

إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بجامعة الجلفة

Time management and its relationship to quality of life among university students: a field study at the University of Djelfa

غفاري نبيلة¹، خوحلي أحلام²

¹ مخبر الصحة النفسية، جامعة عمار ثلجي الأغواط (الجزائر)، n.gheffari.ss @lagh-univ.dz

² مخبر الصحة النفسية، جامعة الأغواط (الجزائر)، a.khouhli @lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2025/09/25 تاريخ القبول: 2025/11/25 تاريخ النشر: 2026/01/23

ملخص:

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهدافها تم اعتماد المنهج الوصفي، وتطبيق مقياسي إدارة الوقت وجودة الحياة على عينة من (120) طالبا وطالبة من جامعة زيان عاشور بالجلفة. وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة متوسطا، في حين كان مستوى جودة الحياة مرتفعا نسبيا مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدارة الوقت وجودة الحياة، أيضا وجود فروق دالة إحصائية في إدارة الوقت لصالح الذكور، وفروق في جودة الحياة لصالح الإناث، ولم تسجل فروق تبعا للتخصص وتؤكد هذه النتائج أن تنمية مهارات إدارة الوقت تسهم في رفع جودة الحياة. كلمات مفتاحية: إدارة الوقت، جودة الحياة، الطالب الجامعي.

Abstract:

The study aimed to investigate the relationship between time management and quality of life among university students. To achieve this objective, the descriptive method was adopted, and the Time Management Scale and the Quality of Life Scale were administered to a sample of (120) male and female students from Ziane Achour University in Djelfa. The results indicated that students' level of time management was moderate, whereas their quality of life was relatively high. A statistically significant correlation was found between time management and quality of life. The findings also revealed statistically significant differences in time management in favor of male students, and differences in quality of life in favor of female students, while no significant differences were observed with respect to specialization. These results confirm that developing time management skills contributes to enhancing the quality of students' lives.

Keywords: Time Management, Quality of Life, University Student

*المؤلف المرسل: غفاري نبيلة

1. مقدمة

يقول بيتر داركر خير في الإدارة والأعمال : "الوقت هو أندر الموارد، وما لم تتم إدارته، فلا يمكن إدارة أي شيء آخر"، تعكس هذه المقولة بوضوح الأهمية البالغة للوقت وإدارته فهو مورد نادر لا يمكن تعويضه، وإدارة الوقت بشكل ناجح وفعال يمثل المدخل الأساسي لتحقيق التوازن والنجاح في مختلف مجالات الحياة. فامتلاك مهارات إدارة الوقت لها تأثيرها على حياة الفرد، فهي تزيد من إنتاجيته وترفع من مستوى أدائه العام وتحسن معنوياته لشعوره بالرضا من استخدام وقته بفاعلية. (نعمة، 2015، ص 57).

وتمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة وحاسمة في حياة الطالب، حيث ينتقل فيها إلى بيئة جديدة مستقلة تتطلب منه التحلي بروح المسؤولية واليقظة، والاعتماد على النفس، والإعداد لمستقبله المهني. خلال هذه الفترة، يواجه الطالب ضغوطا وتحديات متنوعة، أكاديمية واجتماعية، وحتى نفسية. وفي خضم هذه التحديات، تصبح إدارة الوقت مهارة أساسية، فهي تشكل تحديا له ومفتاح النجاح الأكاديمي و منبع رفايته الشخصية فحياتنا في جوهرها مبنية على النظام. فأهمية إدارة الوقت بالنسبة للطالب لا تقتصر على الجانب الدراسي فقط، بل تمتد لتشمل جوانب حياته ككل، خاصة في ظل التحديات والصعوبات التي يواجهها، فهي تساهم في تقليل الضغوط والتوترات الناتجة عن تراكم المهام الأكاديمية من مراجعة للدروس والحفظ، وإعداد البحوث والتحضير للامتحانات وغيرها، كما تعمل على رفع الشعور بالرضا والكفاءة الذاتية، وهذا يؤثر إيجابا على صحته النفسية وتحقيق توازن بين حياته الخاصة ومتطلبات الدراسة.

إشكالية

يحتل موضوع أهمية استثمار الوقت وإدارته في حياتنا الحيز الأكبر، فالاهتمام بالوقت وحسن تنظيمه ينعكس إيجابا على الفرد في جوانب متعددة من حياته الاجتماعية والعلمية، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بنجاحه وتطوره، وضمان حياة أكثر راحة واسترخاء. فالإدارة الفعالة للوقت من المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على حياة الطلبة الأكاديمية والخاصة، والتي تعني حسن استغلال الوقت المتاح للفرد استغلالا هادفا ومنظما، واستثماره فيما يفيد، عن طريق التخطيط الجيد للوقت. فقد توصلت بعض الدراسات إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمهارات جيدة في إدارة الوقت يكون تحصيلهم الدراسي مرتفع، كما يمتازون بالقدرة على التفكير الإبداعي، مقارنة بزملائهم من ذوي التحصيل المنخفض لامتلاكهم مهارات متقدمة لإدارة الوقت. (عادل، محمد، 2016، ص 94). كما تساهم في التقليل من مستويات القلق والتوتر التي يعانون منها، حيث تساعد الطالب على تنظيم أولوياته، وتوزيع جهده بصورة فعالة، فالوقت هو أحد الموارد الثمينة والمتاحة للجميع والتي يفترض أن يستغل بشكل جيد من خلال استغلال كافة الإمكانيات والمواهب، والقدرات الشخصية المتاحة للوصول إلى الأهداف الشخصية والعملية المنشودة. (يعي، مصطفى، 2011، ص2). وقد ذكر ميسرا وماكين (2000) Misra and McKean أن الاستراتيجيات التي يتبناها الطلاب بهدف تحسين استغلالهم الفعال للوقت توصي بها كدعم لزيادة التحصيل الدراسي كما وجدوا علاقة عكسية بين إدارة الوقت والضغط الأكاديمي. (Rashid & al, 2020, p1498)

