



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## **مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**

إعداد

**الباحث / علي بن رزق بن حمود السلمي**

﴿ المجلد السادس والثلاثون - العدد الخامس - مايو ٢٠٢٠م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

**المُلخَص**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وما إذا كانت هناك فروق بينهم تعزى لاختلاف الصف أو التخصص أو النظام التعليمي (الفصلي، المقررات)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت الأداة في استبانة تكونت من ثلاثة محاور رئيسة (المهارات المتعلقة بأدوات وأساليب إدارة الوقت، مهارات التخطيط لإدارة الوقت، مهارات تنظيم الوقت). وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٢٣٩) طالبا من طلاب المدارس الثانوية الحكومية بمدينة مكة المكرمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إدارة الوقت ككل وكذلك في المحاور الثلاثة كان متوسطا لدى الطلاب، وقد ظهرت المحاور الثلاثة على الترتيب التالي: مهارات تنظيم الوقت، مهارات التخطيط لإدارة الوقت، المهارات المتعلقة بأدوات وأساليب إدارة الوقت. كما أظهرت الدراسة وجود فروق تعزى لاختلاف النظام التعليمي لصالح طلاب نظام المقررات، بينما لم توجد فروق تعزى لاختلاف التخصص.

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الوقت - المرحلة الثانوية - النظام الفصلي - نظام المقررات

## Abstract

The study aimed at identifying the level of time management skills among secondary school students in the city of Makkah, and whether there are differences between them due to the difference in class, specialization or educational system (semester System, courses system). The study adopted the descriptive approach. The tool was a questionnaire consisting of three main axes (skills related to time management tools and methods, time management planning skills, time management skills). The study was applied to a sample of (٢٣٩) students at the public secondary schools in the city of Makkah. The results of the study showed that the level of time management at large as well as the three axes was medium among students, and the three axes emerged in the following order: time management skills, time management planning skills, skills related to time management tools and methods. The study revealed that there were differences due to the difference in the educational system in favor of the students of the courses system, while there were no differences due to the difference in the specialization.

**Keywords:** Time Management – Secondary Stage – Semester System – Courses System

## المقدمة:

يعد الوقت أحد أهم الموارد في حياة الإنسان، وهو مورد له مكانته في الإسلام، والتي تتجلى في قسمه سبحانه بالوقت تعظيماً له، وحثاً على الانتفاع به، وتوجيهها للأمة للاهتمام به وحسن استغلاله؛ فقال سبحانه «والفجر» [الفجر: ١]، وقال «والضحى» [الضحى: ١] وقال عز شأنه «والعصر» [العصر: ١]، ونبه سبحانه إلى أهمية جميع الأوقات فأقسم باليوم كله وعلاماته؛ فقال عز شأنه «والشمس وضحاها. والقمر إذا تلاها. والنهار إذا جلاها. والليل إذا يغشاها» [الشمس: ١-٤]، وأكدت السنة النبوية الشريفة على مكانة الوقت باعتباره العمر كله، فقال صلى الله عليه وسلم " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيم فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فيم أبلاه" (الترمذي، ١٩٩٨، ٤/١٩٠)، وحذر عليه الصلاة والسلام من ضياع الأوقات؛ فقال "تعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" (البخاري، ١٤٢٢، ٨/٨٨).

وحديثاً، بدأ الاهتمام بإدارة الوقت مع بدايات القرن العشرين، ثم زاد هذا الاهتمام في نهاياته، حيث أشار كنعان (١٩٩٥، ٢٨) أنه في نهايات القرن العشرين، أولى علماء الإدارة، من أمثال سوبر كارلسون (Super Carlson) وجيمس ميكى (James Mckay) بيتر دراكر (Peter Drucker)، عنايتهم بهذا الجانب؛ فاعتبروا أن الوقت أندر الموارد؛ وأنه إذا لم يدر بشكل جيد، فلا شيء يمكن إدارته.

ولا تختص إدارة الوقت بالمنظمات ومؤسسات الأعمال فحسب، بل هي عملية تهتم كل فرد، ويحتاجها كل إنسان في أي مستوى عمري أو مهني، ولها أهميتها في كافة جوانب الحياة، ولا تقتصر أهميتها على مجرد تنظيم الوقت، بل تتعكس على كافة الأنشطة الحياتية، ولذلك تعد عملية إدارة الوقت بالغة الأهمية لطلبة المدارس، خاصة في ضوء ما أكدته نتائج دراسة العنزى والتازي والقرعان (٢٠١٧، ٦٨) من وجود علاقة إيجابية بين امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت وبين تحصيلهم الأكاديمي، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي من خلال مستوى مهارة إدارة الوقت لديهم.

وتزداد أهميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية، لما لهذه المرحلة من دور حيوي في تحديد مصير الطلاب ورسم خطوط مستقبلهم التعليمي والمهني، ولكونها المرحلة التي يعد فيها الطالب أكثر نضجاً ومقدرة على الاهتمام بوقته وتقدير أهميته ووضع خطط مناسبة للاستفادة منه.

## مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الثانوية، مرحلة ذات أهمية خاصة في حياة الطلاب، كما أنها مرحلة ذات التزامات وأعباء تعليمية أكثر من المراحل التعليمية السابقة، وهو ما يستوجب من الطلاب إتباع أسلوب صحيح في إدارتهم لأوقاتهم للتمكن من أداء التزاماتهم وتحقيق مستوى إنجاز مناسب ينعكس على المستوى الأكاديمي لهم، بما يحقق طموحاتهم المستقبلية، وهذا ما أكدته نتائج دراسات مختار (٢٠١٤) والدخيل وجمل الليل والزرغول (٢٠١٧) من أن تخطيط وإدارة الطلاب لأوقاتهم بفعالية يؤثر على تحصيلهم وانجازهم.

