

2023

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

Shafe' Suleiman Telfah

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan., s.telfah@outlook.com

Nedal Mustafa Bany Saeed

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan., nedal_mmb@yu.edu.jo

Zeyad Ali Al- Momani

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Ismaiel Ghassab Mahmoud

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe

 Part of the Education Commons

Recommended Citation

Telfah, Shafe' Suleiman; Bany Saeed, Nedal Mustafa; Al- Momani, Zeyad Ali; and Mahmoud, Ismaiel Ghassab (2023) "مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي*: Vol. 43: Iss. 3, Article 2.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol43/iss3/2

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

Time Management skills and Relationship with Test Anxiety among Physical Education Students at Yarmouk University

Shafe' suleiman Telfah^{1*}Nedal Mustafa Bany Saeed²Zeyad Ali Al- Momani³Ismaiel Ghassab Mahmoud⁴شافع سليمان طلفاح^{1*}نضال مصطفى بني سعد²زياد علي المومني³اسماعيل غصاب محمود⁴

1,2,3,4: Faculty of Physical Education, Yarmouk University Jordan

1,2,3,4: كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن

Received: 07/12/2022

Accepted: 02/01/2023

Published: 15/09/ 2023

Abstract

The article aimed to identify the level of time management skills and its relationship with test anxiety among physical education students at Yarmouk University in light of various variable such as gender, university, and number of playing years. The study used the descriptive correlational method. The sample consisted of (377) male and female students who are studying for the second semester from the academic year 2021/2022. The time management scale which was adopted by B. Britton and A. Tesser included (35) items, distributed to three dimensions: short-range planning, time attitudes, long-range planning, and cognitive test anxiety scale which was adopted by M. Núñez-Peña, M. Suárez-Pellicioni and R. Bono included (14) items was as a tools for collection. The study showed that the level of time management skills of the study sample was moderate on the fields as a whole and the level of cognitive test anxiety of the study sample was moderate and that there were statistically significant negative between the levels of time management skills with anxiety among physical education students at Yarmouk University. The study recommend the necessity of necessity of enhancing time management skills through the use of sports management experts in holding training workshops on how to plan time management to develop students' skills and modify their attitudes in dealing with time wastes.

Keywords: Time Management Skills, Test Anxiety, Physical Education Students.

المستخلص

هدف المقال التعرف إلى مستوى مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية). تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (377) طالباً وطالبة ممن هم على مقاعد الدراسة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2022/2021، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، تم جمع البيانات باستخدام مقياس إدارة الوقت المصمم من قبل (Britton, 1991 and Tesser) المكون من (35) موزعة على ثلاثة مجالات هي (التخطيط قصير المدى، والموقف من الوقت، والتخطيط طويل المدى)، ومقياس قلق الاختبار المعرفي المصمم من قبل (Núñez-Peña, 2016) المكون من (14) فقرة. أظهرت النتائج بأن مستوى مهارات إدارة الوقت لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة على المقياس ككل، ومستوى قلق الاختبار لدى عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، وعدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبارات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية بين مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. أوصى الباحثون بعقد ورش تدريبية للطلبة لتطوير مهاراتهم في إدارة الوقت، وتخصيص جلسات ارشادية خلال الفصول الدراسية للطلبة الذين يتعرضون لقلق الاختبار المفرط كإجراءات وقائية للتعامل مع مواقف وقلق الاختبارات.

كلمات مفتاحية: مهارات إدارة الوقت، قلق الاختبارات، طلبة كلية التربية الرياضية

بقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وذلك بالإجابة عن تساؤلاتها.

