

مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات

- دراسة ميدانية بجامعة سوق أهراس -

سمير بن سايح⁽¹⁾ صالح موفق⁽²⁾

1- جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس، bensayah.samir41@gmail.com

2- جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس، mouffokeps@hotmail.fr

تاريخ القبول: 2022/01/11

تاريخ المراجعة: 2021/11/18

تاريخ الإيداع: 2019/06/02

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والفروق بينهم وفق متغيرات الجنس والمستوى والتخصص وعليه قام الباحث بتوزيع مقياس على عينة تكونت من 72 طالباً وعولجت إحصائياً بواسطة برنامج spss. توصلنا إلى أن الطلبة لديهم مستوى متوسط في مهارة تنظيم الوقت كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في ذات المهارة لدى الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص.

الكلمات المفتاحية: مهارة، تنظيم وقت، طلبة، متغيرات.

Time- organization skill by students of institute science and technical physical and sports activities according to certain variables

Field study at the University of Souk Ahras

Abstract

The purpose of the study was to know the level of time- organization skill by the students of institute science and technical physical and sports activities, as the differences between them according to the variables of the sex, the level of study and the specialty. For that, the researcher has distributed a questionnaire to a simple of 72 students, then he statistically treated the results using the software spss. We found that students have a medium level of Time- organization skill and that there are no differences statistically significant at the same skill between students according to the sex, the level of study or the specialty.

Keywords: Skill, time, organization, students, certain variable.

La compétence d'organisation du temps chez les étudiants de l'Institut de science et techniques des activités physiques et sportives

Etude de terrain à l'université de Souk Ahras

Résumé

L'objectif de l'étude est de connaître le niveau de la compétence d'organisation du temps chez les étudiants de l'Institut de science et techniques des activités physiques, ainsi que les différences entre eux selon les variables de l'âge, du sexe, de la spécialité et du niveau d'étude. Le chercheur a donc utilisé un questionnaire destiné à un échantillon de 72 étudiants, les résultats ont été analysés statistiquement. Il en résulte que les étudiants ont un niveau moyen concernant la compétence d'organisation du temps et qu'il n'existe pas de différences statistiques significatives entre eux, selon les variables sexe, niveau d'étude et spécialité.

Mots-clés: Compétence, organisation du temps, étudiants, variables.

المؤلف المرسل: سميير بن سايح، bensayah.samir41@gmail.com

1- مقدمة وإشكالية البحث:

لقد شاع مصطلح تنظيم الوقت في مختلف العصور وارتبط ارتباطا وطيدا بحياة البشرية ولازم الفرد في كل نشاطاته اليومية إذ لا يكاد يخلو نشاط يمارسه الإنسان إلا وتحدث فيه عن الوقت أو سابق الوقت في إنجاز، وبالرجوع إلى القرآن الكريم نجد أن الله سبحانه وتعالى أقسم عديد المرات بما يفسر بالوقت بل وسميت العديد من السور القرآنية بها كسورة الفجر، والليل، والعصر وسورة الضحى وهذا يدل على عظمتها وضرورة الاهتمام به من قبل الإنسان.

وقد تناول العديد من الباحثين في مؤلفاتهم المتعلقة بالآليات التي تساهم في تنظيم الوقت على غرار (السويدان 2004) إلى أن عملية تنظيم الوقت تهدف إلى استخدام الوقت المتاح لك كل أسبوع وكل يوم لتنفيذ المهام المنوطة بك في خطتك وهو ما يتحقق عن طريق ثلاث خطوات أساسية أولها إعداد قائمة الأعمال اليومية فالتهيئة اليومية هو الأساس ويمكن تجسيده من خلال إعداد قائمة بالمهام التي يجب أداؤها مع جدول زمني كما يجب أن يتم تفويض تلك المهام وهذا حسب أهميتها وأولوياتها وهي الخطوة الثانية أما الخطوة الثالثة فتتعلق بتنظيم مكان العمل⁽¹⁾.

وأنه من الخطأ ان نعتبر أن تنظيم الوقت يعني أن نعمل طوال الوقت بدون راحة فقد أشار (الفاقي 2009) إلى أن هناك من الناس من يرون أن تنظيم الوقت معناه الجد التام ولا وقت للراحة أو التسلية، والبعض يظن بأن تنظيم الوقت شيء تافه لا وزن له ذلك لأنهم لا يعيرون أهمية للوقت وزنا، فهذه المفاهيم تجعل عملنا منخفض الانتاجية فمهما عملنا واجتهدنا لعدة ساعات فإننا لن ننتج ولن نكون منتجين ما لم ننظم أوقاتنا ونتخلص من كل ما يضيع علينا أوقاتنا⁽²⁾.