وأشار آل مريع وكداي (٢٠١٧، ١٥٥) أن حاجة الطالب في هذه المرحلة لاستغلال الوقت تتلخص في اكتساب المعرفة، وصقل خبراته ومهاراته، وزيادة القدرة على اتخاذ القرارات المهمة، واعداده لتحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه، وبالتالي تتحسن قدرته على الضبط الذاتي والنقطة بالنفس لوضع أولوياته وترتيبه أهدافه.

ومع ذلك تشير دراسات: الغامدي (٢٠٠٠) والحميري (٢٠٠٩) وآل مريع وكداي (٢٠١٦) والدخيل وجمل الليل والزرغول (٢٠١٧) إلى أن طلاب المرحلة الثانوية عادة لا يولون عنصر الوقت أهمية تصل إلى مستوى وضع الخطط لتنظيمه وإدارته، وأن كثير منهم لا يهتمون بتنظيم أوقاتهم، وحتى الطلاب الذين لديهم خطط لتنظيم الوقت واستغلاله فإنهم لا ينفذون تلك الخطط، كما أن بعضهم لديهم إدارة متوسطة لأوقاتهم، لكنها لا تبلغ الغاية في الاستفادة من الوقت.

ومن خلال عمل الباحث معلما، ثم مشرفا تربويا، فقد لاحظ أن الطلاب يتفاوتون في مستوى إدارة الوقت، وأنه لا توجد خطط تربوية لتنمية هذا الجانب لديهم، مع شكوى مستمرة من كثير من المعلمين بضعف استغلال بعض الطلاب لأوقاتهم، وتأسيسا على ذلك تحددت مشكلة الدراسة في محاولة التعرف انخفاض مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهو ما يستدعي دراسة هذا الجانب وقياسه بمنهجية علمية يمكن من خلاله معرفة مستوى مهارات إدارة الوقت لدى شريحة معبرة عن المجتمع.

## أسئلة الدراسة:

### تحاول الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

١. ما مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الطلاب على استبانة إدارة الوقت تعزى لاختلاف التخصص، والنظام التعليمي؟

**أهداف الدراسة:**

تسعى الدراسة لتحقيق الهدفين التاليين:

١. التعرف على مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
٢. الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الطلاب على استبانة إدارة الوقت تعزى لاختلاف التخصص، والنظام التعليمي.

**- أهمية الدراسة:**

تتلخص أهمية الدراسة في النقاط التالية:

١. تتطرق الأهمية العلمية للدراسة من أهمية موضوعها، وذلك يرجع للدور الذي تؤديه عملية إدارة الوقت في تحسين حياة الطلاب وأدائهم وتحصيلهم العلمي، كما أنه يقلل من وقت الفراغ الذي غالبا ما يضرهم ويؤثر عليهم سلبا.
٢. يؤمل أن توجه نتائج الدراسة أنظار الباحثين لتقديم برامج وتصورات لتدريب وتنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. قد يستفيد مصممو المناهج الدراسية من نتائج الدراسة في العمل على تضمين إدارة الوقت في المقررات الدراسية بطريقة متكاملة، بهدف إكسابها للطلاب من خلال دمجها في المحتوى التعليمي، والتدريبات والأنشطة التعليمية.
٤. يؤمل أن تستفيد إدارات المدارس الثانوية، ومعلميها من نتائج الدراسة، في التعرف على مهارات إدارة الوقت اللازمة للطلاب، والعمل على تنميتها من خلال البرامج والأنشطة المدرسية، الصفية، واللاصفية.

**حدود الدراسة:**

يقتصر تعميم نتائج الدراسة على الحدود التالية:

١. الحد الموضوعي: مستوى مهارات إدارة الوقت في المحاور الثلاثة (أدوات وأساليب إدارة الوقت، التخطيط لإدارة الوقت، مهارات تنظيم الوقت).
٢. الحد البشري: طلاب المرحلة الثانوية.
٣. الحد المكاني: المدارس الثانوية الحكومية للبنين بمدينة مكة المكرمة.

## مصطلحات الدراسة:

العززي والتازي والقرعان (٢٠١٧، ٧٣) مهارات إدارة الوقت بأنها "القدرة على الإدراك الواعي لأهمية الوقت، من حيث تحديد الزمن المناسب لإنجاز المهام الدراسية، والتحكم فيها بكفاءة للتخلص من العبء النفسي لكثافة المطالب التعليمية والوصول إلى فاعلية أكثر في الإنجاز والتحصيل".

وتعرف إدارة الوقت إجرائيا بأنها: الاستغلال الأفضل للوقت من قبل طلاب المرحلة من خلال التخطيط الجيد، وحسن التنظيم واستخدام وسائل وأدوات إدارة الوقت بمهارة، بما يمكنهم من أداء التزاماتهم الدراسية وتحقيق الإنجازات التعليمية المرجوة، ويقاس ذلك بمتوسط الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على استبانة إدارة الوقت المعدة لهذه الدراسة.

## أدبيات الدراسة:

الوقت ظاهرة حياتية مؤكدة، تتفق على وجودها جميع الثقافات والأعراف قديمها وحديثها. غير أن ما يعقد ظاهرة الوقت كما أشار حمودة (٢٠٠٩، ٧) أنها ظاهرة ذات بعدين: بعد طبيعي يتمثل في اللحظات المنقضية بين نقطة زمنية ونقطة أخرى تالية لها، وبعد اجتماعي أو ثقافي يتمثل في نظرة أو انطباع مدرك الوقت عن هذه اللحظات المنقضية وعن غيرها من اللحظات الحالية أو المستقبلية. وينصب هذا الإدراك غالبا على مدى أهمية هذه اللحظات، وجدوى استخدامها، وكيفية هذا الاستخدام أو البدائل المختلفة التي يمكن أن تخصص لها هذه اللحظات. ومع أن ظاهرة الوقت في بعدها الطبيعي هي واحدة في العالم كله، إلا أن البعد الثقافي للظاهرة يكاد يجعل لها معان أو مفاهيم متعددة بتعدد الثقافات ونظرتها لأهمية الوقت.