إن امتلاك الطالب لمهارات إدارة الوقت وتوظيفها بشكل فعال يكون له دور حاسم في تحسين حياته وتجويدها. حيث لا يقتصر دورها على النجاح الأكاديمي، المهني والاجتماعي فقط بل يمتد ليشمل الاستقرار الأسري والتكيف مع مختلف متطلبات الحياة. فتخطيط الفرد لحياته وتنظيمها يساعده على تحقيق التوازن في شؤونه، وتستقيم أموره، مما ينعكس إيجابا على قدرته على التكيف ويخفف الأعباء المتراكمة عليه. مما يساهم في تعزيز

جودة حياته، وفي هذا السياق تبرز جودة الحياة كأحد أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، والتي تعكس مستوى رفاهية الفرد واندماجه في المجتمع، وتشمل أبعاداً نفسية واجتماعية وصحية تمثل مجتمعة مؤشراً رئيسياً على قدرة الفرد على التوازن وتحقيق الرضا في حياته.

لكن يلاحظ اليوم أن الطالب يعاني من مشكل الوقت وتنظيمه. حيث يعد عدم إدارة الوقت جيداً وضعف الاهتمام به مشكلة شائعة بين الطلاب. حيث أشار (Rashid & al, 2020, p1498) أن 67% من طلاب البكالوريوس يعتبرون إدارة الوقت مشكلتهم الأكثر أهمية، فالكثير منهم يواجه صعوبة في الموازنة بين المحاضرات والواجبات ومختلف الأنشطة وحياتهم الشخصية. وغالباً ما تؤدي هذه المشكلة إلى آثار سلبية عديدة. ويرى كاكريجا (Kukreja, 2018) بأن إدارة الوقت مهارة تحتاج إلى متابعة مستمرة وإلحاح دائم، وتختلف أساليب التعامل معها من شخص إلى آخر. ويتقاطع هذا الطرح مع الهدي النبوي الشريف في قوله صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ" رواه ابن عباس رضي الله عنهما. (أخرجه البخاري، كتاب الرقاق، باب لا عيش إلا عيش الآخرة (8/ 88)، رقم: (6412)). فالفراغ نعمة تجعل الإنسان يفكر في إدارة وقته وشغله بما ينفعه، ويحقق له الفائدة والنجاح وحياة متوازنة، وإن ضيعه فيما لا يفيد زادت أعباؤه ومشاكله وتراكمت المهام والواجبات عليه. وهذا ما يقع فيه أغلب الطلبة من هدر للوقت حيث التأجيل للمهام، والتكاسل في أداء الواجبات، وسوء التخطيط للوقت وتحديد الأولويات، والانغماس في ما لا ينفع على حساب الضروريات من الأمور.

وتشير الدراسات إلى أن ضغط الوقت والشعور بالإرهاق يشكلان مصدرين رئيسيين للتوتر لدى الطلاب وقد يؤدي هذا التوتر إلى التسويف، وتزايد عبء العمل، والشعور بالإرهاق. كل هذه العوامل تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والرضا العام عن الحياة الجامعية. حيث دلت الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين كل من مهارات إدارة الوقت والصحة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية (نعمة، 2015، ص 57). ومن ناحية أخرى، تساعد مهارات إدارة الوقت الجيدة الطلاب على تنظيم مهامهم وتحديد أولوياتها. وهذا لا يحسن أدائهم الأكاديمي فحسب، بل يدعم أيضاً رفاهيتهم ويساعدهم على تجنب الإرهاق. فجودة الحياة بالنسبة للطلاب تعتبر متعددة الأبعاد لا يمكن اختزالها فقط في غياب الضغوط أو النجاح الأكاديمي، بل تشمل شعوره بالرضا عن أدائه الدراسي، والصحة النفسية لديه بانخفاض مستويات القلق والتوتر، والرفاهية الذاتية، وشبكة علاقاته الاجتماعية، والشعور بالانتماء إضافة إلى تخصيصه لوقت كاف من الراحة والأنشطة الترفيهية، وهذا ما يتحقق له بحسن تنظيمه وإدارته لوقته. فإدارة الوقت واستغلاله تعود إيجاباً على أو سلباً على حياة الطالب ككل، وعليه يمكننا طرح التساؤلات التالية:

1. ما مستوى جودة الحياة ومستوى إدارة الوقت لدى الطلبة ؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى الطلبة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس لدى الطلبة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص (علمي – أدبي) لدى الطلبة؟

الفرضيات

1. يتسم مستوى جودة الحياة ومستوى إدارة الوقت لدى الطلبة بالارتفاع
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى الطلبة.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لدى الطلبة
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعا لمتغير التخصص علمي أدبي لدى الطلبة.

3. أهداف الدراسة: سعت الدراسة إلى التعرف على:

- مستوى كل من مهارة إدارة الوقت وجودة الحياة لدى الطلبة.
- العلاقة بين المتغيرين لدى أفراد عينة الدراسة.
- الفروق بين متغيري الدراسة وفقا لكل من (الجنس، التخصص).

