

إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية

دكتور جمال محمد الغريب

دكتورة عواطف إبراهيم الربيعان

أستاذ مشارك - قسم التربية البدنية والرياضة-

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- الكويت

ملخص البحث

تناولت الدراسة الحالية التعرف على طبيعة إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار (٢٠) مدرسة عشوائية من المدارس الذكور واختيار الطلبة المتفوقين رياضياً، وقد تم تخصيص (٣٠) منهم للعينه الاستطلاعية للتحقق من خصائص المقياس المطور، و(٩٠) لعينة الدراسة، وبعد التحقق من صدق المقياس وثباته تم تطبيق الدراسة على أفراد العينة الأساسية. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من إدارة الوقت لدى الطلبة ، وعدم وجود اختلافات في إدارة الوقت تبعا لكل مما يلي: المستوى التحصيلي ونوعية النشاط والترتيب الولادي، وبناء على نتائج الدراسة الحالية تم الخروج ببعض التوصيات منها ضرورة العمل في المدارس لحث الطلبة المتفوقين رياضيات على زيادة تنظيم وقتهم وإجراء برامج إرشادية لهم لتطوير إدارة الوقت لديهم.

المقدمة ومشكلة البحث

إن الوقت دال علي حكمة الله وبيدع صنعه فقد جرت سنة الله في خلقه أن تكون علاقة الإنسان بالوقت علاقة مستمرة في مولده وحياته ومماته ومن الآيات التي تحض الإنسان علي استغلال الوقت قوله عز وجل " وأنفقوا مما رزقناكم من قبل أن يأتي أحدكم الموت فيقول رب لولا أخرتني إلي أجل قريب فأصدق وأكن من الصالحين " (سورة المنافقون ١١ ، ١٠).

إن الوقت هو المادة الخام التي نطوعها كما نشاء من أجل تحقيق ما نريد ، فكم الوقت متاح ليس هاماً بقدر التنظيم الأمثل لإدارته في انجاز المهام المطلوبة .

ويري النعاس (٢٠٠٣م) أن السمة المشتركة بين الناجحين هو قدرتهم علي الموازنة بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم وهذه الموازنة تأتي من خلال الإدارة الرشيدة لوقتهم بالدرجة الأولى النعاس، إيهاب (٢٠٠٣م)

وقد أشار "آلي وكوكاك" 2002 Alay & Kocak إن إدارة الوقت قضية حاسمة لكل من الأفراد والمنظمات وأن قيمة إدارة الوقت في الطريقة التي يستخدمها الإنسان في الاستفادة من الوقت ليستطيع أن يحسن حياته . (Alay & Kocak : ٢٠٠٢)

وتعتمد إدارة الوقت بشكل جيد علي الاستعداد الشخصي فالإنسان هو الذي يتحكم في إدارته لنفسه في الزمن والمكان المناسب وشعور الإنسان بالمسئولية ووجود الدافع للإنجاز ، وتحقيق الأهداف هو الذي يحدد

أولويات الأعمال ويرتبط النجاح في إدارة الوقت بدرجة التفاعل المستمر بين الإنسان والأهداف المراد تحقيقها. (جمال محمد: ٢٠٠٩)

يعد الطالب أحد أهم العناصر التي تقوم عليه العملية التعليمية في تحقيق أهدافها ويختلف الطلاب في نظرتهم إلي الوقت تبعاً لدرجة ثقافتهم وأهدافهم المستقبلية ونظراً لتعدد المهام الدراسية المنوط بها الطالب عبر ساعات اليوم الدراسي فإن مشكلة الوقت تنشأ لديه لإنجاز مهامه الدراسية . وللمؤسسة التعليمية دور هام في أن يكتسب الطلاب مهارة استثمار الوقت في بداية حياتهم لتصبح ثقافة عامة لديهم كي يحققوا أهدافهم المستقبلية. (سليمان حسين : ٢٠١٢)

ونذكرت "أبتسام شتات" (٢٠٠٨م) أن تنظيم وقت الطالب وإدارته هو عصب العملية التعليمية فهو مثل الأعصاب في جسم الإنسان تتحكم في جميع وظائفه فإذا كانت سليمة صح الجسم وأدى وظائفه وإذا حدث خلل فيصاب الجسم بالشلل وكذلك الحال بالنسبة لإدارة الوقت وتنظيمه في حياة الطالب فإذا أحسن استخدامه حقق الإنجازات وإذا أساء استخدامه أخفق في إنجاز مهامه الدراسية : (ابتسام محمود : ٢٠٠٨)

يعد المتفوقون هم الثروة الحقيقية لأي مجتمع؛ نظراً لأهميتهم في مواجهة تحديات العصر؛ ولذلك فإن البحث عنهم ورعايتهم وتحقيق أفضل الوسائل لاستثمار تفوقهم هو ما يهم كل المجتمعات، فهم كوادر المستقبل لقيادة بلادهم في جميع المجالات، وعليهم تراهن الدول في سباقها للحاق بركب التقدم في عصر يقوم على المنافسة والتميز .

وقد اهتمت كل المجتمعات ومن زمن ليس بالقريب بالمتفوقين، وقامت برعايتهم والاهتمام بهم، فصبغت كل ثقافة مفهوم التفوق تبعاً للاستعدادات وأشكال البراعة والتميز التي تمجدها، والقيم التي تراها مناسبة ومحبذة، فالليونانيون مجدوا الفلاسفة والخطباء، والرومانيون عظموا المهندسين والجنود، والعرب مجدوا الشعر والشعراء والفروسية وأهلها (الزغبى، ٢٠٠٣).