أهمية الدراسة:

1- تعد هذه الدراسة حسب حدود علم الباحث من الدراسات القليلة التي تناولت مهارات إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وعلاقتها بالقلق المعرفي الذي قد يواجه الطلبة قبل وخلال وبعد الاختبارات، وقد تكون مرجع لإجراء العديد من الدراسات في مجال إدارة الوقت في المجال الأكاديمي لتطوير مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة، وجعل هذه المهارات سلوكاً في حياة الطلبة وخاصة طلبة كليات التربية الرياضية في الأردن. 2- قد تسهم هذه الدراسة في تمكين الطلبة في كيفية استثمار الوقت، وإدارته خلال هذه الفصول الدراسية بكفاءة وفاعلية، وكيفية التخفيف من حالات القلق لديهم لمواجهة التحديات العقلية الكامنة وراء الاختبارات أو الامتحانات للمواد النظرية، والعملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية لتحسين أدائهم الأكاديمي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة التعرف إلى

- 1- مستوى مهارات إدارة الوقت، لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- مستوى قلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 3- التعرف إلى الفروق في مستوى مهارات إدارة الوقت ومستوى قلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية).
- 4- التعرف إلى العلاقة بين مهارات إدارة الوقت، وقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة

- 1- ما مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
- 2- ما مستوى قلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
- 3- هل توجد فروق في مستوى مهارات إدارة الوقت، ومستوى قلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية) عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)؟
- 4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الوقت، وقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

الأسباب الكامنة وراء هذا القلق، والتي قد ترجع إلى ضعف في مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة.

ومن هنا تؤكد العديد من الدراسات على أهمية إدارة الوقت في حياة الطلبة الجامعيين، وذلك في الحد من حالات القلق، وتحسين الدوافع الأكاديمية (Ghiasvand, 2017)؛ ومستوى الأداء والتحصيّل الأكاديمي (Britton Tesser, 1991; Ozsoy, 2014). كما الطلبة الذين يمتلكون مستوى أفضل في مهارات إدارة الوقت، والتحكم به، هم أكثر رضاً عن المواقف الحياتية والأكاديمية (Richițeanu-Năstase et al, 2018). ويضيف (Macan et al, 1990) بأن الطلبة الذين يتمتعون بمهارات إدارة الوقت هم أكثر قدرة على تقييم أدائهم بشكل أفضل، وتصيبح المهام أو الأدوار التي يقومون بها أكثر وضوحاً، وأقل عبأً، وتنخفض لديهم التوترات الجسدية الناتجة عن تلك المهام.

مشكلة الدراسة:

يعتمد نجاح الطلبة الجامعيين في قدراتهم في استغلال الوقت بشكل فعال (Indreica et al, 2022). ويعد امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت الفعال من السلوكيات التي تنعكس على العديد من الجوانب كخفض مستوى القلق والاكنتاب، والإرهاق الأكاديمي، وتحسين الأداء والتحصيّل الأكاديمي لديهم (Kordzanganeh et al, 2021; Eldeleklolu, 2018; Bano et al, 2010; Ping and Xiaochun, 2008).

يشكل الطلبة الجامعيين رأس المال، والعنصر المحرك لعجلة التطور والتنمية المستدامة لبناء المجتمع الأردني، وبالرغم من ظهور ميول، ومواقف طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لامتلاك مهارات التخطيط لإدارة الوقت، وإدارة عملية التعلم الخاصة بهم، فإن معظمهم يظهرون سلوكاً مغايراً لهذه الميول والاتجاهات. ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريس الجامعي ما زالوا يلاحظون محدودية امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت؛ كضعف التخطيط في توزيع الوقت، وجدولة المهام الدراسية على المديين القصير والطويل للمواد التعليمية خلال الفصول الدراسية، وضعف مستوى قدراتهم في بناء الأهداف، وتحديد أولويات هذه الأهداف لتنفيذها، ويظهر على البعض علامات القلق، والمشاعر السلبية عند قرب الامتحانات، فضلاً عن ضعف قدرات البعض في إدارة وقت الاختبارات ذاتها، ويظهر ذلك من خلال مستوى تحصيلهم في هذه الاختبارات. ومن هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مهارات إدارة الوقت، وعلاقتها

وعددهم (1920) طالباً وطالبة؛ ممن هم على مقاعد الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2022)، المسجلين في سجلات كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك).