4. أهمية الدراسة: تظهر أهمية الدراسة في:

- محاولة تسليط الضوء على مهارة أساسية تتمثل في إدارة الوقت إذ تعد عنصرا محوريا في تنظيم شؤون الحياة وتحقيق التوازن فيها. ونظرا لأهمية الوقت باعتباره موردا يتشارك فيه الجميع إلا أن القدرة على استثماره بفعالية لا تتوافر لدى الجميع. فقد استحوذ هذا الموضوع على اهتمام الكثيرين من الباحثين،
- تمثل جودة الحياة احد المتغيرات الأكثر بحثا وتناولا في العقدين الأخيرين نظرا لما له من أثر بارز ومباشر في تنمية الفرد والمجتمع.
- تعتبر فئة الطلبة من بين أهم شرائح المجتمع، فهي تمثل نسبة كبيرة من مجتمعاتنا، ويعدون القلب النابض ومصدر القوة والطاقة للمستقبل.

4.تعريف مصطلحات الدراسة

1.4.تعريف إدارة الوقت

حسب ما جاء في وثيقة Eresmushki + أنه على الرغم من غياب إجماع تام حول تعريف مفهوم إدارة الوقت، فإن التعريف الذي قدمه أ.لاكين (A.Lakein) في مؤلفه الصادر عام 1973م، بعنوان **How to Get Control of Your Time and Your Life** (كيف تتحكم بوقتك وحياتك)، والذي يعد من أقدم وأكثر التعريفات اعتمادا لدى العديد من الباحثين، والذي يعرف مهارة إدارة الوقت بأنها: عملية تتضمن تحديد الاحتياجات، وصياغة الأهداف التي تلبي تلك الاحتياجات، ثم ترتيب المهام وفقا لأولوياتها، وجعلها منسجمة مع الوقت والموارد المتاحة من خلال التخطيط ووضع القوائم، وبرمجة الجدول الزمني.

عرّفت إدارة الوقت بأنها فن وعلم الاستخدام الرشيد للزمن، تقوم على استثماره بشكل فعال من خلال التخطيط والتنظيم والتنسيق، التحفيز والتوجيه، المتابعة والاتصال، وتمثل في الوقت نفسه بعدا كميا وكيفيا، وإذا لم نحسن إدارته فلن نستطيع إدارة أي أمر آخر. (عبد الباقي، 2017، ص 66).

ويرى الرحيبي والمارديني (2014، ص 229) أن إدارة الوقت هي عملية تخطيط الطالب لوقته وتنظيمه، ومتابعته وإنجاز الواجبات والنشاطات المطلوبة منه بما يحقق هدفه من التحاقه بالجامعة.

إذا يمكننا تعريف إدارة لوقت إجرائيا بأنه مفهوم يشير إلى العملية التي يقوم بها الفرد لتنظيم واستثمار الوقت المتاح له بفعالية لتحقيق أهدافه، من خلال التخطيط وتحديد الأولويات ووضع خطة زمنية للتنفيذ، وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الوقت للباحث (الدوري، 2002).

2.4. تعريف جودة الحياة

يقصد بجودة الحياة، حسب ما جاء به كاظم ومنسي (2010) في (خيرة، احمد تقي الدين، 2025، ص 109) أنها مدى إحساس الفرد بالسعادة والرضا، وقدرته على تلبية احتياجاته وإشباعها وفقا لمتطلبات البيئة التي ينتمي إليها، وما يقدم له من خدمات صحية واجتماعية، تعليمية ونفسية، مع إدارته للوقت بكفاءة وفاعلية والاستفادة منه.

ويعرفها أبو حلاوة: هي قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، ووجود معنى لحياته التي يعيشها ويدرك الفرد من خلالها مكانته في المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه.(حورية وآخرون، 2020، ص 21). وتعرفها الزهراني (2023، ص 279) بأنها الحساس الداخلي بالرضا، وحسن الحال والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل ايجابي. أما إجرائيا فتعرف بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة للباحثة (نغم، 2016).

5. إدارة الوقت ومبادئها

تحدد مبادئ إدارة الوقت وفقا لما أشار إليه الخرموش (2015) وذلك كما ورد في (إيمان، 2022، ص 360) حيث وضع مجموعة من الأسس التي تمثل مرتكزات رئيسية تساعد الفرد على الاستفادة المثلى من وقته وتنظيمه بفاعلية، والتي تتحدد في التالي:

1. التخطيط: وذلك يكون بوضع خطة زمنية (يومية، أسبوعية، ...) تتضمن الأنشطة والمهام الضرورية مع تسليط الضوء على أهمية التخطيط اليومي المسبق. لتفادي الوقوع في الفوضى وتراكم المهام.
2. تحديد الأولويات: ويكون عن طريق انجاز الأعمال المهمة والضرورية أولا. لزيادة فاعلية الانجاز ويقلل من ضياع الوقت.
3. المرونة: إعداد خطة عمل تكون قابلة للتغيير والتكيف وفق المستجدات. مما يعكس مهارة عالية في التنظيم والتكيف.
4. التفويض: إسناد بعض المهام للآخرين القادرين على انجازها بكفاءة مما يخفف الضغط ويعزز الكفاءة الجماعية.
5. تحديد الأعمال المتشابهة: وذلك عن ريق ضبط الأعمال المنقرارية زمنيا أو وظيفيا من أجل تنفيذها معا، لتجنب التكرار واستثمار الجهد والوقت.

6.تقليل المقاطعات والرقابة: العمل على الحد من الانشغالات الجانبية التي تعطل تنفيذ الخطة اليومية، ويقوي من تركيز الفرد على مهامه مع متابعة سير الانجاز. مما يرفع جودة الأداء.

7.إعادة التحليل: مراجعة الخطة بشكل دوري للتعرف على المعوقات وتداركها بما يحقق فعالية أفضل في إدارة الوقت.