## تعريف مهارات إدارة الوقت:

الوقت في اللغة، كما يعرفه الفيومي (١٩٨٧، ٢٥٦) هو "مقدار من الزمن مفروض لأمر ما، وهو كل شيء وقته توقينا وكذلك ما قدرت له غاية من الزمن"، هو بهذا يشير إلى أن الوقت هو الكم المنقطع من الزمن سواء كان هذا الكم قصيرا أو طويلا.

وذكر المناوي (١٩٩٠، ٣٤٠) أن معنى الوقت يشير إلى المقدار المحدود من الزمن. وقيل الوقت هو الحد الواقع بين أمرين أحدهما معلوم سابق، والآخر معلوم به لاحق. وقيل هو نهاية الزمان المفروض للعمل، ولهذا لا يكاد يقال إلا مقيدا. وقيل: الوقت عبارة عن حالك، وهو ما يقتضيه استعدادك.

وأما إدارة الوقت فقد عرفها هولمر (Helmer, 1991, 2) بأنها "تحديد ووضع أولويات للأهداف، بحيث يمكن تخصيص وقت أكبر للمهام الأساسية ووقت أقل للمهام الثانوية".

وذكر حمودة (2009, 9) أن إدارة الوقت تعني "كل ما يتصل بالتحكم في استخدامه لأهم مورد متاح له، وهو الوقت".

وعرفها القعيد (2011, 295) بأنها: "عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا؛ لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة، وبين حاجات الجسد والروح والعقل".

وعرف آل مريع وكداي (2016, 100) مهارات إدارة الوقت بأنها "قدرة طلاب الثانوية على الاستثمار الأمثل للوقت لتحقيق أهدافهم".

يتبين من التعريفات السابقة أن مهارات إدارة الوقت هي مهارات سلوكية توجه قدرات الطلاب نحو الإنجاز واستثمار الوقت بفعالية لإنجاز مهامهم والتزاماتهم.

### أهمية إدارة الوقت:

تنبثق أهمية إدارة الوقت من أهمية الوقت ذاته، إذ يعد الوقت أثمن وأعلى الموارد التي يملكها الإنسان، فهو أهم محددات إنتاجية الإنسان، وهو كذلك أحد عناصر فاعلية الإنسان، وفي هذا الصدد ذكر الجريسي (2006, 16) أن الوقت من أهم العناصر المؤثرة في أداء الفرد، ومن أجل أهميته البالغة، فقد بين سبحانه أنه هو الذي قدر الوقت «والله يقدر الليل والنهار» [المزمل: 20]، وكما أنه سبحانه قدر الوقت، فقد قدر إنجاز التكليف فيه، وبذلك نظم الإسلام حياة المسلم ووقته؛ فقد نظم نموه واستيقاظه، وأداءه للشعائر، وانطلاقه في الحياة، ليجعل عمله كله عبادة له سبحانه يقوم على أساس الشعائر كلها، وبذلك أصبح الوقت في حياة المسلم عبادة ممتدة.

وأكد الجريسي (2006, 17) على أن الاستخدام السليم للوقت يبين عادة الفرق بين الإنجاز والإخفاق، ففي ساعات اليوم يوجد عدد محدد منها للقيام بالأعمال، فالمشكلة ليست في محدودية الوقت نفسه، وإنما فيما يفعله الفرد بالقدر المتاح من هذا الوقت؛ فالوقت يسير دائما بسرعة محددة وثابتة، ومن ثم فإنه يتعين على الفرد أن يحافظ على الوقت المخصص له، إذ إن الاستخدام السليم للوقت يبين عادة الفرق بين الإنجاز والإخفاق، والاستفادة القصوى من كل دقيقة هو أمر مهم وضروري لإنجاز الأعمال بأسلوب اقتصادي وفي الوقت الصحيح.



وذكر الجرجاوي ونشوان (٢٠٠٤، ٨٧٢) أن أهمية إدارة الوقت تتلخص في النقاط التالية:

١. تعتبر إدارة الوقت معيار مهم لمدى نجاح الفرد في تحقيق الأهداف.
٢. تساعد على فهم الفرد لسلوك من حوله وفهم حاجاتهم ومطالبهم.
٣. تربط بين كل مهمة وهدف يسعى الإنسان لتحقيقه.
٤. تسهم في استثمار المدخلات بطريقة مناسبة وأكثر فاعلية.
٥. تحتم وجود أهداف قابلة للقياس والتقويم في ضوء معيار الوقت.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن أهمية إدارة الوقت لدى الطلاب تتلخص في النقاط التالية:

- أن إدارة الوقت تعد معيارا مهما لمدى نجاح الطالب في تحقيق أهدافه.
- تجعله يخصص وقتا لفهم حاجاته، ومناقشة قضاياها التربوية.
- تساعد إدارة الوقت الطالب على تخصيص وقتا لكل مهمة يقوم بها.
- تمكن الطالب من إدراك المهام الهامة في العمل والتركيز عليها للوصول لنتائج مرضية.
- تمكن الطالب من التفكير بحلول إيجابية للمشكلات التي قد تواجهه.
- تجعل الطالب قادرا على تحمل المسؤولية في كل ما يقوم به.

يتضح مما سبق أن إدارة الوقت ذات أهمية بالغة في تحديد أهداف الطلاب وتحقيقها، كما أنها تعد معيارا للحكم على هذه الأهداف، إلى جانب أنها تعد معيارا للإنجاز، هذا إلى جانب أن إدارة الوقت ذات أهمية لتحقيق وتنفيذ كافة مهام ومسؤوليات الطلاب، وهي تساعدهم في نمو تحصيلهم.