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (377) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بأسلوب المسح الشامل بنسبة (19.63%) من مجتمع الدراسة نفسه، والجدول (1) يبين وصف وتوزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية (الجنس، السنة الدراسية).

الجدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الدراسية

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	196	48.01
	أنثى	181	51.98
	المجموع	377	100.0
السنة الدراسية	السنة الأولى	85	22.54
	السنة الثانية	99	26.25
	السنة الثالثة	97	25.72
	السنة الرابعة	96	25.46
	المجموع	377	100.0

يظهر من الجدول (1) بالنسبة لمتغير الجنس أن عدد أفراد العينة من الذكور بلغ (196) بنسبة مئوية (48.01%)، بينما بلغ عدد الإناث في العينة (181) بنسبة مئوية (51.98%). أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، فقد بلغ عدد أفراد العينة الذين أجابوا من "السنة أولى" (85) بنسبة مئوية (22.54%)، ومن "السنة الثانية" (99) بنسبة مئوية (26.25%)، ومن "السنة الثالثة" (97) بنسبة مئوية (25.72%)، ومن السنة الرابعة (96) بنسبة مئوية (25.46%).

أداة الدراسة

اشتملت أداة الدراسة على ثلاثة أقسام؛ الأول تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية (الجنس، والسنة الدراسية)، والثاني أداة قياس مهارات إدارة الوقت، حيث استخدم الباحثون مقياس إدارة الوقت المعد من قبل (Britton and Tesser, 1991) المطبق على الطلبة الجامعيين، والثالث مقياس قلق الاختبار والمعد من قبل

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية بين مجالات مهارات إدارة الوقت ومجالات مستوى قلق البحث الكلي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الوقت ومستوى قلق البحث تبعاً لمتغيرات الجنس، ومكان الإقامة.

وفي دراسة (المومني، 2017) التي هدفت التعرف إلى درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي تبعاً لمتغيري (الجنس، والمرحلة الدراسية). استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة. استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات والمتضمن خمسة مجالات هي (التخطيط، والتنظيم، والتوجيه، والرقابة، ومعوقات إدارة الوقت). وأظهرت النتائج أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى الطلبة جاءت متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية إدارة الوقت تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على فاعلية إدارة الوقت تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طلبة الدراسات العليا) في جميع المجالات عدا مجال معوقات إدارة الوقت.

استفادة الباحثون من الدراسات السابقة

تناولت بعض الدراسات السابقة مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين، دون التطرق لعلاقة هذه المهارات مع مستوى قلق الامتحانات، أما الدراسات التي بحثت في العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والقلق، فقد تناولت القلق بشكل عام، وكانت العينات أغلبها على طلبة المدارس، وفي بيئات أجنبية. ومن هنا فقد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في بناء أداة الدراسة، ومشكلتها، والاجابة عن تساؤلاتها في التعرف إلى مستوى مهارات إدارة الوقت ومستوى قلق الامتحانات والعلاقة بينهما وتطبيقها على عينة وشريحة مهمة في البيئة الجامعية في الاردن، نظراً لأهمية مهارات إدارة الوقت في حياة الطلبة الجامعيين، التي قد يسهم في خفض مستوى قلق الامتحانات لديهم.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي بالأسلوب المسحي لملائمتها وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لجميع السنوات الدراسية

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة وهي: الجنس وله مستويان: (ذكر، أنثى)، والسنة الدراسية ولها أربعة مستويات: (طلبة السنة الأولى، وطلبة السنة الثانية، وطلبة السنة الثالثة، وطلبة السنة الرابعة).

ثانياً: المتغيرات التابعة وهي:

استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس مهارات إدارة الوقت المتضمن مجالات (التخطيط قصير المدى، والموقف من الوقت، والتخطيط طويل المدى). ومقياس قلق الامتحان المعرفي.