6.أهمية إدارة الوقت

يعد الوقت من أقدم المفاهيم التي عرفها الإنسان منذ أن خلق الله الأرض وما عليها، فقد ارتبط بظواهر طبيعية كتعاقب الليل والنهار، وحركة الشمس والقمر، وهذا ما جعله يشكل في حياة البشر العنصر المحوري لبناء حياة منظمة ومخطط لها ومتوازنة. وهو الإطار الذي يحدث فيه كل نشاط إنساني أو طبيعي، وكما تجدر الإشارة أيضا إلى الإطار التطبيقي لمهارات إدارة الوقت الذي قدمه برنامج Erasmus+ في وثيقته التدريبية Effective Time Management، والتي تبرز أن مفهوم إدارة الوقت ظهر في سبعينات القرن الماضي، وأصبح في الثمانينات ينظر إليه على أنه مورد أساسي يستوجب الإدارة. نشأت فكرته في الدانمارك كأداة تدريبية تساعد المديرين على تنظيم جداولهم الزمنية، ثم انتشرت عالميا، وفي عصر المعلومات الحالي، غدت إدارة الوقت عنصرا حاسما من عناصر النجاح المهني وفي الحياة.

وفي الميدان التربوي والتعليمي ينظر إليه باعتباره موردا محدودا وجب استثماره بكفاءة لتحقيق الأهداف المسطرة مسبقا. فهو مورد لا يمكن استبداله، أو عكسه، أو تجديده، أو إعادة إنتاجه، أو تخزينه، أو شراؤه. من الضروري إدارة الوقت لاستخدامه بكفاءة وإنتاجية ويجب على كل فرد استغلاله بعقلانية. ويرى (Robert & al, 2021) أن تطوير مهارات إدارة الوقت للطلاب يساعد على تحليل المهام وجدولة إنجازها، مما يكسبهم مهارات تخطيط أكثر حيوية وفهما أعمق للمسؤوليات، وأهميتها عند وضع جداول المهام. كما تشير الأبحاث إلى أن ممارسات إدارة الوقت الجيدة يمكن أن تمتد إلى ما هو أبعد من الدراسة الجامعية لتحسين جودة حياة الفرد بشكل ملحوظ.

أما بيترمان وسيلا (Peterman & Cella, 2000) أن هناك أبعاد سبعة لجودة الحياة ندرجها في التالي:

- التوازن الانفعالي من خلال ضبط الانفعالات المختلفة للفرد.
- الحالة الصحية العامة للجسم.
- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن الوظيفة بعدا مهما وأساسيا في جودة الحياة.
- التفاعل الاجتماعي المتبادل بين الفرد والمجتمع .
- الاستقرار الأسري، والتفاعل بين أفراد الأسرة.
- الاستقرار الاقتصادي من حيث دخل الفرد الذي يضمن له الحياة اللائقة.
- التواءم الجنسي ويرتبط برضا الفرد عن صورته الجسدية وحالة الرضا العام عن المظهر.(محمد، يوسف، 2023، ص 283).

7.الدراسات السابقة

1.7.دراسة جبير وسعيدة (2024): هدفت الدراسة إلى بحث دور إدارة الوقت في تحسين جودة التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط، شملت العينة (68) أستاذا من ثلاث متوسطات، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، باستخدام

الاستبيان كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت وجودة التعليم لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن بعدي التخطيط والتنظيم يساهمان في رفع جودة التعليم، بينما لم يكن للتنظيم المكثف للوقت تأثير مباشر على جودة التعليم.

2.7. دراسة كنز وفاطمة (2022): هدفت إلى معرفة مستوى إدارة الوقت كمحدد للطموح الأكاديمي لدى عينة من طلال كلية الآداب بجامعة سبها، مع معرفة الفروق على المقياسين في مستوى إدارة الوقت وفقا لمتغير الجنس والفئة العمرية. معتمدة على المنهج الوصفي، من خلال استخدام مقياس الطموح الأكاديمي للباحثة فاطمة خالد، ومقياس إدارة الوقت للباحثة فاطمة الزهراء عروي، على عينة من (190) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتغيرين، عدم وجود فروق بين الجنسين على المقياسين وفقا لمتغيري الجنس، والعمر.

3.7. دراسة العيد (2021): هدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية إدارة أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض. واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وشملت العينة (200) طالبا وطالبة، واستخدم لجمع البيانات مقياسان: مقياس فاعلية أوقات الفراغ، ومقياس جودة الحياة، وكانت النتائج: مستوى متوسط من فاعلية إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى الطلبة، عدم وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية إدارة أوقات الفراغ تبعا لمتغير الجنس، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين إدارة أوقات الفراغ عبر ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

4.7. دراسة Rachid & al, 2020: والتي هدفت إلى التعرف على سلوكيات غدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعاقبتها بالأداء الأكاديمي، وابتع الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام مقياس سلوكيات إدارة الوقت (TMBS) ل (Macan, & al, 1990) على عينة قوامها (1200) طالب من الجامعات الحكومية بملاكند (باكستان)، وأظهرت النتائج أن مستوى سلوكيات إدارة الوقت أقل من المتوسط، خاصة في تحديد الأهداف والأولويات، مع وجود علاقة ايجابية ودالة إحصائية بين إدارة الوقت والأداء الأكاديمي.

