بقائمة للمهام التي يجب انجازها يوميا، أن ما يقرب من نصف العينة (45.2٪) نادرا ما تهتم بتلافي حدوث المشكلات أكثر من محاولة حلها عندما تقع.

جدول (11) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة تخطيط الوقت

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%

15	أخطط وقتي وتسير حياتي طبقا لخطة مرنة.	60	18.7	140	43.6	121	37.7
16	احتفظ بقائمة للمهام التي يجب انجازها يوميا.	77	24	97	30.2	147	45.8
17	أري أن وضع خطة لإدارة الوقت هو ضياع للوقت.	51	15.9	95	29.6	175	45.5
18	أضع لنفسي خطط طويلة وأخرى قصيرة المدى.	64	19.9	142	44.2	115	35.8
19	أضع الكثير من الخطط لإدارة وقتي لكنني لا ألتزم بها.	47	14.6	119	37.1	155	48.3
20	أخصص وقت للطوارئ عند وضع خطتي اليومية.	49	15.3	92	28.7	180	56.1
21	أخطط لتحقيق أهدافي بعد تخرجي من الجامعة.	57	17.8	99	30.8	165	51.4
22	أحدد مواعيد للانتهاء من الأنشطة التي أقوم بها.	67	20.9	121	37.7	133	41.4
23	أستهلك وقت أكثر من اللازم في وضع الخطط.	105	32.7	101	31.5	115	35.8
24	أقوم بعمل جدول للمذاكرة.	88	27.4	112	34.9	121	37.7
25	أهتم بتلافي حدوث المشكلات أكثر من محاولة حلها عندما تقع .	60	18.7	116	36.1	145	45.2
26	أترك طريقة قضاء أوقات الفراغ للصدفة .	56	17.4	101	31.5	164	51.1
27	ليس بالضرورة تحديد وقت للراحة عند التخطيط للوقت.	81	25.2	107	35.3	133	41.1

4- مستوى مهارة التنظيم :-

يتضح من البيانات الواردة بجدول (12) انخفاض مستوى مهارة التنظيم لدى غالبية أفراد العينة (56.4%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى ما سبقها من نتائج ظهرت في انخفاض مهارتى تحديد الأهداف والتخطيط حيث أن التنظيم يتم للأعمال التى تم التخطيط لها من قبل بناء على الأهداف المحددة مسبقا .

جدول(12) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة التنظيم

مستوى مهارة التنظيم	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 10 : 20 درجة)	181	56.4
مرتفع (من 21: 30 درجة)	140	43.6
المجموع	321	100

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة إيمان قشقوش (2011) حيث أوضحت أن (26.8٪) مستوى التنظيم لديهم منخفض، (60.8٪) مستوى التنظيم لديهم متوسط، (12.4٪) مستوى التنظيم لديهم مرتفع. وقد يرجع هذا الاختلاف في النتائج نظرا لاختلاف العينة في كل دراسة من الدراستين.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة التنظيم بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة التنظيم بجدول (13).

جدول (13) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة التنظيم

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
28	أقسم وقتي بين الأعمال المختلفة بشكل متوازن.	75	23.4	103	32.1	142	44.2
29	أوازن بين أوقات دراستي ومجالات حياتي الاخرى.	79	28.3	151	47	91	28.3
30	أحدد أوقات الراحة في الأوقات التي يتدني فيها نشاطي.	61	19	131	40.8	129	40.2
31	عندما تتراكم الأعمال أجزئها على فترات .	43	13.4	126	39.3	152	47.4
32	أعهد ببعض الأعمال إلى أشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكنا ومنطقيا .	82	25.5	134	41.7	105	32.7
33	أحمل مذكرة لأسجل بها أفكارى .	70	21.8	99	30.8	152	47.4
34	أقوم بأداء أكثر من عمل في وقت واحد لتوفير الوقت .	80	24.9	110	34.3	131	40.8

35	أرتب أدواتى ومكتبي قبل الاستذكار .	35	10.9	89	27.7	217	67.6
36	أحرص على حضور المحاضرات في مواعيدها .	31	9.7	73	22.7	217	67.6
37	أتأخر في تسليم (الأبحاث ، المشاريع ..) عن الأوقات المحددة لها .	57	17.8	90	28	174	54.2

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (13) أن ثلثى العينة (67.6٪) نادرا ما يرتبن الأدوات والمكتب قبل الاستذكار، أيضا (67.6٪) نادرا ما يحرصن على حضور المحاضرات في مواعيدها، أن ما يقرب من نصف العينة (47,4٪) نادرا ما يجزئن الأعمال على فترات عندما تتراكم، أيضا ما يقرب من نصف العينة (47,4٪) نادرا ما يحملن مذكرة لتسجيل الأفكار، (44,2٪) نادرا ما يقسمن أوقاتهن بين الأعمال المختلفة بشكل متوازن، أن ما يقرب من نصف العينة (40.2٪) نادرا ما يحددن أوقات الراحة في الأوقات التي يتدني فيها نشاطهن.

5- مستوى مهارة التنفيذ :-

يتضح من البيانات الواردة بجدول (14) انخفاض مستوى مهارة التنفيذ لدى معظم أفراد العينة (54.8%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى أن التنفيذ هو مرحلة ترجمة الخطط إلى أعمال وهو مرحلة تحقيق الأهداف فإذا كان مستوى تحديد الأهداف والتخطيط والتنظيم منخفض لدى أفراد العينة فمن الطبيعي أن تنخفض مهارة التنفيذ لأنها مترتبة على هذه المهارات السابقة.

جدول (14) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة التنفيذ

مستوى مهارة التنفيذ	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 9 : 18 درجة)	176	54.8
مرتفع (من 19 : 27 درجة)	145	45.2
المجموع	321	100

تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من إيمان سالم (2009) التى أوضحت أن (19.9٪) مستوى التنفيذ لديهم منخفض، (63.6٪) مستوى التنفيذ لديهم متوسط، (16.5٪) مستوى التنفيذ لديهم مرتفع. ونتيجة دراسة إيمان قشقوش (2011) والتى أوضحت أن (8.9٪) مستوى التنفيذ لديهم منخفض، (71.8٪) مستوى التنفيذ لديهم متوسط، (19.3٪) مستوى التنفيذ لديهم مرتفع.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة التنفيذ بصفة عامة لدى أفراد العينة يتم عرض الاستجابات لعبارات استبيان مهارة التنفيذ بجدول (15).