المعالجة الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية من خلال برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Version 25):

1. التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاسي الدراسة ككل وفقرات كل مقياس على حدة.
3. تطبيق تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق في مقاسي الدراسة تبعاً لمتغيراتها.
4. معامل الارتباط (Person Correlation) بين مستوى مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبارات.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات إدارة الوقت، لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مهارات إدارة الوقت ككل

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التخطيط قصير المدى	3.02	0.63
2	الموقف من الوقت	2.90	0.52
3	التخطيط طويل المدى	2.24	0.47
	المجالات ككل	2.72	0.40

يتبين من الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات ككل، حيث جاء أعلاها لمجال "التخطيط قصير المدى" بمتوسط حسابي (3.02) وبدرجة

متوسطة، وانحراف معياري بلغ (0.63)، بينما جاء مجال "التخطيط طويل المدى" بأقل متوسط حسابي (2.24) بدرجة منخفضة، وانحراف معياري بلغ (0.47)، وجاءت المجالات ككل بمتوسط حسابي (2.72) بدرجة متوسطة، وانحراف معياري (0.40).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدم اكتساب طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للخبرات الكافية في إدارة الوقت، والتخطيط له، وخاصة في التخطيط طويل المدى من حيث تحديد أهداف الفصول الدراسية، وكيفية توزيعها، وتنفيذها على مدار الفصل قبل بدء الامتحانات. ويمكن تفسير ذلك أيضاً إلى ضعف اهتمام الطلبة في الوقت كمورد هام في حياة الطلبة يمكن استثماره بكفاءة وفاعلية حسب ما أشار كل من (Karaoglan, Deshler et al, 2001; 2006) لإدارة عبء الفصول الدراسية. ويرى الباحثون بأن ذلك مؤشراً على حاجة الطلبة لتطوير مهاراتهم في إدارة الوقت. وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Kaya et al, 2012) في مستوى مهارات الطلبة في إدارة الوقت والتي جاءت بدرجة متوسطة، ودراسة (Mahasneh et al, 2013)، والتي أظهرت مستوى متدني من الوعي بمهارات إدارة الوقت من وجهة نظر الطلبة. واتفقت النتيجة مع النتيجة في دراسة (المومني، 2017) والتي أظهرت درجة متوسطة في فاعلية في إدارة الوقت لدى الطلبة. كما تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة على النحو الآتي:

المجال الأول: التخطيط قصير المدى

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التخطيط قصير المدى

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	هل تضع قائمة بالأشياء التي عليك القيام بها كل يوم؟	2.89	1.08
2	هل تخطط ليومك قبل أن تبدأ؟	3.47	1.15
3	هل تضع جدولاً للأنشطة التي عليك القيام بها في أيام الدراسة؟	2.59	1.08
4	هل تدون مجموعة من الأهداف لنفسك كل يوم؟	2.77	0.88
5	هل تقضي وقتاً للتخطيط في كل يوم؟	3.21	1.05
6	هل لديك فكرة واضحة عما تريد تحقيقه خلال الأسبوع القادم؟	2.58	0.99
7	هل تحدد الأولويات وتتابعها؟	3.60	1.04
	التخطيط قصير المدى ككل	3.02	0.63

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
5	أعتقد أن المعلم يراقبني باستمرار.	2.83	1.12
6	كثيراً ما أقضم أظفاري أو قلبي أثناء الامتحانات.	2.88	1.14
7	لا أستطيع الجلوس أثناء إجراء الاختبار (أحرك قدمي، أحرك قلبي، أنظر حولي، أنظر إلى الوقت، إلخ).	3.06	1.10
8	أعتقد أنني لن أستطيع اجتياز الامتحان، حتى لو كنت قد درست.	3.25	1.10
9	قبل إجراء الامتحان أعتقد أنني لا أتذكر أي شيء وسأفشل فيه.	3.26	1.09
10	إذا جلست في الصفوف الأمامية يزداد توترتي.	3.25	1.11
11	إذا كان للامتحان وقت محدد يجب القيام به، يزداد توترتي ويزداد حالتي سوءاً.	2.95	1.17
12	عندما أغانر، ينتابني شعور بأنني أدبت بشكل سيء للغاية في الامتحان.	3.13	1.17
13	أعتقد أنني سأصاب بالتوتر وأنسى كل شيء.	2.75	1.13
14	يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لاتخاذ قرار بالإجابة على معظم الأسئلة أو تقديم الامتحان.	2.67	1.02
	قلق الاختبار ككل	2.99	0.82

