



كلية التربية للعلوم الانسانية  
College of Education for Human Sciences

ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: [www.jtuh.org/](http://www.jtuh.org/)

JTUH  
مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية  
Journal of Tikrit University for Humanities

azihar hamid tukan

Ministry Education General Directorate of  
Education, Salah al-Din

\* Corresponding author: E-mail :  
aeahm8022@gmail.com  
07706139607

**Keywords:**

In  
fi  
C  
M  
F

**ARTICLE INFO**

**Article history:**

Received 1 Sept 2024  
Received in revised form 25 Nov 2024  
Accepted 2 Dec 2024  
Final Proofreading 2 Mar 2025  
Available online 3 Mar 2025

E-mail [t-jtuh@tu.edu.iq](mailto:t-jtuh@tu.edu.iq)

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER  
THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



## Time organize and its relationship to psychological stability among middle school students

### ABSTRACT

The current study addresses a vital and important topic, which is time management and its relationship to the psychological stability experienced by an important segment of Iraqi society, namely middle school students. The study aimed to identify: the level of time management among middle school students, the level of psychological stability among middle school students, and the nature of the relationship between time management and psychological stability among middle school students. The current research was limited to middle school students in Tikrit Center (males furniture), for morning studies for the academic year (2022\_2023). To achieve the objectives of the research, the researcher built two scales of time management and adoption and psychological stability. The two scales were applied to a random sample of (400) male and female students. The data were collected and processed statistically using the statistical program (SPSS). The study reached the following results: The degree of exposure of the middle school students sample to time management is high. The level of psychological stability among the research sample is high. There is a strong relationship between time management and psychological stability.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.3.5.2025.25>

## تنظيم الوقت وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ازهار حميد طوكان/ وزارة التربية المديرية العامة لتربية صلاح الدين

### الخلاصة:

الدراسة الحالية تتناول موضوعاً حيوياً ومهماً وهو تنظيم الوقت وعلاقتها بالاستقرار النفسي الذي تعيشه شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وهم طلبة الاعدادية . وهدفت الدراسة الى التعرف على: مستوى تنظيم الوقت لدى طلبة الاعدادية ومستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة الاعدادية وطبيعة العلاقة بين تنظيم الوقت والاستقرار النفسي لدى طلبة الاعدادية. واقتصر البحث الحالي على طلبة الاعدادية مركز تكريت من (الذكور\_ ااثاث)، للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2022\_2023). وتحققاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياسي تنظيم الوقت وتبني والاستقرار النفسي وتم تطبيق

المقياسين على عينة عشوائية بلغت (400) طالباً وطالبة ، وقد تم جمع البيانات ومعالجتها الاحصائية وباستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)، وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية: ان درجة تعرض عينة طلبة الاعدادية لتنظيم الوقت عالية ان مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة البحث مرتفع وجود علاقة قوية بين تنظيم الوقت والاستقرار النفسي .

### مشكلة البحث:

الشباب هو الدعامة الكبرى في البناء والدفاع عن الوطن إذ أنهم الأساس في بناء المجتمع لذا من الضروري الاهتمام بهذا القطاع المهم من المجتمع إذ إنّ أهمية المرحلة الإعدادية بالنسبة لحياة الطلاب باعتبارها مرحلة مصيرية يتم فيها انتقال الطالب إلى مرحلة أعلى وهي الجامعة التي تنتم فيها الحياة بالوعي والنضج والتنظيم وذلك لكون المرحلة الإعدادية مرحلة مرافقة تستهوي الطالب في أن يقضي وقته في ألهو وأوقات لاجدوى فيها وخاصة في علاقته مع الأقران وأن أي مؤسسة لا تتبع الأساليب العلمية في تخطيط وتنظيم الوقت ستعاني بطبيعة الحال من هدر كثير من الوقت مع تزايد أهمية الاهتمام بإدارة الوقت، واستثماره إنها حاجة ملحة للحياة المعاصرة، وأصبحت معياراً أساسياً للحكم على هوية ذلك المجتمع سلبي أم إيجاباً (نجيب، 2000: 47)

ولهذا يعد تنظيم الوقت عملية مستمرة من التخطيط والتنظيم والتقييم لكل الفعاليات والأنشطة بهدف تحقيق فعالية عالية لتوظيف الوقت المتاح واستخدامه في الوصول إلى الأهداف المرجوة، وأكدت نتائج العديد من الدراسات أن مشكلة تنظيم واستثمار الوقت تعد من بين أكثر المشكلات ضغطاً على الشباب عموماً وعلى الطلاب بصفة خاصة. مما تجعلهم يعانون من مشكلات خطيرة ناجمة عن سوء استخدامهم واستثمارهم لأوقات الفراغ بممارسة أنشطة سلبية مثل لعب الورق والتسكع في الطرقات وارتياق المقاهي الليلية وتناول الخمر والمسكرات ومرافقة أصحاب السوء او في كثرة الاستسلام لأحلام اليقظة وغيرها من الأنشطة السلبية وذلك بسبب غياب توجيه الرشيد من الأسرة والمدرسة (Mackenzie,2019,P:5)

وإن ما يمر به وطننا من ظروف صعبة وحروب شكل ضغطاً نفسياً واجتماعياً واقتصادياً وأصبح عاملاً أساسياً في ظهور كثير من المعاناة التي يمر بها الشباب والمراهقين ، مما قد يسبب قلة التكثف مع ظروف الحياة ، وقد ينجم عن ذلك عدم الرضا والاستقرار، فأمن الفرد واستقراره يصبح مهدداً تحت وطأة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية، هو من الحاجات المهمة ذات المرتبة العليا لبناء الشخصية الإنسانية، ولا يتحقق إلا بعد تحقق الحاجات الدنيا للإنسان (جبر، 2022 : 80) يعرف بأنه الهدف الأدنى من سلسلة متصلة من أشكال التعزيز الممكنة لبعض مواقف الحياة أو المواقف التي ينظر إليها على أنها تعبير عن الرضا (الوتر، 1993: 32).

إن الحد الأدنى للهدف هو مسألة ذاتية. على سبيل المثال، قد يشعر الطالب الذي حصل على درجة جيدة بالإحباط إذا كان مستوى الهدف الأدنى لديه مرتفعاً، بينما قد يشعر طالب آخر بالسعادة لتحقيق

هذه النتيجة إذا كان مستوى الهدف الأدنى لديه منخفضاً. مستوى. حدود أقل مقارنة بالطالب الأول. (صالح، 1988: 22).

لذا فان مشكلة البحث الحالي تتحدد بمعرفة الدوافع الرئيسية لتنظيم الوقت سواء كانت هذه الدوافع ذاتية او خارجية عن ذات الشخص والتي تتحدد بمعرفة علاقة الاستقرار النفسي مع موضوع تنظيم الوقت واستثماره لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،وذلك في محاولة الكشف عن طبيعة هذه العلاقة بين تنظيم الوقت والاستقرار النفسي.