### مهارات وخطوات إدارة الوقت:

تخضع الإدارة الناجحة للوقت إلى مجموعة من الخطوات التي تسهم في الوصول إلى استغلال أمثل للوقت المتاح والاستفادة منه في تخطيط وتنظيم المهام الحياتية، سواء لطلاب المرحلة الثانوية أو غيرهم من الأفراد، وفي هذا الصدد ذكر وذكر الجريسي (٢٠٠٦، ١٢٣) أن إدارة الفرد لوقته تتطلب منه مجموعة من الواجبات، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي: الحرص على الاستفادة من الوقت بأقصى درجة ممكنة، واغتنام أوقات الفراغ، والمشاركة في الخيرات، والاعتبار بمرور الأيام، وتحري الأوقات الفاضلة، وتخطيط الوقت وتنظيمه بما يساعد على استثمار الوقت بشكل سليم؛ والالتزام بالموعد، ووجوب الحذر من مضيعات الوقت.

وأشار حمودة (٢٠٠٩، ٩) أن الإدارة الناجحة للوقت تستوجب مراعاة ما يلي:

- الفعالية: بمعنى أن يحقق التأثير المحدد والمرغوب
- الكفاءة: بمعنى أن يحقق المطلوب بأقل تكلفة أو أقل قدر من الضياع
- الارتياح: بمعنى أن يتم التعامل مع الوقت بأسلوب طبيعي سهل أو مريح أو بدون شعور بالضغط النفسية والجسمانية.

وربط الأحدث (٢٠١١، ٣٦) مهارات إدارة الوقت الناجحة بعدد من الخطوات الرئيسية، يمكن لجميع الطلاب الاستفادة منها كما يلي:

١. تحليل الوقت على ما هو عليه الآن: بأن يتعرف الطالب على الأنشطة والالتزامات المختلفة، والزمن الذي يقضيه في كل نشاط، والعلاقة بينهما، ليدرك أين الخلل، ويسعى نحو العلاج، ويحسن عمل جدول يدون فيه الطالب كل المناشط التي يقوم بها يوميا وبالتفصيل لمدة أسبوع، مع تدوين الزمن الذي يستغرقه كل منها، ومدى تناسب الزمن مع معاه.

٢. تحديد وقت ذروة النشاط: بأن يتعرف الطالب على منحنى نشاطه، إذ كثير من الناس يعظم نشاطهم في الصباح، وبعضهم يعظم نشاطه في المساء، وإذا تعرف الطالب على منحنى نشاطه، وجدد وقت ذروة نشاطه أمكنه تنظيم أنشطته التي يقوم بها وفق ذلك، فيجعل الأهم في وقت الذروة، ويؤجل الأنشطة العادية أو التي لا تحتاج إلى جهد عقلي إلى وقت الفتر أو التراخي.

٣. تخطيط الوقت: ويكون ذلك عن طريق حصر الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد الأساليب والوسائل الموصلة لهذه الأهداف، والزمن اللازم لذلك، وتاريخ البدء بالتنفيذ، ولا بأس أن تتضمن الخطة عدة مستويات: سنوية- شهرية- أسبوعية- يومية، وأن تكون مكتوبة، وفي متناول اليد، وألا يستغرق إعدادها فوق ما تستحق من وقت، ومجهود، وأن يوضع في الاعتبار الظروف المحيطة، والعقبات والمعوقات، وسبيل تجاوز هذه العقبات والمعوقات، وأن تغطي الطموحات، وأن تكون قابلة للقياس، وأن يقدم فيها الأهم فالمهم.

٤. ترتيب وتنظيم مكان المذاكرة، ذلك أن ترتيب وتنسيق مكان المذاكرة يساعد في توفير الوقت إنجاز العمل بهدوء، ودون انقطاع.

٥. تنفيذ الخطة الزمنية، يعد تنفيذ الخطة المحك العملي الذي ينتقل به الطالب من العشوائية إلى الحياة العملية المنظمة، وهذا يحتاج إلى البدء الفوري، وعدم التسويف.

٦. المتابعة، وهي مقارنة ما سبق تخطيطه بما تم تنفيذه، وانجازه للوقوف على السليبيات، والبحث عن طريق العلاج، ولا بد أن تكون فورية، ومستمرة دون انقطاع، ولا تأخذ فوق ما تستحق من وقت، وجهد.

ويرى الباحث أن عملية إدارة الوقت والتمكن من مهاراته وفق خطوات محددة أو متسلسلة ليست عملية يسيرة للطلاب، خاصة في ظل تعدد عوامل هدر الوقت، والتي تصرفهم عن الالتزام بخطة أو جدول زمني محدد، بل وتضعف مقدرتهم على وضع خطة فاعلة وأهداف حقيقية وخطوات يمكن إتباعها وتنفيذها، غير أن هذا الخلل يمكن تداركه مع تدريبهم وتعويدهم على تخطيط الوقت وتنظيمه واستخدام الأساليب والأدوات المناسبة لإدارته، فالتدريب على إدارة الوقت يمكن أن يحسن اتجاهاتهم نحو تنظيم أوقاتهم والاستفادة منها، وتكوين سلوك إيجابي نحو الوقت.

كما يرى الباحث أن النجاح في إدارة الوقت والالتزام بالخطط الموضوعه للوقت، يحتاج إلى التدريب المبكر، وهذا بدوره يتطلب أن يتم البدء بإكساب الطلاب منذ المرحلة الابتدائية وتدرجياً لمهارات إدارة الوقت، ووضع خطط وجداول المذاكرة والمراجعة الدورية والنهائية، ثم يتطور تدريبهم بتقدمهم في المراحل الدراسية، حتى إذا وصل للمرحلة الثانوية أمكنه امتلاك مهارات إدارة الوقت وتطبيقها بفاعلية ونجاح.

#### الدراسات السابقة:

أجرى الغامدي (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على أسلوب إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة في استبانة طبقت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالتعليم العام في محافظتي جدة والمخوة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى شيوع ظاهرة السهر والتأخر في النوم ليلاً، والتأخر في الاستيقاظ صباحاً لدى معظم الطلاب، وأن مجموع ما يخصصه الطلاب للمذاكرة والدراسة سبع ساعات وخمس دقائق يومياً، منها خمس ساعات وربع مدة الحصص الدراسية السبع، وساعة وخمسين دقيقة للمذاكرة واعداد الواجبات؛ كما أوضحت النتائج أن حوالي ثلث الطلاب يضعون خطة لتنظيم أوقاتهم، ولكن أغلبهم لا يلتزمون بها.