أخذ مفهوم تنظيم الوقت حيزا كبيرا اليوم في جامعاتنا كونه جزءا هاما في مجتمعاتنا ومحطة أساسية يمر من خلالها طلبتنا عمال وإطارات المستقبل فتصقل مهاراتهم وتنمي فيه، فمصطلحات عدم كفاية الوقت أو تأخر الوقت، لم أجد وقت للغداء، لم ألق بالحافلة، أخذت الدراسة كل وقتي ولم أجد وقتا لممارسة الرياضة أو الترفيه عن نفسي، لم يكفني الوقت لمراجعة دروسي أو لحل أسئلة الامتحانات.... وغيرها من المفاهيم والعبارات المرتبطة بالوقت، تدفعنا بجديّة إلى الاهتمام بمهارة تنظيم الوقت وتنميتها، إذ يرى (دوقلاس 1994) بأن الوقت مورد محدد متوفر لجميع الناس بالتساوي فلا أحد يستطيع زيادته أو السيطرة عليه وهو ما أكسبه أهميته⁽³⁾، ولقد أشار (الدحادحة 2008) إلى أن الكثير من الطلبة يكتشفون عند وصولهم إلى كلياتهم احتياجاتهم إلى تطوير أو استجماع مهاراتهم لتنظيم الوقت، بعكس مدارس الثانوية حيث يغمرك المعلمون بالواجبات الكثيرة وتملأ الحصص بيومك، ففي الكلية تنال واجبات أقل في المحاضرة كثيرا خارجها، ومقدارا أكبر من الحرية والانطلاق⁽⁴⁾.

كما أن اكتساب الطلبة لمهارة تنظيم الوقت يتطلب منهم قدرة على وضع جدول زمني لمختلف نشاطاتهم داخل وخارج الجامعة خاصة وأنهم ينالون قدرا أكبر من الحرية مقارنة بالمراحل التي سبقتها وفي هذا الصدد يرى (أحمد فرح 2008) أن المقصود بمهارة تنظيم الوقت هو القدرة الذاتية أو مساعدة الآخرين على رسم مخطط زمني ينظم فيه الأداء سواء كان التخطيط من أجل يوم أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام كامل⁽⁵⁾، ويشير (Stiolor, 2012) أنه حديثنا عن تنظيم الوقت فإننا نقصد بذلك إدارة الذات لأن الوقت يتابع جريانه المستمر ولا يمكن لأي إنسان أن يوقف سيرانه بأي وسيلة⁽⁶⁾.

ويعد التحكم في مهارة تنظيم الوقت من بين أهم صفات الطالب الناجح والذي يتنبأ له بمستقبل زاهر في حياته وفي هذا الصدد أشار (Macan 1994) أن تنظيم الوقت من معالم الشخصية المميزة لأي إنسان لأنها تقضي إلى العمل والإنتاج وتقييم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل كما أن الوعي بأساليب استثمار الوقت تعطي صورة واضحة لطبيعة الأهداف المحققة وغير المحققة والتحكم في الأولويات⁽⁷⁾.

كذلك يجب استثمار الوقت أحسن استثمار فالحكمة تقول الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك، وعدم تأجيل أعمال اليوم الى الغد.

ومن هذا المنطلق ونظرا لأهمية مهارة تنظيم الوقت عند طلبتنا طرحنا التساؤلات التالية:

- ما مستوى مهارة تنظيم الوقت عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- هل هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- هل هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات البحث:

- لدى الطلبة مستوى متوسط في مهارة تنظيم الوقت.
- هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس.
- هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

3- أهداف البحث:

- التعرف على مستوى مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة.
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى مهارة تنظيم الوقت بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في ما لمهارة تنظيم الوقت من أهمية كبيرة للطلبة في دراستهم وحياتهم خارج الجامعة وبخاصة في ظل التطورات التكنولوجية الحاصلة والتي نتج عنها عدم تنظيم للوقت وإهمال الدراسة وبعض النشاطات المهمة لحساب الإبحار في الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي والمكالمات الهاتفية وبعض الملهيات الأخرى، كما أن سلوكيات الطالب في الجامعة تسهم بشكل كبير في تحديد سلوكياته بعد تخرجه وفي حياته الخاصة والعملية والتي تعد مهارات تنظيم الوقت من أبرز هاته السلوكيات التي على الطالب أن يتحكم فيها ويضبطها ضبطا صحيحا.