### أهمية البحث:

وتتعلق أهمية هذا البحث بأهمية الوقت وتنظيمه في حياة الإنسان بصفة عامة والوقت الحر المتاح بصفة خاصة وتنظيمه واستثماره في تنمية الطاقات البشرية. ومن المعلوم أن وقت الفراغ بدأ يتزايد في العصر الحالي، خاصة بعد أن أصبح للإنسان وقت فراغ كبير بفضل التطور العلمي والتكنولوجي، فأصبح ظاهرة وسمه من سمات الحضارة لها طابعها وهو أعلم بذلك كحضارة الوقت الحر. (عمران، 2015: 89)

إن الطلبة الذين يمارسون أنشطة ترفيهية مفيدة تساعد على تقوية أجسامهم وتوسيع آفاق عقولهم من خلال زيادة خبراتهم المعرفية وتجديد طاقاتهم من خلال تطوير مهاراتهم الاجتماعية بعيداً عن الأذى والملل. وقد أكد القرآن الكريم على أهمية الوقت مراراً وتكراراً وفي سياقات مختلفة وبأشكال متعددة، منها الوقت، والآن، واليوم، والأجل، والأبد، والعمر، وغيرها من المصطلحات. وقد يكون لفظ الزمن علاقة بالعمل وأساليبه، أو علاقة بالكون والخلق، أو علاقة للإنسان بربه في العقيدة والعبادة. ومن نعم الله تعالى على عباده نعمة الوقت، فهو من مصادر النعم. الزمن هو عصر الحياة ومجال وجود الإنسان وبقائه. ، الاستعادة والاستخدام. (الجريسي، 2008: 20)

وفي هذه المعادلة نجد أن أهمية التوقع ليست قيمة ثانوية وأن توقع التعزيز وموقعه على وجه الخصوص جعل نظرية روتر استثناء من نظريات التعلم التي تعتمد فقط على القيمة أو الدافع. (الحلو، 1998: 44) لذلك يعترف روتر بأولوية التعزيز في توجيه وتشكيل السلوك، إلا أن تأثير التعزيز يتوقف على إدراك الفرد لوجود علاقة مع الآخرين في التعزيز الذي تلقاه والسلوك الذي قام به. . (المنيزل، 1995: 3506)

ويرى (الملا) إن الوقت أحد المعايير المهمة في تقويم أداء الأفراد في المؤسسات وأن النظر إلى هذا المورد واستثماره يتحكم بدرجة تقدم ورفاهية الشعوب ، إن الوقت من أهم المتغيرات التي تتحكم في حياة الإنسان وأحد الموارد المهمة والثمينة التي لا يستطيع إن يمتلكها إلا إذا احكم استخدامها(الدوري، 2002: 23) وتظهر أهمية وقت الفراغ وتنظيمه واستثماره في ممارسة الأنشطة

الرياضية الذي يحتفظ بموازنة أعضاء جسمه في حالة لائقة وتخفف من التوتر الحاصل نتيجة للأعباء الدراسية إضافة إلى انه تجعله أكثر حيوية وأكثر إنتاجاً (بيوكر, 2014:78)

إن استثمار الوقت وتنظيمه له أهمية كبيرة في إتاحة الفرصة للطالب لممارسة الأنشطة الترفيهية اللازمة التي تلبي احتياجاته من الترفيه والاسترخاء. فهو يمارسها بشكل تلقائي، مدفوعاً بدافع الاستكشاف، وبالتالي يشعر بالاستقلالية والثقة بالنفس. - أخذ زمام المبادرة في اتخاذ القرارات والثقة بنفسه في اكتساب الخبرات الجديدة، مما يجعله يشعر بالراحة والسعادة. (العزة: 2000: 69) .

ويذكر (كرين ليف) إن تحفيز المراهق على اختيار هواياتهم في وقت الفراغ تشبع فيهم حاجات متعددة تعمل على نمو وترسيخ الأبعاد الرئيسية في الشخصية مثل الأبعاد الجسمية , العقلية , الانفعالية , التي تتمثل في العلاقات الاجتماعية (Green,2018:30)

وان المدرسة هي البيئة التربوية الصحيحة في تكوين المواطن الصالح لاسيما المدرسة الإعدادية التي لا يمكنها أن تتجاهل فرص الترويح لطلابها لتوفر أمامهم فرصة للتطور من خلال حرية الاختيار فيمارسون ما يرغبونه في أوقات فراغهم ولكي تجعل من أهداف النشاط الترويحي أهدافاً تنصب في أهداف التربية واعتماد التوجيه الهادف إلى مساعدة الطالب في عملية اتخاذ القرار الذاتي في كيفية الاستفادة من وقت فراغه وان تسهم المدرسة في حل مشكلة وقت الفراغ أثناء الدوام وفي الأوقات التي تأتي بعد انتهاء اليوم الدراسي وخلال العطلة الصيفية (القزويني, 2000:48)

وقد أشارت هورني (HORNEY) إلى أهمية الحاجة للأمن والاستقرار النفسي باعتبارها العامل الأساس لتكوين الشخصية السليمة، وأكدت أن فقدان الأمن يؤدي إلى ظهور الشخصية العصابية. (شلتز ، 1983 : 96)

تشير بعض الدراسات إلى أن الصعوبات الأكاديمية تشكل ضغطاً كبيرة على الفرد. إن الطلبة الذين يواجهون صعوبات أكاديمية هم أقل استقراراً نفسياً من الذين لا يواجهون أية صعوبات في دراستهم. (ابراهيم ، 1998 : 118)

ودراسة (الجميل ، 2004) فقد أكدت على أهمية العلاقة بين الاستقرار النفسي والحالة الاجتماعية، وبتغير العمر ، ؛ إذ توصلت إلى أن الإنسان كلما كان عمره أكبر كان أكثر خبرة ونضجاً وأكثر استقراراً . وتوصلت الدراسة إلى أن المتزوجين أكثر استقراراً من غير المتزوجين ، ويعود ذلك إلى إشباعهم لبعض الحاجات النفسية المتمثلة بحاجات الإسناد، والعطف ، والجنس، مما يجعل لديهم القدرة على الموازنة في الظروف الصعبة(الجميل ، 2004 : 67)

وأشارت دراسة ( الهيتي ، 1974) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي والهوية الاجتماعية ، وذلك نجد أن الاستقرار النفسي ضرورة في الطفولة والمراهقة، وتوضح أهميته في مرحلة الشباب لأنها مرحلة دقيقة تقع على مفترق الطريق بين المراهقة المتأخرة والرشد

المبكر، ويمكن عدها حسب وجهة نظر ( ليفين ) مرحلة تغير في الانتماء للجماعة ، وهذا التغير المفاجئ والانتقال إلى مرحلة جديدة غنية بمواقفها وخبراتها الجديدة ، بالإضافة إلى أن الفرد يحقق نضجه الاجتماعي ، وتتشكل أغلب ميوله وتوجهاته في الحياة ويصبح مستعداً لتحمل مسؤوليات الحياة، كما يؤكد هورني أن المبدأ الذي يحدد سلوك الإنسان ليس الغريزة الجنسية أو التحدي كما يراه فرويد، بل هو الدافع الإنساني. كون. الحاجة إلى الأمن والهدوء. (الهييتي ، 2011 : 215) .