5.7. دراسة عبد الرحمن وآخرون (2017): هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين رياضيا في المرحلة الثانوية بالكويت، واتبع البحث المنهج الوصفي، وكأداة للدراسة استعمل مقياس إدارة الوقت (راضي، 2002)، على عينة من (492) طالبا، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي، وجود فروق دالة إحصائية في إدارة الوقت لصالح الطلبة ذوي المهارات المرتفعة، وفروق في مهارات إدارة الوقت تبعا لنوع الرياضة لصالح الألعاب الجماعية، والفروق حسب الصف الدراسي، لصالح طلبة الصف الثاني عشر.

6.7. دراسة نعمة (2015): والتي هدفت من خلالها الباحثة إلى قياس مهارات إدارة الوقت والتعرف على مستوى جودة الحياة على عينة من طالبات كلية التربية جامعة الدمام، والتعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة، والتحصيل الدراسي، وهل يمكن التنبؤ بجودة حياة الطالبات بمعرفة مهارات إدارة الوقت لديهن، ومعرفة الفروق في إدارة الوقت وفقا لمتغير (التخصص، المستوى التعليمي، التحصيل الدراسي). وتم تطبيق مقاييس: مهارات إدارة الوقت، وجودة الحياة من إعداد الباحثة، على عينة من (250) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى: وجود مستوى متوسط من مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة لدى الطالبات، وجود فروق دالة إحصائية في مهارة

إدارة الوقت وفقا لمتغير المستوى والتحصيل الدراسي في حين لا توجد فروق وفق التخصص الدراسي، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة.

7.7.دراسة سليمان (2012): هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات، واتبع البحث المنهج الوصفي، باستخدام الاستبيان كأداة للدراسة على عينة من (240) طالبا وطالبة، وجاءت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في إدارة الوقت والتحصيل الدراسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، والاختصاص صالح التعليم الأساسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرين وفقا لمتغير المستوى الدراسي. وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

9.7.التعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والتراث النظري لم نعثر على دراسات مطابقة لدراستنا، إلا أننا حاولنا الاستعانة ببعض الدراسات التي تتقاطع في أهدافها مع موضوع بحثنا. والتي ركز أغلبها في الاهتمام بعامل إدارة الوقت كعامل أساسي في تحسين الأداء التعليمي وجودة الحياة، حيث نجد أن معظم الدراسات اتفقت على استكشاف أثر إدارة الوقت إما على جودة الحياة دراسة العيد (2021)، دراسة نعمة (2015)، والتي توافقت دراستهما مع الدراسة الحالية في البحث عن جودة الحياة لدى الطلبة أو التحصيل الدراسي دراسة سليمان (2012) و دراسة عبد الرحمن وآخرون (2017)، أو الطموح الأكاديمي دراسة كنز وفاطمة (2022). أو جودة التعليم دراسة جبير وسعيدة (2024) ودراسة Rachid & al,2020.

أما من حيث المنهج فأغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي، ما ينسجم مع طبيعة الدراسات التي تسعى إلى تحديد العلاقات بين المتغيرات. وهذا ما اتفق والدراسة الحالية التي اختارت المنهج الوصفي لإجراء الدراسة لأنه يعتبر الأنسب.

من حيث العينة، نجد أن أغلب الدراسات اهتمت بفئة الطلبة بمختلف مستوياتها التعليمية،(متوسط، ثانوي، جامعي) وحتى الطلبة الموهوبين دراسة عبد الرحمن وآخرون (2017) ودراسة Rachid & al,2020، ومحاولة البحث عن كيفية إدارة الوقت لديها، سواء ما تعلق بالتحصيل الدراسي، أو الرفع من جودة الحياة لديهم.

8.الإجراءات المنهجية

1.8.المنهج: اعتمد المنهج الوصفي في دراستنا، وهو منهج بحثي يعتمد على جمع البيانات والحقائق المتعلقة بظاهرة أو موضوع معين، ثم تنظيمها وتحليلها بشكل دقيق، بهدف استخراج معانيها والوصول إلى نتائج أو تعميمات تساعد على فهم تلك الظاهرة أو تفسيرها.

2.8. عينة البحث: تكونت العينة من (120) طالبا وطالبة من جامعة زيان عاشور بالجلفة، والتي اختيرت بطريقة عشوائية من تخصصات مختلفة.

الجدول 1: توزيع أفراد العينة للدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

المتغير	الجنس		التخصص	
	ذكر	أنثى	علمي	أدبي
العدد	37	83	29	91
النسبة	%30.83	%69.16	%24.16	%75.83
المجموع	120		120	

يبين الجدول رقم (1) أن نسبة الإناث بلغت 69.16% وهي أعلى من نسبة الذكور 30.83%، كما نلاحظ أن نسبة التخصص الأدبي 75.83% هي أعلى من نسبة العلميين 24.16%

3.8. أدوات الدراسة

1.3.8. استبيان إدارة الوقت: لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس إدارة الوقت للباحث (الدوري، 2002)، ويتكون من (31) عبارة وتدرجت الإجابة عليه وفق سلم ليكرت الثلاثي حيث تمنح تنطبق بدرجة كبيرة (3 درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة (درجتان)، لا تنطبق بدرجة واحدة.

الخصائص السيكومترية للاستبيان

1.1.3.8. الصدق: للتحقق من صدق الأداة تم استخدام أسلوب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية، وذلك بعد تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبا وطالبة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تمثلان أعلى الدرجات (27%) وأدنى الدرجات (27%) ثم إجراء المقارنات الطرفية بين المجموعتين وتم التحصل على النتائج التالية:

الجدول 1: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا على استبيان إدارة الوقت

المتغير	العينة العليا 10		العينة الدنيا 10		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
إدارة الوقت	68.40	4.647	58.90	1.911	5.978	دالة عند $0,05=\alpha$

استنادا إلى الجدول رقم (02) يتبين لنا أن قيمة (ت) الخاصة بدلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين بلغت (5.978) وهي دالة إحصائية عند $0,05=\alpha$ ، مما يشير إلى أن استبيان إدارة الوقت يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

2.1.3.8. الثبات: وتم التأكد منه عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ

الجدول 1: يوضح معامل الثبات لاستبيان إدارة الوقت

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
34	0,71

يوضح الجدول رقم (03) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تسوي (0.71) وهي قيمة جيدة مما يثبت أن الاستبيان يتمتع بجودة من الثبات.