5- مصطلحات الدراسة:

- مهارة: لفظ مهارة يشير الى الأداء المتميز ذي المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشير الى كافة الأدوات الناجحة للتوصل الى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة⁽⁸⁾.
- تنظيم الوقت: هناك عدة تعريفات لتنظيم الوقت نذكر منها:

- استفادة الإنسان واستغلاله للوقت المتاح له لتحقيق أهدافه وطموحاته الحياتية مع الاهتمام بضمان تحقيق اتزان بين احتياجات الجسد ورغبات العقل والروح⁽⁹⁾.

- هي فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت، وهي عملية استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والمتابعة والاتصال، وكذلك الاستخدام الفعال للموارد المتاحة بما فيها الوقت⁽¹⁰⁾.

- مهارة تنظيم الوقت:

- ممارسة أعمال فضلى تستدعى قدرا عاليا من التخطيط والتنظيم والرقابة للوقت وللقائمين عليه وذلك بهدف بلوغ أغراض معينة تخدم التنظيم والأفراد على حد سواء⁽¹¹⁾.

- هي علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت واستثمار الوقت بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة والتنسيق والتحفيز والاتصال وهي إدارة لأندر عنصر متاح، فإذا لم نحسن إدارته فإننا لن نحسن إدارة أي شيء⁽¹²⁾.

- الطلبة:

- عرف (دليو، 1995) الطالب على أنه أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ إنه يمثل عدديا النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية⁽¹³⁾.

- يعرفهم الباحثان على أنهم الأفراد الذين يدرسون بالجامعات والمتحصلين على شهادات البكالوريا ولديهم أرقام تسجيل في إحدى الكليات والمعاهد ويخضعون للقوانين الداخلية لها.

6- الدراسات السابقة:

- دراسة (السامرائي 2004): هدفت الدراسة إلى قياس مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد وإيجاد الفروق في مستوى هذه المهارات بين الذكور والإناث وللمرحلتين الأولى والرابعة في كليتي التربية (ابن رشد، ابن الهيثم). ولتحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة من الطلبة بلغ عددهم 200 طالب وطالبة، وظف الباحث أداة بحث مكونة من 30 فقرة (18 فقرة إيجابية و12 فقرة سلبية) تقيس جميعها مدى قدرة الطلبة على تنظيم وقتهم، وقد تم التحقق من صدق المقياس وكانت النتيجة أن مهارة تنظيم الوقت التي يمتلكها طلبة الجامعة هي بمستوى جيد، كما توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى مهارة تنظيم الوقت لصالح الإناث، كما توجد فروق بينهم في التخصص وهذا لصالح التخصص العلمي⁽¹⁴⁾.

- دراسة (السيوف 2014) بعنوان استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية⁽¹⁵⁾: هدفت دراسته إلى استقصاء استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة العلوم التربوية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي 2012-2013 وقد وظف الباحث مقياسا من 45 فقرة مدرجة الى أربعة مستويات، وزع على عينة تكونت من 237 طالب وطالبة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات إدارة الوقت، كما تم استخدام المقارنات البعدية وخلصت الدراسة إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى لكل من متغيرات المستوى التعليمي والجنس ووجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى للمعدل التراكمي ولصالح (جيد جدا).

من أهم توصيات الدراسة: إقامة ندوات وورشات عمل حول أهمية الوقت في حياة الطالب الجامعي، وتخصيص مساق دراسي بالجامعة أو إضافة وحدة متكاملة حول إدارة الوقت.

- دراسة (صابر 2015) بعنوان إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات⁽¹⁶⁾: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى طلبة جامعة السليمانية في إدارتهم للوقت، ومعرفة دلالة الفروق في إدارتهم للوقت بحسب متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، مكان السكن، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 260 طالب وطالبة اختيروا من 6 كليات علمية وإنسانية في جامعة السليمانية، وقد تم بناء أداة البحث تكونت من 42 فقرة تتمتع بمؤشرات الصدق والثبات والتميز لفرقاتها، وتمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) واستخدام مربع كاي، والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي كوسائل إحصائية للبحث، وأشارت النتائج إلى أن مستوى إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية هو متوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت تبعاً للمتغيرات التي تناولها البحث، وأوصت الباحثة بإدخال إدارة الوقت كجزء من مادة دراسية بهدف إعطائهم المزيد من المعلومات لتحسين مستواهم في كلا الجانبين الشخصي والأكاديمي، واقترحت إجراء بحوث مشابهة تتناول متغيرات أخرى.

