

## أثر المشاركة في أنشطة الترويح الخلوي علي تنمية بعض مهارات

### إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية

#### د/ فاطمة مصطفى السيد

يعد الوقت مقياس النجاح والتقدم في المجتمع، حيث أن الوقت أعظم مورد نمتلكه في الحياة فهو الحياة ذاتها ، فالوقت من أحدي النعم التي أنعم الله بها علي جميع خلقه بالتساوي ، فيحب علي كل إنسان أن يحسن أستثماره بشكل فعال وبكفاءة عالية ،لأننا سوف نفقد الكثير منه إذا لم نحسن أستثماره.

ويذكر يوسف أبو حجاج (٢٠١٠) أن الوقت هو المادة الخام التي تطوعها كما تشاء من أجل أن تفعل ما تريد من أعمال وتحقيق ما تريد من أهداف وتصل لما تريد من غايات .

#### (يوسف أبو حجاج : 11)

ويوضح مدحت أبو النصر (٢٠١٥) أن الإنسان يحتاج في العصر الحالي الملىء بالمشاغل والمسئوليات والمشكلات أن يدير وقته بكفاءة وفاعلية وأن يحرص علي توظيفه توظيفاً جيداً ، وقد لوحظ أن المجتمعات المتقدمة والمنظمات الناجحة أكثر حرصاً علي مورد الوقت وحسن أستثماره وأن المنظمات غير الناجحة والمنظمات المتخلفة أقل حرصاً علي مورد الوقت ، ولديها مظاهر عديدة لإضاعته .

#### ( مدحت ابوالنصر : 11)

ويضيف إبراهيم الفقي (٢٠٠٩) أن إدارة الوقت هي محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا ، وهي إدارة الذات إي إدارة الفرد نفسه بنفسه ، ويعتمد هذا المفهوم لإدارة الوقت علي أستثمار الوقت بذكاء لتحقيق أعلى إنتاجية ، إي الخروج بأعلي قيمة أو أعلي أستفادة من الوقت .

#### ( إبراهيم الفقي : 12)

وتشير مها زحلوق(٢٠٠١) أن إدارة الوقت من الموضوعات المهمة في المجتمع التي يجب التعامل بطريقة مؤثره وفعالة ، وخاصة عند أهم فئة من فئات المجتمع وهي فئة الشباب ، التي تعد من أكبر الفئات من حيث عددها .

#### (مها زحلوق : 49)

ويرى روجر وكريستين Roger & Christine (٢٠٠٥) ، عبد الله أحمد(٢٠٠٢) أن مرحلة الشباب تعد من أهم مراحل عمر الانسان والمرتبطة بالحاله الحيويه وبالمجتمع، ويمثل أهم شريحة اجتماعيه مؤثره فى مسار الحركة الاجتماعيه بالإضافة الى تأثيرها على مجريات الحاضر ورسم المستقبل، فيها يتم النمو الجسمى والعقلى حيث يبدأ المشاركه الفعلية فى الحياه الاجتماعيه بعد أن تكونت لديه شخصيته المستقبليه وأصبح يعتمد فى اتخاذ قراراته على نفسه، ويمثل قطاع الشباب فى أى مجتمع طاقه قويه وركيزه هامه لها

دورها الفعال والمؤثر في الارتقاء بالمجتمع وتقدمه، وبناء على ذلك يجب استغلال هذه الطاقة وتوجيهها نحو الطريق الصحيح وتوفير الامكانيات اللازمة لهم ، وأيضا استغلال أوقات الفراغ لديهم الذي وفرته لهم الحياة العصرية بصوره ايجابية بناءه.

(روجر وكريستين : ٤٦ ، ٤٧) (عبد الله أحمد : ١٣ ، ١٤)

وتعتبر فئة الشباب الجامعي أو (الطلبة) مستقبل المجتمع ، فالوقت عندهم مؤشراً وعنصراً مهماً في حياتهم التعليمية والعملية.

**ويوضح جعفر الجاسم (٢٠٠٥)** إن إدارة الوقت تعتبر من الأساسيات التي يجب أن يهتم بها الطالب الجامعي في إدارة أعماله ، فالطالب الذي يدير وقته بشكل جيد يكون أكثر استعداداً لمواجهة التحديات الشخصية والمهنية في عالم اليوم الذي اتصف بالتقدم الهائل في مجال التكنولوجيا بشكل عام.

