كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

خرفي فايزة

بعنـــــــــــوان:

مهارات إدارة الوقت في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية

دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

تاريخ المناقشة 2002/06/12

لجنة المناقشة:

د/غالم فاطمة .....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....رئيسا

د/بن الزين نبيلة .....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....مناقشا

د/ زكري نرجس.....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....مشرفا ومقررا

الموسم الجامعي :2022/2021

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

خرفي فايزة

بعنـــــــــــوان:

مهارات إدارة الوقت في ضوء ببعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية

دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

تاريخ المناقشة 2002/06/12

لجنة المناقشة:

د/غالم فاطمة .....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....رئيسا

د/بن الزين نبيلة .....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....مناقشا

د/ زكري نرجس.....جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....مشرفا ومق

الموسم الجامعي :2022/2021

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، سيدنا محمد المصطفى الكريم، وعلى أله وصحبه أجمعين، وبعد :

بعون الله ومقدرته أنهيت هذا العمل

*أود أن أتوجه بالشكر الجزيل و الامتنان إلى الأستاذة المشرفة " **زكري نرجس** " على كل ما بذلته من وقت وجهد ساعدتني من خلالهم لإتمام هذا العمل على أكمل وجه ورفعت من قيمته العلمية ونتمنى لها دوام الصحة والعافية ومزيد من التألق والنجاح .*

كما أتوجه بالشكر إلى كل أساتذة علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،الذين لم يبخلوا علينا بتوجهاتهم ونصائحهم و تشجيعهم لإتمام هاته المذكرة وساهموا في تكويننا طيلة مشوارنا الدراسي بالأخص (قنذوز أحمد، طبشي بلخير، شنين فاتح، دبابي بوبكر، بوجمعة سلام، بن الزين نبيلة، بن عمارة سامية، رقاقدة مسعودة، حاج صبري فاطمة .....)

مع الشكر المسبق لأعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا مناقشة وإثراء هذا العمل.

شكرا إلى كل من أمدنا يد العون وساهم في انجاز هذا العمل.

باقة وامتنان وعرفان إلى كل من ساعدني في هذه الدراسة ولو بكلمة طيبة أو دعاء.

فايزة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مهارات إدارة الوقت لدى لعينة من طلبة علم النفس وعلوم التربية جامعة ورقلة والتطرق إلى أهمية الوقت وكيفية الاستفادة منه واستغلاله، ومعرفة إمكانية وجود فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والحالة المهنية.

ومن أجل بلوغ أهداف الدراسة، اعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي لملائمته لطبيعة الموضوع، والذي أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (186) طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية اخترناها بطريقة العشوائية.

وللتأكد من فرضيات الدراسة قمت ببناء إستبيان يحتوي على26 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، واستعملنا البرنامج الإحصائي SPSS الطبعة 25 للمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية مرتفع .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير المستوى الدراسي .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعبا لمتغير الحالة الوظيفية.

,

Abstract :

The current study aims to identify time management skills of a sample of psychology and education sciences at the University of Ouargla, and to address the importance of time and how to benefit from it and exploit it, and to know the possibility of statistically significant differences in time management skills according to the variable, academic level, and occuptional status . . In order to achieve the objectives of the study, we relied on the exploratory descriptive approach due to its suitability to the nature of the subjec The current study was conducted on a sample of (186 male and female students from the Department of Psychology and Education Sciences, which we chose using the purchasing method. To verify the hypotheses of the study, I built a questionnaire containing 26 items distributed over three dimensions, and we used the statistical program SPSS 25th edition for statistical processing of the data obtained, and we reached the following results:

The level of time management skills among students of the Department of Psychology and Education Sciences is high.

There are no statistically significant differences in the time management skills of students of Psychology and education sciences according to the variable..

There are no statistically significant differences in the time management skills of students of psychology and education sciences according to the variable of the academic level

There are no statistically significant differences in the time management skills of students of psychology and education sciences due to the multivariate of the variable job status .

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص باللغة العربية	ب
ملخص باللغة الإنجليزية	ت
فهرس المحتويات	ث
فهرس الجداول	ح
فهرس الأشكال	ح
فهرس الملاحق	خ
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة	
1-تحديد إشكالية الدراسة	6
2-تساؤلات الدراسة	8
3-فرضيات الدراسة	8
4-أهداف الدراسة	9
5-أهمية الدراسة	9
6-التعريف الإجرائي للمتغير الدراسة	9
7-حدود الدراسة	10
8-الدراسات السابقة والتعقيب عليها	10
الفصل الثاني : مهارات إدارة الوقت	
تمهيد	18
1- تعريف مهارات إدارة الوقت	18
2- مهارات إدارة الوقت	21
3- أهمية مهارات إدارة الوقت	26
4- فوائد مهارات إدارة الوقت	26
5-مكونات الإدارة الفعالة لمهارات إدارة الوقت	28
6-العوامل المؤثرة في مهارات إدارة الوقت	29
7-خطوات استغلال مهارات إدارة الوقت	

خلاصة الفصل	33
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة الميدانية	
تمهيد	36
1-المنهج المستخدم	37
2-الدراسة الاستطلاعية	37
3-وصف الأداة المستخدمة في الدراسة	39
4-الخصائص السيكومترية لأداة القياس	39
5-الدراسة الأساسية	42
6-الأساليب الإحصائية المستخدمة	45
خلاصة الفصل	47
الفصل الرابع : عرض وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	48
1-عرض وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى	49
2-عرض وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية	52
3-عرض وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة	54
4-عرض وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة	57
خلاصة الدراسة	59
اقتراحات الدراسة	59
قائمة المراجع	62
الملاحق	67

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح آراء المحكمين	40
2	يوضح صدق المقارنة الطرفية	41
3	يوضح نتائج ألف كرونباخ والتجزئة النصفية لدرجات الأداة	42
4	يوضح توزيع العينة حسب الجنس	43
5	يوضح توزيع العينة حسب المستوى	44
6	يوضح توزيع العينة حسب الحالة الوظيفية	45
7	يوضح قيم التحقيق من التوزيع الإعتدالي	46
8	يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الحسابي	50
9	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والأناث	53
10	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس إدارة الوقت تبعا للمستوى الدراسي	55
11	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس إدارة الوقت تبعا للحالة الوظيفية	58

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل مكونات الإدارة الفعالة للوقت	30
2	يمثل أفراد العينة حسب الجنس	43
3	يمثل أفراد العينة حسب المستوى الدراسي	44
4	يمثل أفراد العينة حسب الحالة الوظيفية	45

فهرس الملاحق :

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	قائمة الأساتذة المحكمين للأداة	68
2	استمارة تحكيم	69
3	أداة الدراسة	75
4	نتائج الصدق التميزي (المقارنة الطرفية)	77
5	نتائج ألف كرونباخ والتجزئة النصفية	78
6	نتائج التوزيع الإعتدالي	78
7	نتيجة الفرضية 1	79
8	نتيجة الفرضية 2	79
9	نتيجة الفرضية 3	80
10	نتيجة الفرضية 4	81

مقدمة

مقـــــدمة:

أنعم الله عز وجلّ علينا بنعمٍ كثيرة لا تعدُ ولا تُحص، ومن بين أعظم هذه النعم نعمة الوقت، فجاء في كتابه العزيز:«**إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا**». [النساء:103]

فالوقت هو أعظم ثروة في حياة الإنسان، وهو من أنفس الأمور التي يجب علينا المحافظة عليها، حيث أنه هو العامل المشترك الذي يعطي معنى للوجود، ولكن يختلف الناس في حقيقة استغلاله، ويعود ذلك إلى طبيعة ثقافتهم ومهنهم وأهدافهم المستقبلية وكيفية أو حسن إدارتهم له، حيث يعتبر الوقت أحد أهم العناصر التي يمتلكها أي فرد في حياته، فغالبا ما نحاول استغلال الوقت وتقدير قيمته وأهميته وكيفية استثماره، بما هو مفيد.

حيث تعد مهارات إدارة الوقت من المهارات الحاسمة في حياة الفرد، والتي تسهم في تحقيق نجاح الفرد وإنجازه، ويعتمد هذا النجاح (الأكاديمي والعلمي والمهني بل والأسري) على مدى امتلاك الفرد لمهارات إدارة الوقت، الأمر الذي يفرض ضرورة تعوده وتدربه منذ الصغر على استخدام مهارات إدارة الوقت في جميع شؤون حياته.

وهذا ما دفعني إلى تسليط الأضواء على الوقت كمفهوم جوهري وضروري، وبهذا الصدد يرى "ماريون هانز"(2009) أنه:" يلزمنا الإحساس بقيمته وإعطائه أهمية كبيرة في حياتنا، والتدريب على عدة مهارات لإدارته بشكل إيجابي واستغلاله في أشياء مفيدة، وتعتمد إدارة الوقت على عدة عوامل، وعندما تسيطر على هذه العوامل، سوف تزيد من فاعليتك وكفاءتك في الإدارة السليمة للوقت". (ماريون هانز، 2009، ص126)

وقصد معرفة مكانة هذا المفهوم لدى فئة من المتكونين لأهمية الوقت لديهم، إخترنا طلبة الجامعة؛ وتحديداً طلبة علم النفس وعلوم التربية، نظرا للضغوطات يواجهونها والتي فرضت عليهم بسبب أزمة كورونا

والظروف الاستثنائية التي وقعوا فيها دون سابق إنذار، مما جعلتهم في دوامة؛ كقصر المدة الدراسية وكثرة الواجبات وكذلك دخول نظام الدفعات، وكل هذا يستلزم على الطالب إدراك مهارات إدارة وقته وتنظيمه.

ومن الدافع الذي جعلني ابحث في هذا الموضوع هو ما مررنا به كطلبة في العامين السابقين (أزمة كورونا)، ترتبت عنها عدة مشكلات منها تأخر الطلبة للحضور إلى الجامعة أي الحصص الدراسية وكثرة الغيابات وخاصة وأن الدراسة اختصرت إلى 3 أسابيع فقط للسداسي الواحد وكثرة الواجبات المنزلية، مما سبب ضغوطاً كبيرة علينا وجعلنا غير متحكمين في إدارة وقتنا.

فجاءت الضرورة ملحة للتمحيص في الموضوع بدقة في ضوء معالجته في حدود بعض المتغيرات الوسيطية متمثلة في الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الوظيفية، لمعرفة مدى مهارات إدارة الطلبات للوقت في ظل ضيق وقت التكوين وعبء الواجبات الدراسية.

ولدراسة هذا الموضوع تضمنت الدراسة أربعة فصول موزعة على الجانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري يتكون من فصلين:

الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة واعتباراتها: حيث يتناول تحديد إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، وفرضيات الدراسة، أهميتها، أهدافها، التعريف الإجرائي للمتغير الدراسة، حدود الدراسة، والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: تناول موضوع مهارات إدارة الوقت: يتضمن تمهيد، تعريف إدارة مهارات الوقت، مهارات إدارة الوقت، أهمية مهارات إدارة الوقت، أهمية استثمار مهارات الوقت للطالب الجامعي، فوائد مهارات إدارة الوقت، خطوات استغلال مهارات إدارة الوقت بفاعلية للطالب، مكونات الإدارة الجيدة لمهارات إدارة للوقت، العوامل المؤثرة في إدارة الوقت، ثم أنهيت الفصل بخلاصة.

يتكون الجانب التطبيقي من فصلين:

الفصل الثالث: ويتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة، المنهج، الدراسة الاستطلاعية التي تشمل وصف عينة الدراسة الاستطلاعية، مقياس مهارات إدارة الوقت، الخصائص السيكومترية لأداة القياس، الدراسة الأساسية التي تضمنت أداة الدراسة ثم إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وثم الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: قد خصص لعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء أدبيات الموضوع وبعض الدراسات السابقة، بالإضافة إلي تلخيص النتائج المتوصل إليها، وختمت الدراسة بجملة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول
تحديد إشكالية واعتباراتها

1- تحديد إشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- التعريف الإجرائي للمتغير الدراسة

7- حدود الدراسة

8-الدراسات السابقة والتعقيب عليها

1- تحديد إشكالية الدراسة:

يعد الوقت من المتغيرات الهامة والحاسمة في حياة الإنسان، كما تعد عملية إداراته وحسن استثماره عنصرا أساسيا من عناصر التقدم والتطور، حيث يعتبر من الموضوعات الحساسة والمهمة في المجتمع ومن المورد النادرة التي يمتلكها الإنسان، وتعمل إدارة الوقت على تخفيف القلق عن تراكم المهام وعدم القدرة على الوفاء بالإلتزامات والمسؤوليات التعليمية والاجتماعية.

وتنشأ مشكلة الوقت لدى الأفراد، لأنهم غالبا ما يواجهون مشكلة انجاز المهام المطلوبة منهم في الوقت المتاح لهم، حيث أن الفرد يكون قد إكتسب العديد من العادات التي كانت تسهل له التعامل مع الوقت، وبمرور الوقت تتغير قدرات الفرد وطاقته ومشاعره والظروف المحيطة به، وبالتالي تصبح هذه العادات التي يقوم بها الفرد تلقائيا غير صالحة للاستمرار معه، وما يدفع إلى تغييرها .