جدول (15) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة التنفيذ

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
38	أعطي أولوية لتنفيذ المهام عالية ومتوسطة الأهمية.	34	10,6	116	36,1	171	53,3
39	أقوم بالمهام الصعبة في الأوقات المتأخرة من اليوم.	86	26,8	106	33	129	40,2
40	أجد صعوبة في تنفيذ الخطة الموضوعة لأداء أى عمل.	57	17,8	160	49,8	104	32,4
41	أعدل في الخطة أثناء التنفيذ إذا اضطرتني الظروف لذلك.	35	10,9	148	46,1	138	43
42	يضيق صدرى وينفذ صبرى سريعا عند تنفيذ أى عمل .	106	33	80	24,9	135	42,1
43	أتنقل من عمل لآخر دون اتمام العمل الأول.	116	36,1	121	37,7	84	26,2
44	أحقق معظم أهدافي في الأوقات المحددة.	69	21,5	167	52	85	26,5
45	أراقب تنفيذ خطة الوقت من آن لآخر للتأكد من سيرها بشكل سليم .	76	23,7	125	38,9	120	37,4
46	أقوم بأداء أنشطتي دون التقيد بوقت معين في البدء أو الانتهاء منه.	63	19,6	122	38	136	42,4

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (15) أن أكثر من نصف العينة (53.3٪) نادرا ما يعطون أولوية لتنفيذ المهام عالية ومتوسطة الأهمية، أن أقل من نصف العينة (43٪) نادرا ما تعدل في الخطة أثناء التنفيذ إذا اضطرت الظروف ذلك، وأكثر من ثلث العينة (36.1٪) يتنقلن من عمل لآخر دون اتمام العمل الأول.

6-مستوى مهارة التقييم :

يتضح من البيانات الواردة بجدول (16) انخفاض مستوى مهارة التقييم لدى غالبية أفراد العينة (60.1%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى انخفاض مستوى أفراد العينة في المهارات السابقة من (تحديد الأهداف – التخطيط – التنظيم – التنفيذ).

جدول (16) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة التقييم

مستوى مهارة التقييم	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 7 : 14 درجة)	193	60.1
مرتفع (من 15 : 21 درجة)	128	39.9
المجموع	321	100

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيمان سالم (2009) حيث أوضحت أن (27.5٪) مستوى التقييم لديهم منخفض، (60.2٪) مستوى التقييم لديهم متوسط، (12.3٪) مستوى التقييم لديهم مرتفع. ودراسة إيمان قشقوش (2011) حيث أوضحت أن (32.8٪) مستوى التقييم لديهم منخفض، (64.6٪) مستوى التقييم لديهم متوسط، (2.6٪) مستوى التقييم لديهم مرتفع.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة التقييم بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة التقييم بجدول (17).

جدول (17) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة التقييم

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
47	أعمل على تلافي أسباب الفشل في إدارة وقتي عند التخطيط لمرات قادمة.	51	15.9	131	40.8	139	43.3
48	أكافئ نفسي عند انجاز الأشياء الهامة.	65	20.2	118	36.8	138	43
49	أشعر بالتعب والارهاق في نهاية اليوم.	211	65.7	86	26.8	24	7.5
50	تقييمى عبارة عن القاء نظرة عابرة على ما تم انجازه .	152	47.4	116	36.1	53	16.5
51	أشعر بالرضا عن إدارتى لوقتي .	97	30.2	121	37.7	103	32.1
52	أراجع ما أنجزته من أعمال في ضوء الخطة الموضوعة.	91	28.3	101	31.5	128	39.9
53	عند نجاحي في تحقيق هدف ما فإنني أكرر نفس الطريقة عند تنفيذي لأهداف مشابهة.	21	6.5	113	35.2	187	58.3

7-مستوى مهارة التصدى لمضيعات الوقت :-

جدول (18) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى مهارة التصدى لمضيعات الوقت

مستوى مهارة التصدى لمضيعات الوقت	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 18 : 36 درجة)	184	57.3
مرتفع (من 37 : 54 درجة)	137	42.7
المجموع	321	100

يتضح من البيانات الواردة بجدول (18) بصفة عامة انخفاض مستوى مهارة التصدى لمضيعات الوقت لدى معظم أفراد العينة. وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى عدم تحديد ووضوح الأهداف، بالإضافة إلى أن إقامة الطالبات أفراد العينة في المدينة الجامعية يجعهلن عرضة لكثير من مضيعات الوقت نتيجة عدم ملائمة المكان، الظروف النفسية بسبب بعدهن عن الأهل، الثرثرة والفضفضة ...الخ.

ولتفسير انخفاض مستوى مهارة التصدى لمضيعات الوقت بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان مهارة التصدى لمضيعات الوقت بجدول(19).

جدول (19) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس مهارة التصدى لمضيعات الوقت

م	العبـــــــــــارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
54	أحاول التخلى عن العادات السلبية في استخدامي للوقت.	25	7,8	126	39,3	170	53
55	أسعي لتعلم مهارات جديدة في أوقات فراغي.	74	23,1	122	38	124	38,6
56	أؤجل عمل اليوم إلى الغد.	86	26,8	170	53	65	20,2
57	أتعامل مع الوقت من خلال إدراكي لخصائصه.	76	23,7	172	53,6	73	22,7
58	التزم بمواعيدى بدقة.	35	10,9	147	45,8	139	43,3
59	أحرص على عدم إضاعة وقتي.	56	17,4	95	29,6	170	53
60	أضيع كثير من الوقت في الثرثرة في التليفون .	72	22,4	104	32,4	145	45,2
61	يستهلك الانترنت وقتي بلا هدف محدد.	61	19	90	28	170	53
62	أجلس أمام التلفاز ساعات طويلة .	104	32,4	98	30,5	119	37,1
63	أقضى أكثر من 8 ساعات يوميا في النوم.	119	37,1	124	38,6	78	24,3
64	أستطيع أن أقول لا عندما أكلف بعمل يضيع وقتي دون فائدة .	49	15,3	156	48,6	116	36,1
65	أضيع أوقات الانتظار والأوقات البينية (بين المحاضرات – المواصلات) في أعمال غير مفيدة.	133	41,4	128	39,9	60	18,7
66	أقوم بجهد فعال لأمنع حدوث المقاطعات التي تعترض مذاكرتى (كالزيارات – التليفونات....).	84	26,2	154	48	83	25,9
67	أتوقف عن أى نشاط غير مفيد أقوم به .	46	14,3	99	30,8	176	54,8
68	أضيع الوقت نادما على فشلي فيما مضي .	83	25,9	102	31,8	136	42,4
69	أحاول ألا أضيع أوقات الآخرين .	20	6,2	188	58,6	113	35,2
70	أتردد واستغرق وقتا طويلا في جميع أمورى .	125	38,9	136	42,4	60	18,7
71	أفقد حماسي عند مقاطعتي أثناء أداء أعمالى .	138	43	139	43,3	44	13,7

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (19) أن أكثر من نصف العينة (54.8٪) نادرا ما يتوقفن عن أى نشاط غير مفيد يقمن به، أن أكثر من نصف العينة (53٪) نادرا ما تحاولن التخلى عن العادات السلبية في استخدامهن للوقت، أن أكثر من نصف العينة (53٪) نادرا ما تحرصن على عدم إضاعة أوقاتهن، أن ما يقرب من نصف العينة (43.3٪) نادرا ما تلتزمن بالمواعيد بدقة، أن ما نسبة مرتفعة من العينة (41.4٪) تضيع أوقات الانتظار والأوقات البينية (بين المحاضرات – المواصلات) في أعمال غير مفيدة، وأن ما يقرب من نصف العينة (43٪) يفقدن حماسهن عند المقاطعة أثناء أداء العمل.