وقد أظهرت دراسة ( الرحو ، 1994 ) وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي وأساليب المعاملة الوالدية ، فوجود الفرد في بيئة آمنة مستقرة محققة للحاجات من شأنه أن ينمو سويًا ويجعل منه شخصية متوافقة قادرة على التعامل مع من يحيطها بالشكل الأمثل.

( الرحو ، 2009 : 76 )

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على مستوى إدارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)
- 3- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)
- 5- إيجاد العلاقة بين متغيرات إدارة الوقت والاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الخامس الاعدادي. لمدارس مدينة تكريت المركز ولكلا الجنسين للعام الدراسي (2022- 2023) .

تحديد المصطلحات:

تنظيم الوقت :

1-تعريف ملانكة(2019): إدارة الوقت هي التخطيط لاستخدام الوقت وطريقة استغلاله بشكل فعال

لجعل حياتنا منتجة ومفيدة في الدنيا والآخرة لأنفسنا ولمن حولنا وخاصة من هم تحت رعايتنا. (

ملانكة: 2019, 17)

2-الجريسي (2007): تنظيم الوقت يعني التحكم فيه واستثماره فيما يعود بالنفع على الفرد

والمجتمع، مما يتطلب توزيع المهام اليومية والتخطيط للأعمال المستقبلية بطريقة لا تضيع

الوقت المتاح أو تستنفد الأعصاب في محاولة إنجاز أكبر قدر من العمل. وقت محدد. .

(الجريسي, 2008: 15)

3- **التعريف النظري لمقياس تنظيم الوقت:** القدرة على استغلال الوقت بكفاءة أعلى بحيث ينتج الفرد

في وقت اقل وبدرجة عالية من الدقة والإتقان

4- **التعريف الإجرائي لتنظيم الوقت فهو :** الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على

فقرات مقياس تنظيم الوقت المعد في البحث الحالي

#### **الاستقرار النفسي Psychological Stability:**

1- **كاتل (Cattle,1961):** الحالة التي يتسم بها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي في المواقف

الاعتيادية، ويصاحبها القليل من مظاهر التهيج الانفعالي إزاء المواقف التي تستدعي الغضب

تجاه الآخرين، إلى جانب القدرة على ضبط النفس. (Cattle, 1961 : 168-169)

2- **ماسلو (Maslow,1962):** "وصول الفرد إلى حالة من الطمأنينة والسلام من خلال تواجد

الفرد في مجتمع آمن يحكمه النظام، وحصوله على عمل يشعر معه بالاستقرار، وإيمانه بالقيم

الروحية فضلاً عن تقبل الذات وتقبل الآخرين ، والبساطة والتلقائية ، وشعوره بالصحة الجسدية

والنفسية" (الغمري ، 2012 : 184).

3- **التعريف النظري للاستقرار النفسي:** الرغبة القوية لدى الفرد في تجنب الألم وتحقيق الراحة

النفسية والجسدية والاجتماعية والتخلص من الضيق والخوف والقلق والشعور بالأمن النفسي.

4- **التعريف الإجرائي للاستقرار النفسي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال

إجابته على فقرات مقياس الاستقرار النفسي المستخدم أداة في البحث.

#### **الإطار النظري ودراسات سابقة:**

##### **تنظيم الوقت:**

إن أساليب تنظيم واستثمار الوقت من الأمور الضاربة في القدم ومما لا شك فيه إن الإنسان في

العصور القديمة كانت تتاح له فرص وقت الفراغ وكان يشغل هذا الوقت وكان ذلك واضحاً في حياة

الناس في العصر السومري لاسيما الطبقات العليا منهم وهي خير دليل على ذلك ، إذ كانوا يمارسون

بعض الأنشطة البدنية كالسباحة والرماية بالقوس والنشاب إضافة إلى ركوب الخيل (الناصرى ، 2000 :

201) .

ودلت الحفريات الأثرية على بعض الأدوات القريبة الشبه من الأدوات الرياضية التي تمارس في

الرياضة الحالية مثل الكرة المصنوعة من الطين والقش ومارس الإنسان في الحضارات القديمة

بعض الألعاب البدنية كالمصارعة والعباب القوة والسباحة إضافة إلى الأعمال الفنية التي وجدت بالنحت

والخزف والفخار (القرويني ، 2000 : 56) .

### دور الأسرة في تنظيم واستثمار الوقت

تعد الأسرة من أقدم الجماعات المحتضنة للشباب منذ طفولتهم وفي تجديد اتجاهاتهم وأنواع سلوكهم في التنشئة الأولى والتي لها أثراً فعالاً في تكوين شخصياتهم ، وان تنظيم الوقت يكون جزءاً مهماً لكل أسرة ولا يقتصر على النشاط داخل المنزل فالخروج إلى المنتزهات العامة والاشتراك في مختلف الأندية الرياضية والثقافية والاجتماعية ،ومما لا شك فيه إن للقيم الأخلاقية التي يحملها الطالب إن لعائلتك أهمية كبيرة في التعامل مع الإغراءات والضغوطات التي تتعرض لها عند استثمار وقتك وتنظيمه. (4: 2017 , Jean Mundy ) .

### دور المدرسة في تنظيم واستثمار الوقت

وتقع على المدرسة مسؤولية كبرى في توجيه و تنظيم أوقات الطلبة لكي تشبع حاجاتهم وينبغي أن تسير في الوقت الحاضر جنباً إلى جنب مع مسؤولياتهم الشاملة في تنبيه الطالب من خلال توفير الفرص له بطريقة أكثر جدية وإغناؤه بالمعلومات عن طريق القراءة الممتعة ، لتجعل من المدرسة أنموذج في جذب الطلاب إليها والحضور إليها حتى في إثناء العطل الصيفية لممارسة أنواع مختلفة من النشاط العقلي والعلمي والرياضي والاجتماعي وقد لوحظ إن الطلاب في مثل هذه المدارس يتمتعون بالثقة العالية بالنفس وفي قدرتهم على تحمل المسؤوليات وأن مثل هذه الممارسة تساعده في قضاء وقت فراغه بأنشطة مثمرة ومفيدة أي تنظيمه بطريقة جيدة وهو ما يساعد الطالب في تحقيق الصحة النفسية ، ويعد أحد السبل المهمة في التوجيه الدراسي والمهني (الدهري :2010: 68 ) .