يتبين من الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس قلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث جاءت الفقرة رقم (9) التي نصت على: "قبل إجراء الامتحان أعتقد أنني لا أتذكر أي شيء وسأفشل فيه" بأعلى متوسط حسابي (3.26) وانحراف معياري بلغ (1.09)، بينما جاءت الفقرة رقم (14) التي نصت على: "يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لاتخاذ قرار بالإجابة على معظم الأسئلة أو تقديم الامتحان" بأقل متوسط حسابي (2.67) وانحراف معياري بلغ (1.02)، وجاء المقياس ككل بمتوسط حسابي (2.99) وبدرجة متوسطة، وانحراف معياري (0.82).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن غالبية الطلبة يستعدون للامتحانات في الأيام القليلة التي تسبق موعدها، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم أعباء الفصل والمهام الدراسية، فتظهر عليهم حالات القلق من الامتحانات، والتفكير في عواقب الفشل، وضعف الثقة في قدراتهم على أداء الامتحانات، والتوتر، والادراك السلبي للنتائج، وهذا ما بينته الفقرات (8) و(9) و(10)، ويمكن ان تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى ضعف قدرات الطلبة في التنسيق بين المهام والواجبات الأكاديمية وبين

يبين الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التخطيط طويل المدى، حيث جاءت الفقرة رقم (4) التي نصت على: "عندما يكون لديك العديد من الأشياء للقيام بها، هل تعتقد أنه من الأفضل القيام ببعض العمل على كل منها؟" بأعلى متوسط حسابي (3.10) وانحراف معياري بلغ (0.90)، بينما جاءت الفقرة رقم (3) التي نصت على: "هل تعمل عادة على واجباتك الدراسية المهمة في الليلة التي تسبق الموعد النهائي لوقت الاستحقاق؟" بأقل متوسط حسابي (2.00) وانحراف معياري بلغ (1.19)، وجاء المجال التخطيطي طويل المدى ككل بمتوسط حسابي (2.24) وانحراف معياري (0.47).

ويمكن ان تفسر هذه النتيجة إلى أن الطلبة يواجهون مشكلات تتعلق بالتخطيط طويل المدى لإدارة الوقت، تتمثل في ضعف قدراتهم في التخطيط المسبق لبناء أهداف محددة وتوزيعها على مدار الفصل الدراسي لإنجازها، ولديهم ضعف في تقدير الوقت اللازم لإنهاء المهام والواجبات الدراسية في الوقت المحدد، ويظهرون جانب التسويف أو التأجيل في ذلك، فالطلبة يؤدون المهام والواجبات الدراسية عادة في اليوم الذي يسبق موعد استحقاقها، وهذا ما بينته جميع فقرات مجال التخطيط طويل المدى والتي جاءت بدرجة منخفضة. واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Mahasneh et al, 2013) التي أظهرت مستوى متدني في وعي الطلبة في مهارات إدارة الوقت. واختلفت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (المومني، 2017) والتي أظهرت درجة متوسطة في استجابات الطلبة على مجال التخطيط للوقت.

عرض نتائج السؤال الثاني: ما مستوى قلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس قلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أشعر بالتوتر إذا وقف المعلم بجانبني، لذا لم يعد بإمكانني الإجابة	3.16	1.09
2	بعد الامتحان أبكي بسهولة، أفكر في مدى سوء أدائي على الرغم من معرفتي بالنتيجة.	2.85	1.03
3	أثناء أدائي للامتحان، أعتقد أنني أداءي سيء للغاية.	2.97	1.07
4	أشعر بالتوتر إذا بدأ الآخرون في تسليم الامتحان قبلي.	2.88	1.10