- تتشابه هاته الدراسات مع موضوع دراستنا في العنوان وبعض الأهداف كذلك المنهج المتبع (المنهج الوصفي التحليلي) كما تتشابه أيضا من حيث الأدوات المتبعة في جمع البيانات (توظيف مقياس إدارة الوقت) والمعالجة الإحصائية حيث تم حساب المتوسطات والفروقات وتحليل التباين الأحادي.

7- الإجراءات الميدانية للدراسة:

7-1- المنهج المتبع: نظرا لطبيعة الموضوع فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته.
7-2- مجتمع الدراسة: يتكون الطلبة الدارسون بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس وعددهم 480 طالب.

7-3- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 72 طالباً يدرس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس.

7-4- مجالات الدراسة:

أ- المجال الزمني: من بداية أوت 2018 إلى نهاية أكتوبر 2018.

ب- المجال المكاني: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس.

ج- المجال البشري: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس.

7-5- أدوات الدراسة:

استند الباحث في جمع معلوماته على مجموعة من المصادر والمراجع البيبليوغرافية، ومقياس مهارة تنظيم الوقت ل سامي محسن الختاتنة وطريقة تصحيح المقياس⁽¹⁷⁾:

- عدد فقرات المقياس 30 فقرة.

- الأوزان في حالة الفقرات الموجبة:

كبيرة 4- متوسطة: 3 بسيطة 2 لا تنطبق 1

- والعكس صحيح في الفقرات السلبية.

- الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (30-120).

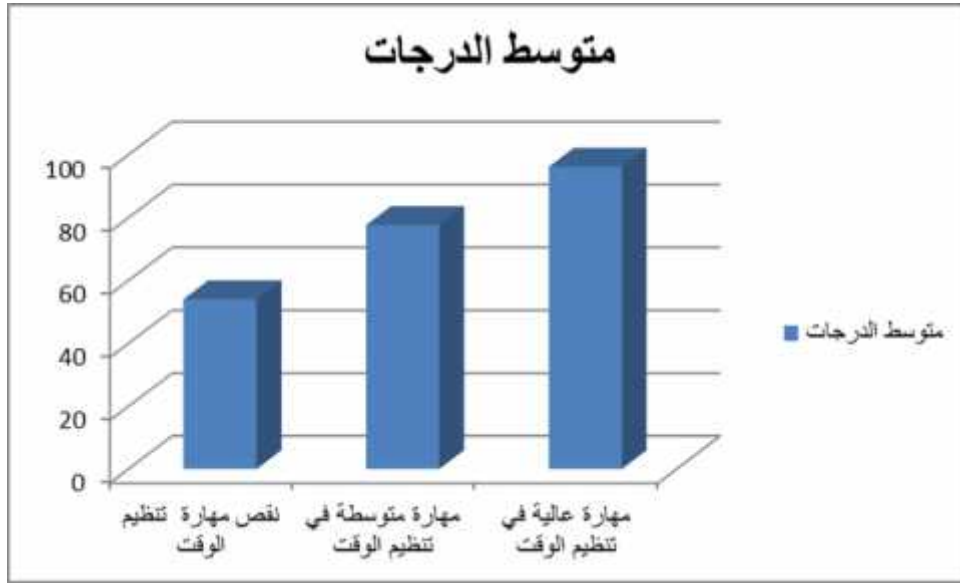
- يدل اقتراب الدرجات من الحد الأدنى على نقص مهارة تنظيم الوقت والاقتراب من الدرجة الأعلى على امتلاك الطالب لمهارة تنظيم الوقت بطريقة فعالة.