### دور مؤسسات رعاية الشباب في تنظيم واستثمار الوقت

إن تنظيم الوقت له دور أساسي في إعداد الشباب لاسيما الطلاب منهم في المرحلة الإعدادية، إذا ما نفذت مناهجه تنفيذاً كاملاً، وبإشراف رواد يؤمنون برسالتهم اتجاه هؤلاء الشباب وبدرجة إيمانهم بالحياة. وتلعب مؤسسات رعاية الشباب دوراً مهماً في رعايتهم وإعدادهم للحياة من خلال التخطيط الذي لا بد أن ينسجم مع حاجاتهم وإمكانياتهم ولكي ينفذ هذا التخطيط على أتم وجه لا بد من الانتقاء السليم للأفراد الذين يصلحون للعمل في هذا المجال وإعدادهم أعداداً يتلاءم مع طبيعته الشباب، ومن خلال عملية التقويم المستمرة ولكشف الثغرات ومعالجتها وإجراء التعديلات في الخطة حتى تصل إلى مستوى تحقيق الأهداف (توفيق ، 2020 : 40)

### الاستقرار النفسي:

يعد مفهوم الاستقرار النفسي من المفاهيم الرئيسية في علم النفس، فهو مفهوم شامل في تناوله نظريات علم النفس بصورة مختلفة حيث ركزت عليه دراسات الصحة النفسية بشكل خاص

والاستقرار في اساسه النفسي هو الشعور بالهدوء والطمأنينة والبعد عن القلق والاضطراب وهو شعور ضروري لحياة الفرد والمجتمع ومن أهم أسبابه اطمئنان المرء على نفسه وماله واحساسه بالعطف والمودة ممن يحيطون به. (الدهري :2010: 78).

فالحاجة الى الاستقرار عند الانسان تشمل جوانب شخصية مختلفة، اجتماعية، عاطفية، جسدية وعقلية، ويعني تحرير الإنسان من الخوف. ، والشعور بالثقة اتجاه الآخرين والوصول الى الحالة الاطمئنان على صحته والثقة في المحيطين به ، والثقة بمستقبله ومركزه الاجتماعي، وتتخذ الحاجة الى الاستقرار النفسي في سلوك الشخص مظاهر متعددة ، فهي تكون واضحة عند مراعاة الفرد القانون، وحسن معاملة الناس والمحافظة على الصحة، والتماسك والتقدير الاجتماعي او الانتماء الى جمعية، وتبدو مظاهر هذه الحاجة لدى بعض الاشخاص في تجنب المخاطر والمغامرات والحرص والحذر الشديدين، والمحافظة على القديم.(بركات، 2005: 17).

#### النظريات المفسرة للاستقرار النفسي:

##### 1.نظرية الحاجات "ابراهام ماسلو":

نظر ماسلو الى الشخصية الإنسانية نظرة متفائلة وإنسانية وكان تركيزه منصباً حول الصحة العقلية بدلاً من الإعاقة، وحول التقدم والنمو بدلاً من الركود، وحول الفضائل الإنسانية المتمثلة في الإمكانيات بدلاً من الضعف.. (شلتز : 1983، 307)

وأوضح ماسلو أن الشعور بالاستقرار النفسي مرادف للصحة النفسية ،فإذا ما اشبع تحققت الصحة النفسية، فالشروط الاساسية لإشباع حاجات الفرد هي عملية التكيف والحصول على التوازن البيولوجي والاستقرار النفسي فالتكيف عملية ديناميكية حركية يتم من خلالها تعديل سلوك الفرد ليصبح قادراً على العيش في بيئته بسلام وتوافق وبأقل ما يمكن من الصراع، وان اشباع الحاجات يعني الحصول على التكيف. (الالوسي:1990، 27).

ويرى ماسلو(1970) أن الفرد مدفوع لإشباع حاجاته الفطرية ولو جزئياً، وهذه الحاجات مرتبة هرمياً على النحو الآتي:- ( الحاجات الفسيولوجية، الحاجة الى الأمن ، الحاجة الى الانتماء والحب ، الحاجة الى الاحترام والتقدير ، الحاجة الى تحقيق الذات ،الحاجات الجمالية K الحاجة الى المعرفة والفهم. (الريماوى واخرون،2008: 47)

وبعد إشباع الحاجات الفسيولوجية تبرز الحاجة للأمن والاستقرار وإنَّ إشباع هذه الحاجة يتطلب استقراراً وطمأنينة وتحرراً من القلق و الخوف، وتتمثل برغبة الفرد في تجنب الألم واكتساب الراحة النفسية والجسدية والتخلص من الخوف والقلق والسعي إلى الاستقرار النفسي. ( Stress ,

32. 2023). و أن الفرد المستقر يشعر بالحب والامن والانتماء ،ويشعر بالتسامح والتعاطف وانه يشعر بالراحة والهدوء اي انه يشعر بالاستقرار العاطفي ويميل الى السعادة والرضا. (البدراي:2003: 21)

### نظرية التحليل النفسي(سيجمود فرويد):

يشير فرويد الى ان الشخصية تتكون من ثلاثة انظمه (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) تعمل في ما بينها مجتمعة في توافق وانسجام، وتتنافس باستمرار من اجل الطاقة النفسية المتاحة، لكي يتحقق التوازن والاستقرار للفرد وخفض التوتر، إذ يقوم أحد مكونات الشخصية(الأنا) بدور التوفيق بين مطالب كل من المكونين الاخرين (الهو والأنا الاعلى) ،فالانا السليمة تستطيع التوفيق، في حين الأنا الضعيفة أما ان تخضع لمطالب(الهو) حيث يسود مبدأ اللذة، وتقل سيطرة الواقع، أو تخضع لتأثير الأنا الأعلى، فلا تشبع حاجاتها، وهنا ينشأ الصراع والتوتر والقلق، وفي محاولة الأنا التوفيق بين مطالب الأنا الاعلى فإن(الأنا) تنمي الحيل الدفاعية وهي انماط سلوك تحاول التخفيف من التوتر والقلق وتساعد الفرد في محاولته للتوفيق،

ويفترض فرويد وجود غريزتين متعارضتين هما: غريزة الحياة (الإيروس) وهدفها الحياة والبقاء، ويرتبط بها البناء والحب الجنسي وحب الذات وحب الاخرين وحب المبادئ والصدقة، ويسميتها فرويد الليبدو، والثانية غريزة الموت (الثاناتوس) المتعارضة مع الاولى، وهي التي تدفع الفرد الى العدوان والتدمير، ويعدها فرويد رغبة لا شعورية موجودة عند كل فرد، ويرى فرويد ان الاستقرار او عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الاولى من حياة الفرد هي التي وتكون فيها المعالم الأولى للشخصية. وبحسب نظرية فرويد ولكي يتحقق الاستقرار النفسي للفرد يجب أن تعمل المنظومات الثلاثة في ما بينها في تكوين الشخصية بشكل منسق ومنظم ومتعاون. (الضريبي 2004: 88)

### نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

اشار برفين(1968) ان تاريخ علم النفس يعكس الاتجاهات التي تقوم على اساس ان هناك مبالغة في التركيز على الفرد او في التركيز على البيئة، وقد اختار بعض الباحثين دراسة تأثيرات خصائص البيئة في التكنولوجيا وارتفاع مستويات الأداء في حين يركز باحثون اخرون على تأثيرات خصائص الفرد مثل المستوى الاجتماعي او نمط الشخصية في التعرض للضغوط، فالنظرية تتنبأ ان الافراد الذين يشعرون بالاستقرار سوف يختزل لديهم هذا الشعور عندما يكون هناك سوء توافق بين خصائص الفرد والخصائص المرتبطة ببيئة العمل في حين يحدث التوافق الجيد بين الفرد والبيئة عندما تهيئة البيئة. (الخرجي:2006, 314)

وبؤرة هذه النظرية هي العلاقة بين ادراك الفرد لاحدى المهام, وادراكه لقدرته على اكمال هذه المهمة, لما لديه من حافز على اكمالها. والافتراض في هذه النظرية هو ان مشاعر الضغط لا بد ان تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة. (جزير، 2005: 58).