كما يرى الكثير من الباحثين أن العلاقة بين الإنسان والوقت هي علاقة سيكولوجيه تعتمد على العوامل الذاتية، تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك والاستجابة، ومن الصعب أن نصل إلى أساس واحد لفهم استخدامه للوقت، فالإنسان يعيش في تناقض شديد عند استخدامه للوقت في الحياة العملية؛ فيشعر انه يملك الوقت عندما لا يكون أمامه أعمال كثيرة مطلوب انجازها، ويشعر انه يملك الوقت أو يتحكم فيه عندما تكثر المهام والأعمال المطلوبة منه، فحسب ما يراه" شوقي"(2006) أن: انجاز الأعمال يتطلب وقتا ومجهودا بجانب الإعداد العلمي والمهني الذي يعطي الفرصة للفرد للإنتاج بالشكل السليم، وعن طريق التعليم والتدريب يمكن إعداد الفرد ذهنيا ومهنيا، وحتى المجهود يمكن التحكم فيه من خلال الرعاية الصحية والنفسية، ولكن تنظيم الوقت في ضوء الظروف المحيطة والإمكانيات المتوفرة لا يتحقق إلا عن طريق الإنسان نفسه".(شوقي عبد الله ، 2006،ص 62)

هذا الإنسان الذي يتعلم عن طريق نظام تدريسي عبر مراحل تعليمية مختلفة ومن بينها المرحلة الجامعية، والتي تعتبر من أهم المراحل في الحياة لدى الطالب، والتي تساهم في بناء شخصيته الإنسانية وصقلها وتوجيه نحو الاتجاه المرغوب فيه، حيث أن الطالب يحتاج إلى بعض الوقت لكي يتفاعل مع المحيط الجامعي، كما يحتاج إلى اختيار التخصص الذي يتناسب مع قدراته، ومن ثم يباشر الطالب بالتخطيط لمشروع حياته المهني والمستقبلي بنفسه، عن طريق تجسيده للإدارة الفعالة للوقت والتي تتطلب اكتساب جملة من الاستراتيجيات والمهارات، والتي تمكنه من إدارة الوقت بكفاءة.

وجاءت دراسة الزهراني (2010) لتبين على حد قوله أن الدراسة في الجامعة مختلفة كثيرا عما عهده الطلاب في مراحل التعليم السابقة، فالطالب الجامعي هو المسؤول عن تسجيل مقرراته وعن حضور محاضراته والتي يختلف توقيتها، وهو كذلك مسؤول عن توفير مراجعة مشاريعه العلمية وانجازها وجميع هذه العوامل تدفع الطالب إلى تبني آليات في إدارة وقتهم بشكل متماثل لدى جميع الطلاب بهدف إتمام دراستهم الجامعية بغض النظر عن التخصص أو السنة الدراسية التي يدرس بها الطالب الجامعي . (الزهراني, 2010، ص 156)

ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية ودورها في تأطير وتأهيل وتخريج كفاءات العمل وتطوير مختلف المجلات، جاءت مشكلة الدراسة من خلال هذا الطرح، الذي مكننا من التقصي في الموضوع ومنهم تسجيل عدة ملاحظات تضمنَتها في النقاط التالية: على الطلبة اللامبالاة في تقديم المتطلبات التعليمية، وفي حضور المحاضرة أو الحضور لها بعد بداية الوقت، جاءت معالجتنا للموضوع إنطلاقاً من إختيار طلبة الجامعة كعينة لدراستنا واستنادا على الاستقصاء الذي قمنا به والذي أفرز عدة ملاحظات من أهمها اللامبالاة في تثمين الوقت، الحضور للدروس بعد بدء وقت المحاضرة والتطبيق، عدم تنظيم الوقت في القيام بالواجبات الدراسية وقد لمسنا من خلال هذا حاجة الطالب الجامعي إلى التخطيط والتنظيم وقته وتوزيعه بما يتناسب مع متطلبات المواد الدراسية والحياة اليومية.

وهنا يمكن القول أن أهمية إدارة الوقت وكيفية استثماره والاستفادة منه بأفضل صورة ومعرفة مضيعاته تسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلبة وتحسين مستوى تحصيلهم العلمي، إذ بإمكان الطلبة تخصيص جزء من وقتهم لكل مقرر وعمل دراسي، والعمل على انجاز المتطلبات الدراسية في الوقت المطلوب والمحدد لها، ومن هنا تسعى الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية نعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس- ماستر)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الوظيفية (موظف - غير موظف)؟

3- فرضيات الدراسة:

- نتوقع مستوى مرتفع من مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية.
- توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الجنس (الذكور- الإناث)
- توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر)
- توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الوظيفية (موظف - غير موظف)

4-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على أهمية مؤشر مهارات إدارة الوقت عند طلبه علم النفس وعلوم التربية.
- الكشف عن الفروق في مهارات إدارة الوقت تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الوظيفية)

5-أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة فما يلي:

- التطرق إلى دراسة متغير بالغ الأهمية في حياه الطالب الجامعي وهي مهارات إدارة الوقت التي تساعد على حسن استخدام واستثمار الوقت والتقليل من هدره.
- مساعدة الطلبة على إعداد تصور سليم حول مهارات إدارة الوقت في دراستهم الجامعية.
- تساهم في تزويد طلبة علم النفس وعلوم التربية بتغذية راجعة حول مهارات إدارة الوقت.
- مساعدة الطلبة الجامعيين على القدرة على مواجهة مضيعات الوقت.

6- التعريف الإجرائي للمتغير الدراسة:

مهارات إدارة الوقت: هي عبارة عن عملية يقوم بها طلبة علم النفس وعلوم التربية جامعة ورقلة في الموسم الجامعي 2022/2021، من التخطيط و التنظيم وكيفية مواجهة مضيعات الوقت بهدف انجاز مهامهم و تحقيق أهدافهم التعليمية في الوقت المطلوب، وتقاس مهارات إدارة الوقت من خلال الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات إدارة الوقت الذي أعدته الطالبة.

7- حدود الدراسة :تتمثل حدود الدراسة الحالية في:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على 186 طالبا في قسم علم النفس وعلوم التربية (السنة ثانية وثالثة ليسانس وأولى ماستر وثانية ماستر) في جميع تخصصات، اختيروا بطريقة عشوائية.

الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني من الموسم الجامعي 2022/2021

8-الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

لقد حظي موضوع مهارات إدارة الوقت باهتمام الباحثين وتباينت آراؤهم في عديد النتائج واتفقت بعضها الآخر وهي كالتالي:

1- دراسة "رعد لفتة الشاوي" و"نجلاء سعيد أبو سلطانة" (2003):

بعنوان "مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك ".

أ- **الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة إلى معرفة توافر القدرة على تنظيم وإدارة الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك، في مختلف التخصصات والكليات بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المهارة والتحصيل في ضوء المتغيرات (النوع، المستوى الدراسي، الكلية) وعلى تأثير هذه المتغيرات على مهارة تنظيم الوقت.

ب-**عينة الدراسة:** تكونت من (407) طالب وطالبة في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني من السنة (1999/1998)

ت-**أداة الدراسة:** قام الباحثان بإعداد أداة مكونة من (32) فقرة لقياس مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك.

ث-النتائج:

- هناك درجة متوسطة من مهارة الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك.
- هناك ارتباطا إيجابيا دالا إحصائيا بين مهارة تنظيم الوقت والتحصيل.

2- دراسة "فيصل بن عبد الله الروسي" (2007):

بعنوان "مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت و مضيعاته الذاتية و البيئة "

أ – **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي بأهمية الوقت ومضيعاته لدى طلبة التربية الميدانية بكلية التربية بمحافظة عفيف.

ب– **منهج الدراسة:** وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

ت– **عينة الدراسة :** تكونت العينة من (179) طالب وطالبة ثم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة.

ث–**نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى:

- أن الطلبة لديهم وعي بأهمية الوقت بدرجة مرتفعة كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروقا ذات دلالة إحصائية لدى العينة حول محور مستوى وعى الطلبة بأهمية إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس والتخصص العام والتقدير الأكاديمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة حول مضيعات الوقت الذاتية تعزى لمتغير الجنس، والتخصص العام، والتقدير الأكاديمي.
- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة حول محور مضيعات الوقت البيئية تعزى لمتغير الجنس (لصالح الذكور) والتخصص العام (لصالح التخصصات العلمية) والتقدير الأكاديمي مقبول.

3– دراسة "فوزية بنت حلفان بن حميد الغفاري" (2011)

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري.

أ- **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت لطلاب وطالبات السنة الأولى كلية العلوم التطبيقية بعبري بسلطانة عمان، ومعرفة اثر البرنامج الإرشادي على التحصيل الدراسي لديهم.

ب- **عينة الدراسة:** شملت 179طالبا فيما بلغ عدد الطالبات55 وشملت العينة الاستطلاعية 60 طالبا وطالبة من نفس مجتمع الدراسة.

ت- **أداة الدراسة:** استعانت الباحثة في جمع بيانات البحث بوسائل متعددة المقابلة الشخصية، تحليل المحتوى الوثائق، وتأكد بعض البيانات والمعلومات ومقياس تنظيم الوقت، وبرنامج إرشاد جمعي.

ث- **نتائج الدراسة:** وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي لمجالات مقياس تنظيم الوقت والمرتبط بالأهداف التنظيم.

4-دراسة سليمان حسين موسى المزين (2012):

بعنوان "فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات".

أ- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التوصل لمعرفة دور الجامعة في زيادة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي إلى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات.

ب- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

ت-عينة الدراسة: تكونت العينة من (240) من طلبة الجامعة الإسلامية موزعين على ثلاث تخصصات: التعليم الأساسي والدراسات الإسلامية والإرشاد التربوي.

ث- الأساليب الدراسية: استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة.

ج- نتائج الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الجنس (الذكور- إناث) لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي(الأول- الرابع).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات استجابات الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الاختصاص (تعليم الأساسي، الدراسات الإسلامية، إرشاد نفسي) لصالح التعليم الأساسي.

5- دراسة " بني سلامة نور محمد" (2015) :

بعنوان "إدارة الوقت لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"

أ- **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي لدى طلبة الماجستير في كليات التربية الرياضية ومقارنتها في ضوء متغيرات:

(الجنس، الجامعة، الحالة الوظيفية، التقدير الجامعي، العمر)

ب- منهج الدراسة: وقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

ت- عينة الدراسة :تكونت العينة من (182) طالب وطالبة.

ث- نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة أن:

- هناك علاقة كبيرة بين إدارة الوقت و التحصيل الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، الحالة الوظيفية، العمر.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لتقدير امتياز لصالح الجامعة الأردنية.
- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة حول محور مضيعات الوقت البيئية تعزى لمتغير الجنس (لصالح الذكور) والتخصص العام (لصالح التخصصات العلمية) والتقدير الأكاديمي مقبول.

****التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تمكنت من الحصول عليها، والتي كانت لها علاقة بموضوع الدراسة الذي يدور حول "مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية" من عدة جوانب؛ فقد استفدت كثيرا منها وساعدتني في صياغة الإشكالية وبناء أداة جمع البيانات "استبان مهارات إدارة الوقت" ومناقشة نتائج.

أ- **من حيث الأهداف:** لقد اختلفت معظم الدراسات السابقة في أهدافها، فقد كانت عديدة ومتنوعة وكما سعت إلى تحقيقها.

حيث هدفت دراسة "المزين" (1012): لمعرفة دور الجامعة في زيادة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي إلى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات.

كما هدفت دراسة "الشاوي" (2003) :إلى معرفة توافر القدرة على تنظيم و إدارة الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك، في مختلف التخصصات والكليات بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المهارة والتحصيل في ضوء المتغيرات (النوع، المستوى الدراسي، الكلية) وعلى تأثير هذه المتغيرات على مهارة تنظيم الوقت.

وكما هدفت دراسة "فوزية "(2011) :إلى تحديد تأثير برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت لطلاب و طلبات السنة الأولي بكلية العلوم التطبيقية بعبري بسلطنة عمان، ومعرفة اثر البرنامج الإرشادي على التحصيل الدراسي لديهم.

وهدفت دراسة فيصل (2007): إلى التعرف على مستوى الوعي بأهمية الوقت ومضيعاته لدى طلبة التربية الميدانية بكلية التربية بمحافظة عفيف.

وهدفت دراسة "بني سلامة "(2015): إلى التعرف على فاعلية إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية في ليبيا من وجهة نظر المعلمين في ضوء بعض المتغيرات.

وفي حين تهدف دراستنا: إلى معرفة مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة في ظل متغير الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الوظيفية.

ب-من حيث المنهج: استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي وهذا ما اعتمدت عليه دراستنا كونه يدرس المتغيرات في وقتها الراهن، وتصف وتستكشف عن مهارات إدارة الوقت لدى عينة الدراسة.

ت-من حيث العينة: طبقت كل الدراسات على عينة من الطلبة و تقارب حجم العينة من دراسة إلى أخرى حيث كان مجاله محصور بين { 179-204}، فمثلا دراسة "رعد" (2003) تكونت عينة دراستها من 203 طالب وطالبة، ودراسة "فيصل" (2007) تكونت العينة من 179 طالب وطالبة، أما دراسة "فوزية" (2011) فاشتملت عينة الدراسة على 179 طالب وطالبة، دراسة "حسين" (2012) تكونت عينة دراسته من 204 طالب وطالبة، أما دراسة "بني سلامة"(2015) تكونت عينة دراسته من 182 طالب وطالبة.