- من 30- 60 مستوى منخفض.
- أكبر من 60 إلى 90 مستوى متوسط.
- أكبر من 90 إلى 180 مستوى مرتفع
- 6-7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:
- 1-6-7- صدق الاستمارات الاستبائية:
- الصدق البنائي للمقياس: تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل محور والاستبيان ككل وجاء 0.86 وهو ارتباط قوي.
- معامل الصدق الذاتي: وهذا عن طريق الجذر التربيعي الموجب لمعامل الثبات ألفا كورنباخ والذي جاء: 0.86 وهو قوي يدل على صدق المقياس.
- 2-6-7- ثبات المقياس:
- طريقة ألفا كورنباخ: حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كورنباخ من خلال البرنامج الإحصائي spss وتبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث جاء معامل الثبات ألفا كورنباخ: 0.746.
- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهذا باستخدام البرنامج الإحصائي spss حيث جاء معامل سييرمان براون 0.719 ومعامل غوتمان 0.706 وهو ما يدل على ثبات المقياس.
- 7-7- المعالجة الإحصائية: وظف الباحث في هذه الدراسة: معامل ارتباط لبيرسون، ومعامل ألفا كورنباخ، ومعامل سيير براون ومعامل غوتمان للثبات والوسط الحسابي واختبار أنوفا، واعتمدنا على برنامج الحزمة الإحصائية spss.
- 8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:
- 1-8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى (لدى الطلبة مهارة تنظيم الوقت متوسطة):

جدول رقم 01: يمثل النتائج الخاصة بمهارة تنظيم الوقت عند الطلبة

الطلبة حسب مستوى المهارة	العدد	النسبة المئوية %	متوسط الدرجات	المستوى
نقص مهارة تنظيم الوقت	02	2.77	54	منخفض
مهارة متوسطة في تنظيم الوقت	56	19.44	77.62	متوسط
مهارة عالية في تنظيم الوقت	14	77.77	96.14	مرتفع
المجموع	72	100	80.56	متوسط

شكل رقم 01: يوضح متوسطات درجات مهارة تنظيم الوقت



من خلال النتائج الموضحة في الجدول والشكل أعلاه نجد:

- أغلبية الطلبة (56 طالباً من 72) وهو ما يمثل نسبة 77.77% ويمتوسط درجات 80.56 يتمتعون بمستوى متوسط في مهارة تنظيم الوقت.

- في حين أن 14 طالباً وبنسبة 19.44% لديهم مهارة عالية في تنظيم الوقت بمتوسط درجات بلغ 96.14.

- طالبين فقط مهارتهما في تنظيم الوقت جاءت متدنية بمتوسط درجات 54 ونسبة مئوية 2.77%.

وإذا رجعنا إلى متوسط الدرجات العام والذي جاء 80.56 وهو يدل على أن درجة مهارة الطلبة في تنظيم الوقت على العموم جاءت متوسطة. فمهارة تنظيم الوقت تعد جد مهمة للطالب وتستلزم اهتماماً أكبر من قبلهم كذلك اهتمام القائمين على إعداد البرامج الدراسية في مختلف المقررات سواء الجامعية أو حتى في المدارس الثانوية والمتوسطات لأن الطالب الذي يصل إلى الجامعة هو نتاج المنظومة التربوية ككل.

ويرى (العدل 2006) في هذا السياق أن الأفراد الذين لديهم القدرة على التحكم في الوقت وإدارته وعدم الاستغراق في الأمور الشخصية لديهم سمات شخصية تمكنهم من حسن استغلال أوقاتهم والمثابرة والمرونة في التعامل مع الآخرين والمواقف الضاغطة، والالتزان الانفعالي والصبر وبذل الجهد دون استنزاف انفعالي أو جسمي، والقدرة على تحديد الأهداف الواقعية⁽¹⁸⁾. كما نوهت (شناف، 2017) بضرورة تجنب الاقتراحات المبددة للوقت والجهود المربكة وعدم تكرار الخطوات الفاشلة، كما أن عليه ضبط التطفل⁽¹⁹⁾.

هذه النتائج توافقت دراسة (Tanriögen and I can, 2009) التي توصلت إلى أن طلبة جامعة بمبيوكل يتمتعون بمستوى متوسط في مهارة تنظيم الوقت⁽²⁰⁾ وتتفق أيضاً مع دراسة (صابر، 2015) والتي توصلت أيضاً إلى أن طلبة جامعة السليمانية يتمتعون بمستوى متوسط في مهارات إدارة الوقت⁽²¹⁾.

ولا توافقت دراسة (الرويس 1435-1436هـ) والتي توصلت إلى أن لدى الطلبة مستوى كبيراً في إدراك أهمية مهارة تنظيم الوقت⁽²²⁾. كما لا توافقت نتائج دراسة (السامرائي 2004) والتي توصلت إلى أن طلبة جامعة السليمانية يتمتعون بمستوى كبير في مهارة تنظيم الوقت.