8-المستوى الاجمالى لإدارة الوقت :

يتضح من البيانات الواردة بجدول (20) أن أكثر من نصف العينة (62.6٪) مستوى إجمالى مهارات إدارة الوقت لديهن منخفض، وأن نسبة منخفضة من العينة (37.4٪) مستوى إجمالى مهارات إدارة الوقت لديهن مرتفع.

جدول (20) توزيع أفراد العينة وفقا للمستوى الاجمالى لإدارة الوقت

إجمالى مستوى مهارات إدارة الوقت	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 71 : 142 درجة)	201	62.6
مرتفع (من 143 : 213 درجة)	120	37.4
المجموع	321	100

مما سبق يتضح انخفاض مستوى إجمالى مهارات إدارة الوقت غالبية لدى أفراد العينة. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من أسماء عمارة (2007) والتى أجرتها على (200) طالب وطالبة من طلاب المدن الجامعية والتى أوضحت أن (20٪) مستوى إدارة الوقت لديهم منخفض، (60.5٪) مستوى

إدارة الوقت لديهم متوسط، (19.5٪) مستوى إدارة الوقت لديهم مرتفع. ودراسة حنان مرعى (2008) والتى أجرتها على (254) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنوفية حيث أشارت في دراستها إلى ارتفاع مستوى استغلال أفراد العينة للوقت الاستغلال الأمثل حيث كان (58.8٪) من الذكور و (55.9٪) من الإناث مستواهم مرتفع. ودراسة شيماء النجار(2009) والتى أجرتها على (310) من طلاب جامعة الاسكندرية والتى أوضحت أن (18٪) مستوى إدارة الوقت لديهم منخفض، (56.5٪) مستوى إدارة الوقت لديهم متوسط، (25.5٪) مستوى إدارة الوقت لديهم مرتفع. ودراسة إيمان قشقوش (2011) والتى أوضحت أن (8.9٪) مستوى إدارة الوقت لديهم منخفض، (67.6٪) مستوى إدارة الوقت لديهم متوسط، (23.4٪) مستوى إدارة الوقت لديهم مرتفع.

ثالثا: مستوى الرضا عن الحياة لدي عينة الدراسة:

1-**مستوى الرضا عن النفس :-**

يتضح من البيانات الواردة بجدول (21) انخفاض مستوى الرضا عن النفس لدى غالبية أفراد العينة (54.5%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى عدم وجود أهداف واضحة لدى أكثر من نصف العينة، عدم ادراكهن لامكاناتهن، وعدم الرضا عما تم تحقيقه من انجازات فيما سبق.

جدول (21) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى الرضا عن النفس

مستوى الرضا عن النفس	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 15 : 30 درجة)	175	54.5
مرتفع (من 31 : 45 درجة)	146	45.5
المجموع	321	100

ولتفسير انخفاض مستوى الرضا عن النفس بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان الرضا عن النفس بجدول (22)، حيث يتضح أن ما يقرب من نصف العينة (44.5٪) غالبا ما تنتابهن مشاعر اليأس والحزن دون سبب واضح، أن أكثر من نصف العينة (57٪) تود التخلص من الحياة فهي لا تستحق أن تعاش، أن ما يقرب من نصف العينة (48.9٪) نادرا ما يشعرن أن معنوياتهن مرتفعة، أن أكثر من نصف العينة (56.7٪) نادرا ما يملن إلى الضحك والمرح وروح الدعابة.

جدول (22) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس الرضا عن النفس

م	العبارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
1	تنتابني مشاعر اليأس والحزن دون سبب واضح .	143	44.5	128	39.9	50	15.6
2	أشعر باني غريب في هذا العالم ولاقيمة لي في هذا الوجود.	112	34.9	131	40.8	78	24.3
3	أعاني من صراع داخل نفسي لا ينتهي .	132	41.1	113	35.2	76	23.7
4	يضيع مني خيط الأمل في غمرة المشكلات وتراكم الهموم.	105	32.7	143	44.5	73	22.7
5	أود التخلص من الحياة فهي لا تستحق أن تعاش .	183	57	81	25.2	57	17.8
6	أنام نوما هادئا .	83	25.9	127	39.6	111	34.6
7	أشعر بالاطمئنان على حاضرى ومستقبلي .	81	25.2	120	37.4	120	37.4
8	أشعر أن معنوياتي مرتفعة.	68	21.2	96	29.9	157	48.9
9	أشعر بالرضا عما وصلت إليه .	59	18.4	141	43.9	121	37.7
10	أشعر أنني لا أصلح لشئ أبدا .	94	29.3	173	53.9	54	16.8
11	أميل إلى التفكير في الاصلاح من نفسي.	20	6.2	73	22.7	228	71
12	أشعر بالتفاؤل وحب الحياة .	120	37.4	149	46.4	51	15.9
13	أميل إلى الضحك والمرح وروح الدعابة .	33	10.3	106	33	182	56.7
14	أشعر أني موفق في حياتي.	51	15.9	176	54.8	94	29.3
15	أركز على الجوانب السلبية في جميع أمور حياتي .	81	25.2	134	41.7	106	33

2-مستوى الرضا عن الحياة الجامعية :-

يتضح من البيانات الواردة بجدول (23) انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى معظم أفراد العينة (52.6%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى عوامل عدة توصلت إليها الباحثة من خلال مناقشتها مع بعض أفراد العينة منها دخول بعضهن كليات تحقيقا لرغبات الأهل وليس لرغباتهن أو تحت ضغط المجموع، بالإضافة إلى كثير من المشكلات التى يتعرضن لها في الكليات من عدم توافر الإمكانات، العلاقات مع أعضاء هيئة التدريس والموظفين، صعوبة الامتحانات، زيادة النفقات المالية، صعوبة بعض المواد الدراسية، طرق التدريس التقليدية، الحشو الزائد ...وغيرها.

جدول (23) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى الرضا عن الحياة الجامعية

مستوى الرضا عن الحياة الجامعية	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 13 : 26 درجة)	169	52.6
مرتفع (من 27 : 39 درجة)	152	47.4
المجموع	321	100

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة فوزية البكر (2000) التى أجرتها على عينة قوامها 1000 طالبة من المستجدات بجامعة الرياض والتي أوضحت أن (55٪) يشعرن بالرضا عن التعليم الجامعى، (45٪) منهن (15٪) لا يشعرن بالرضا حتى يعلنه ولا يشعرن بالسخط القوى فيعلن ذلك، (30٪) اعلن عن عدم رضاهن عن التعليم الجامعى. وربما يرجع هذا الاختلاف نظرا لاختلاف العينة في كلا الدراستين.

ولتفسير انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الجامعية بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان الرضا عن الحياة الجامعية بجدول (24).