أما في هذه الدراسة فقد اشتملت على 186 طالب وطالبة من طلبة علم النفس وعلوم التربية اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية.

فقد تشابهت دراسة الحالية والدراسات السابقة المذكورة في أداة الدراسة استبيان معد من طرف الطالبة، وتمثلت عينة الدراسة في طلبة الجامعة، وتشابه في بعض المتغيرات الوسيطية (الجنس والمستوي الدراسي).

واختلفت دراستي والدراسات السابقة في بعض النقاط وهذا راجع إلى اختلاف جوانب طرح الموضوع، فهناك دراسات تبحث في العلاقة بين إدارة الوقت والتحصيل في ظل بعض المتغيرات، وهناك من تبحث في كيفية استعمال الفرد لتلك المهارات بالرغم من الاختلاف؛ إلا أنهم يصلون في الأخير إلى أهمية مهارات الوقت ويؤكدون على ضرورة استثمارها من خلال حث الطلبة على ممارستها، وإبراز قيمتها من خلال تبيان قيمة الوقت وإدراكه.

* **أفادتني هذه الدراسات:** في بناء خطة نسير وفقها، وسهلت لي الحصول على المصادر والمراجع وإثراء هذا البحث العلمي من الجانب النظري، التوجيه والإحاطة بالبحث العلمي من كل جوانبه، وخاصة مناقشة نتائج فرضيات الدراسة لإبراز الإضافات التي توصلت إليها في حدود متغيرات البحث.

الفصل الثاني
إدارة الوقت مهارات

تمهيد

1- تعريف مهارات إدارة الوقت

2- مهارات إدارة الوقت

3- أهمية مهارات إدارة الوقت

4- فوائد مهارات إدارة الوقت

5- خطوات استغلال مهارات إدارة الوقت بفاعلية عند الطالب

6- مكونات الإدارة الفعالة مهارات إدارة الوقت

7- العوامل المؤثرة في مهارات إدارة الوقت

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الوقت هو أثمن ما نملكه الحياة، وكما له أهمية كبيرة في حياة الإنسان عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة، فهو عامل مشترك بين الطلاب يختلفون في طريقة استثماره واستغلاله والتحكم فيه، كما تعد القدرة على استخدام مهارات إدارة الوقت وتنظميه مفتاح النجاح في الدراسة الجامعية، وهنا على الطالب أن يكون له دراية بمهارات إدارة والوقت، وهذا من أجل تحقيق النجاح واستثمار وقته في أشياء مفيدة وعدم تضييع وقته في التفاهات، وهو محور بحثنا في هذا الفصل من خلال العناصر ذات الصلة بالمتغير.

1) تعريف مهارات إدارة الوقت:

1-1- تعريف الوقت:

لغة : تعريف الوقت في المعجم الوسيط :" هو مقدار من الزمن قدر لأمر ما "

(مدكور إبراهيم وآخرون، 2004، ص108)

***الوقت:** هو من المصادر النادرة والهامة، بحيث لا يمكن تجميعه أو تجزئته، شرائه واستئجاره، إطالته.

(صلاح محمد عبد الباقي،2001،ص65)

اصطلاحا:

فالوقت حسب **العليان** (2010): "يعتبر من المصادر الهامة والجاهزة للاستعمال فهو ليس ككل المصادر، إذ لا يمكن أن نشتري الوقت أو نستأجره أو نغيره أو نستعيره أو نوفره أو حتى نضاعفه، إذا كل ما نستطيع عمله هو أن تقضي الوقت كما هو دون تغييره".(ربحي مصطفي العليان، 2010، ص55)

أشار **العلاق** (2009): "بأن الوقت يمثل عاملا من عوامل نجاح التخطيط؛ فالوقت لا يشير فقط إلي الماضي، ولا يؤشر فقط الحاضر، وإنما يمكن الإنسان من النظر إلي المستقبل أو التأمل به، وبالتالي التخطيط للمستقبل بشكل أفضل". (العلاق بشير، 2009، ص 12)

وتعرفه "**رعد**" (2000): "بأنه العملية التي توزع الوقت بفاعلية بين المهام المختلفة، بهدف انجاز في الوقت الملائم والمحدد". (الصرن،2000، ص13)

2-1- تعريف إدارة الوقت:

عرفها "**الزغبي**" (2010) : "إدارة الوقت على أنها فن وعلم الاستخدام الرشيد، وعلم استثمار الوقت بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز، والتوجيه والمتابعة كذلك الاتصال". (طلال عبد الله الزغبي، 2010، ص 98)

ويبن "**عبد الله شوقي** " (2006) في تعريفه لإدارة الوقت : أنها " انجاز أكبر قدر من المهام المخطط لها في الزمن المقدر له بالطريقة المخطط لها قبل بداية التنفيذ ". (شوقي عبد الله، 2006، ص39)

كما عرفها **تايلور** بأنها:" إدارة الأنشطة والأعمال التي تؤدى في الوقت، وتعني الاستخدام الأمثل للوقت والإمكانيات المتوفرة، وبطريقة تؤدي إلى تحقيق الأهداف الهامة، وتتضمن إدارة الوقت معرفة كيفية قضاء الوقت في الزمن الحاضر وتحليله والتخطيط، والاستفادة منه بشكل فعال في المستقبل" .

(العجمي، 2002، ص171)

ويشير **باردي**:"بأن إدارة الوقت تعني مزيد من السيطرة على كيفية قضاء الفرد وقته، مما يجعله قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة حول الأسلوب الذي يستخدمه في الاستفادة من الوقت الذي يملكه.

(Pardey, 2007,p20)

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن إدارة الوقت: بأنها هي القدرة على تحكم الفرد في وقته، وإنجاز الأعمال بشكل فعال ومنظم لتحقيق الأهداف بأقل جهد، أي الاستغلال الأمثل لكل الإمكانيات المتاحة للإدارة وقته.

1-3- تعريف مهارات إدارة الوقت:

أ- تعرف المهارة:

تعرف على أنها:"عملية وهذا يشير إلى أنها سلسلة متتابعة من الأداءات التي يمكن ملاحظتها مباشرة، أو بصورة غير مباشرة والتي يمارسها المتعلم بهدف أداء مهمة ما، وتكون المهارة معرفية نفس حركية، أو حس حركية. (قطاني، 2005، ص 154)

وتعرف أيضا: "أداء الفرد لعمل ما يتسم هذا الأداء بالسرعة والدقة والإتقان والفاعلية".

(السيد أبو هشام، 2004، ص 17)

ب- تعريف مهارات إدارة الوقت:

يعرف العقيد (2001): مهارة إدارة الوقت بأنها عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدى الفرد، لتحقيق الأهداف المهمة التي يسعي إليها. مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة، وبين الحاجات البدنية والنفسية. (العقيد، 2001، ص56)

تعرف على أنها: القدرة الذاتية أو مساعدة الآخرين على رسم مخطط زمني ينتظم فيه الأداء ، سواء كان التخطيط من أجل يوم أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام كامل. (خرموش، 2015،ص 306)

وتعرف راضي(2002): بأنها القدرة على الإدراك الواعي لأهمية الوقت من حيث تحديد الزمن المناسب لانجاز المهام الدراسية، والتحكم فيها بكفاءة للتخلص من العبء النفسي لكثافة المطالب التعليمية والوصول إلي فعالية اكبر في الإنجاز والتحصيل. (راضي فوقية، 2002، ص3)

وتتمثل مهارات إدارة الوقت في القدرة على التعامل الواقعي مع الوقت لتحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال المطلوبة في فترة زمنية محددة عن طريق تحديد الأهداف وتخطيط وتنظيم الأداء وجدولة الأعمال المطلوبة والمتابعة المستمرة والقدرة على اتخاذ القرارات والتعامل الايجابي مع مضيعات الوقت والفراغ.

(فيصل دعاء، 2012، ص 8)

من خلال ما سبق نستنتج مهارات إدارة الوقت بأنها مدى اعتقاد الطالب في الاستفادة من استخدمه لمهارات الوقت وذلك من خلال القدرة الذاتية والقدرة على الإدراك الواعي للوقت، والاستخدام الأمثل له، وذلك عن طريق تحديد وتخصيص الوقت الذي يحتاجه لإنفاق على المهام والواجبات المراد تحقيقها، وترتيب الأنشطة حسب أهميتها، وتحقيق ما يطمح إليه من الأهداف الحالية والمستقبلية.

2- مهارات إدارة الوقت

ومنه تتضمن مهارات إدارة الوقت مجموعة من الخطوات نذكرها :

- **المهارات المتعلقة بالتخطيط :**

التخطيط هو عملية اختيار كيفية معاينة الاستثمار للوقت بهدف للوصول بما يريده الفرد ولكن برغم من أهميته إلا أن الكثير من الأفراد لا يخصصون له الوقت الكافي .(محمد أمين، 2006، ص292).

ويرافق التخطيط في كل عملياته، ويحدد لكل مرحلة من مراحل إدارة الوقت زمن لبدايتها، ولنهايتها وعلى الفرد أن ينجز أعماله ضمن هذه الخطة الزمنية، ويرعى التسلسل الزمني لمراحل الخطة ويقوم بتوزيع الأزمنة عليها، ويختار الوقت المناسب لكل مرحلة.

(محمد حسنين، 2000، ص177)

إن معظم الناس لا يعرفون ما الذي يشغل وقتهم، حيث اقترح احد المفكرين بموجب الاحتفاظ بمفكرة المواعيد أو الأنشطة وهناك عدة مهارات مشتقة من التخطيط وهي:

1/ مهارة تحليل الوقت:

تحليل الوقت من متطلبات إدارة الوقت حيث من الضروري كأساس لهدا التحليل الاحتفاظ بجدول يومي لهذه النشاطات لتسجيلها عبر فترات زمنية.

إن أساس تحليل الوقت يتخذ عادة شكل جدول يكتب فيه الفرد نشاطاته اليومية وتسجيلها مع أوقاتها، أي ينبغي تقسيم الوقت إلى فترات حتى تستوعب كل الوقت المستخدم، وبهذا يحلل الوقت في الاتجاه الصحيح حسب النشاطات، وتعتبر أول مهارة في التخطيط.

2/ **مهارة تحديد الأهداف:** قبل القيام بأي تصرف، سواء ما اتصل بالوقت أو بغيره، عليك تحديد الأهداف أولا فالأهداف هي التي تمدك بالحياة، وتبين لك اتجاهك والطريقة التي ستنفق بها وقتك فسال احد رجال الأعمال الإمريكين عن سر تحقيقه لثروة فأجاب : "عليك أن تحدد من البداية ماذا تريد".

(الخطيب ، سالم ، 2009، ص131-132).

لذا فعلى الطالب الواعي أن يضع مجموعة من الأهداف من البداية لان وضع الأهداف ليس بأمر سهل بل يحتاج إلى مهارة الهدف الجيد الذي يحمل في طياته بذور التنفيذ وإمكانية التحقيق وهناك معايير لوضع الأهداف أهمها:

- ✓ أن يتم وضع الأهداف من قبل الشخص المعني.
- ✓ أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها.
- ✓ أن تكون الأهداف قابلة للقياس(حيث يؤكد احد المفكرين بوضع لائحة أهداف يومية، والتي تؤدي إلى انجاز وإنتاج يومي فعال).

3/ **تخطيط حسب الأولوية:** أن التفكير في استخدام الوقت وكيفية التصرف فيه والتخطيط له يكون من انبل الغايات واستخدامه، وفي الحقيقة إذا فشلت في تخطيط جزء من وقتك فانك تخطط على تحقيق الفشل يجب تخصيص الوقت المتوفر في يوم لانجاز تلك الإعمال التي تعتبر ذات أولوية عالية، وتقوم بعد ذلك بكتابة الأعمال المطلوبة القيام بها في الخطة اليومية، وذلك حسب أولوياتها وتخصيص الوقت المتاح لانجازها.

(احمد الخطيب، سالم عادل، 2009، ص133)

❖ **أهمية التخطيط:**

- وضوح الرؤية وتحديد الأهداف.
- استخدام الأمثل للموارد، والإمكانيات.
- تحقيق التكامل والتنسيق.
- تحديد الأولويات.
- السيطرة على مشكل التنفيذ.
- تقليل المخاطر المتوقعة. (القطاني، 2006، ص102)
- تصنيف وتحليل الأعمال إلى مهمة وأخرى اقل أهمية.(هشام رضا، 2010، ص32)

ب- مهارة التنظيم:

إن الإدارة الجيدة للوقت لا يمكن أن تتم بدون تنظيم فعال، فالتنظيم يقد الوسائل الفعالة التي يستطيع بها الفرد تحقيق أهدافه وتحديد أساليب عمله في أطار الجماعة التي ينتمي إليه.

(ربحي العليان، 2005، ص 116)

كما يعتبر التنظيم مهارة من مهارات إدارة الوقت أي كيف ينظم الطالب وقته ، وبيئته حتى يصبح أكثر فاعلية استخدام وقته، حيث يعرف التنظيم الإطار الذي يجمع ويرتب جهود الفرد وينسقها من اجل تحقيق الأهداف. (علي عباس، 2009، ص127)

ومن بين مهارات التنظيم:

1/ **مهارة التفويض:** يعتبر التفويض هو العملية التي يتم بها نقل مهمة أداء بعض الأعمال من فرد، أو مجموعة من الأفراد إلى فرد آخر، حيث يتمثل في الأعمال التي يمكن تفويضها للآخرين على أن يكون المفوض شخص قادر على أداء المهمة، في حين يستطيع من خلالها أن يقوم بأعمال أخرى لا يمكن لغيره القيام بها.