(جعفر الجاسم : ٦)

**وفي هذا الصدد يذكر عبد العالي عنتر (٢٠٠١)** أن المرحلة الجامعية والجامعة تعد من أهم مراحل الحياة لدي الطالب ، والتي تسهم في بناء شخصيته الإنسانية وصلها وتوجيهها نحو الاتجاه المرغوب فيه ، والذي يتمشي مع الفلسفة الاجتماعية السائدة في المجتمع ، حيث أن الطلبة يحتاجون إلي بعض الوقت ، لكي يتفاعلوا مع المحيط الجامعي ، كما يحتاجون إلي اختيار مسلك التكوين الذي يتناسب مع قدراتهم ، ومن ثم يباشر الطالب بنفسه مشروع حياته المهني والمستقبلي عن طريق تجسيده للإدارة الفاعلة للوقت.

(عبد العالي عنتر : ٦٣)

**ويشير ياسر فرح (٢٠٠٨)** أن الطالب الجامعي في طول مسيرة حياته الدراسية يحتاج إلي هدف يعود اليه عندما تتقاذفة مجريات الحياة ومتغيراتها بحيث يمنحه هذا الهدف قوة الدفع الذاتية ، التي تحافظ علي توازنه وتعطية الدافعية نحو الأنجاز والأستمرارية لبلوغ الهدف ، وإن لم يتمكن من أستغلال وقته الأستغلال الأمثل فهذا يعني إنه لم يخطط ولم يحدد أهدافه ، وكذلك لن يتمكن من معرفه أختيار طرق بديلة للتصرف في وقته.

(ياسر فرح : ٦٥-٦٦)

وترى الباحثة أن التعليم الجامعي يمثل مصدراً رئيسياً لإعداد القوى البشرية اللازمة إعدادا متكاملأ في جميع النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية والبدنية من خلال الأنشطة المختلفة.

وكل طالب في المرحلة الجامعية يكون لديه هوايات ونشاطات مختلفة فهناك العديد من الأنشطة الترويحية الخلوية التي توافرها الجامعة له حتي يقوم بالمشاركة فيها وأكسابه العديد من المهارات والخبرات الجديدة ،

ولكن يجب علي الطالب المشاركة في هذه الأنشطة ليس بهدف إضاعة الوقت ولكن بهدف إكتساب مهارات تعينة علي إدارة الوقت من خلال الأنشطة المنظمة .

ويؤكد على ذلك محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (٢٠٠٦) أن برامج الترويج بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال إيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعة وذلك من خلال اشتراكهم في تلك المناشط الترويحية التي تمارس وفقاً لرغباتهم واحتياجاتهم.

#### (محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز : ١٥)

ويشير محمد السمنودي (٢٠٠٣) أن المناشط الترويحية التي يمارسها طلاب الجامعة في وقت فراغهم لا تعتبر وقتاً للترويح والانسجام واستعادة القوى فقط، ولكنها فترة يمكن في غضوننا تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة شاملة.

#### (محمد السمنودي : ١٨)

ويذكر محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٢) إن ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة عامة تكسب الفرد العديد من المهارات العملية والترويحية التي يستطيع أن ينقلها إلي حياته اليومية ، كما تنمي لدي الفرد حسن التصرف وأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب في المواقف التي تتطلب ذلك .

#### (محمود طلبة : ١٦)

وقد أكدت نتائج دراسة أحمد عبد الكاظم (٢٠١٦) إن الأهتمام بتنمية إدارة الوقت لدي طلبة الجامعة أساسي لهم لكي يستطيعون أستثمار وقتهم بالشكل المناسب ، كما أسفرت نتائج دراسة صابر نيان نامق (٢٠١٥) أن مستوي وعي الطلاب بإدارة الوقت جاء بدرجة متوسطة ولذلك يجب الأهتمام بتنمية إدارة الوقت لديهم ، وأكدت نتائج دراسة أشرف إبراهيم (٢٠٠٩) ، إنتصار محمد (٢٠٠٥) ، كيللي Kelly (٢٠٠٣) ، ميكان Macan (١٩٩٦) ، ويلكر Welker (١٩٩١) إن تدريب الطلاب علي مهارات إدارة الوقت تمكنهم من التعامل مع وقتهم بفاعلية في أداء المهام والأنشطة التي تتصل بتحقيق أهدافهم.

وترجع أهمية الدراسة إلي أن أنشطة الترويج الخلوي تقوم بشكل أساسي علي إدارة الوقت مما يساعد في تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها النشاط ، حيث أن إي نشاط ترويحي في الخلاء يقوم علي برنامج زمني يتم الألتزام به لعدم إخفاق إي جزء من أجزاء النشاط ، حتي يعود ذلك علي المشاركين بالأستفادة القصوي من تنفيذ جميع الأنشطة ، وبذلك تري الباحثة عند مشاركة الطلاب في الأنشطة الترويحية الخلوية بصفة مستمرة يمكن أن يكسب الطلاب بعض مهارات إدارة الوقت نتيجة الألتزام داخل كل نشاط بالوقت المحدد له .