وتشير السنوات الحديثة إلى تزايد اهتمام الدراسة العلمية للسلوك الإنساني الرياضي وذلك بهدف تحقيق الأداء الأقصى وتنمية الشخصية لممارسة الرياضة وهو ما يعرف بمجال علم النفس الرياضي ولما كان علم النفس يتناول بدراسة الإنسان باعتباره كائناً حياً يسعى للتكيف مع البيئة فإنه من الثابت أن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل السلوك الإنساني فقد اهتم علماء النفس والتربية بدراسة ذلك السلوك من أجل فهم أفضل خصائص لسلوك الفرد وتوجيهه لخير الإنسان ورفاهيته.

وقد ارتبط مفهوم تنظيم الوقت في البداية بشكل كبير بالعمل الإداري حيث أطلق عليه أسم إدارة الوقت (سيباني، ١٩٩٨) وفي الحقيقة أن مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم المتكاملة الشاملة لأي زمان ومكان فإدارة الوقت لا تقتصر على إداري دون غيره، ولا يقتصر تطبيقها على مكان دون غيره، فمفهوم إدارة الوقت يشتمل أيضاً على إدارة الوقت الخاص، إضافة إلى إدارة وقت العمل والوقت الخاص هو الوقت المتبقي من ساعات اليوم بعد انتهاء فترة العمل المحددة ويرى العدلي (١٩٩٤م) أنه لهذا فقد ارتبطت كلمة الإدارة بالوقت سواء كان وقت العمل أو الوقت الخاص من خلال وجود عملية مستمرة في التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل

النشاطات التي يقوم بها الشخص خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى تحقيق فعالية مرتفعة في استغلال هذا الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة (سلامة، ١٩٨٨).

إن أبرز مورد متاح للفرد وهو يمارس نشاطاته التعليمية والحياتية المختلفة هو الوقت وهو بذلك يعتبر عاملاً مقلماً لكافة الناس، ففي الوقت يتصرف الفرد للوصول إلى أهدافه، فإذا أحسن استغلاله واستثماره بصورة فعالة، فإنه سوف يصل إلى مستوى النجاح المطلوب في أداء مهمته، والوقت يتساوى فيه جميع الأفراد، فليس ثمة شخص لديه من الوقت في أي يوم أكثر من شخص آخر على الإطلاق، ويتصف هذا الوقت بأنه محدود، ولا يعود ثانية، ولا يزيد، ولا يُعوض، ولا يُشترى، ولا يُباع، ولا يُستأجر، ولا يُسرق، ولا يُدخر، ولا يُخزن، ولا يُضاعف، فهو بذلك عظيم القيمة، ويحتاج من الفرد المزيد من الاهتمام للتخطيط والإعداد لإدارته والسيطرة عليه، من أجل استغلاله أفضل استغلال لإنجاز الأهداف المتوقعة منه بالمستوى المطلوب (بيتل، ١٩٩٩).

وقد عرف العدلي (١٩٩٤) إدارة الوقت بأنها مهارة سلوكية تعني قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته واستغلاله الاستغلال الأمثل والتغلب على بعض ضغوط الحياة ومن أهم هذه المهارات لتغيير السلوك مهارة الفرد في السيطرة على الوقت المتاح للعمل في ظل بعض المعوقات الخارجة عن إرادته وتغيير بعض العادات السلبية مثل عدم الالتزام بالوقت أو عدم تحديد بداية الأشياء أو نهايتها كذلك قوة الإرادة والإصرار على تنفيذ المهمة في موعدها مهما كانت الظروف.

وأن تبديد الوقت وإهداره، وعدم معاشته، واستثماره بالشكل الصحيح هو الاحتمال القائم لعدم إنجاز الطلبة المهمات التعليمية بالمستوى المطلوب منهم، ولأهمية ذلك في حياة الطالب الذي يدرس عن بعد بخاصة، لقد ازداد الاهتمام بدراسة الوقت وأدائه واحترامه لأسباب عدة منها: ازدياد توقعات المنظمات والمؤسسات التربوية والاجتماعية لما يجب أن يحققه العاملون فيها، وتعدد بيئة العمل بمختلف أبعادها السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية والثقافية، وارتفاع معدلات التغير والتغيير يوماً بعد يوم وسنة بعد سنة، ونزعة الأفراد نحو الاستقلال الفردي (النعاس، 2003).

وثمة وعي متزايد لفهم الوقت، وإدارته والسيطرة عليه، وإن لطريقة فهم الفرد للوقت تأثير كبير على سلوكه، فالوقت يعتبر موازياً للمال، ولإنتاجية، وللجودة، وحتى للاختراع والابتكار (Leving, 1989) وهو بذلك كسلاح استراتيجي، يجب أن نكون قادرين على التعاطي معه، ومعاشته، والسيطرة عليه، لما له من تأثير على حياة الفرد سواء كان يعمل بشكل مستقل، أو كان عضواً فاعلاً في مؤسسة ما، ويظهر هذا التأثير في حياتنا في مجالات مختلفة: مادية، ونفسية عاطفية، واجتماعية، وتربوية، وفلسفية، وبيولوجية (Naisbitt, 1994).

في ظل التطورات المتسارعة ودخول عصر المعرفة أصبح الطالب مطالباً بمعرفة أكبر قدر من المعلومات والمهارات وإتقانها في عصر تتضاعف فيه المعرفة بمعدلات متسارعة، ويصبح الوقت هو السلعة الأندر التي تمكن الطالب عند استثمارها من اقتناص الفرص وتحقيق التميز وإن الدول والمجتمعات التي رعت المتفوقين من وقت مبكر استطاعت أن تتقدم بين الأمم والمجتمعات وتعلو وتتقدم وتحاكي الشعوب، وعلى العكس تماماً المجتمعات التي صبغت نفسها بصبغة الجمود والرجوع إلى الخلف وتركت غيرها يتقدم، هي تلك التي لم تلق

اهتماما بالمتفوقين، والاهتمام برعاية المتفوقين من كافة المجالات واستثمار طاقاتهم وتوظيفها بالشكل المناسب، وتنظيم وقتهم سيظهر إسهاماتهم وانجازاتهم لاحقا في كافة مجالات الحياة.