2/ **مهارة تقسيم النشاط:** كل الأعمال المتشابه بطبيعتها تطلب بيئة وموارد مماثلة لانجازها ينبغي أن تجمعها في أقسام من خطة العمل اليومية. (ربحي العليان ،2010،ص47).

ج- مهارة القضاء على مضيعات الوقت:

تمثل مضيعات الوقت مشكلة كبيرة تقتضي التعامل معها، لأنه ليس من السهل تحديد مفهومها فهي مفهوم دينامي يتغير في ضوء اختلاف الزمان والمكان والأفراد .(أحمد إبراهيم ،2003، ص192)

وتعرف: بأنه أي نشاط يأخذ وقتاً غير ضروري، وأي نشاط لا يعطي عائد يتناسب والوقت المبذول من أجله، أو استخدام الوقت بطريقة غير ملائمة، أي أن مضيعات الوقت هي كل ما يمنع الطالب من تحقيق أهدافه بشكل فعال. (ربحي العليان، 2005، ص 153)

ويمكن تقسيم مضيعات الوقت إلى قسمين هما:

أ- مضيعات الوقت الداخلية:

يؤدي القلق والإحباط إلى انشغال في أمور هامشية، والابتعاد عن الأدوار الحقيقية المطلوب إنجازها هذا راجع إلى طبيعة الإنسان الذي لا يستطيع الفصل بين الحاجة الشخصية ومتطلبات العمل الدراسة عدم القدرة أو الرغبة في إغضاب الآخرين، لأن النزعة الإنسانية للفرد يجعله يعجز عن قول " لا" . (عبد الله بلال ، 2000، ص 68)

- **التسويف (التأجيل):**

يغلب على الكثير من الطلاب تأجيل القيام بأداء ببعض الأشياء، أو الواجبات من حين لآخر غالب ما يتم تأجيل الأشياء الصعبة والمعقدة والغير محببة، وبالرغم من أن التأجيل صفة إنسانية إلا أنه قد يصيح خطر من أخطار الدراسة، بالإضافة على أن هناك أعمال يجب أن تنجز في أوقات محددة، وبالتالي عدم انجازها يؤدي إلى الوقوع في الأزمات والاضطرابات وبالتالي هو آفة تدمر الوقت، وتقتل العمر حيث أصبحت كلمة " سوف " شعار الكثير من الأشخاص أو الطلاب وهي طابعا لهم.

(آل لوناه أحمد سعيد، 2001، ص 16)

عدم وضع الأهداف محدد وأولويات مرتبة: وهذا راجع للعشوائية، والارتجالية بسبب عدم تحديد أهداف واضحة وترتيب الأولويات، وبالتالي عدم القدرة على التخطيط الجيد وبرمجة الأداء.

(الصرن،2000، ص 145)

- إنجاز أشياء متعددة فيوقت واحد، نقص الانضباط والالتزام الذاتي.
- عدم جدولة الواجبات (بحوث، مكتبة، أعمال ميدانية...)
- عدم واقعية تقدير الوقت الذي يحتاج إليه كل عمل دراسي.
- حرص المبالغ.(ربحي العليان، 2010، ص 193-195)

ب- مضيعات الوقت الخارجية : المقصود بها العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر على الطالب في مساره الدراسي، وهي خارجة عن سيطرة الطالب، ولكن يمكن التغلب عليها .

- **المقاطعات:** الهاتف وهو من أهم مصادر هدر الوقت وضياعه حيث كثيرا ما تكون المكالمات الهاتفية في أمور تافهة وتمتد لساعات طويلة مما يجعلها تلتهم الوقت .

- كذلك التفاعل الاجتماعي بين الطلاب يؤدي إلى هدر الوقت وعدم استغلاله وذلك من خلال الغياب عن الحصص الدراسية .(الجريسي، 1999، ص 110)

وفي الأخير تعتبر مضيعات الوقت كل ما يمنع ويعرقل مسار الدراسي للطالب علم النفس وعلوم التربية من انجاز أعماله الدراسية في وقتها المطلوب (بحوث، بطاقات تقنية، دراسات ميدانية، تربص...وغيرها وكذلك عدم تحقيق أهدافه، ولكي يتغلب عليها يجب عليه ممارسة هذه المهارات في حياته من تخطيط جيد وتنظيم، ومواجهة مضيعات الوقت، حيث تساعده هذه المهارات في إدارة مساره الدراسي بفعالية وتحقيق أهدافه وطموحاته.

3- فوائد مهارات إدارة الوقت:

يقول **كلير أوستن:** "رأيت من واقع الحياة أن أكثرنا لا يحسن استغلال الوقت بفعالية، وللأسف هناك من الناس من يظن أن تنظيم الوقت معناه الجد التام ولا وقت للراحة أو التسلية والبعض يظن بأن تنظيم الوقت شيء تافه لا وزن له ذلك لأنهم لا يقيمون لأهمية الوقت وزنا".

هذه المفاهيم تجعل عملنا منخفض الإنتاجية، فمهما عملنا واجتهدنا لعدة ساعات فإننا لن ننتج ولن نكون منتجين ما لم ننظم أوقاتنا ونتخلص من كل ما يضيع علينا أوقاتنا.

إن الفوائد كبيرة وكثيرة منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال ومنها ما تجد نتائجه على المدى البعيد لذلك عليك ألا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت، وتكمن فوائد مهارات إدارة الوقت في:

- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك.
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة حيث يسمح لك بإيجاد وقت للاجتماعات والترفيهَ.
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز الأهداف والطموحات الشخصية والأكاديمية والمهنية.
- تحسين إنتاجيتك بشكل عام.
- يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك.
- التخفيف من الضغوط سواء في الدراسة أو العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.
- رفع مستوى التحصيل الدراسي حيث بإمكانك تخصيص وقت كافي لكل ماده دراسية ومتطلباتها والعمل على انجازها بنجاح.
- السيطرة على يومك.

- يتيح لك الاستغلال الأمثل ليومك.(السلمي علي، 2008، ص 39)

ومما سبق يمكن أن نستخلص فوائد تنظيم مهارات الوقت للطلبة فيما يلي:

1- ترشد الطالب على استثمار الوقت وإنفاذه فيما يفيده

2- إنقاذ الطالب من التردد و الحيرة بشان ما يقوم به من عمل دراسي، وتساعده على التزامه بالمواعيد النهائية للبحوث والواجبات الدراسية ومذكرته...

3- توفر للطلبة الوقت الكافي للقيام بالأنشطة التعليمية والنشاطات المختلفة، وهذا من خلال توفر الوقت اللازم لطالب من أجل أن يقوم بالنشاطات المهمة مثل: الواجبات التعليمية، الذهاب للمكتبة، قراءة كتاب، تناول الطعام، ممارسة الرياضة...وغيرها.

4- تساعد الطلبة على مهارة تنظيم الوقت.

5- تساعد الطالب على إدراك أهمية الوقت ويكتسب مهارة تخطيط و تنظيم، من خلال محاولته تطبيق تلك المهارات في أيام الدراسة ليصبح نمطا دائما بعد تخرجه.

ونستنتج مما سبق أن الوقت فوائد عظيمة لدى الطلاب الجامعة وخاصة طلبة علم النفس وعلوم التربية كونهم سيصبحون أخصائيين النفسانيون والتربويين للأجيال ومن هنا عليهم أن يدرك أهمية وقيمة الوقت وفائدته وكيفية استغلاله الحسن واستثماره في الأشياء المفيدة والهامة لحفظه من ضياع في الباطل.

4- مكونات الإدارة الفعالة لمهارات إدارة للوقت

مع تطور الحياة وتزايد التوجهات المادية للبشرية، بدء تزايد إدراكهم بأن الوقت يمر بسرعة كبيرة، وقد حذا ذلك بالجميع نحو البحث عن الطرائق الفاعلة لإدارة الوقت، ومع تعدد الجهود تمخضت الخصائص الثلاثة للتعامل مع الوقت سميت بـ"**the 3 Eifet** "، هذه الأسس تميز الإدارة الفعالة للوقت أي مهارة إدارة الوقت التي ينبغي على أي فرد أن يراعيها عند تعامله مع الوقت سواء في الدراسة، أو العمل أيضا مع بقية

الأنشطة الحياتية خاصة، وهذه العناصر تتناول أسس التعامل مع الوقت وتصف كيف نتحكم في هذا المورد النادر وهي:

- كون التعامل مع الوقت فعالا: بمعنى أن يحقق التأثير المعد، والمرغوب منه.
- كون التعامل مع الوقت كفئا: بمعنى أن يحقق المطلوب بأقل تكلفة، أو أقل قدر من الضياع.

(محمد حمودة عبد الناصر، 2003، ص9)

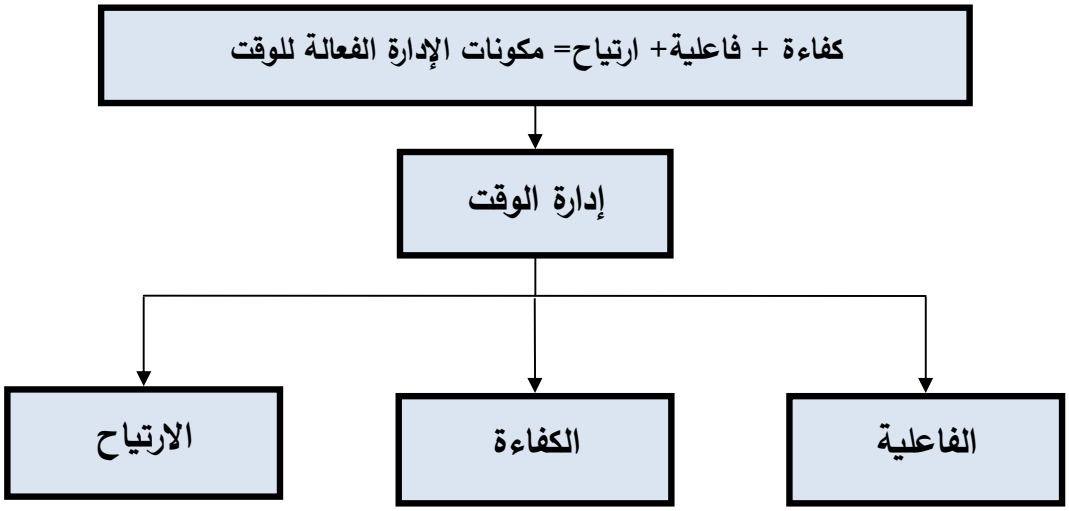
- كون التعامل مع الوقت مريحا، أو غير مجهدا : يمكن أن يتم التعامل مع الوقت بأسلوب طبيعي سهل كذلك مريح، أو بدون الشعور بالضغوط النفسية أو الحسية.

حتى لا يؤدي هذا إلى الاحتراق النفسي الذي هو عبارة عن إرهاق واستنفاد القوة والنشاط.

(عوض أحمد بني أحمد، 2007، ص13)

إن مهارة إدارة الوقت، تركز على إكساب الطالب لهذه العناصر (الكفاءة، والفاعلية، الارتياح) كذلك تطبيقها على حياته الدراسية اليومية في ظل هذا الإصلاح الذي يفرض على الطالب من خلال هندسته توفر هذه العناصر، أو الأسس من أجل تحقيق مهارات إدارة الوقت التي يستطيع من خلاله إدارة وقته بكفاءة.

حيث يبين لنا هذا الشكل ثلاثة أسس تميز الإدارة الفعالة للوقت التي ينبغي على طالب أن يراعيها من أجل تحقيق أهدافه الدراسية. انظر إلى الشكل رقم (1)



شكل رقم (1): مكونات الإدارة الفعالة للوقت

(محمد حمودة عبد الناصر، 2003، ص 9)

5- العوامل المؤثرة في مهارات إدارة الوقت:

تفاوت أهمية الوقت بتفاوت مستوى حضارة المجتمعات وثقافته اتجاه الوقت، فالمجتمعات المعاصرة تكون وحدة الزمن فيها هي الثانية أو جز من الثائية، أما المجتمعات المتخلفة تكون وحدة الزمن فيها هي الأيام و الأسابيع والشهور، ومما لا شك فيه أن الظروف المحيطة بالمؤسسة التكوينية تؤثر تأثيرا مباشرا في أسلوب إدارة الوقت، حيث أن العوامل المؤثرة في المؤسسة هي كل الفترات الغير مست ثمرة من الوقت الرسمي المخصص للعمل". (العريني، 2003، ص238)

ومن هذا المنطلق يكون القول أن هناك عدة عوامل من بينها ما يلي:

1- **العوامل الثقافية:** إن العامل الثقافي يظهر مهما في تبرير الفوارق بين المجتمعات في استغلال الوقت إذ لكل مجتمع مرجعية تبرر نظرته للوقت، فتخصيص فترات للراحة، والعطل والإجازات مرتبط بالعامل الثقافى فالمجتمع الجزائري مثلا يعطي عطلا مدفوعة الأجر في الأيام الوطنية والأعياد الدينية، كل هذا يعكس تأثير الثقافة على إدارة الوقت وارتباطه بها، وتنعكس هذه الثقافة بالضرورة على الطالب الجامعي.