جدول (24) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس الرضا عن الحياة الجامعية

م	العبارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
16	أشعر بالسعادة لانتقالي من المرحلة الثانوية إلى الجامعة.	47	14.6	105	32.7	169	52.6
17	أصبت بصدمة كبيرة عند دخولى الجامعة.	132	41.1	82	25.5	107	33.3
18	أرغب في ترك الكلية والانتقال إلى كلية أخرى	70	21.8	75	23.4	176	54.8
19	أنا سعيد بتخصصي .	61	19	91	28.3	169	52.6
20	أشعر بالغربة فى الكلية.	108	33.6	124	38.6	89	27.7
21	أكون سعيد في الاجازة لعدم ذهابى للكلية .	110	34.3	120	37.4	91	28.3
22	أجد صعوبة في مواجهة المشكلات التي تواجهني بالكلية .	93	29	153	47.7	75	23.4
23	أرغب في تحقيق معدلات انجاز أعلي بالكلية.	18	5.6	65	20.2	238	74.1
24	أنال التقدير والاحترام من قبل أساتذتي وزملائي.	23	7.2	110	34.3	188	58.6
25	أدائى في الدراسة ليس كما أود أن أكون .	150	46.7	129	40.2	42	13.1
26	أخطط لمستقبلي المهني بتفاؤل وسعادة.	49	15.3	141	43.9	131	40.8
27	إندمجت سريعا في الحياة الجامعية.	66	20.6	119	37.1	136	42.4
28	دخلت هذه الكلية بمجموعي وليس برغبتي.	126	39.3	50	15.6	145	45.2

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (24) أن أكثر من نصف العينة (52.6٪) لم يشعرن بالسعادة لانتقالهن من المرحلة الثانوية إلى الجامعة، أن أكثر من نصف العينة (52.6٪) غير سعيدات بتخصصهن، أن حوالى ثلاثة أرباع العينة (74.1٪) نادرا ما يرغبن في تحقيق معدلات انجاز أعلي بالكلية، أن أكثر من نصف العينة (58.6٪) نادرا ما تنال التقدير والاحترام من قبل الأساتذة والزملاء، أن ما يقرب من نصف العينة (46,7٪) أدائها في الدراسة ليس كما تود أن يكون، أن (40,8٪) من أفراد العينة نادرا ما تخطط لمستقبلها المهنى بتفاؤل وسعادة.

3-مستوى الرضا عن الأصدقاء :-

جدول (25) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى الرضا عن الأصدقاء

مستوى الرضا عن الأصدقاء	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 15 : 30 درجة)	196	61.1
مرتفع (من 31 : 45 درجة)	125	38.9
المجموع	321	100

يتضح من البيانات الواردة بجدول (25) انخفاض مستوى الرضا عن الأصدقاء لدى غالبية أفراد العينة (61.1%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى أن العواطف في هذه المرحلة تتحرك في اتجاهات مختلفة متناقضة بسرعة كبيرة، مع المبالغة فتتحول الخلافات مع الآخرين إلى مأساة ضخمة (حاتم آدم، 2005) هذا بالإضافة إلى أن مشاعر الغيرة والتنافسية هي أمور ملحوظة بين البنات.

ولتفسير انخفاض مستوى الرضا عن الأصدقاء بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان الرضا عن الأصدقاء بجدول (26).

جدول (26) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس الرضا عن الأصدقاء

م	العبارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
29	أكون سعيد جدا مع أصدقائي.	28	8.7	98	30.5	195	60.7
30	لا أحد من أصدقائي يشاركني اهتماماتي وأفكارى.	61	19	146	45.5	114	35.5
31	أرى أن علاقة أصدقائي بي علاقة مصلحة	85	26.5	97	30.2	139	43.3
32	أستطيع تكوين صداقات ناجحة .	52	16.2	104	32.4	165	51.4
33	أشعر بالغربة بين زملائى.	64	19.9	113	35.2	144	44.9
34	أتقبل أصدقائي واستطيع التعايش معهم .	31	9.7	105	32.7	185	57.6
35	أشعر أن زملائى أفضل مني.	57	17.8	142	44.2	122	38
36	أنا على خلاف دائم مع زملائى.	28	8.7	93	29	200	62.3
37	ألجأ لأصدقائي لحل مشكلاتي التي تواجهني.	110	34.3	128	39.9	83	25.9
38	أشعر بالحزن لأن أصدقائي يسيئون فهمي .	84	26.2	121	37.7	116	36.1
39	أرائي محل تقدير واحترام من زملائي .	28	8.7	134	41.7	159	49.5
40	أستطيع الاحتفاظ بصداقاتي .	32	10	109	34	180	56.1
41	أفقد الثقة في كل أصدقائى.	41	12.8	96	29.9	184	57.3
42	أشعر أن أصدقائي سند لى في هذه الحياة.	60	18.7	111	34.6	150	46.7
43	أصدقائي يلجأون لي لحل مشكلاتهم.	27	8.4	150	46.7	144	44.9

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (26) أن ما يقرب من ثلثى العينة (60.7٪) نادرا ما تكون سعيدة جدا مع أصدقائها، أن أكثر من نصف العينة (51.4٪) نادرا ما تستطيع تكوين صداقات ناجحة، أن نسبة مرتفعة من العينة (57.6٪) نادرا ما تتقبل أصدقائها وتستطيع التعايش معهم، أن أكثر من نصف العينة (56٪) نادرا ما تستطيع الاحتفاظ بصداقاتها، أن ما يقرب من نصف العينة (46.7٪) نادرا ما تشعر أن أصدقائها سند لها في هذه الحياة.

4-مستوى الرضا عن الحياة الدينية :-

يتضح من البيانات الواردة بجدول (27) انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الدينية لدى معظم أفراد العينة (61.1%).

جدول (27) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى الرضا عن الحياة الدينية

مستوى الرضا عن الحياة الدينية	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 14 : 28 درجة)	196	61.1
مرتفع (من 29 : 42 درجة)	125	38.9
المجموع	321	100

ولتفسير انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الدينية بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان الرضا عن الحياة الدينية بجدول (28).

جدول (28) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس الرضا عن الحياة الدينية

م	العبارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
44	أنا راض عن علاقتي بالله عز وجل.	54	16,8	140	43,6	127	39,5
45	أشعر بالرضا عن أداء العبادات المفروضة.	51	15,9	140	43,6	130	40,5
46	أشعر براحة ضمير لأني لا أتعدى على حق أحد.	33	10,3	82	25,5	206	64,2
47	أرى أن تعاملاتي تحتاج إلى تعديل.	48	15	171	53,3	102	31,8
48	فلسفتي في الحياة تقوم على الايمان .	25	7,8	133	41,4	163	50,8
49	أنا راض بما قسمه الله لى في هذه الحياة.	7	2,2	70	21,8	244	76
50	أعيش كما ينبغي بلا افراط أو تفريط .	34	10,6	118	36,8	169	52,6
51	أنا دائم الشكوى والتبرم .	67	20,9	88	27,4	166	51,7
52	أتمتع بطاقه روحانية إيمانية تهبني الرضا والايمان.	36	11,2	154	48	131	40,8
53	أشعر بالكراهية والحنق ضد العالم .	44	13,7	98	30,5	179	55,8
54	أتقبل واقعي واسعي لتعديله.	26	8,1	114	35,5	181	56,4
55	أشعر أن القدر يعاندني فأنا سئ الحظ.	50	15,6	125	38,9	146	45,5
56	أشعر أن حياتي مليئة بالكآبة والحزن .	74	23,1	133	41,4	114	35,5
57	أشعر أن الله غير راضي عني.	52	16,2	186	57,9	83	25,9

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (28) أن ما يقرب من ثلثى العينة (64.2٪) نادرا ما تشعر براحة ضمير لأنها لا تتعدى على حق أحد، أن ما يقرب من نصف العينة (48٪) ترى أن تعاملاتها مع الآخرين تحتاج إلى تعديل، أن حوالى ثلاثة أرباع العينة (76٪) نادرا ما تشعر بالرضا عن قسمتها في الحياة، أن أكثر من نصف العينة (52.6٪) تعيش حياتها بلا افراط ولا تفريط، أن أكثر من نصف العينة (56.4٪) نادرا ما تقبل واقعها وتسعى لتعديله.