دراسات سابقة :

دراسات عن تنظيم الوقت :

**دراسة عمران (1999):** هدفت الدراسة الى معرفة تصورات الطلبة في جامعة دمشق نحو فوائد ظاهرة وقت الفراغ تم إجراء استبانة لجمع المعلومات من خلال المقابلات الحرة والمقابلات الجماعية، وبلغت عينة البحث 75 ألف طالب وطالبة جامعيين من الجنسين. إن الأساليب الاختبارية والإحصائية المستخدمة هي النسب ومستوى دلالة الاختبار الملحوظ ومعامل الاقتران. وكانت النتائج يتسم أدراك طلبة الجامعة بالإيجابية بشكل عام نحو فوائد استثمار وقت الفراغ وأظهرت الدراسة وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من سكان المدينة وطلبة من سكان الأرياف في تحديد فوائد استثمار وقت الفراغ وكانت الفروق لصالح طلبة سكان المدينة

**دراسة محمد (2006):** هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات الشباب الجامعي في الإسكندرية نحو الفراغ والترفيه ، استخدم الباحث استمارة المقابلة الحرة واستمارة المقابلة الجماعية ، وكانت عينة البحث ( 3870 ) طالب وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية ونسبة الذكور اكبر من الإناث وستخدم الوسائل الجداول الارتباطية ومربع كأي والتحليل الإحصائي واطهرت النتائج أن الأنشطة التي يمارسونها في وقت الفراغ هي مشاهدة التلفاز والتردد على دور السينما ثم تليها الأنشطة الرياضية والقراءة . أن هناك ارتباطا وثيقا بين المستوى الطبقي للأسرة وأسلوب قضاء وقت الفراغ خاصة فيما يتعلق بالرحلات الخارجية والانتماء للأندية

**Stewart (1958):** هدفت الدراسة الى معرفة هوايات طلبة المدارس الثانوية في مدينة نيويورك إثناء أوقات فراغه استبيان أعده الباحث وكانت عينة البحث 1200 طالب وطالبة من طلبة المدارس الثانوية النسبة المئوية (كا) احتلت النشاطات الرياضية المرتبة الأولى من بين الهوايات التي يمارسوها كم وكانت هواية لعبت التنس إثناء وقت الفراغ أكثر انتشارا في المدارس الاعتيادية . إما هواية الطالبات إثناء وقت الفراغ حصلت الاهتمام بالمنزل والطبخ على نسبة أعلى في المدارس الحديثة

**دراسة الخزرجي (2006):** القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي والاستقلال الذاتي بين الطلاب الجامعيين. هدف الدراسة الخاص بك هو تحديد القيم الدينية، والاستقرار النفسي، والتواصل الذاتي بين الطلاب الجامعيين، وأهمية الاختلافات في هذه المتغيرات حسب الجنس والتخصص الأكاديمي. (علمية/إنسانية). وكذلك العلاقة بين القيم الدينية والاستقرار النفسي والاستقلال الذاتي. يقتصر هذا

البحث على طلاب الجامعة المستتصية خلال فترة العمل الجنسي خلال العام الأكاديمي 2004-2005. من أجل تسجيل أهداف هذا التحقيق، قام المحقق ببناء ثلاث درجات لثلاثة متغيرات في التحقيق (القيم الدينية، والاستقرار النفسي، والذكاء الذاتي)، وقد تم تطبيقه على مجموعة من (812) طالباً من الرجال والنساء، الذين يتمتعون بالقوة يتم استخدام العناصر المختارة من خلال التركيز الوصفي. يتم اختيارهم من خلال طريقة التحسين الطبقي وتوزيع متغيرات النوع والتخصص. تظهر النتائج أن الطلاب الجامعيين يستمتعون بمستوى عالٍ من القيم الدينية والاستقرار النفسي والاستقلال الذاتي. تظهر النتائج أنه لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث الثلاثة تبعاً للمتغير النوعي، بينما تشير النتائج إلى وجود اختلافات إحصائية ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث الثلاثة وفقاً لمتغير التخصص وصالح الذكور. تكشف النتائج عن علاقة إحصائية مهمة بين القيم الدينية والاستقرار النفسي والاستقلال الذاتي. وجد أيضاً علاقة إحصائية مهمة بين الاستقرار النفسي والمتعة الذاتية.

دراسة (Sullivan ,Siobhan: 2001): الاستقرار العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستقرار العاطفي وعلاقته بتقدير الذات. وتكونت العينة من (84) طالباً وطالبة من كلا الجنسين، (42) طالباً و(42) طالبة. من كلية لويولا. وتم توفير البيانات بما في ذلك أسئلة حول أعمارهم التي تراوحت بين (18-22 سنة) ومراحلهم التعليمية قبل التخرج من الكلية، وكذلك نوع العلاقة والأقارب والمناصب القيادية. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الاستقرار العاطفي وتقييم الذات، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين الاستقرار العاطفي والشعور بالتماسك. تم استخدام معامل الارتباط الأحادي لبيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية.

دراسة Bermudez:2003 "تحليل العلاقة بين الذكاء العاطفي والاستقرار النفسي العاطفي والصحة النفسية. الهدف من هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء العاطفي والاستقرار النفسي العاطفي والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة غرناطة (إسبانيا)، قسم علم النفس. وتكونت العينة من (65) طالباً وطالبة. استخدم الطلاب معامل ارتباط بيرسون لتحليل البيانات لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة إيجابية مهمة بين الذكاء العاطفي والاستقرار النفسي والصحة العقلية. وأشارت نتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي والاستقرار العاطفي والصحة النفسية"

إجراءات البحث

أولاً - مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة صلاح الدين مركز مدينة تكريت للعام الدراسي 2023/2022 ، وبذلك يتكون المجتمع من (1311)\* طالباً وطالبة موزعين

بحسب الجنس بواقع (850) طالباً و(461) طالبة وبحسب الفرع الدراسي بواقع (770) طالباً وطالبة في الفرع العلمي و(541) طالباً وطالبة في الفرع الأدبي  
ثانياً : عينة البحث:

وبعد تحديد مجتمع البحث الحالي، تم سحب عينة عشوائية طبقية من طلبة المدارس الثانوية والكليات، تكونت من (400) طالب وطالبة. وتوزيع أفراد العينة على ، وبواقع (200) طالباً و(200) طالبة، تم اختيارهم من طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير الجنس. وبواقع (200) طالباً و(200) طالبة، تم اختيارهم من طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير التخصص..