وسعت دراسة الحميري (٢٠٠٩) إلى التعرف على مقدار وقت الفراغ، وسبل استغلاله، والوسائل الترويحية المتاحة لطلاب المرحلة الثانوية في محافظة خليص. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتمثلت أداة جمع البيانات في استبانة تم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من (١٧٢) طالباً من مدارس المحافظة. وقد تبين من الدراسة مدى ارتفاع معدل ساعات الفراغ لدى الطلاب. وفيما يتعلق بالأنشطة الممارسة في أوقات الفراغ، فقد تبين أن (١٧) نشاطاً من الأنشطة التي تضمنتها الدراسة حققت مستوى ممارسة (متوسط)، كما حققت (٤) نشاطاً مستوى ممارسة (عالي)، فيما (٤) نشاطاً أخرى مستوى ممارسة (منخفض). كما بينت وجود ارتفاع نسبي في امتلاك بعض وسائل الترويح.

وهدفت دراسة هيلفاك وآخرون (Hlavac et al, 2011) هدفت إلى مقارنة توفير الوقت المخصص للدراسة بين طلاب الفنون باستراليا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت الأداة في استبانة طبقت على عينة مكونة من (109) طالبا وطالبة، وأوضحت النتائج أن معظم الطلاب ليس لديهم تحديد مخصص لساعات الدراسة، مع وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة بين الساعات الأكثر من الوقت المخصص للدراسة بعيدا عن الصف الدراسي مع الالتزام بساعات مخصصة للدراسة. في المقابل، فإن الالتزام بالساعات اللاصافية لا يرتبط تلقائيا بزيادة ساعات مخصصة للمذاكرة.

وسعت دراسة مختار (2014) إلى التعرف على مستوى مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بإمارة الشارقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات باستخدام مقياسين لتنظيم الوقت ودافعية الإنجاز، تم تطبيقهما على عينة عشوائية مكونة من (200) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى تنظيم الوقت لدى الطلبة بدرجة كبيرة، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين تنظيم الوقت وكل من التحصيل ودافعية الإنجاز.

دراسة اقولتكين (Akcoltekin, 2015) التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والقلق البحثي لدى طلاب المرحلة الثانوية في تركيا، واتبعت لدراسة المنهج الوصفي، باستخدام مقياسين لمهارات إدارة الوقت وقلق البحث، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (270) طالب وطالبة من الصف الثالث الثانوي ببعض المدارس الثانوية الحكومية في مقاطعة أرداهان، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائيا بين مهارات إدارة الوقت ومستوى القلق البحثي، وهو ما يشير إلى أنه مع تحسن مهارات إدارة وقت الطلاب، ينخفض مستوى قلقهم البحثي.

وأجرى آل مريع وكداي (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى امتلاك طلاب المرحلة الثانوية لمهارات إدارة الوقت في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتمثلت الأداة في استبانة تم تطبيقها على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (243) طالب وطالبة من المدارس الحكومية الثانوية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الطلبة في مهارات إدارة الوقت كان متوسطا، مع وجود فروق تعزى لاختلاف الجنس لصالح الإناث، وفروق تعزى لاختلاف الصف لصالح طلبة الصف الثالث، وكذلك وجود فروق تعزى لاختلاف مستوى التحصيل الدراسي لصالح التقدير الممتاز.

وسعت دراسة الدخيل وجمل الليل والزرغول (٢٠١٧) إلى الكشف عن علاقة مهارة إدارة الوقت والتحصیل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين رياضيا في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس إدارة الوقت الذي تم تطبيقه على عينة مكونة من (٤٩٢) طالبا، وقد أظهرت النتائج أن مستوى مهارة إدارة الوقت كان ما بين متوسط إلى مرتفع، مع وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين مهارات إدارة الوقت والتحصیل الدراسي؛ كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة في مهارة إدارة الوقت باختلاف الصف الدراسي لصالح طلاب الصف الثاني عشر (الثالث الثانوي).

### - التعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من الدراسات السابقة أن معظمها طبق على طلاب المرحلة الثانوية، ماعدا دراسة هيلفاك وآخرون (Hlavac at el, ٢٠١١)، وقد اتبعت جميعها المنهج الوصفي، وحاولت قياس مستوى مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، أو علاقة مستوى إدارة الوقت ببعض المتغيرات الأخرى، كالتحصیل الدراسي والانجاز، والقلق البحثي، وسعت دراسة الحميري (٢٠٠٩) للتعرف على مقدار وقت الفراغ لدى الطلاب. وخلصت الدراسات إلى عدد من النتائج، من أهمها انخفاض مستوى إدارة الوقت ومهاراته لدى الطلاب، ووجود علاقة إيجابية مع التحصيل والانجاز، بينما وجدت علاقة سلبية مع القلق البحثي.

### إجراءات الدراسة

- **منهج الدراسة:** اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية في النظامين الفصلي والمقررات بمدينة مكة المكرمة، وتم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (٢٣٩) طالبا، منهم (١٢٠) طالبا من نظام المقررات، و(١١٩) من النظام الفصلي، يتوزعون على التخصصين بواقع (٨٩) طالبا للتخصص الإنساني، و(٨٩) للتخصص الطبيعي، إضافة إلى (٦١) طالبا لم يدخلوا في فترة التخصص، وهم طلاب البرنامج المشترك في الصف الأول الثانوي.