5-مستوى الرضا عن الحياة الأسرية :-

يتضح من البيانات الواردة بجدول (29) انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الأسرية لدى معظم أفراد العينة (56.7%). وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية التى تخضع لها العينة حيث الرغبة في الاستقلال وتكوين اتجاه أو فلسفة خاصة في حين يقابل ذلك عدم ادراك من الوالدين لطبيعة هذه المرحلة ونظرتهم للأبناء أنهم لا يزالون يمكن السيطرة عليهم مما يخلق لديهن رفض لهذه التحكمات والشعور بعدم فهم الأسرة لهن وبالتالى يؤثر ذلك على رضاهن عن الحياة الأسرية.

جدول (29) توزيع أفراد العينة وفقا لمستوى الرضا عن الحياة الأسرية

مستوى الرضا عن الحياة الأسرية	أفراد العينة

	العدد	٪
منخفض(من 14 : 28 درجة)	182	56.7
مرتفع (من 29 : 42 درجة)	139	43.3
المجموع	321	100

ولتفسير انخفاض مستوى الرضا عن الحياة الأسرية بصفة عامة يتم عرض استجابات أفراد العينة لعبارات استبيان الرضا عن الحياة الأسرية بجدول (30).

جدول (30) توزيع أفراد العينة تبعا للاستجابة لعبارات مقياس الرضا عن الحياة الأسرية

م	العبارة	غالبا	%	أحيانا	%	نادرا	%
58	حياتي الأسرية مضطربة وغير مستقرة .	40	12,5	88	27,4	193	60,1
59	أشعر بالوحدة والغربة بين أهلى .	44	13,7	85	26,5	192	59,8
60	تتفهم أسرتي مشاعرى وأفكارى .	65	20,2	123	38,3	133	41,1
61	أنا سعيد لوجود علاقات طيبة بأفراد أسرتي	24	7,5	65	20,2	232	72,3
62	أشعر بالفخر للانتماء لأسرتي .	20	6,2	51	15,9	250	77,9
63	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع أقاربي.	19	5,9	71	22,1	231	72
64	لو أتيح لى الاختيار لاخترت أبا غير أبى .	12	3,7	28	8,7	281	87,5
65	لو أتيح لى الاختيار لاخترت أما غير أمى	17	5,3	20	6,2	283	88,2
66	لـو أتـيح لـى الاختيـار لاختـرت إخـوة غيـر إخوتي.	18	5,6	37	11,5	266	82,9
67	أتمني الزواج للبعد عن هذه الأسرة.	32	10	59	18,4	229	71,3
68	يحسدنى الكثيرين على حياتي الأسرية.	50	15,6	131	40,8	140	43,6
69	أنا راض عن وضعي داخل أسرتي.	19	5,9	82	25,5	220	68,5
70	يُعامل إخوتي أفضل منى داخل أسرتى .	36	11,2	72	22,4	213	66,4
71	أشارك في القرارات الأسرية.	30	9,3	92	28,7	199	62

يتضح من الاستجابات الواردة بجدول (30) أن ما يقرب من نصف العينة (41.1٪) نادرا ما تتفهم أسرهن مشاعرهن وأفكارهن، أن ما يقرب من ثلاثة أرباع العينة (72.3٪) نادرا ما تكون سعيدة لوجود علاقات طيبة تربطها بأفراد أسرتها، أن ما يقرب من ثلاثة أرباع العينة (72٪) نادرا ما يحرصن على إقامة علاقات طيبة مع أقاربهن، كما أن أكثر من ثلثى العينة (68.5٪)غير راضية عن وضعها ومكانتها داخل أسرتها، وما يقرب من ثلثى العينة (62٪) نادرا ما يشاركن في القرارات الأسرية.

6-المستوى الإجمالى للرضا عن الحياة :

يتضح من البيانات الواردة بجدول (31) أن أكثر من نصف العينة (٪**55.1**) مستوى الرضا عن الحياة لديهن منخفض.

جدول (31) توزيع أفراد العينة وفقا للمستوى الاجمالى الرضا عن الحياة

مستوى الاجمالى للرضا عن الحياة	أفراد العينة	
	العدد	٪
منخفض(من 71 : 142 درجة)	177	55.1
مرتفع (من 143 : 213 درجة)	144	44.9
المجموع	321	100

وقد يرجع السبب فى هذه النتيجة إلى ما ذكره (حسين محمد، 2005) من أن شباب هذا العصر يعانى من الشعور بالاحباط وأنهم معرضين بحكم طبيعة الحياة التى يعيشونها لمعاناة كبيرة من صور الاضطراب النفسي . وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من فاتن لطفى وسلوى طه (2009) التى تم اجرائها على عينة قوامها (300 طالب وطالبة من جامعتى المنوفية والأزهر) أوضحت أن (6٪)

من العينة مستوى رضاهم عن الحياة منخفض، (68.3٪) مستوى رضاهم عن الحياة متوسط، (25.7٪) مستوى رضاهم عن الحياة مرتفع، ودراسة هناء محمد (2009) والتى أجرتها على (200) طالب وطالبة من جامعتى حلوان والمنوفية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن (22.5٪) مستوى رضاهم عن الحياة منخفض، (56.5 ٪) مستوى رضاهم عن الحياة متوسط (21٪) مستوى رضاهم عن الحياة مرتفع. أما دراسة صالح الصغير (2011) فقد أظهرت أن (17.1٪) مستوى رضاهم عن الحياة منخفض، (51.2٪) مستوى رضاهم متوسط (31.7٪) مستوى رضاهم مرتفع.

رابعا: النتائج فى ضوء الفروض:

- **نص الفرض الأول "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لكل من الأب والأم والرضا عن الحياة".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة مربع كاى (جدولى 32،33).

جدول (32) قيم مربع كاى لتحديد العلاقة بين المستوى التعليمي للأب والرضا عن الحياة

مستوي تعليم الأب	مربع كاى	درجات الحرية	الدلالة
الرضا عن النفس	1.59	2	غير دالة
الرضا عن الحياة الجامعية	2.98	2	غير دالة
الرضا عن الأصدقاء	2.15	2	غير دالة
الرضا عن الحياة الدينية	4.52	2	غير دالة
الرضا عن الحياة الأسرية	9.81	2	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	3,21	2	غير دالة

يتضح من النتائج الواردة بجدول (32) عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين المستوى التعليمي للأب والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة فيما عدا الرضا عن الحياة الأسرية. حيث كانت القيمة الواردة بالجدول (9.81) وهى قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01، أي أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للأب كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة الأسرية لدى الأبناء أفراد العينة.