2.3.8. استبيان جودة الحياة: تمت الاستعانة بمقياس الباحثة (نغم، 2016) يتكون المقياس من 38 بعدا موزعة على مجالات ثلاثة: بعد جودة الحياة النفسية ويضم 16 بندا وهي (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16)، بعد جودة الحياة الاجتماعية ويضم (13) بندا وهي (17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29)، وبعد جودة الحياة المدرسية ويضم (8) أبعاد (30-31-32-33-34-35-36-37-38)، وتتم الإجابة من خلال بدائل خمسة حسب سلم ليكرت حيث تمنح البنود الايجابية: موافق جدا (5 درجات)، موافق (4)، موافق إلى حد ما (3)، غير موافق (2)، وغير موافق بشدة (1). ويعكس التصحيح في البنود السلبية (- 21 - 18 - 17 - 14 - 13 - 12 - 7 - 6 - 5 - 4 - 36 - 34 - 29 - 27 - 23 - 22).

1.2.3.8 الخصائص السيكومترية لاستبيان جودة الحياة

2.2.3.8. الصدق: للتحقق من صدق الأداة تم استخدام أسلوب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية، وذلك وتم التحصل على النتائج التالية:

الجدول 4: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا على استبيان جودة الحياة

العينة المتغير	العينة العليا 10		العينة الدنيا 10		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
جودة الحياة	139.40	6.040	118.00	2.616	10.184	دالة عند $0,05=\alpha$

يبين الجدول رقم (4) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (10.184) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى $0,05=\alpha$ مما يدل على وجود فروق جوهرية بين متوسطي العينة العليا والدنيا في استبيان جودة الحياة، مما يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

3.2.3.8. الثبات: وتم التأكد منه عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ

الجدول 5: يوضح معامل الثبات لاستبيان إدارة الوقت

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
34	0.75

يوضح الجدول رقم (03) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تسوي (0.71) وهي قيمة جيدة مما يثبت أن الاستبيان يتمتع جيدة من الثبات.

9. نتائج الدراسة:

1.9. عرض وتحليل ومناقشة الفرض الأول: والذي ينص على انه: يتسم مستوى إدارة الوقت بالارتفاع

الجدول 6: يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى إدارة الوقت وجودة الحياة

المتغيرات	العينة	متوسط العينة	الفرضي المتوسط	t-test قيمة	SIG مستوى	الدلالة الإحصائية
إدارة الوقت	120	61.35	62	1.300-	0.196	غير دالة عند $0,05=\alpha$
جودة الحياة		126.85	114	16.064	0.000	دالة عند $0,05=\alpha$

يبين الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لمستوى إدارة الوقت لدى الطلبة بلغ (61.35)، وهو قريب جدا من المستوى الفرضي (62)، كما بلغت قيمة (ت) تساوي (-1.300) عند مستوى دلالة (0.196) وهو اكبر من مستوى الدلالة عند $0,05=\alpha$ ، وبالتالي غي دال إحصائيا، وبذلك لا تتحقق الفرضية القائلة بارتفاع مستوى إدارة الوقت، ومنه يمكننا القول أن مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة متوسط.

أما فيما يتعلق بمستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة نجد أن المتوسط الحسابي يساوي (126.85)، وهو أعلى بكثير من المتوسط الفرضي (114)، مع قيمة (ت) (16.064) وهي دالة إحصائيا عند مستوى $0,05=\alpha$ ، وهذا يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة.

تعكس هذه النتيجة أن مستوى إدارة الوقت لا تصل إلى المستوى المطلوب ويمكن تفسير هذا باختلاف العوامل المؤثرة في إدارة الطلبة لوقتهم كالقيم والعادات الموروثة من البيئة والأسرة، ودور هذه الأخيرة في تعليم أبنائها تنظيم الأولويات والتعامل الأمثل مع الوقت، دون إغفال تأثير المحيط العام الجيران، المجتمع وسائل الإعلام، كذلك النظرة السلبية للذات واعتقاد الطلبة بعدم قدرتهم على ضبط وتنظيم وقتهم، وتتفق هنا الدراسة مع نتائج دراسة Rachid & al, 2020 ودراسة (وفاء محمد ، 2010) التي توصلت إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط لمهارة تنظيم الوقت، أما ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، فهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة سليمان (2010) حول مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك، وتوصلت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين باستثناء بعد إدارة الوقت، ولأن جودة الحياة مرتبطة بالمرحلة العمرية، والطلاب الجامعي في مرحلة عمرية تخول له الإنجاز والتحصيل الأكاديمي ومواكبة كل جديد وإشباع الحاجات والرضا وصولا إلى الشعور بالسعادة .