يتبين من الجدول (11) أن معامل الارتباط لمهارات إدارة الوقت ككل بلغ (0.612) وبدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيم سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن مهارات الطلبة في إدارة الوقت خلال الفصل الدراسي تعد من الجوانب المهمة في تحسين قدراتهم في التعامل مع حالات قلق خلال الامتحانات وتخفيض الشعور بالقلق المرتبط بالامتحانات، وهذا يدل على أن استثمار الطلبة للوقت والتخطيط له، واستخدامه بكفاءة يسهم في خفض مستوى القلق والتوترات الناتجة عن أداء المهام الدراسية ومواقف الامتحانات، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Ghiasvand, 2017) و (Macan et al, 1990). وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Kaya et al, 2012)، ودراسة (Eldelekliolu, 2008)، ودراسة (Bano et al, 2010)، ودراسة (Alpturk, 2015) والتي أظهرت جميعها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سلبية بين مهارات إدارة الوقت والقلق. في حين لم تختلف هذه النتيجة في العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وقلق الامتحانات مع الدراسات. وقد يفسر ذلك أيضاً إلى أن امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت يعد مؤشر هام على قدرات الطلبة في التعامل مع حالات القلق، فضلاً عن تحقيق عوائد أخرى كالشعور بالرضا عن المواقف الأكاديمية حسب (Richițeanu- Năstase et al, 2018)، والتفاعل في الفصول الدراسية بشكل أفضل وتحسين دوافعهم الأكاديمية ومستوى الأداء والتحصيل الأكاديمي لديهم، حسب ما أشار كل من (Britton Tesser, 1991; Ozsoy, 2014) و (Macan et al, 1990).

الاستنتاجات

- 1- أن مستوى مهارات إدارة الوقت للمواد الدراسية والعبء التدريسي خلال الفصول الدراسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية لا يرتقي للمستوى المطلوب.
- 2- يعاني طلبة كلية التربية الرياضية من حالات قلق الاختبارات خلال الفصول الدراسية.
- 4- كلما تحسن مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ازدادت كفاءتهم الأكاديمية وانخفض مستوى قلق الامتحانات لديهم.

التوصيات

- 1- عقد ورش تدريبية للطلبة يمكن تنفيذها بواسطة مختصين لتطوير مهاراتهم في إدارة الوقت، وكيفية التعامل مع قلق الامتحانات، وذلك بالتخطيط في تحديد الأهداف والمهام الدراسية وتوزيعها على فترات خلال لتنفيذها خلال الفصول الدراسية لتحسين الأداء الأكاديمي.

يتبين من الجدول (10) عدم توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لمقياس قلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تعزى لمتغير (الجنس، والسنة الدراسية)، حيث لم تصل قيم (F) لمستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن قدرات الطلبة من الذكور والإناث في مهارات إدارة الوقت متساوية، كما أن الطلبة لم يخضعوا لمحاضرات أو ورش تدريبية لتطوير هذه المهارات، والتعامل مع حالات قلق الامتحانات، ومن هنا لم يظهر اختلاف في مستوى مهاراتهم في إدارة الوقت ومواجهة حالات القلق التي قد تعترضهم خلال الامتحانات على اختلاف السنة الدراسية. وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Mahasneh et al, 2013) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى وعي المشاركين تبعاً لمتغير الجنس، وفي دراسة (Alpturk, 2015) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الوقت ومستوى قلق البحث تبعاً لمتغيرات الجنس، ومع دراسة (المومني, 2017) والتي أظهرت عدم وجود فروق في جميع مجالات إدارة الوقت تبعاً لمتغير الجنس. وتختلف هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Kaya et al, 2012) والتي أظهرت وجود فروق في مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة ومستوى القلق تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ومع دراسة (المومني, 2017) والتي أظهرت وجود فروق في فاعلية إدارة الوقت تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

عرض نتائج السؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الوقت، وقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط (Person Correlation) بين مستوى مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبارات، الجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) معاملات الارتباط (Person Correlation) بين مستوى مهارات إدارة الوقت وقلق الاختبارات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