إن لاعبو المستويات الرياضية في مدارسهم هم ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها والعمل على تنميتها، عن طريق الاهتمام المتزايد برفع مستواهم الرياضي والبدني والصحي والمادي، وتقديم البرامج المتعددة المدروسة بعناية لضمان تقدمهم والارتقاء المستمر بقدراتهم، وذلك كي تحقق الرياضة أهدافها المرجوة منها وحيث أن اللاعب يقع تحت تأثير العديد من الضغوط المرتبطة بالمدرسة وأداة الوقت وإنهاء الواجبات المدرسية من ناحية وبين اللعب والفوز من ناحية أخرى، الأمر الذي يجعله في حاجة إلى ما يساعده في إدارة وقته.

وتهدف الممارسة الرياضية إلى تنمية الفرد من الناحية العضوية، والمعرفية، والنفسية، والاجتماعية، والجمالية، والترفيه وأنشطة الفراغ (عرار، ٢٠٠٣).

ويذكر (بدران، ٢٠٠٤) أن الغاية من دراسة السلوك الرياضي تنصب في جملة أهداف ومنها: رفع المستوى الرياضي، حيث يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق انجازات المستويات العليا.

وتعتبر الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ عن الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للطفل، والخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى لشخصية وتسهم الممارسة الرياضية بتربية الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، فالممارسة الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة، كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة (الخاجة، 2002).

وتوفر إدارة الوقت للطلاب الأدوات الملائمة التي تضعه في موقع المسؤولية لتعلمه، على أن يتجاوز مهارات الدراسة التقليدية التي تركز على آليات تأدية الواجبات البيتية والتقدم للامتحان، كما أن إدارة الوقت تأخذ في الاعتبار العامل النفسية التي قد تؤثر في نجاحه وتعلمه المستمر مدى الحياة (Harvey, Eads & Chickie-Wolf, 2007).

ويؤكد ستولوف (Stiolov, 2012) أننا عندما نتحدث عن الوقت نقصد بذلك إدارة الذات لأن الوقت يتابع جريانه المستمر بلا هوادة وليس لأي إنسان أن يؤثر في جريانه من بعيد أو قريب، ويذهب ماكاي (Macay, 1995) إلى أن الوقت وحسن استثماره من الأهداف النبيلة والراقية على مستوى الفرد العامل والمؤسسة التي يعمل بها، وذلك لارتباطه الوثيق مع تحديد الأهداف والموارد المتاحة ومراقبة السياسات الخاصة بالعمل وجدولة القرارات.

وقد تم إجراء الدراسة الحالية بسبب النقص الواضح في وجود دراسات تعنى بالمتغيرات النفسية الخاصة بالطلبة المتفوقين رياضيا ، وهذا مما دفع الباحثة للعمل على استكشاف طبيعة المتغير لديهم وربطه

ببعض المتغيرات الشخصية الخاصة بهم.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضيا في المرحلة المتوسطة وعلاقته

ببعض المتغيرات الشخصية

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضيا في المرحلة المتوسطة دولة الكويت؟
٢. هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضيا في المرحلة المتوسطة تبعا للمستوى التحصيلي؟
٣. هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضيا في المرحلة المتوسطة تبعا لنوع النشاط الرياضي؟
٤. هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضيا في المرحلة المتوسطة تبعا للترتيب الولادي؟

بعض المصطلحات الواردة في البحث

إدارة الوقت:

يعد بنية نفسية تتضمن سلسلة من السلوكيات أو الاستراتيجيات أو المهارات المتتالية التي يجب أن يستخدمها الفرد بطريقة منظمة وفعالة من أجل تحقيق حياة ذات معنى ايجابي في ضوء معطيات الماضي ورؤية الحاضر والتنبؤ بالمستقبل كما تعني التحكم في تسلسل الأحداث وفقا للزمن المناسب لها والوقت المحدد لإنجازها (تفاحة، ٢٠٠٦) وإجرائيا هو الدرجة التي يحققها الطالب في المقياس المعد لهذا الغرض.

التفوق الرياضي:

يقصد بها كل ألوان النشاط البدني والحركي التي يقوم بها الطالب والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء فترة الراحة (Jackson, Morrow, & Hill, 2004). وإجرائيا: الطالب الذي يشارك في بطولات محلية أو دولية على مستوى المدرسة، ومسجل بالكشوفات المدرسية على أنه من المتفوقين رياضيا وبالمرحلة المتوسطة.

الدراسات السابقة:

- دراسة فيلد (Field, 1996) التعرف على اتجاهات الطلبة الممارسين لرياضات الألعاب الاولمبية ومدريهم تجاه قيود الاتحاد الرياضي للجامعات الأمريكية خلال الوقت المحدد لموسم رياضي، وقد توصلت النتائج إلى أن الطلبة الرياضيين ومدريهم وافقوا على زيادة عدد ساعات الممارسة بالاتحاد الرياضي للجامعات الأمريكية لأكثر من ٢٠ ساعة أسبوعيا.

- تناولت دراسة تشنوك (Chtoke, 1996) التعرف على الفرق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين داخل الأكاديمية في استخدام الوقت، وكان من أهم النتائج أن الطلبة الرياضيين من الجنسين الذكور والإناث يجيدون استغلال الوقت خلال عطلة نهاية الأسبوع عن الطلبة غير الرياضيين من الجنسين ذكور وإناث.