### أداة الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة في استبانة أعدها الباحث بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة، حيث تكونت في صورتها الأولية من (٤٤) عبارة موزعة على ثلاثة محاور على النحو التالي:

- أ- محور المهارات المتعلقة بأساليب وأدوات إدارة الوقت، وتكون في صورته الأولية من (٨) عبارات.
- ب- محور مهارات التخطيط لإدارة الوقت، وتكون في صورته الأولية من (١٨) عبارة.
- ج- محور مهارات تنظيم الوقت، وتكون في صورته الأولية من (١٨) عبارة

وتم تحديد الاستجابة على الاستبانة وفقا لمقياس متدرج خماسي لتحديد مستوى مهارات إدارة الوقت (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدا)، بحيث تحصل على الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السلبية، وبذلك ينحصر المتوسط الحسابية بين (١ - ٥)، فيكون المدى (٠.٨)، وهو ما يمكن معه تحديد معيار الحكم على الاستجابات كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (١)

#### معيار الحكم على استجابات الطلاب على الاستبانة

م	الدرجة (مستوى مهارات إدارة الوقت)	المتوسط الحسابي
١	ضعيفة جدا	من ١ إلى أقل من ١.٨٠
٢	ضعيفة	من ١.٨٠ إلى أقل من ٢.٦٠
٣	متوسطة	من ٢.٦٠ إلى أقل من ٣.٤٠
٤	كبيرة	من ٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠
٥	كبيرة جدا	من ٤.٢٠ إلى ٥

بعد ذلك، تم التأكد من صدق وثبات الاستبانة بالطرق التالية:

#### ١- الصدق الظاهري:

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ببعض الجامعات السعودية، وذلك إبداء رأيهم في مدى مناسبة العبارات لما تقيسه، وانتماء العبارات للمحاور، وكذلك تقديم المقترحات والتعديلات المناسبة، وقد أجمع معظم المحكمين على حذف أربع عبارات، وتعديل صياغة بعض العبارات، وقد تم إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون، وبذلك أصبح عدد عبارات الاستبانة (٤٠) عبارة موزعة على المحاور الثلاثة، بواقع (٦) عبارات لمحور المهارات المتعلقة بأساليب وأدوات إدارة الوقت، و(١٧) عبارة لكل محور من محوري مهارات التخطيط لإدارة الوقت، و مهارات تنظيم الوقت، واعتبر الباحث ذلك صدقا ظاهريا للاستبانة .

٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، وموزعين بالتساوي على الصفوف الثلاثة -تم استبعادهم عند التطبيق النهائي للاستبانة- ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين العبارات ومحاورها، وبين المحاور والمتوسط الكلي للاستبانة، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج:

جدول (٢)

معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات ومحاورها، وبين المحاور والاستبانة ككل (ن = ٣٠)

المهارات التتظيم		المهارات التخطيطية				الأساليب والأدوات		
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	
*.٠٣٨٥	١٠	*.٠٧٠١	١	*.٠٥١١	١٠	*.٠٦٣٢	١	
*.٠٤١٥	١١	*.٠٥٣٢	٢	*.٠٤٦٥	١١	*.٠٤٣٢	٢	
*.٠٦٠٥	١٢	*.٠٤٣٥	٣	*.٠٣٨٨	١٢	*.٠٥٤٢	٣	
*.٠٣٩٥	١٣	*.٠٦٥٤	٤	*.٠٤٠٤	١٣	*.٠٥١٦	٤	
*.٠٤١٩	١٤	*.٠٤٢٩	٥	*.٠٥١٦	١٤	*.٠٦٥٣	٥	
*.٠٤٨٠	١٥	*.٠٣٩٦	٦	*.٠٣٩٨	١٥	*.٠٤٦٨	٦	
*.٠٥٣٠	١٦	*.٠٤٢٢	٧	*.٠٤٢٠	١٦	*.٠٦٨١	٧	
*.٠٣٨٧	١٧	*.٠٦١١	٨	*.٠٥٠٩	١٧	*.٠٦٦٦	٨	
		*.٠٦١٦	٩			*.٠٤٠١	٩	
الارتباط مع الاستبانة			الارتباط مع الاستبانة				الارتباط مع الاستبانة	
*.٠٥٦٩			*.٠٦٢٤				*.٠٥١٨	

\* دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) معامل الارتباط عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٤٩

يتبين من الجدول (٢) أن جميع العبارات ذات ارتباطات دالة إحصائيا مع محاورها، حيث تراوحت قيم الارتباط لمحور الأساليب والأدوات بين (٠.٣٩٨-٠.٦٨٤)، بينما تراوحت قيم ارتباط عبارات محور مهارات التخطيط بين (٠.٣٨٨-٠.٦٨١)، وأما ارتباط عبارات محور مهارات التنظيم فقد تراوحت بين (٠.٣٨٥-٠.٧٠١)، وأما ارتباطات المحاور مع الاستبانة ككل فقد تراوحت بين (٠.٥١٨ - ٠.٦٢٤)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهو ما يشير إلى تمتع الاستبانة بالاتساق الداخلي.

## ٣- ثبات الاستبانة:

تم التأكد من ثبات الاستبانة بمعادلة كرونباخ ألفا، وذلك بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات للمحاور والاستبانة ككل:

## جدول (٣)

معاملات ثبات الاستبانة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (ن = ٣٠)

م	المحاور	العبارة	معامل الثبات
١	أدوات وأساليب إدارة الوقت	٦	٠.٨٢٥
٢	التخطيط لإدارة الوقت	١٧	٠.٧٩٨
٣	مهارات تنظيم الوقت	١٧	٠.٨١٥
	ثبات الاستبانة ككل	٤٠	٠.٨٠٧

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات ثبات محاور الاستبانة تراوحت بين (٠.٧٩٨ - ٠.٨٢٥)، وبلغ الثبات الكلي للاستبانة (٠.٨٠٧)، وهي معاملات جيدة، وتشير إلى تمتع الاستبانة بالثبات عند إعادة تطبيقها على العينة المستهدفة.

## الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية لعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم الاستفادة من الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لتحديد مستوى مهارات إدارة الوقت.
- اختبار "ت" (T-test) للكشف عن الفروق بين استجابات الطلاب على الاستبانة تبعا لمتغير نظام التعليم.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغير التخصص.