ثالثاً :- أدوات البحث

أولاً:- مقياس تنظيم الوقت :

لغرض قياس مستوى تنظيم الوقت لدى طلبة المرحلة الإعدادية ضمن المدارس المشمولة بالبحث الحالي وجدت الباحثة أنه من الأفضل بناء أداة لقياس تنظيم الوقت تتلاءم مع المرحلة التي يعيشها المجتمع في مثل هذه الظروف، خطوات بناء الأداة الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ، والاطلاع على بعض الاختبارات والمقاييس منها ( مقياس (الدايني 2008) ، ومقياس (أبو اسعد 2009) ، مقياس (كرم الله 2005) .

3- تحديد مجالات المقياس :-

حددت الباحثة بعض المجالات من خلال اطلاعه على دراسات سابقة وقد تم عرض هذه المجالات على مجموعة من الاساتذة ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وقد تبين ان مجالات تنظيم الوقت تتوزع في أربع مجالات هي ( المجال الشخصي، المجال الدراسي، المجال الاجتماعي، مجال الصحة واللياقة ) بعد التأكد من هذه المجالات قامت الباحثة بصياغة فقرات كل مجال من هذه المجالات وروعي فيها ، أن تصاغ الفقرة باللغة المفهومة لدى عينة البحث ، تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى ولقد تم صياغة (44) فقرة بصياغتها الأولية موزعة على أربعة مجالات

4- الصدق الظاهري:

تعني الصلاحية أن المقياس يقيس الخاصية التي أنشئ من أجلها، وتوفر صلاحية المقياس دليلاً مباشراً على ملاءمته لأداء وظيفته وتحقيق ما أنشئ من أجله (كراجة، 1997: 39). وبعد تحديد أبعاد المقياس وفقراته التي بلغ مجموعها (44) فقرة، وبدائله وتعليماته، تم عرضه على مجموعة من المحكمين. ومن بين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستخدام مربع كاي لتحديد دلالة الفروق بين آراء المحكمين من حيث صحة أو عدم صحة الفقرات عند مستوى دلالة (0.05)، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية باستثناء (4) فقرات. وعليه فإن المقياس يتكون من (40) فقرة.

### التجربة الاستطلاعي :

وللتأكد من وضوح تعليمات فقرات وبدائل المقياس لدى المبحوث وحساب الوقت المستغرق في الإجابة على فقرات هذا المقياس، تم تطبيق المقياس على (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم وفق شروط متساوية. عشوائياً. وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة وأن الزمن المستغرق للاستجابة بلغ (28) دقيقة.

### تصحيح مقياس :

تم صياغة عناصر المقياس وتم إعداد مفتاح تسجيل المقياس بحيث تكون الاستجابات (تتنطبق على دائماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً) هي (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وعلى العكس من ذلك، بالنسبة للفقرات، يكون المفهوم معكوساً (1-2-3-4-5). للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يتم أخذ الدرجات التي حصل عليها المستجيب في جميع الفقرات وإضافتها مع بعضها. وبالتالي فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وأقل درجة هي (40). درجة بمعدل افتراضي قدره (120) درجة.

### أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

ويستخدم هذا النوع من الصلاحية لحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. ووفقاً لمعيار ايبيل (1972) فإن الفقرة تعتبر جيدة وقد تحتاج إلى تحسين إذا حصلت على نسبة مئوية مقدارها (20.0) أو أكثر، وضعيفة إذا كان معامل ارتباطها أقل من (19.0) (ايبل، 1972). : (401) ، واعتمد الباحث على حساب صدق الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية. من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، حيث تم استخراج (100) استبانة من عينة التحليل. - إحصائية الفقرات المستخدمة في أسلوب العينة المتطرفة المكونة من (400) طالب وطالبة من كلا الجنسين. ومن خلال هذه الطريقة أمكن التحقق من أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.36 - 0.66) وأن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية، لذا لم يتم استبعاد أي فقرة من المقياس، كما هو موضح في الجدول (1).

### ثبات المقياس (Reliability):

ووفقاً لمعيار ايبيل (ايبل، 1972) فإن الفقرة تعتبر جيدة وقد تحتاج إلى تحسين إذا حصلت على نسبة مئوية مقدارها (20.0) أو أكثر، وضعيفة إذا كان معامل ارتباطها أقل من (19.0) (ايبل، 1972):

401). . ولحساب معامل الثبات تم تطبيق الآتي: تم استخدام مقياس إدارة الوقت على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. تم استخدام طريقتين لحساب استقرار المقياس: أ- إعادة الاختبار: تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة، وبلغ معامل الثبات (0.81)، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

ب- معادلة ألفا كرونباخ: لإيجاد معامل الثبات وفق هذه الطريقة تم تطبيق الاختبار على عينة التمييز المكونة من (400) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية حيث بلغت نسبة الثبات (84.0) درجة وهي ويعتبر معامل استقرار جيد، حيث أن معامل الاستقرار يكون كافياً إذا بلغ (70.0) أو أكثر (مراد وسليمان، 2002: 260).

#### مقياس الاستقرار النفسي:

وبعد أن راجعت الباحثة الأدبيات والدراسات السابقة، وكذلك مراجعة عدد من المقاييس التي تتناول الاستقرار النفسي مثل (مقياس الخرجي، 2006)، لم تجد مقياساً أكثر توافقاً مع مجتمع البحث الحالي. أن مقياس الخرجي (2006) من حيث صلاحيته؛ وبناء على ذلك تم اعتماد المقياس واستخراج معامل صدقه وثباته. وفيما يلي توضيح للخطوات التي اتبعها الباحث لتبني المقياس:

#### 1- مقياس الفقرات:

واعتمد الباحث مقياس الخرجي (2006) والذي يشتمل على (35) فقرة. إن دقة الميزان في قياس ما صمم لقياسه تعتمد إلى حد كبير على دقة عناصره وتمثيله للظاهرة التي يهدف إلى قياسها. لذلك يجب على الباحث التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس قبل البدء بتطبيقه على عينة البحث. وذلك لأن المقياس موجود منذ فترة من الزمن، لذلك قام الباحث بالتحقق منه على النحو التالي:

#### صلاحية فقرات المقياس:

يعتمد هذا النوع من الصلاحية على فكرة مدى ملاءمة الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق، ويتم تقييمه غالباً من قبل مجموعة من المتخصصين في المجال الذي ينتمي إليه الاختبار. (إيبل، 1972، ص 555). ومن أجل التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما صممت لقياسه ودرجة صلاحيتها للبحث. عينة. وقد حصلت بعض فقرات المقياس على موافقة 100% من الخبراء والمحكمين، وذلك مع إجراء بعض التعديلات على الفقرات.