- دراسة كل من نيراكادو وبورزيكي (Nieradko & Borzecki, 2003) إلى كشف العلاقة بين إدارة الوقت والتدريبات الرياضية وعادات النوم لدى طلاب جامعة لبلن الطبية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٦٧) طالبا

من طلاب السنة الثالثة في الطب، وجدت الدراسة انخفاضا في نسبة الوقت المخصص للتدريبات الرياضية، وأن الأكبر يصرف للمحاضرات الصفية، والمذاكرة في المكتبة والبيت، كما أن الطلبة يخصصون أوقات لعائلاتهم وأصدقائهم ولنومهم لكي يتغلبوا على التوترات والضغوط الدراسية.

- دراسة (Kun-Liang, 2004) أن سلوكيات إدارة الوقت ترتبط بصورة موجبة مع كل من الإحساس بالهدف من الحياة، وبدرجة تقدير الذات وبالعادة الأفضل كفاءة في الاستذكار، وترتبط سلبيا مع الاكتئاب والضغوط النفسية والقلق والعصابية وفقدان الأمل والتوترات، فكلما كان الفرد منظمًا لوقته كلما زاد من تقديره لذاته وإحساسه بالهدف من الحياة وقل اكتابه وقلقه.

- دراسة الشريف (٢٠٠٤) بدراسة من اجل بناء مقياس إدارة الوقت للعاملين في الهيئات الرياضية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة استطلاعية بلغت (٤٠) من اللاعبين، وتم تطوير المقياس والذي تكون من (١٢) محور في البداية، وقد توصلت النتائج أن المقياس المناسب يتكون من (٩) محاور و(٧٢) عبارة موجبة، ومن المحاور استثمار الوقت وإدارة الوقت والذات وإدارة الوقت والتخطيط ومضيعات الوقت.

- دراسة واصف (٢٠٠٦) دراسة حول وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا (مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار (٩٢) لاعبا من الممارسين للألعاب، وبناء استبيان، وقد توصلت نتائج الدراسة أن اللاعبين ينظموا وقتهم بنسب بي ٧٥-٩١%، بالرغم من انغماسهم في التدريب والمباريات إلا أنهم يجدون أن لديهم وقت فراغ لممارسة الأنشطة المتنوعة لوقت الفراغ، وان لاعبي الرياضات الفردية يمارسون أنشطة تنس الطاولة والكمبيوتر والسباحة ومشاهدة التلفزيون والقراءة، بينما لاعبو الرياضات الجماعية يمارسون أنشطة مشاهدة التلفزيون والقراءة وكرة القدم والرحلات.

- دراسة عالية (٢٠٠٦) عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر وعلاقته بجنسهم وتخصصهم الأكاديمي في محافظة مادبا، تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبا وطالبة، وكانت أداة جمع البيانات استبانة مكونة من عشرين فقرة، أظهرت النتائج أن المواظبة على حضور الحصص الدراسية ومراجعة المادة الدراسية كاملة ليلة الامتحان ومضاعفة عدد الساعات الدراسية عند الإعلان عن الامتحان هي أهم العادات في تنظيم الوقت الدراسي، كما دلت النتائج عدم وجود تفاعل بين متوسطات عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى الطلبة تعزى إلى الجنس والتخصص.

- شتات (٢٠٠٨) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية تألفت عينة الدراسة من (١٠٨٠) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: استبيان إدارة الوقت ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس دافعية الانجاز وجاءت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت بين الذكور والإناث

- دراسة عبد الحافظ (٢٠٠٩). بدراسة حول نموذج مقترح لإدارة الوقت لأنشطة أفرع الاتحاد المصري للملاكمة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة تكونت من (٢٧٦) فردا من الملاكمين، وتم تطوير استبيان،

توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من يساعد في إدارة الوقت هو السرعة في اتخاذ القرار السليم، وأكدت النتائج على ضرورة تقسيم العمل والمهام للقدرة على إدارة الوقت

- دراسة خليفة (٢٠١٢) دراسة حول أثر بعض المتغيرات الأسرية في عادات إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة مادبا بالأردن، تألفت العينة من (٤٢٠) طالبا وطالبة، استخدمت الدراسة استبانته مكونة من (٢٠) فقرة، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عادات إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الأول الثانوي تعزى إلى ثقافة الأب وإلى عدد غرف المنزل، ولكن وجدت الدراسة فروق في عادات إدارة الوقت لدى الطلبة تعزى إلى عدد أفراد الأسرة ولصالح الفئة (٧-٩) أفراد.

- دراسة حمرون والحضيبي (٢٠١٣) والتي هدفت إلى الكشف عن واقع إدارة طلاب جامعتي تبوك وشقراء لأوقاتهم من خلال معرفة درجة امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت، بلغت العينة (١٦٧٠) مستجيبا من الطلبة، وتم جمع البيانات من خلال استبانته قاما بتصميمها لهذا الغرض، أظهرت النتائج أن امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت جاءت بدرجة متوسطة، وإن هناك فروقا لمتغير التخصص لصالح من تخصصهم علمي.

- دراسة السيوف (٢٠١٤) إلى استقصاء استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وقد طور الباحث أداة مكونة من (٤٥) فقرة مدرجة إلى أربعة مستويات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) طالبا وطالبة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى لكل من المستوى التعليمي بكالوريوس ودراسات عليا، إلى الجنس ذكور وإناث، ووجود فروق في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى للمعدل التراكمي ولصالح معدل (جيذا جدا وممتاز).