جدول (33) قيم مربع كاى لتحديد العلاقة بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة

مستوي تعليم الأم	مربع كاى	درجات الحرية	الدلالة
الرضا عن النفس	8.87	2	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الجامعية	6.14	2	دالة عند 0.05
الرضا عن الأصدقاء	7.78	2	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الدينية	10.11	2	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الأسرية	12.13	2	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	8,83	2	دالة عند 0.05

يتضح من جدول (33) وجود علاقة دالة إحصائيا بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة عند مستويات 0.01،0.05، وقد دل علي ذلك قيك مربع كاي الواردة بالجدول.

وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة أسماء عمارة (2007) والتى أجرتها على (240) طالب وطالبة من جامعة المنوفية، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تعليم الأب والرضا عن الحياة وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى تعليم الأم والرضا عن الحياة، وربما يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف مكان تطبيق البحث في الدراستين.

وبناءا على ما تقدم يكون الفرض الأول قد تحقق جزئيا حيث اتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمى للأب والرضا عن الحياة في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة.

- **نص الفرض الثاني " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدخل الشهرى للأسرة والرضا عن الحياة".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة مربع كاى (جدول 34).

جدول (34) قيم مربع كاى لتحديد العلاقة بين متوسط الدخل الشهرى للأسرة والرضا عن الحياة

مستوي الدخل الشهري	مربع كاى	درجات الحرية	الدلالة
الرضا عن النفس	8.14	3	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الجامعية	7.95	3	دالة عند 0.05
الرضا عن الأصدقاء	10.04	3	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الدينية	7.88	3	دالة عند 0.05
الرضا عن الحياة الأسرية	15,01	3	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	7,94	3	دالة عند 0,05

يتضح من جدول (34) وجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدخل الشهرى للأسرة والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة وكذلك الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، أي أنه كلما زاد مستوى دخل الأسرة يزداد مستوى الرضا عن الحياة، وربما يرجع ذلك إلى أن مستوى الدخل عامل أساسى في توافر الامكانات ووسائل الراحة والرفاهية التى تساعد في تيسير سبل الحياة بشكل أفضل مما ينعكس ايجابيا على الشعور بالرضا عن الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة صالح الصغير (2011) والتى أجراها على عينة قوامها (432) متقاعد من كبار السن في الرياض حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحالة المادية ومستوى الرضا عن الحياة. فى حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة أسماء عمارة (2007) حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى دخل الأسرة والرضا عن الحياة.

مما سبق يتضح وجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدخل الشهرى للأسرة والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة وكذلك الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق .

- **نص الفرض الثالث "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة والرضا عن الحياة ".**

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة مربع كاى (جدول 35).

جدول (35) قيم مربع كاى لتحديد العلاقة بين متوسط حجم الأسرة والرضا عن الحياة

عدد أفراد الأسرة	مربع كاى	درجات الحرية	الدلالة
الرضا عن النفس	2.47	1	غير دالة
الرضا عن الحياة الجامعية	1.98	1	غير دالة
الرضا عن الأصدقاء	2.94	1	غير دالة
الرضا عن الحياة الدينية	2.69	1	غير دالة
الرضا عن الحياة الأسرية	9.31	1	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	3.26	1	غير دالة

أما بالنسبة للعلاقة بين متوسط حجم الأسرة والرضا عن الحياة فقد أوضحت النتائج الواردة بجدول (35) عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسط حجم الأسرة والرضا عن الحياة بمحاورها المختلفة، فيما عدا الرضا عن الحياة الأسرية ويتضح ذلك من القيمة الواردة بالجدول (9.31) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وهذا يعنى أنه كلما زاد حجم الأسرة كلما زاد مستوى الرضا عن الحياة الأسرية. وربما يفسر هذه النتيجة إجابات أفراد العينة في بعض أسئلة الاستبيان الخاصة بهذا المحور، حيث نجد أن الإجابة على هذه الجملة (لو أتيح لى الاختيار لاخترت إخوة غير إخوتى) كانت 82.9 % من العينة إجابتهن بنادرا وهذا يدل على حسن علاقتهن باخوانهن وأخواتهن، كما أن زيادة عدد

الإخوة وتعدد شخصياتهم قد يتيح للفتاة مجالا أوسع في التعامل وشعور أفضل بالرضا عن الحياة الأسرية.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أسماء عمارة (2007) حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط حجم الأسرة والرضا عن الحياة.

مما سبق يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة والرضا عن الحياة وبذلك لم يتحقق الفرض الثالث.

- **نص الفرض الرابع "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا تم حساب معامل الارتباط بين إدارة الوقت بمحاورها المختلفة والرضا عن الحياة بمحاورها المختلفة كما هي موضحة بجدول (36).

يتضح من البيانات الواردة بجدول (36) عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة تحليل الوقت والرضا عن الحياة بمحاوره المختلفة فيما عدا الرضا عن الحياة الدينية، حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة تحليل الوقت والرضا عن الحياة الدينية، أى أنه كلما ارتفع مستوى مهارة تحليل الوقت لدى الطالبة كلما ازداد رضاها عن الحياة الدينية ويتضح ذلك من قيمة معامل الارتباط الواردة بالجدول وهي (0.099) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 . وقد يرجع السبب في هذه النتيجة إلى أن مهارة تحليل الوقت تتضمن جانبا من المحاسبة والوقوف على مواطن القوة والضعف في كيفية انفاق الوقت وهذا الجانب مرتبط بالناحية الدينية التى من أصولها محاسبة النفس.

جدول (36) قيم معامل الارتباط لتوضيح العلاقة بين إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة

إدارة الوقت / الرضا عن الحياة	مهارة تحليل الوقت	مهارة تحديد الأهداف	مهارة تخطيط الوقت	مهارة التنظيم	مهارة التنفيذ	مهارة التقييم	مهارة التصدى لمضيعات الوقت	الدرجة الكلية لادارة الوقت
الرضا عن النفس	0.020	0.223**	0.112*	0.148**	0.155**	0.117*	0.311**	0.215**
الرضا عن الحياة الجامعية	0.008	0.231**	0.216**	0.129**	0.107*	0.118*	0.224**	0.211**
الرضا عن الأصدقاء	0.001	0.071	0.066	0.054	0.021	0.008	0.008	0.052
الرضا عن الحياة الدينية	0.099*	0.111*	0.121*	0.131**	0.001	0.021	0.242**	0.120*
الرضا عن الحياة الأسرية	0.071	0.775	0.081	0.055	0.021	0.068	0.092	0.082
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	0.018	0.143*	0.115*	0.152**	0.054	0.121*	0.223**	0.118*

* دالة عند 0,05 ** دالة عند 0,01

أيضا وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة تحديد الأهداف وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة الدينية، والرضا عن الحياة ككل، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على تحديد أهدافها يزداد مستوى رضاها عن نفسها وحياتها الجامعية وحياتها الدينية وكذلك الرضا عن الحياة ككل. ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.223، 0.231، 0.111، 0.143) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة0.01.، 0.05.

كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة تخطيط الوقت وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة الدينية، وكذلك الرضا عن الحياة ككل، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على تخطيط الوقت يزداد مستوى رضاها عن نفسها وحياتها الجامعية و حياتها الدينية وكذلك الرضا عن الحياة ككل. ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.216،0.112، 0.121، 0.115) وهى قيم دالة إحصائيا.

وهذه النتيجة تتسق مع النتيجة السابقة المتعلقة بمهارة تحديد الأهداف فالتخطيط يعتمد على وجود أهداف محددة مسبقا.

كما دلت النتائج الواردة بجدول (36) علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة التنظيم وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة الدينية، وكذلك الرضا عن الحياة ككل، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على التنظيم يزداد مستوى رضاها عن نفسها وحياتها الجامعية وكذلك حياتها الدينية والحياة بشكل عام. ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.129،0.148، 0.131 ، 0.152) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

كذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة التنفيذ وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على تنفيذ أهدافها التى تم التخطيط والتنظيم لها يزداد مستوى رضاها عن نفسها وعن حياتها الجامعية، ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.107،0.155) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، 0.05. فهذه المهارة حولت الأحلام إلى حقيقة فتشعر الطالبة أنها قادرة على تحقيق أهدافها وبالتالى تشعر بالرضا عن نفسها وحياتها الجامعية.

أيضا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة التقييم وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة ككل، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على التقييم يزداد مستوى رضاها عن نفسها وحياتها الجامعية والرضا عن الحياة ككل، ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.117، 0.118 ، 0.121) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

كما دلت النتائج الواردة بجدول (36) علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة التصدى لمضيعات الوقت وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة الدينية، والرضا عن الحياة ككل، أى أنه بزيادة قدرة الطالبة على التصدى لمضيعات الوقت يزداد مستوى رضاها عن نفسها وحياتها الجامعية وكذلك حياتها الدينية والرضا عن الحياة ككل، ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.224،0.311، 0.242، 0.223) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة0.01. في حين لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة التصدى لمضيعات الوقت وكل من الرضا عن الأصدقاء والرضا عن الحياة الأسرية.

كذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ككل وكل من الرضا عن النفس، والرضا عن الحياة الجامعية، والرضا عن الحياة الدينية، والرضا عن الحياة ككل، ويتضح ذلك من قيم معامل الارتباط الواردة بالجدول (0.215، 0.211، 0.120، 0,118) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، 0.05.

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الوقت ككل والرضا عن الحياة ككل، ويتضح ذلك من قيمة معامل الارتباط الواردة بالجدول حيث بلغت (0.118) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05. وهذا يعنى أنه كلما زادت مهارات إدارة الوقت لدى الطالبة زاد مستواها فى الرضا عن الحياة **وبذلك يتحقق الفرض الرابع**.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من دراسة حصة فخرو (2005) التى أجرتها على (759) طالبة بجامعة قطر، حيث أظهرت النتائج أن المرتفعات في إدارة الوقت (التخطيط القصير الأمد والطويل الأمد والاتجاه نحو الوقت) يشعرن برضا أكبر عن الحياة. ونتائج دراسة فاتن لطفى وسلوى طه (2009) التى تم اجرائها على عينة قوامها (300 طالب وطالبة من جامعتى المنوفية والأزهر) حيث أشارا لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات وممارسات الطلاب لوقت الفراغ والرضا عن الحياة. ودراسة هناء محمد (2009) والتى أجرتها على (200) طالب وطالبة من جامعتى حلوان والمنوفية، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وبين إدارة الوقت.

- **نص الفرض الخامس " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلى ونتائج الأداء البعدى للمجموعة التجريبية في كل من مهارات إدارة الوقت والرضا عن الحياة ".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار "ت" للعينات المرتبطة لدراسة الفروق بين متوسط الرضا عن الحياة ومهارات إدارة الوقت وفقا للقياس القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (37،38)

جدول (37) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية لاستجابات الطالبات على محاور إدارة الوقت وفقا للقياسين القبلي والبعدي

مهارات إدارة الوقت	القبلي			البعدي			قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع			
مهارة تحليل الوقت	30	12.2	2.31	30	17.81	1.85	3.33	29	0.01
مهارة تحديد الأهداف	30	11.18	1.45	30	18.31	2.22	4.88	29	0.01
مهارة تخطيط الوقت	30	29.10	1.99	30	34.33	2.13	2.07	29	0.05
مهارة التنظيم	30	18.81	2.34	30	25.17	1.87	3.19	29	0.01
مهارة التنفيذ	30	14.23	1.19	30	23.87	2.05	2.98	29	0.01
مهارة التقييم	30	9.91	1.05	30	18.04	1.81	4.01	29	0.01
مهارة التصدي لمضيعات الوقت	30	31.82	3.16	30	48.17	2.98	3.41	29	0.01
مجموع مهارات إدارة الوقت	30	115.35	3.65	30	158.21	4.19	3.59	29	0.01

ن: عدد أفراد العينة التجريبية م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري

يتضح من النتائج الواردة بجدول (37) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح الأداء البعدى لكل من مهارة تحليل الوقت، مهارة تحديد الأهداف، مهارة التنظيم، مهارة التنفيذ، مهارة التقييم، ومهارة التصدي لمضيعات الوقت ويتضح ذلك من قيم (ت) الواردة بالجدول (3.33 ، 4.88، 2.07، 3.19 ، 2.98، 4.01، 3.41 علي التوالي) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.01، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدى لمهارة تخطيط الوقت عند مستوى دلالة 0.05 حيث كانت قيمة ت (2.07)، كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدى لمهارات إدارة الوقت بشكل عام حيث كانت قيمة ت (3.59) وهى قيمة دالة إحصائيا .

مما سبق يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات إدارة الوقت عند مستوي دلالة 0.01 مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مهارات إدارة الوقت.

أما بالنسبة لدراسة متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للرضا عن الحياة فقد أظهرت النتائج الواردة بجدول (38) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدى لكل من (الرضا عن النفس، الرضا عن الحياة الجامعية، الرضا عن الأصدقاء، الرضا عن الحياة الدينية، الرضا عن الحياة الأسرية، وكذلك مجموع محاور الرضا عن الحياة) ويتضح ذلك من قيم (ت) الواردة بالجدول (4.02، 3.65، 3.87، 3.67، 3.74، 3.88 علي التوالي) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.01.