2.9. عرض وتحليل ومناقشة الفرض الثانية: والذي ينص على انه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

الجدول 7: يوضح العلاقة بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة

حجم العينة	معامل بيرسون	المعنوية Sig	مستوى الدلالة	
120	0.217	0.017	0.05	دال إحصائيا

يبين الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين إدارة الوقت وجودة الحياة بلغت (0.217)، عند مستوى $\text{sig}=0/017$ وهو أقل من $(0,05=\alpha)$ ، وهذا يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدارة الوقت وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. هذه النتيجة تعكس وجود علاقة موجبة طردية بين إدارة الوقت وجودة الحياة، أي أن تحسن مستوى إدارة الطلاب للوقت يرتبط بارتفاع مستوى إدراكهم لجودة الحياة. مع ذلك، تعتبر قيمة معامل الارتباط (0.217) ضعيفة، مما يشير إلى وجود علاقة لكنها ضعيفة، أي أن إدارة الوقت تسهم في تفسير جزء من التباين في جودة الحياة، ولكن قد يكون لمتغيرات أخرى تأثير أكبر.

تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة موجبة طردية بين إدارة الوقت وجودة الحياة، أي أن تحسن مستوى إدارة الطلاب للوقت يرتبط بارتفاع مستوى إدراكهم لجودة الحياة. مع ذلك، تعتبر قيمة معامل الارتباط (0.217) ضعيفة، مما يشير إلى وجود علاقة لكنها ضعيفة، وهذا ارتباط منطقي فكلما ملك الفرد زمام وقته ونظمه ليصل إلى أهدافه كلما زادت جودة حياته، أي أن إدارة الوقت تسهم في تفسير جزء من التباين في جودة الحياة ويتضح هذا أكثر من فوائد تنظيم الوقت المباشرة وغير المباشرة والتي تساهم في شعور الطلبة بالتحسن بشكل عام في حياتهم، إيجاد وقت أكبر للتطوير الذاتي، إنجاز الأهداف والتحرر من الضغوط، القدرة على إدارة المستجدات التي تقابلهم، إيجاد وقت للعائلة والأصدقاء والنشاطات الاجتماعية ووقت للترفيه والراحة وهذا يساهم في رفع جودة حياتهم، ولكن قد يكون لمتغيرات أخرى تأثير أكبر.

3.9. عرض وتحليل ومناقشة الفرض الثالث: والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس لدى الطلبة

الجدول 8: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T.test في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط	قيمة ت	الدالة قيمة	الدالة
إدارة الوقت	ذكر	37	60.27	-1.857	0.066	غير دالة
	أنثى	83	61.84			
جودة الحياة	ذكر	37	126.05	-0.663	0.509	غير دالة
	أنثى	83	127.20			

يبين الجدول رقم (8) نتائج اختبار t-test لمتوسطات إدارة الوقت وجودة الحياة لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)، وقد أظهرت النتائج أن متوسط إدارة الوقت لدى الذكور بلغ (60.27)، بينما عند الإناث بلغ (61.84). وان قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.660) وهي غير دالة إحصائية عند $\alpha=0,05$. مما يدل على عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في مستوى إدارة الوقت وعليه فالفرضية لم تتحقق. وهذا ما توصلت إليه عدة دراسات كدراسة سوسن (2020) على عينة من طلبة جامعتي زايد فرع أبوظبي وجامعة الخليج في الكويت، وكذا دراسة مكلف (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مجال ترتيب الأولويات تعزى لمتغير الجنس. وكذا دراسة بني

سلامة (2015) ، فالطالب الجامعي شاب كان أو شابة يسعى كل منهما للتفوق العلمي الأكاديمي عن طريق إنجاز المهام و الواجبات و متابعة المحاضرات و استغلال كل لحظة بما يعود عليهم بالفائدة ، فالمرحلة الجامعية فترة ذهبية من عمر الإنسان لا تعود .

أما فيما يخص جودة الحياة فقد بلغ متوسط الذكور (126.05) مقابل (127.20) لدى الإناث. وان قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.509) وهي غير دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$. وعليه يمكننا القول أن مستوى جودة الحياة لا يختلف باختلاف الجنس. فكلما الجنسين داخل أسوار الجامعة لديهم كل أسباب النجاح و تفتح لهم فرص استكشاف و اكتساب مهارات و تحقيق أهداف و أمنيات تتوافق مع شغفهم و اهتماماتهم و منه شعورهم بالسعادة و الرضا لإمتلاكهم العديد من مزايا الحياة الجامعية في مرحلة عمرية تتسم بالنضج النفسي و المعرفي و السلوكي.

4.9. عرض وتحليل ومناقشة الفرض الرابع: والذي ينص على انه: توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الوقت وجودة الحياة وفقاً لمتغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

الجدول 9: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T.test في إدارة الوقت وجودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص

المتغيرات	التخصص	العينة	المتوسط	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
إدارة الوقت	علمي	29	63.17	2.104	0.038	دالة إحصائية
	أدبي	91	60.78			
جودة الحياة	علمي	29	123.59	-	0.021	دالة إحصائية
	أدبي	91	127.89			

يبين الجدول أنه بالنسبة لمتغير إدارة الوقت بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التخصص العلمي (63.17) وهو أعلى من متوسط طلبة التخصص الأدبي (60.78). كما أظهرت نتيجة اختبار (ت) قيمة بلغت (2.104) عند مستوى دلالة (0.038)، وهي أقل من (0,05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في إدارة الوقت تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصص العلمي.