التعليق على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة تركيزها على التعرف على إدارة الوقت، ودراسته بالمجال الرياضي لدى فئات عديدة كالملاكمين كما في دراسة عبد الحافظ (٢٠٠٩)، وممارسة الألعاب العليا كما في دراسة واصف (٢٠٠٦)، أو الهيئات العليا كما في دراسة الشريف (٢٠٠٤)، ولكنها لم تدرس لدى الطلبة في المدارس المتفوقين رياضيا، وسيتم الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج، وعند تصميم الدراسة وتطوير المقياس.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمته لموضوع الدراسة.

مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب المتفوقين رياضيا في مدارس دولة الكويت، وقد تم اختيار (٢٠) مدرسة عشوائية من المدارس التي يدرس بها الطلبة في المرحلة المتوسطة، وتطبيق الدراسة على جميع هؤلاء الطلبة المتفوقين رياضيا، علما أن المدارس العشرين تم اختيارها بحيث تمثل مناطق شمال وشرق وغرب

وجنوب ووسط الكويت، وقد بلغ عدد الطلبة الذين تم حصرهم في تلك المدارس (١٢٠) طالبا ، تم اختيار (٣٠) منهم ليمثلوا العينة الاستطلاعية للدراسة، و(٩٠) طالبا ليمثلوا العينة الأساسية للدراسة.

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة الكلية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
١٢٠	٣٠	٩٠
%١٠٠	%٢٥	%٧٥

حدود الدراسة:

- ١- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين رياضيا.
- ٢- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على الطلاب المتفوقين رياضيا في دولة الكويت.
- ٣- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦.
- ٤- المحددات الموضوعية: تتحدد الدراسة بأدوات الدراسة، وهي مقياس إدارة الوقت.

أداة الدراسة مقياس إدارة الوقت

تم تطوير هذا المقياس من أجل الكشف عن مستوى مهارات الحياة لدى الطلاب في الجامعة في المهارات التالية (حل المشكلات - تأكيد الذات - التواصل) وقد تم الاستعانة ببعض الأدب السابق بهذا المجال ومنه بخيت (٢٠٠٨)، والأشقر والصادي (٢٠١٠)، والسيوف (٢٠١٤) حيث تكون المقياس من (٣٠) فقرة بصورة أولية.

التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة:

١- الصدق الظاهري (المحكمن)

تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في دولة الكويت، من المتخصصين في علم النفس الرياضي ، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، ومناسبتها للبيئة الكويتية، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد إجماع (٨) محكمين، للحكم على صلاحية الفقرات وكانت أجمالي عدد الفقرات قبل العرض على السادة الخبراء (٣٦) عبارة.

جدول (٢) آراء السادة الخبراء حلو استمارة قياس إدارة الوقت للطلاب المتفوقين رياضياً ن = ١٠

إدارة الوقت								
م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة
١	١٠	%١٠٠	١٣	٨	%٨٠	٢٥	٩	%٩٠
٢	٩	%٩٠	١٤	٨	%٨٠	٢٦	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	١٥	٨	%٨٠	٢٧	٨	%٨٠
٤	١٠	%١٠٠	١٦	١٠	%١٠٠	٢٨	٨	%٨٠
٥	٨	%٨٠	١٧	١٠	%١٠٠	٢٩	٨	%٨٠
٦	٨	%٨٠	١٨	١٠	%١٠٠	٣٠	٩	%٩٠
٧	٨	%٨٠	١٩	١٠	%١٠٠	٣١	١٠	%١٠٠
٨	٥	%٥٠	٢٠	٩	%٩٠	٣٢	٤	%٤٠
٩	٨	%٨٠	٢١	٩	%٩٠	٣٣	٩	%٩٠
١٠	٩	%٩٠	٢٢	٥	%٥٠	٣٤	١٠	%١٠٠

١١	٨	%٨٠	٢٣	٩	٩	٣٥	٨	%٨٠
١٢	٨	%٨٠	٢٤	١٠	١٠	٣٦	٨	%٨٠

يتضح من جدول (٢) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء من (٤٠% إلى ١٠٠%) لعبارات استمارة قياس إدارة الوقت لدى الطلاب المتفوقين رياضياً عينة البحث وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) لقبول العبارات قيد البحث وبذلك تم استبعاد عبارات أرقام (٣٢-٢٢-٨)

جدول (٣) "معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات استمارة قياس مستوى إدارة الوقت والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه" $n = 10$

الرضا عن مهنة معلم			الرضا عن القيادة			الرضا عن بيئة العمل		
م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٧٤	دال	١٣	--	--	٢٥	٠,٧٩	دال
٢	٠,٧١	دال	١٤	٠,٧٨	دال	٢٦	٠,٨٣	دال
٣	٠,٥٢	دال	١٥	٠,٧٤	دال	٢٧	٠,٩١	دال
٤	٠,٨١	دال	١٦	٠,٧٦	دال	٢٨	٠,٨٦	دال
٥	٠,٧٢	دال	١٧	٠,٧٧	دال	٢٩	٠,٢٨	دال
٦	٠,٧٦	دال	١٨	٠,٧٥	دال	٣٠	٠,٧٨	دال
٧	٠,٧٨	دال	١٩	٠,٥١	دال	٣١	٠,٩٤	دال
٨	---	---	٢٠	٠,٧٩	دال	٣٢	--	--
٩	٠,٧٤	٠,٧٤	٢١	٠,٧٤	دال	٣٣	٠,٧٩	دال
١٠	٠,٧٩	٠,٧٩	٢٢	---	---	٣٤	٠,٨٠	دال
١١	٠,٨١	٠,٨١	٢٣	٠,٧٥	دال	٣٥	٠,٧٧	دال
١٢	٠,٧٦	٠,٧٦	٢٤	٠,٧٨	دال	٣٦	٠,٧٤	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية لأبعاد الاستمارة المقترحة لقياس مستوى إدارة الوقت لدى الطلاب المتفوقين رياضياً بدولة الكويت كانت اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن وجود ارتباط بين عبارات المقياس وبين المحاور الأربعة للمقياس باستثناء عبارات أرقام (٢٩-١٩-٣)

٢- صدق البناء الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات مقياس إدارة الوقت للمقياس من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣٠) طالباً من طلبة المرحلة المتوسطة .

وقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والفقرات (٠,٥٣**) مما يدل على تمتع المقياس بصدق بناء داخلي كما في جدول

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لاستمارة قياس مستوى إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس $n = 30$

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	إدارة الوقت	٣٠	٠,٥٣	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $0,05 = 0,218$

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى $0,05$ مما يدل على صدق المقياس لما وضع من اجله.

٣- ثبات مقياس إدارة الوقت للطلاب المتفوقين بدولة الكويت

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا من طلبة المرحلة المتوسطة وخارج عينة الدراسة، وتم حساب معادلة الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة (٠,٨١)**، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا ، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (٠,٧٨)، مما يتبين من نتائج الثبات أن المقياس يتمتع بدرجات قيم ثابتة ولذلك تم استخدام هذا المقياس .

جدول (٥) معامل الثبات بالتجزئة النصفية لإبعاد مقياس إدارة الوقت للطلاب المتفوقين رياضياً ن = ٣٠

م	عدد المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
١	إدارة الوقت	٣٠	٠,٨٧	٠,٧٢

قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٢١٨

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للأبعاد قد تراوحت (٠,٨٧) بمعادلة سبيرمان - براون وقد تراوحت بين (٠,٧٢) بمعادلة جتمان مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي. **تصحيح وتفسير الأداة:**

يتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، وقد تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على سلم إجابات ثلاثي (تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة بسيطة، لا تنطبق)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الطالب، والمستجيب لهذا المقياس هو الطالب نفسه، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة (ثلاث درجات)، تنطبق بدرجة بسيطة (درجتين)، ولا تنطبق (درجة واحدة)، وللمقياس علامة كلية. وجميع فقرات المقياس تدل على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى الطالب. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي:

يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب على الفقرة ككل حيث أن المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد القيم ، أعلى خيار - أدنى خيار = ٣-١=٢
ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (٣) كما يلي: ٣/٢=١,٦٧
ثم يتم إضافة ١,٦٧ إلى الحد الأدنى لكل فئة.

- فالدرجة من (١-١,٦٧) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من مستوى إدارة الوقت.
- والدرجة من (١,٦٨-٢,٣٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من مستوى إدارة الوقت.
- والدرجة من (٢,٣٤-٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من مستوى إدارة الوقت.

عرض ومناقشة النتائج :

السؤال الأول: ما مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة دولة الكويت؟

جدول (٦) مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة دولة الكويت ن = ٩٠

م	محور إدارة الوقت	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١ <td>إدارة الوقت <td>درجة <td>٢,٠٦</td> <td>٠,٢٠</td> </td></td>	إدارة الوقت <td>درجة <td>٢,٠٦</td> <td>٠,٢٠</td> </td>	درجة <td>٢,٠٦</td> <td>٠,٢٠</td>	٢,٠٦	٠,٢٠

يتضح من جدول (٦) أن المتوسطات الحسابية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً، وقد بلغ المتوسط الحسابي (٢,٠٦)، بانحراف معياري (٠,٢٠) مما يشير إلى أن مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً هو متوسط، ويعزى ذلك لكونهم يعملوا على تنظيم وقتهم خاصة أنهم بالمدرسة ولديهم الكثير من الالتزامات الأكاديمية والأسرية والاجتماعية بالإضافة إلى الالتزامات الرياضية، وبسبب ضغط الالتزامات الرياضية فإنهم لم يتمكنوا من تنظيم وقتهم بشكل مرتفع. وتتفق مع نتائج دراسة دراسة حمرون والحضيبي (٢٠١٣) التي أشارت إلى مستوى متوسط من إدارة الوقت لدى الطلبة.

وتعارض مع دراسة تشوك (Chtoke, 1996) التي تشير إلى أن جودة الوقت مرتفعة لدى الرياضيين، كما تتعارض مع دراسة فيلد (Field, 1996) التي تشير إلى أن الرياضيين يجيدون زيادة تنظيم الوقت. وبالمقابل تتعارض مع دراسة نيراكادو وبورزيكي (Nieradko & Borzecki, 2003) التي أشارت إلى مستوى منخفض من تنظيم الوقت لدى الرياضيين.

ويعزو الباحثان وجود مستوى متوسط من إدارة الوقت لدى الطلبة الرياضيين لكون هؤلاء الطلبة يعملون جهدهم في إدارة الوقت وتنظيمه بين المذاكرة والممارسة الرياضية، ولكنهم يعانون بعض الشيء بحكم الحاجة إلى التدريب والتطوير.

السؤال الثاني: هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة تبعاً للمستوى التحصيلي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة وجود فروق في إدارة الوقت تعزى إلى المستوى التحصيلي.

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس إدارة الوقت تبعاً لمغير المستوى التحصيلي ن=٩٠

إدارة الوقت	التحليل الإحصائي	المغير التحصيلي
٢,٠٨	المتوسط الحسابي	٩٠-٩٩
٥٧	العدد	
٠,٢٤	الانحراف المعياري	
٢,٠٢	المتوسط الحسابي	٨٠-٨٩
٢١	العدد	
٠,١٤	الانحراف المعياري	
٢,٠٤	المتوسط الحسابي	٧٩-فأدنى
١٢	العدد	
٠,١٢	الانحراف المعياري	

يلاحظ من الجدول (٧) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدارة الوقت تبعاً للمستوى التحصيلي، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq$ (٠,٠٥)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (٨).