(جغبوب،2007، ص51-52)

2- **العوامل الاجتماعية:** إن تأثير الظروف الاجتماعية على إدارة الوقت يظهر في عدة جوانب كبعد المكان حيث يضطر الطالب إلى التنقل وما ينتج عن ذلك من تأخر عن الدراسة، وانتظار وسائل النقل كذلك الطالب البعيد عن أهله، إذ من الممكن أن يجد صعوبة في التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة مما يؤدي إلى سوء تخطيط وقته ، وكذلك نمط استهلاك الوقت داخل مؤسستنا التعليمية والتكوينية.

(العجمي، 2008، ص303)

3- **العوامل البيئة:** حيث يؤثر المناخ ووسائل الاتصال وجودة البيئة الأساسية على معدلات تخصص الوقت بين الأنشطة اليومية.

4- **العوامل الصحية أو النفسية:** تتمثل في الحالة العامة والصعبة بعدم القدرة على القيام بالواجبات على النحو المطلوب، والملل و الكآبة النفسية أو عدم تفهم الطبيعة البشرية وكيفية التعامل معها مم يعكس على طرق الأداء وأساليبه. (ثناء إبراهيم موسى، 2006، ص37-39)

كما يمكن القول أن هناك عوامل خاصة بالطالب(عدم التكيف، نقص الدافعية، الميول...)، وعوامل داخلية خاصة الجامعة (المناخ والبيئة، طرائق ووسائل التدريس...)

ومنه حدد" **بيستون** "(1994) في دراسته التي هدفت إلى تحديد مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة، بعض الخطوات التي يمكن بها التغلب على مشكلة إدارة الوقت، وهي:

1- يجب أن يحدد الطلاب أولياتهم، وبالتالي يعملون فوراً على إنجاز المهام ذات صلة بالأولويات.

2- بعد الانتهاء من تحديد الأولويات، يجب أن يحدد كل طالب الوقت اللازم لكل مهمة في قائمة الأولويات.

3- يجب أن يعمل كل طالب على تخفيض فترة المقاطعات في المهام التي يقوم بها، ويقلل من شرود الذهن.

4- وضع جدول وقائمة للمهام تساعد على تنظيم الوقت بشكل جيد وفعال.

5- بعد إتمام الدراسة الأسبوعية، وجدولة الوقت، يستطيع كل طالب أن يحدد أين هو، وماذا أنجز من هذه الأولويات، وكيف يستطيع أن يستخدم وقته.(penistin,1994,p59)

6- خطوات استغلال مهارات إدارة الوقت بفاعلية عند الطالب:

- ❖ محاولة الاستمتاع الطالب بكل عمل يقوم به.
- ❖ أن يكون الطالب متفائل و ايجابي.
- ❖ عدم تضيع الوقت ندما على الفشل.
- ❖ محاولة إيجاد طرق جديدة لتوفير الوقت كل يوم.
- ❖ وضع مذكرة صغيرة في الحقيبة.
- ❖ التخطيط لليوم من الليلة التي تسبقه.
- ❖ التركيز على الأعمال حتى النهاية منها.
- ❖ التوقف عن أنشطة غير المنتجة.
- ❖ الإنصات الجيد لكل نقاش.
- ❖ التقليل من مقاطعات الآخرين إثناء العمل.

التعامل مع الدراسة بحزم وعدم تركها تتراكم.(الشافعي، 2002، ص 17)

خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلي تعريف التالية: (الوقت، إدارة الوقت، مهارة، مهارات إدارة الوقت)، وأهم مهارات إدارة الوقت، وفوائد مكونات، العوامل المؤثر في مهارات إدارة الوقت، ومن خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يمكننا القول إن إدارة الوقت هي عبارة عن صورة ذهنية تتجسد بواسطة سلوك يتمثل في مهارة الطالب ومدى تمكنه من التخطيط والتنظيم ومواجهة مضيعات الوقت، مما يؤدي إلى إدارة الوقت بفاعلية وتحسين تحصيله الأكاديمي.

الجانب الميداني

الفصل الثالث
الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- المنهج المستخدم

2- الدراسة الاستطلاعية

3- وصف الدراسة الاستطلاعية

4- الخصائص السيكومترية

5- الدراسة الأساسية

6- وصف الدراسة الأساسية

7- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

منهجية الدراسة وإجراءاتها من الأمور الأساسية التي يجب على كل باحث علمي معرفتها والعمل بها، فالبحث العلمي يعتمد على الجانبين جانب نظري وآخر ميداني يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فرضيات والوصول إلى الإجابة على إشكالية الدراسة، ويتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد للمنهج ووصف مجتمع وعينة الدراسة، ثم التطرق لوصف الأدوات المستخدمة وحساب بعض الخصائص السيكومترية متمثلة في الصدق والثبات لها من خلال تجريبها على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات.

1- المنهج المستخدم :

يعتمد الباحث أثناء قيامه بدراسة موضوع بحثه على منهجية علمية ليتمكن من الحصول على نتائج دقيقة.

اعتمدت في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الاستكشافي الذي يقوم على بتحديد الظاهرة وإعطاء تقرير وصفي عنها، وتندرج الدراسة ضمن البحوث والدراسات الوصفية الاستكشافية والتي تهدف إلى:

- دراسة الظاهرة وذلك بوصف وتحليل مكوناتها.
- دراسة مستوى مهارات إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بقسم علم النفس وعلوم التربية وصفاً وتحليلاً لمكوناتها.
- الكشف عن العلاقات.
- الكشف عن طبيعة تلك العلاقات بين المتغيرات البحثية .

كما يعرفه " محمد عبيدات " وآخرون على انه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على شكل رقمية معبرة يمكن تفسيرها.

(عبيدات وآخرون، 1999، ص 46)

2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من الإطلاع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستطلاعية التي مهدت له، والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لمكانتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث، وفي هذا الفصل قامت الطالبة بتحديد الدراسة الاستطلاعية وكل ما يتعلق بها من خصائص سيكومترية (الصدق والثبات) وعرض أدوات جمع البيانات.

***تعريف الدراسة الاستطلاعية:** تسمى أيضا بالبحث الكشفي أو الصياغي وفيه يلجأ الباحث لإجراء دراسة استطلاعية عندما يكون مقدار ما يعرفه عن الموضوع قليلا جدا، لا يؤهله لتصميم الدراسة وذلك عن طريق إجراء منهجية محددة لتحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية.

والدراسة الاستطلاعية كما يتضح من اسمها تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها إذ يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث إذ يساهم هذا البحث في زيادة الألفة بين الباحث وميدان البحث.(منسي، 2003، ص61)

وعموما تهدف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على العينة وحجمها طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية وعددهم 186.
- معرفة مدى وضوح فقرات استبيان مهارات إدارة الوقت وملائمتها للطلبة علم النفس وعلوم التربية.
- معرفة مدى صلاحية أداة جمع البيانات المستخدمة من خلال اختبار بعض خصائصها السيكومترية.

3-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة على 30 طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، تم اختيارهم العينة بطريقة عشوائية طبقية.

***تعرف أداة الدراسة بأنها: مصطلح منهجي يعني الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فروضها.(العساف، 1995، ص 101)

وعليه فان لكل دراسة أدوات يستخدمها الباحث لجمع المعلومات بهدف اختبار فرضياته، وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على أداة لجمع المعلومات وهي: مقياس مهارات إدارة الوقت، وفيما يلي سيتم وصف هذه الأداة.

4- مقياس مهارات إدارة الوقت :

تم الاعتماد على مقياس مهارات إدارة الوقت من إعداد وتصميم الطالبة فايزة خرفي والأستاذة المشرفة زكري نرجس؛ وطبق في الدراسة الحالية بعنوان مهارات إدارة الوقت، المكون من(26) فقرة، موزعة على (3) أبعاد والمتمثلة في: التخطيط، التنظيم، التعامل مع مضيعات الوقت؛ ويشمل المقياس على ثلاثة بدائل للإجابة على الفقرات وهي: (دائما، أحيانا ، أبدا). (ملحق رقم 3)

***التعريف أبعاد :**

البعد الأول (التخطيط): يشمل مدى إعداد الطالب لخطة لإدارة وقته وكيفية استخدمه وتحقيق أهداف في الوقت المناسب.

البعد الثاني (التنظيم): ويشمل المهارات التي تهتم بمدى قدرة الطالب في تنظيم و تدبير وقته واستغلاله لما يتوافق مع حاجاته الجامعية.

البعد الثالث (مضيعات الوقت): ويشمل كل مشتتات التي تؤثر على الطالب الجامعي في مساره الدراسي وحياته .

***مفتاح التصحيح :**

تشمل هذه الأداة على ثلاثة بدائل للإجابة على فقرات المقياس وهي :(دائما، أحيانا ، أبدا)

وتصحيح فقرات المقياس يكون وفق سلم ثلاثي الدراجات :

- دائما تعطى لها درجة 3.
- أحيانا تعطى لها درجة 2.
- أبدا تعطى لها درجة 1.

5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي يجب توفرها في الأداة حتى تعطي لها الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرائق حساب صدق وثبات مقياس مهارات إدارة الوقت.

الصدق:

قبل تطبيق أي أداة من الأدوات يجب التأكد من مدى استقرارها وموضوعيتها، يعتبر الاختبار صادق إذا يقيس ما وضع لقياسه. (فقي عبد العزيز،1989، ص 85)

ويعرف على انه قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه. (سرحان أحمد، 1963، ص54)

6- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من أستاذة جامعين مكونة من 5 أساتذة في علم النفس وعلوم التربية. **(ملحق رقم 1)**

حيث طلبت منهم إبداء رأيهم في الجوانب التالية :

- ✓ مدي قياس الفقرات لما وضعت لقياسه.
- ✓ مدى كفاءة ووضوح الصياغة اللغوية للبنود.
- ✓ كفاية البنود للأبعاد ومدى قياسها لسمة الدراسة.

ولقد تم الأخذ بآرائهم واقتراحاتهم من حيث إعادة صياغة بعض عبارات المقياس الذي تضمن صورته الأولية المتكونة من (29) بندا. **(ملحق رقم 2)**

وفي ضوء أراء الأساتذة المحكمين، كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (1): يوضح آراء المحكمين حول الاستبيان:

رقم البعد	وافقوا على الفقرات التالية	تم تعديل	تم حذف
البعد الأول	7-6- 4-3-2-1	9-8-5	10
البعد الثاني	9- 7-4-2-1	8-5-3	لا يوجد
البعد الثالث	8-6-5-4-3-2-1	7	10-9

ومنه بعد التغيير والتعديل في الاستبيان تحصلنا في الأخير على إستبيان مكون من (26) بندا، كما تم تغيير البديل (نادرا) إلى (أبدا).**(ملحق رقم 3)**

ب- **صدق المقارنة الطرفية (الصدق التميزي):** بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد

ذلك اختبار "**ت**" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول رقم (2) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبيان (ملحق رقم 4)

التقنية الإحصائية / الدرجات	ن	المتوسط	الانحراف	"ت"	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الدرجات العليا	9	64.00	2.44	7.379	16	0.000
الدرجات الدنيا	9	51.77	4.32			

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن المتوسط للفئة العليا هو (64.00) بانحراف معياري قدر ب (2.44) بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (51.77)، بانحراف معياري قدر بـ(4.32)، وقدرت قيمة "**ت**" المحسوبة بدلالة الفروق بين القيم العليا والقيمة الدنيا لمقياس مهارات إدارة الوقت بـ(5.893)عند درجة الحرية (16) وبما أن قيمة الاحتمالية المساوية (0,000) أقل من (0.05) فهي دالة والأداة على قدر من الصدق ومنه يمكن تطبيق المقياس في الدراسة الأساسية.

5-2- الثبات:

وهو دقة الأداة في القياس أو الملاحظة، وله عدة طرق لقياس من بينها طريقة التجزئة النصفية، إعادة الاختبار والصور المتكافئة. (بشير صالح الرشيد،2000، ص 54)

ولقد اعتمدنا في الدراسة على طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

جدول رقم (3) يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لدرجات الأداة (ملحق رقم 5)

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية(سبيرمان براون)
مهارات إدارة الوقت	26	0.81	0.80

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس مهارات إدارة الوقت قدر بـ(0.81) مما يدل على تمتع الأداة بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، هذا يعني الأداة ثابتة. وكانت نتيجة التجزئة النصفية بعد تطبيق معامل الارتباط سيبرمان بروان بقيمة (0.80)، في ضوء هذه القيمة يمكننا القول أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق، مما يدل على أن المقياس ثابت.

مما سبق تم التأكد من صدق وثبات مقياس مهارات إدارة الوقت، أي تم التأكد من صلاحيته للتطبيق في الدراسة الأساسية.