مما سبق توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية القائلة: لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مهارة تنظيم الوقت متوسطة.

2-8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية (هناك فروق في مهارة تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة):

جدول رقم 2 يمثل الفروق في مهارة تنظيم الوقت عند الطلبة وفق متغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د الحرية	(T) المحسوبة	قيمة (Sig)	التقدير
ذكور	80.22	10.11	70	0.342	0.503	غير دال إحصائياً عند مستوى يقدر بـ (0,05)
إناث	81.10	11.44				

يتبين من الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مهارة تنظيم الوقت حيث إن قيمة (T) المحسوبة تساوي (0.332)، وقيمة (Sig=0.503) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وبالتالي فإن (T) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يقدر بـ (0,05) ودرجة حرية تساوي (70).

وعليه توصلنا إلى أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

هذه النتائج توافق دراسة (السيوف 2014) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في مهارات تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية⁽²³⁾. وتتفق أيضاً مع دراسة (صابر، 2015) والتي توصلت أيضاً إلى أنه لا توجد فروق في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية تعزى لمتغير الجنس.

ولا توافق دراسة (Trueman and Hartly, 1996) التي توصلت إلى أنه توجد فروق في مهارة تنظيم الوقت بين الذكور والإناث ولصالح الإناث⁽²⁴⁾. ولا تتفق مع دراسة (راضي 2002) والتي توصلت إلى أنه توجد فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس⁽²⁵⁾. وغير موافقة لدراسة (السامرائي 2004) والتي توصلت إلى أنه توجد فروق لصالح الإناث في مستوى مهارة تنظيم الوقت.

وبالتالي نرفض الفرضية الجزئية القائلة: هناك فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس.

3-8- تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة (هناك فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي):

جدول رقم 3 يمثل الفروق في مهارة تنظيم الوقت عند الطلبة وفق متغير المستوى الدراسي

التقدير	قيمة (Sig)	(T) المحسوبة	د الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى الدراسي
غير دال إحصائياً عند مستوى يقدر بـ (0,05)	0.551	2.111	70	10.33	82.80	ليسانس
				10.32	77.61	ماستر

من خلال الجدول رقم (3) وجدنا أن قيمة (T) المحسوبة تساوي (2.111)، وقيمة (Sig=0.551) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وبالتالي فإن (T) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يقدر بـ (0,05) ودرجة حرية تساوي (70).

وعليه يتبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة من ناحية متغير المستوى الدراسي (ليسانس- ماستر) في مهارة تنظيم الوقت.

هذه النتائج توافق دراسة (السيوف 2014) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في مهارات تنظيم الوقت تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وتتفق أيضاً مع دراسة (صابر، 2015) والتي توصلت أيضاً إلى أنه لا توجد فروق في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ولا تتفق مع دراسة (راضي 2002) والتي توصلت إلى أنه توجد فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ومنه نفى صحة الفرضية القائلة بأن هناك فروقا في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

4-8- تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة (هناك فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص):

جدول رقم (4) نتائج التحليل الأحادي (ANOVA) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص:

التقدير	قيمة (Sig)	F	متوسط المربعات	د الحرية	مجموع المربعات	العينة
غير دال إحصائياً عند مستوى يقدر بـ (0,05)	0.633	0.460	52.331	2	104.662	بين المجموعات
			113.725	69	7846.991	داخل المجموعات
				71	7951.653	المجموع الكلي

يتبين من الجدول رقم (04) أن قيمة (F) تساوي (0.460)، وقيمة (Sig=0.633) أقل من مستوى الدلالة (0,05)، وبالتالي فإن (F) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يقدر بـ (0,05).

وعليه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مهارات الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (نشاط بدني تروي، تدريب رياضي، إدارة وتسيير رياضي)

تتفق هذه النتائج مع دراسة (صابر، 2015) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في مهارات إدارة الوقت لدى طلبة جامعة السليمانية تعزى لمتغير التخصص.

ولا تتفق مع دراسة (راضي 2002) والتي توصلت إلى أنه توجد فروق في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص، وغير موافقة لدراسة (السامرائي 2004) والتي توصلت إلى وجود فروق لصالح التخصص العلمي في مستوى مهارة تنظيم الوقت.