جدول (٨) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدارة الوقت تبعاً للمستوى التحصيلي $n=90$

مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.05	2	0.03	0.63	0.54
داخل المجموعات	3.65	87	0.04		
الكلية	3.70	89			

تبين من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0,05)$ في إدارة الوقت تبعاً للمستوى التحصيلي مما يدل على أن إدارة الوقت لا تختلف لدى الطلبة عند اختلافهم بالمستوى التحصيلي.

وتختلف مع نتائج دراسة السيوف (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود فروق في المعدل التراكمي في إدارة الوقت لصالح المعدل (جيداً جداً وممتاز)

وتعزو الباحثة عدم وجود اختلافات بين الطلبة في إدارة الوقت تبعاً للمستوى التحصيلي نظراً لكون أن هناك عوامل متعددة تلعب دوراً في التحصيل ومن ضمنها الذكاء والدافعية والتأسيس المسبق ودور الأسرة ونوعية المدرسة.

السؤال الثالث: هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة تبعاً لنوع النشاط الرياضي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار ت (t-test) للعينات المستقلة، والجدول (٣) يبين نتائج ذلك. جدول (٩) اختبار ت للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في إدارة الذات تبعاً للنشاط الرياضي $n=90$

النشاط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
جماعي	٥٤	2.057	0.23	٨٨	-٠,٠٢	٠,٩٨
فردى	٣٦	2.058	0.17			

تشير النتائج في الجدول الحالي إلى عدم وجود فروق في المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعتين التي تمارس نشاط جماعي والتي تمارس نشاط فردي في إدارة الوقت ، ويعزى ذلك لكون كلا المجموعتين تعملان على إدارة الوقت حسب النشاط الذي يمارسونه.

وتعارض نتيجة الدراسة السابقة مع نتيجة دراسة واصف (٢٠٠٦م) التي أشارت أن ممارسي النشاط الرياضي الفردي يجيدون استخدام وقت الفراغ ويعزو الباحثان نتيجة عدم وجود فروق بين الطلبة في النشاط الرياضي سواء فردي أو جماعي نظراً لكون هؤلاء الطلبة يعملون على إدارة الوقت أثناء الممارسة للنشاط بغض النظر عن طبيعته، فكل الأنشطة تحتاج إلى وقت وبذل مجهود جسدي وتحتاج إلى صبر واهتمام، وقد تكون مؤثرة لدى الطلبة بحيث تسبب لهم الضغط والتوتر في حالة لم ينظموا وقتهم بالشكل المناسب.

السؤال الرابع: هل يختلف إدارة الوقت لدى الطلبة المتفوقين رياضياً في المرحلة المتوسطة تبعاً للترتيب الولادي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة وجود فروق في إدارة

الوقت تعزى إلى الترتيب الولادي، والجدول (١٠) يظهر النتائج

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس إدارة الوقت تبعا لمتغير الترتيب الولادي ن=٩٠

إدارة الوقت	التحليل الإحصائي	المتغير الترتيب الولادي
٢,١٣	المتوسط الحسابي	الأكبر
٢٧	العدد	
٠,٢٠	الانحراف المعياري	
٢,٠٣	المتوسط الحسابي	الأوسط
٣٩	العدد	
٠,٢٣	الانحراف المعياري	
٢,٠٢	المتوسط الحسابي	الأصغر
٢٤	العدد	
٠,١٣	الانحراف المعياري	

يلاحظ من الجدول (١٠) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدارة الوقت تبعا للترتيب الولادي، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي

يوضحه الجدول (١١)

الجدول (١١) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدارة الوقت تبعا للترتيب الولادي

مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.20	2	0.10	2.53	0.09
داخل المجموعات	3.45	87	0.04		
الكلية	3.70	89			

تبين من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0,05)$ في إدارة الوقت تبعا للترتيب الولادي مما يدل على أن إدارة الوقت لا تختلف لدى الطلبة عند اختلافهم الترتيب الولادي.

وتعارض مع نتائج دراسة خليفة (٢٠١٢) التي أشارت إلى فروق في إدارة الوقت لدى الطلبة تعزى إلى عدد أفراد الأسرة ولصالح الفئة (٧-٩) أفراد.

ويعزو الباحثان عدم وجود اختلافات في إدارة الوقت لدى الطلبة تبعا للترتيب الولادي نظرا لكون الأسر تعمل باستمرار على حث أبناءها جميعا في دولة الكويت على إدارة وقتهم، وهي لا تقتصر في ذلك على الذكور دون الإناث، وهذا ما يجعل جميع الطلبة يسهم في إدارة الوقت بغض النظر عن كونه من الأبناء الكبار أو الوسط أو الصغار في الأسرة.

توصيات الدراسة:

بناء على ما توصلت له نتائج الدراسة فإنه يوصى بما يلي:

١. ضرورة العمل من خلال ورش العمل في المدارس لحث الطلبة الرياضيين على زيادة تنظيم وقتهم.
٢. إجراء برامج إرشادية للطلبة لتطوير إدارة الوقت لديهم .
٣. العمل للاهتمام بنوعية العلاقات وتكوين العلاقات لدى هؤلاء الطلبة نظرا لدورها في إدارة الوقت.