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

فيما يلي عرض ومناقشة نتائج تساؤلي الدراسة:

## عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول:

نص السؤال الأول على: ما مستوى إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحديد الدرجة الكلية، وفيما يلي توضيح النتائج:



جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور استبانة إدارة الوقت ودرجتها الكلية

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أدوات وأساليب إدارة الوقت	٢.٩١	٠.٤٢٠	٣	متوسطة
٢	التخطيط لإدارة الوقت	٣.١٠	٠.٨٦٠	٢	متوسطة
٣	مهارات تنظيم الوقت	٣.٢٣	٠.٦٣١	١	متوسطة
	مستوى إدارة الوقت ككل	٣.٠٨	٠.٥٢١		متوسطة

يتضح من الجدول (٤) أن مستوى إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية كان متوسطا في الدرجة الكلية، وفي المحاور الفرعية الثلاثة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٠٨) بانحراف معياري (٠.٥٢١) وتشير قيمة الانحراف المعياري الأقل من الواحد الصحيح إلى تجانس استجابات أفراد العينة على الاستبانة، وقد ظهرت المحاور الثلاثة لإدارة الوقت بدرجة متوسطة، حيث ظهرت مهارات التنظيم في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٣.٢٣)، تلاها مهارات التخطيط لإدارة الوقت بمتوسط حسابي (٣.١٠)، وأخيرا مهارات استخدام أدوات وأساليب إدارة الوقت بمتوسط حسابي (٢.٩١).

ويعزو الباحث المستوى المتوسط لإدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى العديد من الأسباب، التي يأتي في مقدمتها عدم تدريبهم على مهارات إدارة الوقت وآلياته وأولوياته، فعلى الرغم من أنهم يخططون للمذاكرة والدروس والمراجعات والأنشطة التعليمية المختلفة، وعلى الرغم من وعيهم بأهمية قيمة الوقت في هذه المرحلة وحرصهم على الحفاظ عليه، إلا أن ذلك لا يتم بطريقة علمية، إذ لا توجد لديهم آلية مقننة أو دراية علمية وتدريب على استخدام أساليب وأدوات إدارة الوقت، فالمقررات الدراسية لا تعطي هذا الجانب اهتماما، وما تتضمنه هو إشارات لا تعلمهم مهارات التخطيط لإدارة الوقت وتنظيمه بطريقة علمية، كما أنهم لا يمتلكون آلية تمكنهم من تحديد الصواب في وضع التخطيط (كتابيا)، أو تحديد مواعيد استخدام الهاتف والانترنت، وتجنب العوامل المشتتة التي تقطع أفكارهم وتؤثر في تنفيذ خططهم لإدارة الوقت، وبصورة عامة، فإنه لا توجد لدى الطلاب معايير صحيحة وعلمية حول إدارة أوقاتهم، وهذا يرجع إلى أنه لا توجد مادة دراسية أو أنشطة موجهة لتدريبهم على تطبيقات إدارة الوقت، ولا دورات تدريبية مخصصة للطلاب في هذا المجال، هذا إلى جانب قلة اهتمام المعلمين بتدريب الطلاب على إدارة الوقت. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات آل مريع وكداي (٢٠١٦) والدخيل وجمل

الليل والزرغول (٢٠١٧) التي أظهرت أن متوسط مهارات إدارة الوقت كانت متوسطة لدى الطلاب، كما تتفق ضمناً مع نتائج دراسة الحميري (٢٠٠٩) التي توصلت إلى ارتفاع معدل ساعات وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما تختلف مع نتائج دراسة الغامدي (٢٠٠٠) التي أظهرت أن مستوى مهارات إدارة الوقت كان منخفضاً، كما تختلف مع نتائج دراسة مختار (٢٠١٤) التي أظهرت أن مستوى تنظيم الوقت لدى الطلبة كان مرتفعاً.

### عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني

نص السؤال الثاني على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الطلاب على استبانة إدارة الوقت تعزى لاختلاف التخصص، والنظام التعليمي؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" (T-test) واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق، وفيما يلي توضيح النتائج:

### أولاً: الفروق تبعاً لاختلاف التخصص

#### جدول رقم (٥)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين متوسطات أفراد العينة في مستوى إدارة الوقت تبعاً لاختلاف التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المتوسطات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	٠.٢٥٧	٢	٠.١٢٨	٠.٧٧٩	٠.٤٦٠
خارج المجموعات	٣٨.٨٧٠	٢٣٦	٠.١٦٥		
المجموع	٣٩.١٢٧	٢٣٨			

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الطلاب في مستوى إدارة الوقت تعزى لاختلاف التخصص، حيث بلغت قيمة "ف" (٠.٧٧٩) بمستوى دلالة (٠.٤٦٠)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعياري (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفروق ليست دالة إحصائية، وقد يرجع ذلك إلى كون كل طالب يعتبر التخصص الذي اختاره مهما بالنسبة له، ويعتبر أن التزاماته الوقتية مهمة تماماً كأى تخصص آخر، وأنهم جميعاً يشتركون في العوامل المؤثرة على قدرتهم على إدارة أوقاتهم، بغض النظر عن التخصص أو الصف الدراسي.