جدول (38) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية لاستجابات الطالبات محاور الرضا عن الحياة وفقا للقياسيين القبلي والبعدي

الرضا عن الحياة	القبلي			البعدي			قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع			
الرضا عن النفس	**30**	**25.17**	**1.16**	**30**	**38.14**	**1.22**	**4.02**	**29**	**0.01**
الرضا عن الحياة الجامعية	**30**	**18.77**	**1.21**	**30**	**33.61**	**1.45**	**3.65**	**29**	**0.01**
الرضا عن الأصدقاء	**30**	**22.15**	**22.15**	**30**	**34.16**	**1.10**	**3.87**	**29**	**0.01**
الرضا عن الحياة الدينية	**30**	**19.14**	**19.14**	**30**	**31.52**	**1.32**	**3.67**	**29**	**0.01**
الرضا عن الحياة	**30**	**20.04**	**20.04**	**30**	**32.11**	**1.01**	**3.74**	**29**	**0.01**

الأسرية									
مجموع محاور الرضا عن الحياة	30	165.11	165.11	30	188.22	1.23	3.88	29	0.01

مما سبق يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للرضا عن الحياة عند مستوي دلالة 0.01 مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة. وهذا يتفق مع ما ذكرته أمل السيد (2007) من أن التدريب نشاط علمى منظم يهدف إلى صقل المهارات وتنمية الكفاءات وتغير السلوك، وبالتالى **تحقق الفرض الخامس.**

وللتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الرضا عن الحياة كمتغير تابع تم حساب قيمة مربع إيتا فبلغت قيمة مربع إيتا (0.2) وهذا يعني أن 20% من تباين الرضا عن الحياة يمكن ارجاعها للبرنامج التدريبي أما باقي التباين فتفسره متغيرات أخرى.

التوصيات :

1- توعية الطالب الجامعي بأهمية دوره في تنمية المجتمع والارتقاء به من خلال الارتقاء بنفسه وتنمية موارده والتي من أهمها مورد الوقت.
2- تقديم برامج ودورات تدريبية تنمي لدى الشباب الإحساس بأهمية مورد الوقت وكيفية إدارته بما يحقق أقصى استفادة من هذا المورد.
3- يجب أن يمثل الآباء قدوة حسنة للأبناء في إدارة الوقت وكذلك في رضاهم عن الحياة لأن التعليم عن طريق التقليد والممارسة والقدوة أفضل من التعليم عن طريق التلقين.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

1- القرآن الكريم.
2- إبراهيم الديب (2009): " **أسس ومهارات إدارة الذات وصناعة التغيير والنهضة – إدارة الوقت** "، مؤسسة أم القرى للترجمة والنشر والتوزيع، السعودية.
3- أحمد إبراهيم أحمد (2001): " **الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة** "، مكتبة المعارف الحديثة، الطبعة الثانية، القاهرة.
4- أسماء سعد أحمد عمارة (2007): " **الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
5- آمال صادق وفؤاد أبو حطب (1991): "**مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والاجتماعية**"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
6- أمل عبد الرحمن السيد (2007): " **إدارة الموارد البشرية** "، كلية التجارة، جامعة القاهرة.
7- إيمان إبراهيم عبد الرحمن قشقوش (2011): " **إدارة الوقت وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق النفسي والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الإعدادية** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
8- إيمان عثمان محمد سالم (2009): " **علاقة إدارة وقت ربة الأسرة بالسمات الشخصية للمراهقين** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
9- تسبى محمد رشاد لطفى وإيزيس عازر نوار (2004): " **مدخل في الاقتصاد المنزلى** "، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
10- حاتم محمد آدم (2005): " **الصحة النفسية للمراهقين** "، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع، القاهرة.
11- حسين أحمد حسان محمد (2005): " **الذكاء الوجدانى وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمى** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

12- حصة عبد الرحمن فخرو (2005): " **مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتها بالتحصيل الأكاديمى والرضا عن الحياة** "، مجلة مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة قطر، العدد 27، يناير.
13- رعد حسن الصرن (2000): **" فن وعلم إدارة الوقت "**، دار الرضا للنشر والتوزيع.
14- شيماء أحمد على النجار (2009): " **إدارة الموارد وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية لدى الأبناء في مرحلة المراهقة "**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
15- صالح محمد الصغير (2011): "**المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثرة بمستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين – دراسة ميدانية تحليلية بمنطقة الرياض "**، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
16- عبد الناصر محمد حموده (2003): " **دليل المدير العربي لإدارة الوقت** "، جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة.
17- علاء محمود شعراوى (1999): " **سمات الشخصية والدافع للانجاز الأكاديمى وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية "**، مجلة كلية التربية، العدد 41، سبتمبر، المنصورة.
18- فاتن مصطفى كمال لطفي و سلوى محمد زغلول طه (2009): " **اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة "**، المؤتمر العلمي السنوى (العربي الرابع – الدولى الأول)، المجلد الثاني، 8-9 إبريل، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
19- فرد ميسلسون (2000): " **الشباب في مجتمع متغير** "، ترجمة يحيى مرسي عيد بدر، كلية الآداب، جامعة حلوان.
20- فوزية بنت بكر البكر (2000):" **الصعوبات التى تواجه الطالبات المستجدات في الكليات الأدبية بجامعة الملك سعود وعلاقتها بدرجة رضاهن عن التعليم الجامعى** "، كلية التربية، جامعة المللك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
21- مجدي محمد الدسوقي (1998): " **دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدي عينة من الراشدين صغار السن "**، المجلة المصرية للدراسات النفسية, تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية, ع 20, مجلد 8.
22- مجدى محمد الدسوقى (1998): " **مقياس الرضا عن الحياة كراسة التعليمات"**، دار النهضة العربية، الطبعة الثانية القاهرة.
23- محمد عبد العزيز عيد (1990): " **مشكلات الشباب واتجاهاتهم وتوقعاتهم** "، معهد التخطيط القومى.
24- محمد على حسين عمار (2001): " **أثر برنامج ارشادي نفسي ديني في تخفيف بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة** "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
25- نادر أبو شيخة (1991): " **إدارة الوقت "**، دار مجدلاوى للنشر والطبع، عمان.
26- هناء أحمد شوقى محمد (2009): " **فاعلية برنامج قائم على الوسائط المتعددة لتنمية القدرة على إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة فى مشاركتهم فى الأنشطة الجامعية المختلفة"**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

1- Ben You, C. , Feng, Z., Zhi Ling, Z. , Xun ,Y. and Xi-ting Huang (2005): **An investigation of Time-management deposition and anxiety in college students Chinese**, Journal of clinical Psychology , Vol .13,No(3)

2- Ling Deng & Ben You Chen (2005) **: Subjective time pressure and depression of college students Chinese** . Time management Depression Mental Health journal , Vol(19), No(10)

3- Mecan ,T.H., Shahani,C.,Dipboye,R.L.and Phillips,A.P.(1990) : **College students time management correlation with academic performance and serss ,** jornal of Educational Psycology,Vol.(82), No. 4.

4- Oliver ,H.T.(1990) :**Winners use these beat –the-clock tips .Executive Educator** ,Vol.(12), No. 8.

5- Seik , Tuan , (2000): **Subjective assessment of urban quality of life in singaphora** . Habitat International, (31- 49) .