٤. ضرورة اهتمام متخذي القرار بزيادة الاهتمام بتطوير المهارات لدى هؤلاء الرياضيين حتى يمكن ان يتحول هؤلاء الطلبة من رياضيين عاديين الى محترفين فينعكس ذلك على المجتمع.
٥. إجراء دراسات مشابهة تعنى بتطوير برامج نفسية لدى هؤلاء الرياضيين للاستفادة من طاقاتهم وتنظيمها بالشكل المناسب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم، مجدي (٢٠٠٩) إدارة الوقت والذات. الإسكندرية: دار الوفاء .
- ٢- الأشقر، وفاء والصمادي، مروان (٢٠١٠). مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اربد الأهلية. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، ٣٤(٣)، ٦٥٠-٦٧٧
- ٣- بدران، عمري حسن احمد (٢٠٠٤). سيكولوجيا المنافسات الرياضية، (ط٢) جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
- ٤- بيتل، ليستر، ترجمة محمد نجار(٢٠٠٠م) إدارة الوقت .عمان : الأهلية للنشر والتوزيع
- ٥- تفاحة، جمل السيد (٢٠٠٦) مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة المنوفية، ٣ (٢١)، ٥٥-٩٢
- ٦- حمرون، ضيف الله والحضيبي، إبراهيم (٢٠١٣). إدارة الوقت لدى طلاب جامعتي تبوك وشقراء. رسالة الخليج العربي، السعودية، ١٣٠(٣٤)، ٢٩-٥٤
- ٧- حمودة، عبد الناصر (٢٠٠٣). دليل المدير العربي لإدارة الوقت، جامعة الدول العربية، القاهرة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية.
- ٨- الخاجة، هدى حسن (٢٠٠٢). دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، قسم التربية الرياضية .جامعة البحرين، ٣ (٣): ١٧٤
- ٩- خليفة، غازي (٢٠١٢). أثر بعض المتغيرات الأسرية في عادات إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة مادبا بالأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣(٢)، ٤٨٦-٥١٢
- ١٠- الزغبي، محمد سيد: (٢٠٠٣) .مقدمة في التربية الخاصة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١١- سلامة، سهيل(١٩٨٨): إدارة الوقت منهج متطور للنجاح، المنظومة العربية للعلوم الإدارية، عمان
- ١٢- سيباني، خليل (١٩٩٨) إدارة الوقت موسوعة رجل الأعمال الناجح، بيروت: دار الكتب الجامعية.
- ١٣- السيف، احمد. (٢٠١٤). استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. دراسات، العلوم التربوية، ٤١(٢)، ٩٦٠-٩٧٣
- ١٤- شتات، ابتسام محمود (٢٠٠٨) العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.
- ١٥- الشريف، أماني (٢٠٠٤) بناء مقياس إدارة الوقت للعاملين في الهيئات الرياضية، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، ٥(٣)، ٣٨-٦٥
- ١٦- عالية، محمد (٢٠٠٦) عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر وعلاقته بجنسهم وتخصصهم الأكاديمي في محافظة مادبا، اربد للبحوث والدراسات(٢)، ١-٣٢

- ١٧- عبد الحافظ، كامل (٢٠٠٩) نموذج مقترح لإدارة الوقت لأنشطة أفرع الاتحاد المصري للملاكمة، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية. ١٠٢-١٣٩
- ١٨- عبد السلام، تهناني: (٢٠٠١) الترويح والتربية الترويحية، القاهرة: دار الفكر العربية.
- ١٩- العديلي، ناصر (١٩٩٤) إدارة الوقت دليل للنجاح والفعالية في إدارة الوقت، وزارة الإعلام، مطبعة مرار، المملكة العربية السعودية.
- ٢٠- عرار، خالد حسني (٢٠٠٣). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، طوكرم: مطبعة ابن خلدون.
- ٢١- فرح، ياسر (٢٠٠٨). إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٢٢- النعاس، إيهاب (٢٠٠٣م) أثر إدارة الوقت على ضغوط العمل في الإدارة العامة في الجماهيرية الليبية. رسالة ماجستير غير منشورة، ليبيا : معهد التخطيط للدراسات العليا عن الشبكة العالمية للمعلومات- (www.alnoor-world.com) الإنترنت
- ٢٣- هلال، عبد الرحمن والحسيني، نادية (٢٠٠٤). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة. التربية (جامعة الأزهر)، (١)١٢٥، (١)١٨٩، -٢٧١
- ٢٤- واصف، تيمور (٢٠٠٦). دراسة حول وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا (مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد السابع، سبتمبر، ١٣٩-١٨٠.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 25- Alay. S & Kocak . S. (2002) validity and Reliability of time management questionnaire hacettepe niveristesi Egitim fakültesi zergisi. (22) pp9-13
- 25- Chtoke, K (1996). The Difference between participation in intercollegiate Athletics and academic Performance based on time , U. S. A.
- 26- Douglass, M. E (1987) " How to conquer procrastination". Advanced Management Journal , 34(2) , 178-201.
- 27- Field, W. (1996). Attitudes of Olympic sport student Athletes and Coaches towards NCAA restrictions on practice time in season.
- 28-Harvey, V., Chickie-Wolf, Louise A. & Eads, James B. (2007). Fostering indepent learning: Practical strategies to promote student success. The Guilford practical intervention in the schools series (ERIC ED 494217)
- 29- Kun-Liang, R (2004). The relationship between locus of control and time management disposition in middle school Chicness, Journal of clinical

- psychology, 12(1), 147-148.
- 30- Leving , R (1989) “ The pace of life”. Psychology Today, Oct , p. 42
- 31- Macay, J. (1995). The management of time: the classic guide to increased productivity prentice hall Englewood cliffs, P31- 36
- 32- Naisbitt, J (1994) Ten New Directions Transforming Our Lives. New York: Waner Book
- 33- Nieradko B.; Borzecki A. (2003). Exercise behavior, sleep habits and time management among students of the Medical University of Lublin, Ann Univ Mariae Curie Sklodowska Med 58 (1): 358-61.
- 24- Stiolov, T. (2012). Time management, ERIC.