قلق الاختبارات	المجال	
-0.624	معامل الارتباط	مجال التخطيط قصير المدى
0.000	الدلالة الإحصائية	المدى
-0.304	معامل الارتباط	مجال الموقف من الوقت
0.000	الدلالة الإحصائية	الوقت
-0.283	معامل الارتباط	مجال التخطيط طويل المدى
0.000	الدلالة الإحصائية	المدى
-0.612	معامل الارتباط	مهارات إدارة الوقت
0.000	الدلالة الإحصائية	

- management and anxiety level among college students. *Explore - Journal of Research for UG and PG Students*, Vol. III, 2011, pp. 85-90.
- Brigitte J.C. Claessens Wendelien van Eerde Christel G. Rutte Robert A. Roe, (2007), "A review of the time management literature", *Personnel Review*, Vol. 36 ISSP 2 pp. 255 – 276. Permanent link to this ocument: <http://dx.doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Britton, B. and Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405.
- Clark, J. W., Fox, P. A., & Schneider, H. G. (1998). Feedback, test anxiety and performance in a college course. *Psychological reports*, 82(1), 203-208.
- Darini, M., Pazhouhesh, H., & Moshiri, F. (2011). Relationship between Employee's Innovation (Creativity) and time management. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 25, 201-213.
- Deshler, D. D., Schumaker, J. B., Lenz, B. K., Bulgren, J. A., Hock, M. F., Knight, J., & Ehren, B. J. (2001). Ensuring content-area learning by secondary students with learning disabilities. *Learning Disabilities Research & Practice*, 16(2), 96-108.
- Eldeleklioglu, J. (2008). Investigation of Adolescents' Time Management Skills In Terms of Anxiety, Age and Gender Variables. *Elementary Education Online*, 7(3).
- Everson, H. T., Millsap, R. E., & Rodriguez, C. M. (1991). Isolating gender differences in test anxiety: A confirmatory factor analysis of the Test Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 51(1), 243-251.
- Ghiasvand, A. M., Naderi, M., Tafreshi, M. Z., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic physician*, 9(1), 3678.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of educational research*, 58(1), 47-77.
- Hsu, J. L., & Goldsmith, G. R. (2021). Instructor strategies to alleviate stress and anxiety
- 2- تخصيص أوقات مكتبية أو جلسات ارشادية خلال الفصول الدراسية من قبل المدرسين للطلبة الذين يتعرضون لقلق الاختبار المفرد كإجراءات وقائية لبناء أجواء تفاعلية لتعزيز الثقة بالنفس لديهم حول كيفية التعامل مع مواقف وقلق الاختبارات.
- المراجع
- أبو شيخة، نادر أحمد. (1991). إدارة الوقت، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع: عمان.
- الخضيري، محسن أحمد. (2000). الإدارة الثقافية للوقت، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- القرضاوي، يوسف. (1991). الوقت في حياة المسلم، ط2، دار الصحوة للنشر والتوزيع: القاهرة.
- المومني، خالد. (2017). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. المنارة، المجلد (23)، العدد (2)، ص 473-433
- مراجع اللغة العربية مترجمة:
- Abu Sheikha, Nader Ahmed. (1991). **Time management**, dar Majdalawi for Publishing and Distribution: Amman.
- Al-Khudairi, Mohsen Ahmed. (2000). **Cultural management of time**, Itac for printing, publishing and distribution, Cairo.
- Al-Qaradawi, Youssef. (1991). **Time in the Life of a Muslim**, 2nd Edition, Dar Al-Sahwa for Publishing and Distribution: Cairo.
- Momani, Khaled. (2017). The effectiveness of time management among students of the Faculty of Science at the Hashemite University and its relationship to academic achievement. **Al-Manara**, 23: (2), pp. 433-473.
- المراجع باللغة الإنجليزية:
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: new perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives*, 31(4), 309-330.
- Aguayo, L. V. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 15(2), 223-231.
- Alpturk, A. (2015). High school students' time management skills in relation to research anxiety. *Educational Research and reviews*, 10(16), 2241-2249.
- Bano, Shabana. Aakanksha. Priyadarshini, Sukanya. Kishore, Meena. (2010). A study of relationship between time