أما بالنسبة لمتغير جودة الحياة فقد بلغ المتوسط الحسابي للعلميين (123.59) وهو أدنى من متوسط الأدبيين (127.20). وقد بلغت قيمة (ت) (-2.347) عند مستوى (0,021) وهي أقل من مستوى $\alpha=0.05$ مما يشير على وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لصالح الأدبيين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة التخصص العلمي لديهم إدارة وقت جيدة من خلال تنظيم مهامهم الدراسية و ترتيب أولوياتهم فهم يتعاملون مع الوقت كمورد ثمين وارتفاع مستوى وعيهم بأهمية إدارة الوقت و علاقته بمستوى التحصيل، في حين هناك من طلبة الجامعة من تبرمج على إنهاء مهامه في الثانية الأخيرة فيعيش حالة من الضغط يؤجلون مشاريعهم وواجباتهم لأنه ليس لديهم الوقت الكافي فهم في انتظار و تأجيل دائم، فنحن نشترك في مقدار ما نملك من الوقت إلا أننا نختلف في كيفية إنفاقه، أما بالنسبة لوجود فروق في مستوى جودة

الحياة لصالح طلبة التخصص الأدبي، فلا يخفى على أحد سهولة التخصصات الأدبية في الجامعة مقارنة بالتخصصات العلمية و ما يعانيه طلابها من ضغوط أكاديمية، وأعمال كثيرة بحوث ودراسات ومشاريع وتجارب ومخاطر وقلة الوقت المتاح فيحتاجون إلى تنظيمه وتطبيق مهارات إدارة الوقت، كما لا يتسنى لهم ممارسة أنشطة حياتية أخرى عكس طلبة التخصصات الأدبية الذين يتمتعون بالحياة الجامعية بكل ما فيها من تدريب وتعليم وترفيه حتى، أي أن لمتغير التخصص تأثيراً على مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعة عينة الدراسة، وهذا ما توصلت إليه دراسة كل من كاظم و الهادي (2006) حول مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ومعرفة دور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة، حيث وجد فرق دال إحصائياً في متغير البلد والنوع و التخصص، كما توصلت دراسة حمادية وآخرون (2018) إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس والتخصص .

10. خاتمة

خلصت هذه الدراسة إلى أن إدارة الوقت عامل أساسي في حياة طلاب الجامعات. وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الوقت لدى العينة كان متوسطاً، بينما كانت جودة حياتهم مرتفعة نسبياً. كما وجد ارتباطاً ذو دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وجودة الحياة، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات أفضل في إدارة الوقت يميلون إلى الشعور برضا أكبر عن حياتهم الجامعية والنفسية والاجتماعية. وكشفت النتائج أيضاً عن فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لصالح الذكور، وفروق في جودة الحياة لصالح الإناث. ولم تُسجل أي فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص. تبرز هذه النتائج أهمية إدارة الوقت كمهارة حياتية أساسية لا تقتصر على الجانب الأكاديمي، بل تمتد لتشمل التكيف النفسي والاجتماعي لطلاب الجامعات. فهي تمثل أداة فعالة لمواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية، حيث يواجه الطلاب متطلبات جديدة تتطلب مزيداً من التنظيم الذاتي. كما يساهم تعزيز هذه المهارة في تحقيق توازن أفضل بين الحياة الأكاديمية والشخصية، مما يؤثر إيجاباً على الصحة النفسية والرفاهية العامة. وبناء على ما تم التوصل إليه يمكن اقتراح بعض التوصيات:

- تشجيع الدراسات المستقبلية حول العلاقة بين إدارة الوقت ومتغيرات أخرى.
- تنظيم ورشات تدريبية لمساعدة الطلاب على تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية، وإكسابهم مهارات إدارة الوقت.
- إشراك الأساتذة وأولياء الأمور في تعزيز ثقافة إدارة الوقت كمهارة حياتية عامة.

11. قائمة المراجع:

- البخاري، كتاب الرقاق، باب لا عيش إلا عيش الآخرة (8/ 88)، رقم: (6412)
- بن سميثة العيد، (2021)، فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا، مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 2، ص ص 433-422.
- حسان، نعمة، (2015)، مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام، وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 163، الجزء 1، ص ص 93-56.
- ساسي هادف جبير، براهيم سعيدي، (2024)، إدارة الوقت وعلاقته بجودة التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط، ولاية تيسمسيلت نموذجا، مجلة المعيار، المجلد 15، العدد 2، ص ص 596-583.
- الشرقاوي، عادل بن عبد الله، الحسن، محمد بن حمد، (2016)، معوقات إدارة الوقت كما يتصورها طلبة جامعة الملك فيصل، مجلة كلية التربية ببنها، العدد 106، الجزء 3، ص ص 116-93.
- شرقي حورية وآخرون، (2020)، مفهوم جودة الحياة للطلبة الجامعيين دراسة تحليلية، مجلة الإدارة والمنظمات والإستراتيجية، المجلد 2، العدد 3، ص ص 29-19.
- عجيلات، عبد الباقي، (2017)، إدارة الوقت المعوقات والحلول، مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية، المجلد 8، العدد 2، ص ص 78-62.
- المالكي، محمد رمضان أحمد، أبو المعاطي، يوسف جلال، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 148، الجزء 1، ص ص 304-275.
- محروس، يحي فكري، عبد الحليم، مصطفى احمد، (2011)، كفاءة إدارة الوقت لدى القيادات الإدارية برعاية الطلاب بالجامعات المصرية، مجلة أسس علوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 33، العدد 3، ص ص 445-511.
- Abdur Rashid, & al,(2020), Relationship between Time Management Behavior and Academic Performance of University Students, Journal of Business and Social Review in Emerging Economies Vol. 6, No 4, p p 1497-1504
- Wilson, Robert, Joiner, Keith, and Abbasi, Alireza,(2021), Improving students' performance with time management skills, Journal of University Teaching & Learning Practice,18(4), Available at :<https://ro.uow.edu.au/jutlp/vol18/iss4/16>
- https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1432cf73-ea0b-4573-a484310524b37daf/Module_1_Effective_Time_Management_in_Personal_Development.pdf