#### التجربة الاستطلاعية:

وتم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة من كلا الجنسين. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بهدف التعرف على مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومعرفة متوسط الوقت الذي استغرقه المستجيب للإجابة على فقرات المقياس. كما قام

الباحث بمناقشة فقرات المقياس مع الطلبة بهدف الوضوح والسهولة. وقد اتضح من خلال المناقشة والتطبيق أن تعليمات المقياس والفقرات واضحة ومفهومة للطلاب. - الوقت المستغرق للإجابة على المقياس كان ما بين (19-25) دقيقة وبمدى (15) دقيقة.

#### تصحيح المقياس:

في ضوء موافقة المحكمين على بدائل الاستجابة ذات الخمس نقاط للفقرات الموجودة على مقياس الاستقرار النفسي (تطبق علي دائماً، وتطبق علي كثيراً، وتطبق علي أحياناً، ونادراً ما تنطبق علي) تنطبق علي مرة واحدة، ولا تنطبق أبداً بالنسبة لي)، حيث أنها تتوافق مع المستوى التعليمي لأفراد العينة من طلبة المرحلة الثانوية، وتمت الموافقة عليها، وكانت: وكانت الدرجات للاستجابات على النحو التالي: تم منح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للفقرة الإيجابية على التوالي، ويتم إعطاء الدرجات (4، 3، 2، 1، 5) للفقرة السلبية أيضاً على التوالي. لذلك فإن أعلى درجة على المقياس هي (175). وكان الحد الأدنى للدرجة (35) درجة، وكان المعدل الافتراضي للمقياس (105) درجة.

#### ثانياً: - الثبات

#### 1- التجزئة النصفية :

لغرض التحقق من توافر خاصية الثبات بطريقة التجزئة النصفية فقد قام الباحث بتطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة بلغت ( 60 ) طالبا ثم قسمت فقرات المقياس على نصفين فقرات تحمل الأرقام الفردية وفقرات تحمل الأرقام الزوجية وجمعت درجات الفقرات الفردية ومن ثم تم احتساب قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون ( صالح , 2007 , 143 ) فبلغت قيمة الارتباط بين النصفين (0,71) واستعملت معادلة سبيرمان \_ براون لتصحيح معامل الارتباط وقد بلغ معامل الثبات (0.82) وبذلك يكون المقياس قد استكمل إجراءاته النهائية حيث أصبح يتكون من (35) فقرة .

#### الثبات بطريقة إعادة الاختبار :

وقد استخدم الباحث أسلوب إعادة الاختبار لمعرفة ثبات المقياس عند تطبيقه على (60) طالباً وطالبة. وبعد مرور أسبوعين، أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات من التطبيقين. حيث بلغ معامل الثبات (0.85) والذي يعد مؤشراً جيداً على الثبات العالي.

#### الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث على الوسائل الآتية معامل ارتباط بيرسون ، معادلة سبيرمان براون الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين ، الاختبار التائي لمعاملات الارتباط وقد تم استعمال هذه الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

### نتائج البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث التي توصل إليها الباحث وفقاً لأهداف البحث، ثم تفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة، ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات. متعلقة بالبحث الحالي.

الهدف الأول: إدارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية: للتعرف على إدارة الوقت لدى أفراد عينة البحث والتي تكونت من 400 طالب وطالبة، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في مقياس إدارة الوقت، والتي بلغت 154 بانحراف معياري قدره 12.24. وارتفع المتوسط إلى الفرضية (114) وقد اختبر الباحث دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار t للعينة الواحدة، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير إدارة الوقت، حيث أن الدرجة t المحسوبة بلغت (65.35) وهي أعلى من الدرجة الجدولية (1.96) ويوضح الجدول (2) أن

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن عينة البحث الحالية تتمتع بمستوى من إدارة الوقت، لأن عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية قادرة على فهم أنفسهم وقدراتهم والتحكم في إدارة الوقت وإتقانها، مما يساعد الطلبة على تنظيم وقتهم. في مختلف مجالات الحياة.

الهدف الثاني: دلالة الفروق في تنظيم الوقت لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

ولمعرفة دلالة الفروق في إدارة الوقت بين الطلبة الذكور بإجمالي 200 طالب وطالبة والطالبات بإجمالي 200 طالبة تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة على مقياس الوقت مقياس الإدارة. والتي بلغت (152.32) وبانحراف معياري قدره (11.48) وبلغ المتوسط الحسابي لعينة الطالبات (155.68) وانحراف معياري قدره (12.76). وقد قام الباحث باختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير إدارة الوقت، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من القيمة الجدولية. (1.96) وهي دالة إحصائية ولصالح النساء كما هو موضح في الجدول (3).

وتفسر تلك النتيجة ان طبيعة الاختلاف في التركيب البيولوجي والنفسي للجنسين بحيث تميل طبيعة التركيب النفسي للإناث الى تقدير الامور والاحداث التي تجري بطريقة تعتمد على تنظيم الوقت.

### الهدف الثالث : الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

وللتعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة البحث المكونة من (400) طالب وطالبة تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الاستقرار النفسي والذي بلغ (146) بانحراف معياري واحد. . (11.32)، وارتفع المتوسط الافتراضي إلى (105). قام الباحث باختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار t للعينة الواحدة، وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير الثبات، حيث بلغت الدرجة t المحسوبة (72.43)، وهي أكبر من الدرجة الجدولية البالغة (1، (96) كما هو موضح في الجدول (4).

ومن الجدول (4) يتبين أن طلبة المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى من الاستقرار النفسي يمكنهم من مواجهة متطلبات الحياة المختلفة، وأن نجاح الطلبة في حياتهم المدرسية والاجتماعية يعتمد إلى حد كبير على استقرارهم النفسي. من درجة الاستقرار النفسي.

### الهدف الرابع: دلالة الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

ومن أجل التعرف على دلالة الفروق في الاستقرار النفسي بين الطلبة الذكور (200) والطلبات الإناث (200)، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة على مقياس الاستقرار النفسي، والذي بلغ (147.69). وبانحراف معياري قدره (10.14) وبلغ المتوسط الحسابي لعينة الطالبات (144.31) وبلغ الانحراف المعياري (11.86). وقد قام الباحث باختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير الاستقرار النفسي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.74) وهي أكبر من القيمة الجدولية. (1.96) وهي دالة إحصائية ولصالح الرجال كما هو موضح في الجدول (5).

يتضح من الجدول (5) اعلاه أن امتلاك الطلبة للاستقرار النفسي المتمثلة في انتباه الفرد لنفسه ووعيه بها، وان تفسير الفرد لذلك ، ربما يخشى أن يراه الآخرون في صورة خلاف الصورة التي يرى هو نفسه بها، لذلك فان الاستقرار النفسي يكون في حالة إدراك لذاته، ويشعر بوجوده بحيث يكون على درجة عالية من ممارسة مهامه الحياتية .