- Mehmet, D. (2014). The university students' time management skills in terms of their academic life satisfaction and academic achievement levels. *Educational Research and reviews*, 9(20), 1090-1096.
- Mehmet, Dalli. (2014). The university students' time management skills in terms of their academic life satisfaction and academic achievement levels. *Educational Research and reviews*, 9(20), 1090-1096.
- Musch, J., & Broder, A. (1999). Test anxiety versus academic skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam. *British Journal of Educational Psychology*, 69(1), 105-116.
- Núñez-Peña, M. I., Suárez-Pellicioni, M., & Bono, R. (2016). Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 228, 154-160.
- Ozsoy, Damla. "University students' in the examination of skills and attitudes of time management." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 152 (2014): 358-361.
- Ping, W. A. N. G., & Xiaochun, W. A. N. G. (2018). Effect of time management training on anxiety, depression, and sleep quality. *Iranian journal of public health*, 47(12), 1822.
- Richițeanu-Năstase, E. R., Stăiculescu, C., & Lăcătuș, M. L. (2018). Time Management Skills. Academic Achievements and Life Satisfaction. A Case Study at Bucharest University of Economic Studies. *Review of International Comparative Management/Revista de Management Comparat International*, 19(2).
- Schwarzer, R. (1990). Current Trends in Anxiety Research. In P. J. D. Drenth, J. A. Sergeant, & R. J. Takens (Eds.), *European Perspectives in Psychology* (pp. 225-244). Chichester: Wiley.
- Sieber, JE. Defining test anxiety: problems and approaches. In: Sarason IG, editor. *Test Anxiety: Theory, Research and Applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum and Associates; 1980. pp. 15-40.
- Sperling, R. A., Reeves, P. M., Gervais, A. L., & Sloan, J. O. (2017). Development and validation of the self-regulated Learning among college and university STEM students. *CBE—Life Sciences Education*, 20(1), es1.
- Indreica, E. S., Badicu, G., & Nobari, H. (2022). Exploring the Correlation between Time Management, the Mediterranean Diet, and Physical Activity: A Comparative Study between Spanish and Romanian University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2554.
- Karaoglan, A.D., 2006. Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi [Time management of top executives]. Master thesis, Balıkesir University, Balıkesir.
- Kaya and Hatice (2012) "Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey." *Nurse Education in Practice* (12):5, 284-288.
- Kenneth, Abban. (2012). understanding the importance of time management to assistant registrars in the registrars department of the university of education, *International Journal of Scientific & Engineering Research* Volume 3, Issue 12, ISSN 2229-5518.
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*, 20(1).
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management. *Journal of social Behavior and personality*, 8(4), 647-662.
- Macan, T. Shahani, C. Dipboye, R. and Phillips, A. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760.
- Mahasneh, A. M., Al-Zoubi, Z. H., Batayeneh, O. T., Al-Sawalmeh, A. A., & Mahasneh, A. M. (2013). Attitudes university students towards time management skills. *European Journal of Social Sciences*, 38(3), 392-399.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology*, 21(1), 89-101.

- test anxiety Scale. *Psychology*, 8(14), 2295.
- Sperling, R. A., Reeves, P. M., Gervais, A. L., & Sloan, J. O. (2017). Development and validation of the self-regulated Learning test anxiety Scale. *Psychology*, 8(14), 2295.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The Nature and Treatment of Test Anxiety. In *Emotions and Anxiety: New Concepts, Methods, and Applications* (pp. 317-344).
- Topman RM, Jansen T. (1984). "I really can't do it anyway:" The treatment of test anxiety. In: van der Ploeg HM, Schwarzer R, Spielberger CD, editors. *Advances in Test Anxiety Research*. Hillsdale, NJ: Stress and Anxiety Research Society; pp. 243-51.