## ثانيا: الفروق تبعا لاختلاف النظام التعليمي

### جدول (٦)

نتائج اختبار (t) للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات الطلاب وفقا لمتغير نظام التعلم

الأداة	نظام التعليم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	المقررات	١٢٠	٣.٢٠	٠.٣٥٠	٠.٠٠٨	٢.٠٦	٠.٠٤٦
	الفصلي	١١٩	٣.١٢	٠.٤١٦			

\* دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

ينتضح من الجدول (٦) وجود فروق بين مستويات الطلاب في إدارة الوقت تعزى لاختلاف نظام التعليم، وبمراجعة المتوسطات الحسابية يتبين أن اتجاه الفروق لصالح نظام المقررات حيث بلغ متوسطهم الحسابي (٣.٢٠) في مقابل (٣.١٢) لطلاب النظام الفصلي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة نظام المقررات، وأهدافه في المرحلة الثانوية، وحرصه على أن ينتفع الطلاب بأوقاتهم، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى ما يتميز به نظام المقررات من إتاحة الفرص للطلاب للاختيار والعمل الفردي والجماعي، وارتباط النتائج والتقدير بما ينفذه الطالب خارج المدرسة من أنشطة وأعمال، وبحث، وإعداد مواد علمية حول ما يتم دراسته، وهذا يزيد من قدرة الطلاب على إدارة أوقاتهم، وحرصهم على الاستفادة القصوى من الوقت المتاح لهم في تنفيذ التزاماتهم ليتمكنوا من التقدم في تحقيق أهداف المقررات التي يدرسونها والتفوق والتميز فيها.

### ملخص نتائج الدراسة:

#### توصلت الدراسة للنتائج التالية:

١. مستوى إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية كان متوسطا في الدرجة الكلية، وفي المحاور الفرعية الثلاثة (مهارات التنظيم، مهارات التخطيط، الأساليب والأدوات) على الترتيب.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الطلاب على استبانة مهارات إدارة الوقت تعزى لاختلاف النظام التعليمي لصالح طلاب نظام المقررات، بينما لم توجد فروق دالة تعزى لاختلاف التخصص.

## توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. تضمين مهارات إدارة الوقت في المناهج والمقررات الدراسية، أو إفادها بمقرر دراسي تكميلي يساعد الطلاب على امتلاك مهارات تخطيط وتنظيم الوقت واستغلال أوقات الفراغ، وأساليب وأدوات تنظيم مهامهم الحياتية والتعليمية.
٢. تصميم أنشطة مدرسية تهتم بالوقت وإدارته، ويمكن الاستفادة من الأنشطة الطلابية القائمة، كالإذاعة المدرسية، والجماعات المدرسية، والندوات والمؤتمرات الطلابية، في إكساب الطلاب مهارات إدارة وقت الطلاب.
٣. تطبيق نظام اليوم الشهري، أو الأسبوع السنوي أو الفصلي، لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، ومشاركتهم في وضع خطط مكتوبة للاستفادة من أوقاتهم، وتدريبهم على تحديد الأولويات وتسجيلها كتابيا، ووضع معايير وأسس ومبادئ الاستفادة من الوقت وإدارته لدى الطلاب.
٤. تفعيل دور الإعلام التربوي، من خلال المطبوعات والمطويات والمنشورات التربوية التي تدعم وتنمي مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، منذ المرحلة الابتدائية ووصولاً للمرحلة الثانوية، وذلك بأسلوب متدرج ومناسب وواقعي ويمكن تطبيقه.
٥. توفير خدمة إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية، لتمكنهم من الحصول على إرشادات حول إدارة أوقاتهم وفقا لخصائصهم وظروفهم الاجتماعية، وللأنظمة التعليمية التي يدرسونها.

## المراجع

الأحدب، خلدون (٢٠١١). سوانح وتأملات في قيمة الزمن. ط٦. دمشق: دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.

آل مريع، علي وكداي، عبداللطيف. (٢٠١٦). مدى امتلاك طلاب المرحلة الثانوية لمهارات إدارة الوقت في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٥(١٢)، ١٥٣-١٦٩.

البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله. (٢٠٠٢). *الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه "صحيح البخاري"*، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر. الرياض: دار طوق النجاة.

الترمذي، محمد بن عيسى. (١٩٩٨) *الجامع الكبير "سنن الترمذي"*، تحقيق بشار عواد معروف. بيروت: دار الغرب الإسلامي.

حمودة، عبد الناصر محمد. (٢٠٠٩). *دليل المدير العربي لإدارة الوقت*. القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية.

الحميري، عبدالغني عبدالله. (٢٠٠٩). وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة خليص: دراسة تطبيقية. *مجلة الاجتماعية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية*، (٢)، ٨١ - ١٨٠.

الجرجاوي، زياد ونشوان، جميل. (٢٠٠٤). عوامل هدر الوقت المدرسي بمدارس وكالة الغوث الدولية بغزة. *المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر، الجامعة الإسلامية، غزة"*، ٨٦٤-٨٩٢.

الجريسي، خالد بن عبدالرحمن. (٢٠٠٦). *إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري*. الرياض: مطابع الحميضي.

الدخيل، عبدالرحمن وجمل الليل، محمد جعفر والزغول، عماد عبدالرحيم. (٢٠١٧). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب الموهوبين رياضيا في المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١(٢)، ٥٧-٧٤.

العنزي، عبلة حمد والتازي، نادية والقرعان، جهاد سليمان. (٢٠١٧). العلاقة بين مهارة إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والعاديين بدولة الكويت. *مجلة علوم التربية*، (٦٨)، ٦٨-٨٢.

الغامدي، محمد رديف أحمد. (٢٠٠٠). إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بمحافظتي جدة والمخوة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

الفيومي، أحمد المقرئ. (١٩٨٧). *المصباح المنير*. بيروت: مكتبة لبنان.

القعيد، إبراهيم حمد. (٢٠١١). *العادات العشر للشخصية الناجحة*. الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

مختار، أمال عثمان. (٢٠١٤). مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز: دراسة ميدانية بإمارة الشارقة لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

المناوي، عبد الرؤوف زين العابدين. (١٩٩٠). *التوقيف على مهمات التعاريف*. القاهرة: دار عالم الكتب.

Akcoltekin, Alpturk. (٢٠١٥). High School Students' Time Management Skills in Relation to Research Anxiety, *Educational Research and Reviews*, ١٠ (١٦), p٢٢٤١-٢٢٤٩

Hlavac, Jim; Peterson, Jim; Piscioneri, Matthew (٢٠١١) Time Allocations for Study: Evidence from Arts Students in Australia, *Education & Training*, ٥٣ (١), p٢٧-٤٤.