وعليه نرفض الفرضية الجزئية الرابعة القائلة: هناك فروق في مهارة تنظيم لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (نشاط بدني تربيوي، تدريب رياضي، إدارة وتسيير رياضي)

9- نتائج الدراسة:

- لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مهارة متوسطة في تنظيم الوقت.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص في مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة.
- لمهارة تنظيم الوقت أهمية كبيرة للطلاب الجامعي في دراسته وحياته خارج الجامعة.

10- اقتراحات وتوصيات:

- تنظيم دورات تدريبية للطلبة تعنى بتنمية مهارات تنظيم الوقت.
- توعية الطلبة بضرورة تنمية مهاراتهم في تنظيم الوقت.
- اعتماد الأساتذة في تدريسهم على أساليب من شأنها استثارة مهارات تنظيم الوقت عند الطلبة.
- توعية الطلبة بضرورة تنمية مهاراتهم في تنظيم الوقت كونها لا تقتصر على دراستهم في الجامعة وإنما يمكن توظيفها في حياتهم خارجها.
- إعادة النظر من قبل القائمين على إعداد المقررات والبرامج الدراسية وزيادة الاهتمام بتنمية مهارات تنظيم الوقت سواء في الجامعة أو أطوار التربية والتعليم المختلفة.

قائمة الهوامش:

- 1- السويدان طارق، العدلوني محمد أكرم (2004)، فن إدارة الوقت، الإبداع الخليجي، الكويت، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض، ط2، ص 21- 29.
- 2- الفقي إبراهيم (2009)، إدارة الوقت، إبداع للإعلام والنشر، القاهرة، ص 51.
- 3- Douglas, M. E. & Douglass, N. D. (1985). Manage Your Time Your Work, Your Self. New York. American Management Association, 1994, p 3.
- 4- الغافري فوزية (2011)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، مذكرة ماجستير منشورة، جامعة نزوي سلطنة عمان.
- 5- أحمد فرح ياسر (2008)، إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص 64.
- Stiolov, T. 2012. Time management, ERIC 6.
- 7- Macan, T. 1994. Time management, Test of a process model, Journal of Applied Psychology, 79(3) p 381-391.
- 8- علاوي محمد حسن (1994)، علم التدريب الرياضي، القاهرة، ص 110.
- 9- الفعيد إبراهيم حمد (2002)، العادات العشر للشخصية الناجحة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، ص 295.
- 10- عبيو زيد منير (2006)، إدارة الوقت في الإدارة، دار كنوز المعرفة، الأردن، ط 1، ص 23
- 11- العلاق بشير (2009)، أساسيات إدارة الوقت، دار اليازوري للنشر، الأردن، ص 51.

- 12- القصي راشد (2003)، إدارة الوقت في التعليم الجامعي مدخل لزيادة فاعليته، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد 1، جامعة المينا، ص 109.
- 13- بطاط نور الدين (2018)، الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة المسيلة، مجلة الإبداع الرياضي، مجلد 9، عدد 2، ص 39.
- 14- عبد الله خديجة قاسم وآخرون (2017)، إدارة تنظيم الوقت لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية، الكويت، ص 19.
- 15- السيوف أحمد علي (2014)، استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، عدد 2، ص 960، 973.
- 16- صابر نيان نامق (2015)، إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة أماريك، المجلد 6- عدد 17، ص ص 33- 50.
- 17- الختاتنة سامي محسن (2013)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، ص 51- 54.
- 18- العدل أميرة محمد (2006)، إدارة الوقت وعلاقتها بالفاعلية الذاتية والضغط لدى المرأة القيادية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- 19- شناف خديجة (2017)، الوقت في العمل المؤسسي: قيمته وأساليب إدارته، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (30).
- 20- Tanrıögen, A; I can, S (2009). Time Management Skills of Pamukkale University Students and their Effects on Academic Achievement, Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 35(93-108): 16.
- 21- صابر نيان نامق (2015)، إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، أماريك- مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 6 (17)، ص 33-50.
- 22- الرويس فيصل بن عبد الله (1435-1436)، مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيقاته الذاتية والبيئية، <http://www.univ-chlef.dz/eds/wp-content/uploads/2016/06/article-7-N4.pdf>، اطع عليه يوم 23 أكتوبر 2018.
- 23- السيوف أحمد علي (2014)، إستراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، 41 (2)، ص 960-973.
- 24- Trueman, M. and Hartly, J(199\). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students, Higher Education September, 32(2) p 199-215.
- 25- راضي فوقيه محمد (2002)، مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري والضغط النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (48).