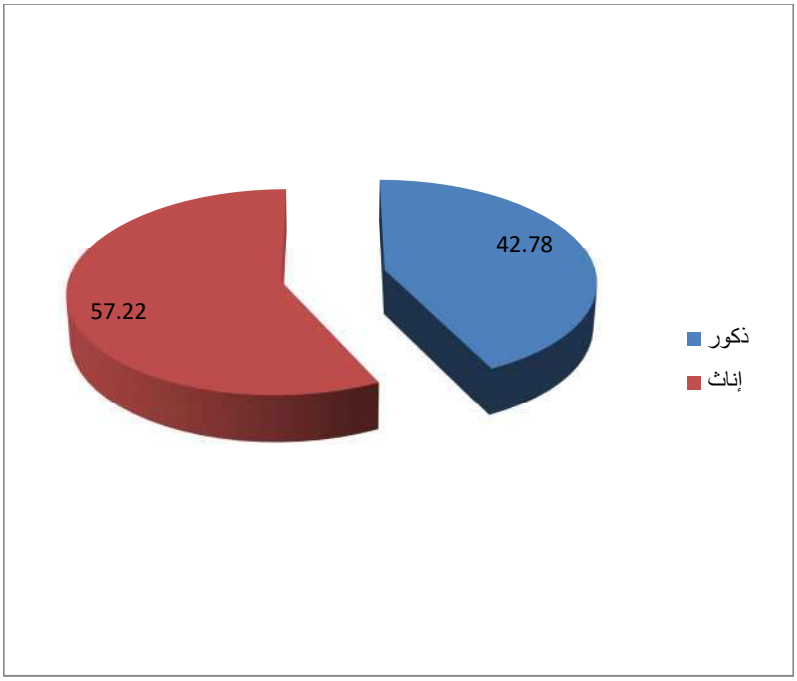
6- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أداة الدراسة، ضمن الدراسة الاستطلاعية أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية، على طلبة علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة والتي كان قوامها 186 طالب وطالبة.

6-1- وصف عينة الدراسة حسب الجنس:

***جدول رقم(04) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:**

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	23	%42.78
أنثى	163	%57.22
المجموع	186	%100



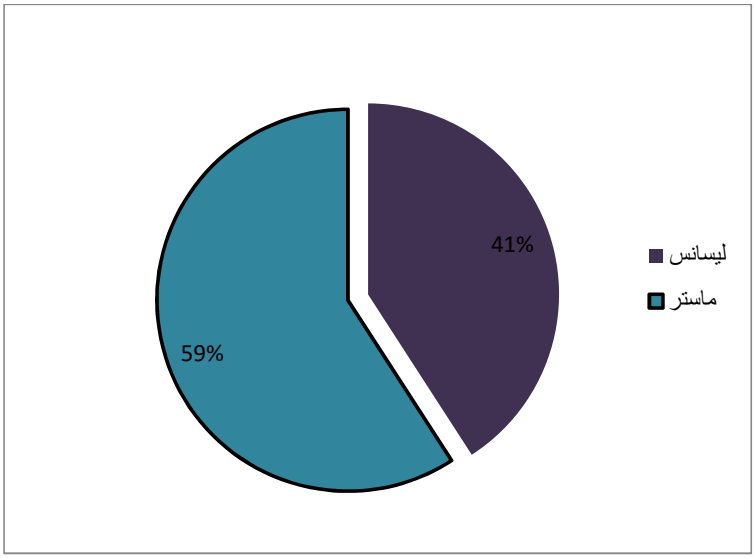
الشكل رقم (2) : يمثل أفراد العينة حسب الجنس

6-2- وصف عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي:

جدول رقم (05): يوضح توزيع العينة حسب المستوى الدراسي.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ليسانس	110	%40.86

ماستر	76	%59.14
المجموع	186	%100

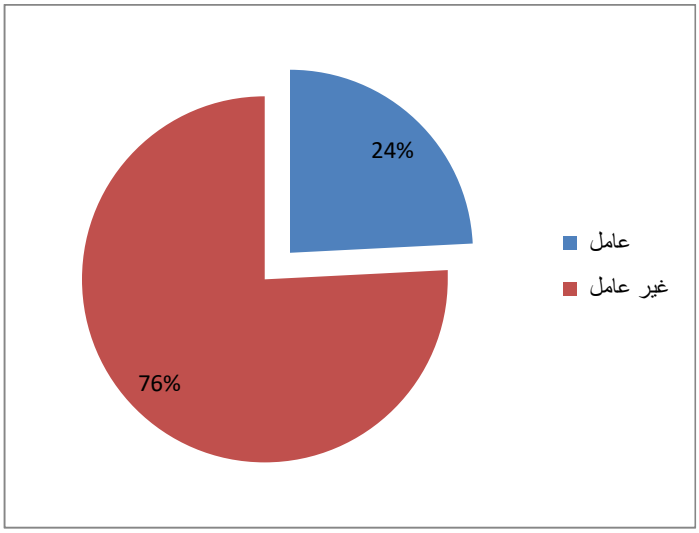


الشكل رقم (3): يمثل أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

6-3- وصف عينة الدراسة حسب الحالة الوظيفية

جدول رقم (06):يوضح توزيع العينة حسب الحالة الوظيفية .

الحالة الوظيفية	العدد	النسبة المئوية
عامل	45	%24.19
غير عامل	141	%75.81
المجموع	186	%100



الشكل رقم (4): يمثل نسبة أفراد العينة ككل باختلاف الحالة الوظيفية

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة: لقد اعتمدت الطالبة في تحليل نتائج الدراسة الميدانية على البرنامج الإحصائي SPSS نسخة 25، وهو النظام الخاص بمعالجة البيانات الإحصائية نستخدمه في العلوم الإنسانية والاجتماعية.

لقد تم معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار "**ت**" الذي يراه البهي السيد أنه" من أكثر الاختبارات الدالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية ومن أهم المجالات التي يستخدم فيها الاختبار الكشف عن الفروق".

(البهي السيد، 1978، ص 342)

الأساليب الإحصائية المستخدمة هي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت".

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بدءا من المنهج المستخدم ومرورا بالدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى التأكد من صلاحية أداة جمع البيانات، وبعدها الدراسة الأساسية وصفها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات

تمهيد

1. ***عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى***
2. ***عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية***
3. ***عرض وتحليل وتفسير ومناقشةنتائج الفرضية الثالثة***
4. ***عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة***

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرض الإجراءات الميدانية للدراسة في الفصل السابق، وسوف يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية والتحليل الإحصائي لهذه النتائج، تم تسجيل استجابات أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق الأداة، ثم تفريغ بيانات الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS الطبعة 25.

وفي هذا الفصل سيتم عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها.

قبل إجراء التحليل الإحصائي كان لا بد من التحقق من التوزيع الإعتدالي للبيانات، حتى يتسنى اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة، وتم استخدام اختبار كرلموقوف- سميرنوف وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح قيم التحقق من التوزيع الإعتدالي (ملحق رقم 6)

كولموقروف-سميرنوف		
القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.064	186	0.059

يتبين من خلال الجدول أن قيم و مستوى الدلالة لاختبار كولموقروف-سميرنوف بلغت (0.059) وهي أكبر من (0.005) وبالتالي نستنتج أن البيانات تتبع التوزيع الاعتدالي، ولهذا نستطيع استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية.

1. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه "مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية مرتفع" لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط النظري للاستبيان المقدر بـ (26*2=52) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس مهارات إدارة الوقت والمتوسط النظري(ملحق رقم 7)

عدد أفراد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
186	185	57.74	5.07	52	15.441	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على المقياس بلغ (57.74)وهو متوسط أكبر من المتوسط النظري والمقدر بـ (52)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت(15.441) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أنه يوجد مستوى مرتفع من مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية، وعليه فإن الفرضية الأولى تحققت.

يمكن إرجاع النتيجة إلى إن طلبة علم النفس وعلوم التربية لديهم وعي بأهمية الوقت وضرورة تجنب أسباب هدره، وخاصة في هذه المرحلة الجامعية وهي التي تنمي لديهم القدرة على الموازنة بين تحقيق الأهداف ومتطلبات حياتهم الاجتماعية والعملية والعلمية،والحرص على استغلال وقتهم،هذا بالإضافة إلى طبيعة هذه المرحلة التعليمية التي تتطلب مستوى من النضج والسير نحو اكتمال لشخصيتهم، فيكون مستوى تحمل المسؤوليات والتخطيط لمستقبلهم واتخاذ القرارات في الحياة الاجتماعية والعلمية مرتفعا، وهنا يتطلب من كل طالب الإدراك الواعي بفن استخدام الوقت وتنظيمه وكيفية التصرف فيه دون هدره.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة كذلك إلى أن الطالب الجامعي مدى امتلاكه لمهارات إدارة الوقت، من خلال الالتزام والاهتمام بكل أعماله الدراسية ومتطلباته ومسؤولياته التي تتطلب منه وتفرض عليه مهارات لإدارة وقته و تنظيمه واستغلاله بفاعلية،ليحقق النجاح في مسيرته التعلمية الجامعية.

وكما يمكن إعزاء ذلك إلى أن مستوى مهارات إدارة الوقت مرتفع لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية حيث يسعى كل طلبة إلى التميز والحصول على مكانة مرموقة في الجامعة وذلك من خلال اهتمام بالتعلم والدراسة ولا يأتي ذلك إلا من خلال التخطيط للقيام بالمهام وتقسيمها بين إعداد البحوث والواجبات الاستعداد للامتحانات والمراجعة، وأما التنظيم يكون عن طريق التقسيم المحكم للأنشطة الدراسية وأوقات الراحة والعمل، وأما عن عدم هدر الوقت يكون من خلال مواجهة كل مضيعات الوقت، ومعرفة المطلوب منه في وقته المحدد والانضباط الذاتي.

تتفق نتائج هذه الدراسة إلى حد ما مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الشاوي وأبو سلطانة (2003) والتي تناولت مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتي جاءت نتائجها "أن هناك ارتباطا إيجابياً دالا إحصائياً بين مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي.

حيث نري استعمال الطالب لمهارات إدارة الوقت سوف تساعده إلى حد بعيد في تجويد عملية التعلم وبالتالي يتمكن من الحصول على تحصيل جيد، إذا أنه المبتغى من تواجدهم بالجامعة.

وهي نفس النتيجة التي توصل إليها دراسة كل من "فيصل الروسي" و"محمد بني سلامة".

ولا تتفق مع نتائج دراسة (بركات 2007) والتي تناولت اتجاهات الطلاب الجامعيين نحو إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية، حيث أظهرت النتائج أن نسبة (67.3%) من الطلبة المستهدفين بالدراسة قد أظهروا اتجاهات سلبية نحو إدارة الوقت، في حين بلغت نسبة الطلبة الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو إدارة الوقت (32.7%) فقط.

2.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه"توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الجنس، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "**ت**" لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (9) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس مهارات إدارة الوقت

(ملحق رقم 8)

المؤشر الإحصائي / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	23	58.1739	5.21930	0.430	184	0.668
الإناث	163	57.6871	5.06930			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للذكورمقدر بـ(58.17) والمتوسط الحسابي للإناث مقدر بـ(57.68) حيث أنها متقاربان جداً كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.430) عند درجة الحرية (184) وبمستوى دلالة قدره(0.668) وهي قيمة أكبر من (0.05)ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الجنس.

بينت نتائج الفرضية الثانية أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الجنس.

أفسر نتيجة عدم وجود فرق بين كلا الجنسين في مهارات إدارة وقتهم من خلال التخطيط والتنظيم له والتعامل مع مضيعاته كان بشكل متشابه.

بمعنى أن طلبة علم النفس وعلوم التربية لهميوميات متقاربة والارتباطات والأعمال الدراسية والاجتماعية تتشابه إلى حد بعيد، ولا يحدث فرقا بين الجنسين، وكذلك كلهم يخضعون لنفس المتطلبات الدراسية والواجبات ويعملون على الاستجابة لها بشكل مرضى فيكون التقارب جلياً بينهما كما يعمل كل طالب وطالبة على بلوغ الأهداف المسطرة وتحقيقها وكذلك أيضا الاهتمام من أجل الحصول على مستوى تعليمي جامعي عالي وجيد وهذا للحصول على عمل ملائم لطبيعتهم.

كما تعزي هذه النتيجة إلى تكافؤ مستوى الطلبة من ذكور وإناث في مهارات إدارة وقتهم وتقارب اهتماماتهم الفردية في هذه المرحلة الدراسية وبالإضافة إلي تشابه الأدوار والمهام والواجبات الدراسية التي يقوم بها الطلبة والتخطيط الجيد له لتحسين مستوى تحصيلهم الأكاديميو التنظيم وعدم هدر وقتهم وهذا من خلال تجنب كل مضيعات الوقت والتحكم فيه.

وهنا نعتبر مسألة إدارة الوقت مسالة تنظيمية نابعة من الشخص نفسه وأنها ليست عملية مرتبطة بالجنس أو بخصائص نوعية معينة.

إذ تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "السيوف" (2014) والتي هدفت إلى استقصاء استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي تبعا لعدة متغيرات، ودلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات إدارة الوقت تغزى لمتغير الجنس، وهذا ناتج عن تكافؤ مستوى الذكور والإناث في استراتيجيات إدارة الوقت وهو ما يدل على تقارب الاهتمامات الفردية في هذه المراحل الدراسية.

كما تتفق نتائج الدراسة مع "العطي" (2017) والتي هدف إلى التعرف على اثر إدارة الوقت بأبعادها (صياغة الأهداف، تحديد الأولويات، تحديد المهام، استخدام الأجندة، نظم التذكر، على أداء أعضاء مجلس النواب (التشريعي،الخدماتي، الرقابي)، يعزى لمتغيرات الديمغرافية (الجنس وبعض المتغيرات)، توصلت

نتيجة البحث إلى أنه لا يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمتغير الجنس، مما يشير إلى أن مسالة إدارة الوقت مسالة تنظيمية نابعة من الشخص نفسه وأنها ليست عملية مرتبطة بالجنس أو بخصائص نوعية معينة.

اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة "دالي" (2014) حيث بينت الدراسة أن الإناث أفضل في إدارة الوقت من الذكور.

واختلفت مع دراسة "المزين" (2012) والتي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تطبيق مهارات الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي تعزي لمتغير الجنس وجاءت لصالح الإناث، ويرجعا سبب التفوق لصالح الإناث إلى اهتمامهن بالحصول على مستوى تعليم جيد لكي يتيح لهن فرصة عمل ملائمة لطبيعتهن.

3.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيةالثالثة:

تنص الفرضية على أنه"توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير المستوى الدراسي"، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (10) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس مهارات إدارة الوقت تبعا للمستوى الدراسي (ملحق رقم 9)

المؤشر الإحصائي / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ليسانس	110	58.0270	5.13108	-0.098	184	0.922
ماستر	76	58.1429	5.75882			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي لحاملي الليسانس المقدر بـ(58.02) والمتوسط الحسابي لحاملي الماستر المقدر بـ(58.14) والفرق هنا منعدم، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.098-) عند درجة الحرية (184) وبمستوى دلالة قدره (0.922) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

بينت نتيجة الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

فعدم وجود فروق يدل على أن الطالب في علم النفس وعلوم التربية لهم نشاطات متماثلة ومتشابهة وخاصة أن لهم نفس الواجبات الدراسية (إعداد بحوث وإعداد بطاقات تقنية، تلخيص كتاب، إعداد مذكرات نهاية كل مرحلة..) وكما أن هناك تشابه في بعض المقاييسولهم نفس التوزيع الزمني(والحجم الساعي للحصص) وهذا أدى إلى عدم وجود فروق في مهارات إدارة الوقت في متغير المستوى الدراسي.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن الطلبة لهم القدرة على التخطيط لوقتهم بشكل جيد وتنظيمه في جميع المستويات دون اختلاف، ويسعى كل طالب إلى وضع الأهداف وترتيب الأولويات وعدم تضييع وقتهم في المضيعات والتعامل مع إدارته بكفاءة.

وكذلك يمكن إرجاع هذه النتائج إلى تشابه الأدوار والمهام والاهتمامات الفردية في هذه المراحل الدراسية (ليسانس والماستر) التي يقوم بها الطلبة، وكذلك التخطيط الجيد أي القيام بالمهام وتقسيمها بين إعداد البحوث والمراجعة وإعداد المذكرة...، وأما التنظيم يكون من خلال التقسيم المحكم والمنظم للأنشطة التعليمية وبين أوقات العمل والراحة، أما عن عدم هدر الوقت من خلال عملية التنظيم ومعرفة الحقوق والواجبات من أجل تحسين تحصيلهم الدراسي.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة "بن محمد الرشيد" (2007) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية لرؤساء الأقسام لدى الحرس الحدودي بمدينتي الرياض والدمام في أبعاد

إدارة الوقت (مضيعات)، والتي اثبتت عدم و جود علاقة ارتباطيه بين المستوى التعليمي وكل من صراع الدور وزيادة الأعباء "كميا"، والتطوير الوظيفي حيث كانت مستوى الدلالة أكبر من 0.05وهذا يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بينهما.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة "خالد" (2017)، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في جامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، وكانت نتيجة الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بسب اختلاف مستوى المرحلة الدراسية (بكالوريس، دراسات عليا) في جميع مجالات إدارة الوقت، وجاءت الفروق لصالح طلبة الدراسات العليا؛ ويعزى ذلك إلى اعتماد طلبة الدراسات العليا الطرائق النوعية في إدارة وقتهم، وذلك أنهم في مرحلة عمرية أعلى، والتي يفترض بأن تكون أكثر واقعية واتزان عقلي،كما أن طبيعة المرحلة تحتم عليهم استثمار وقتهم بشكل أمثل.

أما بالنسبة لدارسة الحالية فاعتماد طلبة الليسانس والماستر على طرائق ومهارات عامة وواضحة دون اجتهاد نوعي وخاص في إدارة وقتهم تخطيطاً وتنظيمياً.

4.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه"توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الحالة المهنية "، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (11) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس مهارات إدارة الوقت تبعا للحالة الوظيفية (ملحق رقم 10)

المؤشر الإحصائي / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة

عامل	45	58.06	6.97	0.006	184	0.995
غير عامل	141	58.05	4.98			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعاملين المقدر بـ (58.06) والمتوسط الحسابي لغير العاملين المقدر بـ(58.05) وهما متطابقان، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.006) عند درجة الحرية (184) وبمستوى دلالة قدره (0.995) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الحالة المهنية.

بينت نتائج الفرضية الرابعة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الحالة الوظيفية.

يمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية إلى أن أغلب الطلبة في الجامعة يسعون إلى التخطيط والتنظيم لأوقاتهم واستغلالها والعمل على كل ما هو مطلوب منهم والقيام به والتحضير الجيد (للمحاضرات– البحوث – الاختبارات–المذكرات...) وهذا من اجل تحسين أدائهم الأكاديمي أي دون وجود فرق بين الطلبة (عامل وغير عامل).

كما يمكن اعزاء ذلك بان الطلبة الجامعين العاملين وغير العاملين لهم القدرة على إدارة وقتهم من خلال عملية التنسيق والموازنة بين حياتهم الاجتماعية والتعليمية والمهنية للطلبة العاملين.

وكذلك يمكن القول بأن نظام الدفعات ساعدهم على استغلال وقتهم بشكل جيد الطلبة العاملين وغير العاملين؛ وكما ساعدتهم إدارة الوقت على ممارسة أي نشاط في وقته المناسب.

تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "نور محمد بني سلامة" (2015) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي لدى طلبة الماجستير في كليات التربية الرياضية بجامعة اليرموك والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى متغير الحالة الوظيفية).

كما أرجح النتائج المتوصل إليها في حدود عينة الدراسة بأنه في نطاق الجامعة جميع القوانين واللوائح تطبق على الطلبة سواسية بعيدا عن الجنس والمستوى والحالة الوظيفية ما يجبر الطالب الجامعي على الامتثال للهوية الدراسية والمهنية لبلوغ أهدافه.

كما يمكن إرجاع النتائج المتوصل إليها إلى أن الطالب ساعده نظام الدفعات في ظل جائحة كورونا على التنسيق بين الجامعة وحياته المهنية والاجتماعية، وهذا من خلال التنظيم وذلك بالتقسيم المحكم للأنشطة و أوقات الراحة والتنسيق بين الدراسة والعمل، وأما التخطيط يكون عن طريق التنسيق المحكم بين القيام بالمهام الدراسية وإعداد البحوث، المراجعة للامتحانات في وقته المطلوب، وأما عن عدم هدر الوقت من خلال عملية التنظيم ومعرفة الحقوق والواجبات.

خلاصة الدراسة:

أثبت الدراسة الحالة وجود مستوى مرتفع في مهارات غدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

ومن خلال معالجة هذا الموضوع توصلنا إلي النتائج التالية:

- وجود مستوي مرتفع في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية تعبا لمتغير الحالة الوظيفية.

اقتراحات الدراسة:

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن وضع الاقتراحات وبعض التوصيات التالية:

- يجب على كل الطلبة أن يدركوا مهارات إدارة الوقت وأن يحسنوا أداءها في الجامعة وحياتهم اليومية.
- يجب على الطلبة أن يكونوا قدوة لغيرهم في امتلاك مهارات إدارة الوقت وخاصة الطلبة المقبلين على التخرج.
- يجب على الطلبة إدراك مهارة التخطيط والتنظيم للوقت وترتيب أعماله حسب الأولويات.

- إجراء مزيد من الدراسات حول أهمية الوقت وكيفية تفاعل الطلبة مع الوقت في ظل بعض المتغيرات الأخرى.
- دراسة مؤشرات ومهارات أخرى لإدارة الوقت لدى طلبة.
- محاولة تنمية مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة.
- توجيه الطلبة إلي أهمية الوقت واستثمار بفاعلية لتحقيق تحصيل دراسي جيد.
- عقد دورات وورشات تدريبية للطلبة من قبل إدارة الجامعة حول أهمية الوقت في حياة الطالب.
- مساعدة الطلبة على التعامل مع مضيعات الوقت من خلال البرامج إرشادية والتوجيهية.
- يجب على كل الطلبة أن يأخذوا الوقت لعبتهم الأساسية وورقتهم الرابحة وطريقهم الأسهل لتحقيق أهدافهم، والوصول للتفوق والنجاح والتوازن بين جوانب الحياة العلمية والحياتية.

المراجع

المراجـــــع:

9- القرآن الكريم، سورة النساء:103

10- أحمد إبراهيم أحمد، (2003): الإدارة المدرسية في مطلع القرن الحادي العشرين، القاهرة، دار الفكر العربي.

11- أحمد الخطيب، عادل سالم معايظة، (2009) : الإدارة الحديثة، ط1، جدار للكتاب العالمي للنشر والتوزيع.

12- آل لوتاه أحمد السعيد، (2001): إدارة الوقت، بالمؤسسة الإسلامية للتربية والتعليم، د.ب، د.ط.

13- بركات زياد، (2007): اتجاهات الطلاب الجامعيين الذين يدرسون عن بعد نحو إدارة الوقت وعلاقة بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة ،الجزء3، العدد11.

14- بني سلامة، نور محمد(2015): إدارة الوقت لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة مقارنة، الأردن، جامعة اليرموك.

15- الجريسي خالد عبد الرحمان، (199) : إدارة الوقت من المنظور الإسلامي، رسالة ماجستير، السعودية.

16- جعبوب دلال، (2007): إدارة الوقت وعلاقتها بالإبداع الإداري لدي مدراء الثانوية، مذكرة ماجستير، جامعة سطيف الجزائر.

17- حمدي هشام رضا،(2010): تنمية مهارات الاتصال والقيادة الإدارية، ط1، الأردن، دار الراية للنشر والتوزيع.

18- خرموش منى، (2015) : إدارة الوقت بين المهارات و أهم الاستراتيجيات المتبعة، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمى لخضر الوادي، العدد 13.

19- الخضيري محسن أحمد، (2000): الإدارة الثقافية للوقت، القاهرة، إيتراك للطابعة والنشر والتوزيع.

20- دعاء أبو عاصى، (2012): إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديميا وعلاقتها بمستوى الطموح مجلة كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس، مصر .

21- راضي فوقية (2002): مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري والضغوط النفسية، مجلة كلية التربية، 48

22- ربحي مصطفى العليان (2010) :إدارة الوقت، ط1، الأردن، دار جرير للنشر والتوزيع.

23- ربحي مصطفى عليان، (2005) : إدارة الوقت النظرية والتطبيق، عمان، دار جرير للنشر.

24- ربحي مصطفى عليان، (2007) : أسس الإدارة المعاصرة، ط1، الأردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

25- رعد حسن الصرن، (2000) : فن وعلم إدارة الوقت، ط1، سوريا، دار الرضا للنشر والتوزيع .

26- الروسي فيصل بن عبد الله، (2007): مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية، دراسة ميدانية بكلية التربية بمحافظة عفيف، جامعة شقراء.

27- الزغبي طلال عبد الله و الردي موسى، (2010): مهارات الاتصال الجماهيري، ط1، الأردن، علم الكتب الحديثة.

28- الزهراني حسن بن علي محمد، (2010): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من الطلاب جامعة حائل، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة أم القرى، السعودية

29- سرحان أحمد عباده، (1963): مقدمة في الإحصاء الاجتماعي، الجزء1، القاهرة، الدار القومية.

30- السلمى علي، (1988): الإدارة العامة، ط3، القاهرة، مكتبة غريب.

31- السيد محمد أبو هاشم، (2004): سيكولوجية المهارات، ط1، مصر، مكتبة زهراء الشرق.

32- السيوف أحمد، (2014): استراتيجيات إدارة الوقت لدي الطلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، العدد 41.

33- الشاوي رعد، أبو سلطانة نجلاء، (2003): مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم التربوية والاجتماعية، جامعة اليرموك، العدد33.

34- شحادة محمد أمين، (2006) : إدارة الوقت بين التراث والمعاصرة، السعودية، دار أبن الجوزي للنشر والتوزيع.

35- شوقي عبد الله، (2006): إدارة الوقت،دار سلامة للنشر والتوزيع،الأردن.

36- صلاح محمد عبد الباقي، (2001): قضايا إدارة معاصرة، د.ط، مصر، الدار الجامعية للنشر والتوزيع .

37- عبد الناصر محمد حمودة ، (2003): دليل المدير العربي، د.ط، جامعة المنظمة العربية لتنمية الإدارية، مصر.

38- عبيدات محمد وآخرون، (1999): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات عمان، الأردن، دار وائل.

39- العجمي محمد حسنين،(2008): الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطابعة ،الأردن .

40- العجمي محمد حسنين، (2002): الإدارة المدرسية، د.ط، مصر، دار القمر العربي للنشر والتوزيع.

41- العساف صلاح بن حمد، (1995): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، الرياض مكتبة العبيكان.

42- العطي ردينه محمد محمود، (2017): إدارة الوقت على أعضاء مجلس النواب الأردني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عمان العربية .