### الهدف الخامس : العلاقة الارتباطية بين تنظيم الوقت والاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين متغيري البحث ( تنظيم الوقت والاستقرار النفسي ) تبين ان العلاقة الارتباطية بين المتغيرين (0,84) وهو معامل ارتباط جيد ، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (33,62) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية ، وجدول (6) يبين ذلك.

توجد علاقة ارتباطية بين تنظيم الوقت والاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتفسر تلك النتيجة بأنه كلما كان تنظيم الوقت ذا مستوى مرتفع كلما اصبحت عينة البحث تمتلك استقرار نفسي افضل تعينهم على مواجهة تحديات ومشكلات الحياة .

#### الاستنتاجات :-

1- إن متغير تنظيم الوقت يعتبر مقياسا فاعلا في تحديد مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

2- يتمتع طلبة المرحلة الاعدادية بمستوى عالٍ من تنظيم الوقت

3- وجود فرق بين الذكور والإناث في تنظيم الوقت

#### التوصيات:

- الاهتمام بتوفير الفرص المناسبة لطلبة المرحلة الاعدادية لاستثمار أوقات الفراغ بأنشطة تروحية اجتماعية ومحاضرات مفيدة وهادفة تساعدهم في كيفية تنظيم أوقاتهم بشكل أفضل
- إن وقت الفراغ المتاح أمام معظم الطلاب وقت لا يمكن إهماله أو الاستهانة
- إن تهتم الوسائل الإعلامية في توعية المجتمع بمسألة استثمار وتنظيم الوقت

#### المقترحات:

- إجراء دراسة مماثلة على مراحل وشرائح اجتماعية مختلفة مثل : طلبة الجامعة - المعلمين - المدرسين ومدراء المدارس - أساتذة الجامعة وكوادر الدوائر الحكومية
- إجراء دراسة مقارنة بين المدارس الحكومية والأهلية المناظرة لها في تنظيم الوقت

## المصادر:

1. Al-Alusi, Jamal Hussein (1990), Mental Health, Dar Al-Kitab for Printing and Publishing, Baghdad.
2. Ibrahim, Youssef Hanna (1998), Value Pattern of Parents and Children and Level of Value Conflict Mustansiriya.
3. "Gabr, Mohammed: (2022) ""Some demographic variables associated with psychological security, Journal" Self-Science, Volume 10, Egyptian General Book Organization, Cairo: Egypt.
4. Jazbar, Sara Ziv (2005) Pressure Management for Success, 2nd Edition, Jarir Library.
5. Al-Jumaili, Karim Hussein Hamad Saleh (2004): Psychological stability and its relationship with each other Variables, Master Thesis (Unpublished), Faculty of Arts, Mustansiriya University.
6. Khazraji, Sana Saheb Mohammed (2006): Religious values and their relationship to psychological stability Self-knowledge among university students, doctoral thesis (unpublished), Faculty of Education, University Mustansiriya.
7. Al-Dahri, Yasser bin Abdulrahman (2010): The impact of school activity on psychological stability Social and academic achievement of students, published Master's thesis.
8. Schultz, Duane (1983). Personality Theories, translated by Hamad Dali Al-Karbouli and Abdulrahman Al-Qaisi University of Baghdad.
9. Tax, Abdullah Saleh (2004): Methods of coping with psychological pressures among students Dhamar University and its relationship to some variables, unpublished master's thesis, Dhamar University Yemen.
10. Al-Ghamri, Ibrahim (2012): Human Behavior, Egyptian Universities Publishing House, Cairo.
11. Najib, Mohammed (2000): Impact of Post-Shock Stress Disorders and Families Associated with it, Journal of Art Culture, Issue 44, Volume 11.
12. Barakat, Asia Ali Rajeh. (2005). Rutter Theories in Cognitive Social Learning, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
13. Bioker, Charles, (2014) Foundations of Physical Education translated by Hassan Moawad, Kamal Saleh, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
14. Tawfiq, Mohammed Najib, (2020) Towards a Clear Social Policy for Youth Social Services and Care in Arab Countries, Youth Symposium and Contemporary Problems in Gulf Society, Volume II.
15. Al-Juraisi, Khalid bin Abdulrahman bin Ali (2008) Time Management from an Islamic Perspective, Saudi Society of Management - King Saud University.
16. League, Mahmoud Abdullah. (2002). Measuring the ability to organize time among students of the University of Baghdad. Journal of Teachers College, Issue 31, Teachers College, Mustansiriya University.
17. Saleh, Ahmed Ali. (2007). Time management. Institute of Educational Training and Development, Ministry of Education, Iraq.
18. Al-Azza, Mohammed Saleh (2000) Quantitative Models in Administrative Decision Making, published research, Journal of Public Administration, Issue 41, Riyadh / Kingdom Saudi Arabia.
19. Omran, Kamel (2015) Youth and the Benefits of Free Time Investment, Published Research, Journal of Social Sciences Scientific Publishing Council, Volume 27 Third Issue, Kuwait University.

20. Angels, Abdulaziz Mohammed (2019), Time Management in Business in Saudi Arabia, Banque du Caire Saudi Arabia, Economic Research and Information Department Publications Series, Jeddah, p. 5.
21. Nasser, Tariq (2000) Sports started in Wadi Rafidain, Dar Al Qadisiyah Printing, Baghdad, Iraq
  
1. BERMUDEZ&al (2003)ANALISIS De la REIAclonent intelgencla emocional,estabilidad emocionaly Blenest psicologico facultad DE psicologia universiddad DE GRANADA(ESPANA
2. Brock ( 2006 ) Changing locus of control : steelworkers Adjusting to forced Unemployment . social forces, p 1521 – 1537
3. Cattle, Raymond, B. & Scheier, Ivan. H. (1961): The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety, New York Ronald Press
4. Ebel , Robert L (1972) Essentials of Education Measurement prentic – Hall , newjersy
5. Flouri , Eirini ( 2006 ) Parental interest in childrens education childrens self – esteem and locus of control , and later Educational Attainment : Twenty – six year follow – Up of the 1970 British Birth Cohort . British Journal of Educational Psychology , v 76 n 1 p 41 –
6. Green leaf , walter , james . (2018) occupations and caveers , New York , Mc graw , Hill Legerski , Elizabeth Miklye , Cornwall , Marae , O'Nei
7. Mackenzie, r , a.(2019): the time trap . New York.(amacom)
8. Stress, E.J.(2023).The response to Overwhelming Stress. Some introductory comments.Journal of the AmericanAcademy of child psychiatry,(vol.-25).
9. Suizzo , marie – anne ; soon , Kokyung ( 2006 ) parental academic Socialization : Effects of Home – Based Parental. Educational Psychologyp 827 846
10. Sullivan , siban (2001). the relation between emotional stability – self esteem , and sense of conerence , Loyola college