43- عطية مصطفي رحمة الله، (2020): اتجاهات الطلبة الجامعة نحو استخدام شبكة التواصل الاجتماعي في إدارة الوقت، مجلة العربية للتربية النوعية، جامعة الإمام المهدي السودان، العدد12، المجلد الرابع.

44- العقيد إبراهيم، (2001): العادات العشر للشخصية الناجحة، الرياض، دار المعرفة للتنمية .

45- العلاق بشير، (2009): أساسيات إدارة الوقت، مصر، دار اليازوري الراية للتوزيع.

46- علي عباس، (2009): أساسيات علم الإدارة ، ط4، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

47- عوض أحمد بني أحمد، (2003): الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، ط1، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.

48- الغافري فوزية بنت خلفان بن حميد، (2011): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارة التنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى الطلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة نروي،سلطة عمان.

49- فرحات ثناء إبراهيم موسى، (2006): إدارة الوقت، د.ط، مصر دار الثقافة العلمية.

50- فقي عبد العزيز أبو راضي، (1989): مبادئ الإحصاء الاجتماعي، الجزء 2، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

51- فيصل دعاء، (2012): إدارة الوقت لدى الموهوبين وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الانجاز (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير، كلية لتربية، جامعة قناة السويس.

52- القطاني محمد حسين، (2006): تطوير المهارات الخيالية (دورات تدريبية)، ط1، دار الجرير للنشر والتوزيع.

53- قطاني ميسا، (2005): تعليم التفكير للأطفال، ط2، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.

54- ماريون هاينز ترجمة بلال عبد الله ، (2000) : إدارة الوقت، ط1، السعودية ، دار المعرة للتنمية.

55- مدكور إبراهيم و آخرون، (2004): المعجم الوسيط، ط1، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية.

56- المزين سليمان حسين موسى، (2012): فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد الأول 23-24، الجامعة الإسلامية، غزة

57- المومني خالد، (2017) : فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في جامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي الأكاديمي، الأردن .

58- نعمة حسان،(2015): مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي، ج1، العدد163.

59- Pardey,D.(2007): suppr series : Achieving objectives through time management ,fifth edition, Elsevier Ltd, London.

60- Peniston,L.(1994): strategies on time management for college students with learning disabities ,Paper presented at the annual meeting of the center for Academic Support Programs, Western Michingan University.

الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان مهارات إدارة الوقت (قسم علم النفس وعلوم التربية) :

الأستاذ	الرتبة الجامعية
قندوز أحمد	أستاذ محاضر
طبشي بلخير	أستاذ محاضر
خلادي يمينه	أستاذ تعليم العالي
بن عمارة سمية	أستاذ محاضر
الأعور إسماعيل	أستاذ محاضر

ملحق رقم (2) : استبيان المحكمين

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسـم علم النفس وعلوم التربية

استمارة تحكيم استبيان

اسم ولقب الأستاذ المحكم : .....

الدرجة العلمية : .....

التخصص:.....

أستاذي أستاذتي الفاضل(ة):

أضع بين يديك (ي) هذا الاستبيان الذي يهدف إلي جمع البيانات لإعداد مذكرة ماستر في إرشاد والتوجيه حول مهارات إدارة الوقت لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية، ونظرا لما تتمتع (ي) به من خبرة ودراية، أرجو تحكيم هذا الاستبيان في صورته الأولية.

الرجاء إبداء رأيكم حول:

1- مدي قياس الفقرات لما وضعت لقياسه .

2- مدى كفاءة ووضوح الصياغة اللغوية للبنود.

3- كفاية البنود لإبعاد ومدي قياسها لسمة الدراسة .

وهذه بعض المعلومات تساعدكم على التحكيم.

التعريف الإجرائي:

مهارات إدارة الوقت لدى الطالب: هي عبارة عن مدى تمكين الطالب من استغلال الأمثل لوقته من خلال مجموعة من المهارات المستخدمة لإدارة الوقت عند انجاز مهامه و تحقيق أهدافه التعليمية في الوقت المطلوب، وفق أبعاد التالية (التخطيطي ،التنظيمي، الشخصي واجتماعي)، وهو ما تقيسه أداة المعدة في هذا البحث.

التعريف الإجرائي للإبعاد :

البعد الأول (التخطيط): يشمل مدى إعداد الطالب لخطة لإدارة وقته وكيفية استخدمه وتحقيق أهداف في الوقت المناسب.

البعد الثاني (التنظيم): ويشمل المهارات التي تهتم بمدى قدرة الطالب في تنظيم و تدبير وقته واستغلاله لما يتوافق مع حاجاته الجامعية.

البعد الثالث (مضيعات الوقت): ويشمل كل مشتتات التي تؤثر على الطالب الجامعي في مساره الدراسي وحياته

البعد الأول:

الرقم	الفقرات	قياس الفقرات		الصياغة اللغوية		ملاحظة
		يقيس	لا يقيس	ملائمة	غير ملائمة	
1	تضع برنامجا دراسيا كل أسبوع					
2	تسعى لحضور محاضراتك في وقتها					
3	ترتب أولويات حاجاتك من الأهم إلى الأقل أهميه					
4	تقسم أعمالك الدراسية إلى أجزاء صغيرة لتسهيل إنجازها					
5	تخصص وقتا لمراجعة محاضراتك					
6	تطمح في انجاز مشروع دراسي مستقبلي (ماستر ، دكتوراه)					
7	تسعي لتحقيق الانسجام بين أهدافك ونشاطاتك					
8	تحدد أهدافك بصورة واضحة					
9	تستعين بمفكرة (Agenda) لتسجيل أهدافك الدراسية					
10	تهتم باختيار أوقات محددة لتحضير محاضرتك					

البعد الثاني:

الرقم	الفقرات	قياس الفقرات		الصياغة اللغوية		ملاحظة
		يقيس	لا يقيس	ملائمة	غير ملائمة	
1	تحافظ على تنظيم مواعيدك بدقة					
2	تشعر بأن وقتك مقسم بشكل منتظم					
3	تستثمر وقت فراغك بالأعمال الدراسية					
4	تخصص وقتا لانجاز واجباتك و وقتا لراحة					
5	تستعد لاختبارات قبل موعدها					
6	تنظم الأولويات الخاصة بك حسب قدراتك على الانجاز					
7	تنهي أعمالك الدراسية في وقتها المحدد					
8	تخصص لكل عمل دراسي وقت كافي					
9	تنظم وقتك للذهاب إلى الجامعة بما يتناسب مع محاضراتي وحصة td					

البعد الثالث:

الرقم	الفقرات	قياس الفقرات		الصياغة اللغوية		ملاحظة
		يقيس	لا يقيس	ملائمة	غير ملائمة	
1	تقضي وقت طويلا مع الأسرة والأصدقاء					
2	تجد صعوبة في ترتيب أولياتك و تحديد أهدافك الدراسية					
3	تؤجل وتتكاسل في تحضير واجباتك و الاختبارات					
4	تستغرق وقت طويل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي					
5	تستخدم الانترنت لساعات طويلة بدون هدف					
6	تقضي وقتا طويلا مع المتصلين في المكالمات الهاتفية					
7	تشارك الآخرين دون قول "لا"					
8	تجد صعوبة في انجاز أعمالي الدراسية في الوقت المطلوب					
9	تؤثر حياتك العاطفية على وقتك					
10	تشارك الآخرين في انجاز مهامك الدراسية					

تحكيم بدائل الأجوب :

للإجابة على فقرات الاستبيان اقترحت الطالبة البدائل التالية :

البدائل	مناسبة	غير مناسبة	البديل المقترح
دائما			
أحيانا			
نادرا			

ملحق رقم (3) :استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

إستتبيان

تحية طيبه و بعد : أختي الطالبة / أخي الطالب

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر إرشاد و توجيه , أضع بين يديك مجموعة من العبارات لغرض البحث العلمي, وذلك بوضع علامة (×) في الخانة التي تنطبق عليك, و الرجاء منك عدم ترك عبارة دون الإجابة عليها علما أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة وإنما لكل فرد إجاباته الخاصة.

حيث أنك ستجد أمام كل عبارة 3 بدائل للإجابة و هي : (دائما – أحيانا – أبدا). ونحن بدورنا نشكر لك تعاونك معنا ونعدك أن لا تستخدم هذه الإجابات إلا في البحث العلمي . وشكرا

***البيانات الخاصة:**

- **الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐
- **المستوى الدراسي:** ليسانس ☐ ماستر ☐
- **الحالة المهنية** :عامل (ة) ☐ غير عامل (ة) ☐

*** هذا المثال التوضيحي عن طريقة الإجابة:**

الرقم	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
1	أحب مشاهدة المباريات الرياضية		x	

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبداً
01	تضع برنامجا دراسيا كل أسبوع			
02	تسعى لحضور محاضراتك في وقتها			
03	ترتب أولويات حاجاتك من الأهم إلي الأقل أهمية			
04	تقسم أعمالك الدراسيةإلي أجزاء صغيرة لتسهيل انجازها			
05	تخصص وقتا لتحضير محاضراتك			
06	تطمح في انجاز مشروع دراسي مستقبلي (ماستر ، دكتوراه)			
07	تسعي لتحقيق الانسجام بين أهدافك ونشاطاتك			
08	تخطط لأهدافك بصورة واضحة			
09	تستعين بمفكرة (Agenda) لتسجيل أهدافك ومهامك الدراسية			
10	تحافظ على تنظيم مواعيدك بدقة			
11	تشعر بأن وقتك مقسم بشكل منتظم			
12	تستثمر وقت فراغك في القيام بالواجبات الدراسية (استعارة كتاب ...)			
13	تخصص وقتا لانجاز واجباتك و وقتا لراحة			
14	تنظم وقتك استعداد لاختبارات قبل موعدها			
15	تنظم الأولويات الخاصة بك حسب قدراتك على الانجاز			
16	تنهي أعمالك الدراسية في وقتها المحدد			
17	تخصص لكل عمل دراسي(بحث ، fiche td.....) وقت كافي لانجازه			
18	تنظم وقتك للذهاب إلى الجامعة بما يتناسب مع محاضراتي وحصة td			
19	تقضي وقت طويلا مع الأصدقاء			
20	تجد صعوبة في ترتيب أولياتك و تحديد أهدافك الدراسية			
21	تؤجل وتتكاسل في تحضير واجباتك و الاختبارات			
22	تستغرق وقت طويل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي			
23	تستخدم الانترنت لساعات طويلة بدون هدف			
24	تقضي وقتا طويلا مع المتصلين في المكالمات الهاتفية			
25	تصعب عليك قولً لاً في من يتسبب في إضاعة وقتك			
26	تجد صعوبة في انجاز أعمالك الدراسية في الوقت المطلوب			

نتائج spss

ملحق رقم (4): الصدق التمييزي

Group Statistics

	VAR00028	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00027	1.00	9	64.0000	2.44949	.81650
	2.00	9	51.7778	4.32371	1.44124

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
VAR00027	Equal variances assumed	.410	.531	7.379	16	.000	12.22222	1.65645	8.71070	15.73374
	Equal variances not assumed			7.379	12.656	.000	12.22222	1.65645	8.63376	15.81069

ملحق (5): نتيجة الفا كرونباخ

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	26

نتيجة التجزئة النصفية

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.697
		N of Items	13[a]
	Part 2	Value	.723
		N of Items	13[b]
		Total N of Items	26
		CorrelationBetweenForms	.678
Spearman-Brown Coefficient		EqualLength	.808
		UnequalLength	.808
		Guttman Split-Half Coefficient	.808

ملحق (6): نتيجة التحقق من التوزيع الاعتدالي

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
ادارة.الوقت	.064	186	.059	.980	186	.010

a. LillieforsSignificance Correction

ملحق رقم (7): نتائج الفرضية1

One-SampleStatistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
ادارة.الوقت	186	57.7473	5.07624	.37221

One-Sample Test

	Test Value = 52					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	T	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Lower	Upper
ادارة.الوقت	15.441	185	.000	5.74731	5.0130	6.4816

ملحق رقم (8): نتائج الفرضية2

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
ادارة.الوقت	ذكر	23	58.1739	5.21930	1.08830
	انثى	163	57.6871	5.06930	.39706

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
										95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)		MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower
ادارة.الوقت	Equal variances assumed	.022	.882	.430	184	.668		.48680	1.13318	-1.74891-
	Equal variances not assumed			.420	28.179	.678		.48680	1.15847	-1.88554-

ملحق رقم (9) :نتائج الفرضية 3

Group Statistics

	المستوى.الدراسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
ادارة.الوقت	ليسانس	110	58.0270	5.13108	.59648
	ماستر	76	58.1429	5.75882	1.08831

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ادارة.الوقت	Equal variances assumed	.605	.439	-.098-	100	.922	-.11583-	1.17768	-2.45231-	2.22065
	Equal variances not assumed			-.093-	44.182	.926	-.11583-	1.24105	-2.61672-	2.38506

ملحق رقم (10): نتائج الفرضية 4

Group Statistics

	الحالة.المهنية	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
ادارة.الوقت	عامل	45	58.0667	6.97410	1.80071
	غير عامل	141	58.0575	4.98453	.53440

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
ادارة.الوقت	Equal variances assumed	3.921	.050	.006	100	.995	.00920	1.48401	-2.93505-	2.95344
	Equal variances not assumed			.005	16.554	.996	.00920	1.87833	-3.96189-	3.98028