وأن فشل الطالب في إدارة الوقت يؤدي الي العديد من العقبات وتراكم الأعمال وعدم قدرته علي إنجاز المهام وتحقيق أهدافه .

مما سبق يتضح أهمية هذه الدراسة في التعرف علي أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي علي تنمية مهارات إدارة الوقت لطلاب الجامعة.

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلي :

- ١- التعرف على أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادارية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٢- التعرف على أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادراكية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٣- التعرف على أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (مضيعات الوقت) لطلاب جامعة الأسكندرية

### فروض الدراسة:

- ١- تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادارية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٢- تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادراكية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٣- تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (مضيعات الوقت) لطلاب جامعة الأسكندرية

### مصطلحات الدراسة:

#### - الأنشطة الترويجية الخلوية :

هو ذلك النوع الذي تتضمن برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيداً عن الاماكن المغلقة والتي تتم خارجها وقد تتمثل في ( الرحلات الخلوية والتجوال وتذوق الطبيعة في ظواهرها المختلفة ومشاهدة شروق الشمس وغروبها والمعسكرات المنظمة وتنسيق الحداثق وركوب الدراجات)

( السيد محمد شعلان : ١٩٦ )

#### - إدارة الوقت:

إن إدارة الوقت تعني المزيد من السيطرة علي كيفية قضاء الفرد لوقته ، مما يجعله قادراً علي أتخاذ القرارات المناسبة حول الأسلوب الذي يستخدمه في الأستفادة من الوقت الذي يملكه .

( pardey : ٢ )

### إجراءات الدراسة:

#### المنهج المستخدم في الدراسة:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة :

تم أختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية للكليات النظرية المتمثلة في (كلية التجارة ،كلية الأداب، كلية الحقوق ) والكليات العملية المتمثلة في ( كلية الهندسة ، كلية التربية الرياضية بنين ، كلية التربية الرياضية بنات ) بجامعة الأسكندرية ، وتم أختيار فرق الجواله في هذه الكليات بالطريقة العمدية نظراً لممارستهم لأنشطة الترويح الخلوي والمتمثلة في الرحلات والمعسكرات ، وأشتمل العدد الكلي للطلاب الملتحقين بفرق الجواله في هذه الكليات علي ( ٦١٠ ) طالب وطالبة ، بواقع عدد ( ٣٤٤ ) طالب وعدد ( ٢٦٦ ) طالبة وكان عدد العشائر بكل كلية كالتالي :

- كلية التجارة تحتوي علي ( ٣ عشائر بنين ، ٢ عشيرة للبنات ) كل عشيرة عددها الكلي (٢٦) فرد.

- كلية الأداب تحتوي علي (٢ عشيرة بنين ، ٢ عشيرة للبنات ) كل عشيرة عددها الكلي (٢٤) فرد.

- كلية الحقوق تحتوي علي ( ٤ عشائر بنين ، ٣ عشائر للبنات ) كل عشيرة عددها الكلي (٢٤) فرد.

- كلية الهندسة تحتوي علي ( ٢ عشيرة بنين ، ٢ عشيرة للبنات ) كل عشيرة عددها الكلي (٣٢) فرد.

- كلية التربية الرياضية بنين تحتوي علي ( ٢ عشيرة بنين) كل عشيرة عددها الكلي (٢٩) فرد.

- كلية التربية الرياضية بنات تحتوي علي ( عشيرة واحدة) عددها الكلي (٣٠) فرد.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٩٠) طالب وطالبة بواقع (١١١) طالب و عدد (٧٩) طالبة للدراسة الاساسية ، و عدد (٢٠) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية كما يتضح من الجدول التالي.

جدول (١) توزيع مجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية على كليات جامعة الاسكندرية

م	الكليات	مجتمع البحث				عينة البحث	
		البنين		البنات		الدراسة الاساسية	
		البنين	البنات	البنين	البنات	البنين	البنات
١	التجارة	٧٨	٥٢	٢٠	١٨	٣	٢
٢	الأداب	٤٨	٤٨	١٨	١٦	٢	١
٣	الحقوق	٩٦	٧٢	٢٥	٢٠	٣	٢
٤	الهندسة	٦٤	٦٤	٢٠	٢٠	٢	٢
٥	التربية الرياضية للبنين	٥٨	٠	٢٨	٠	٢	٠
٦	التربية الرياضية للبنات	٠	٣٠	٠	٥	٠	١
المجموع	العدد	٣٤٤	٢٦٦	١١١	٧٩	١٢	٨
	النسبة%	١٠٠%	٦١٠	٣١,١٥%	٢٠	٣,٢٨%	

يتضح من جدول (١) توزيع مجتمع وعينة البحث من طلاب وطالبات بعض كليات جامعة الاسكندرية حيث بلغت نسبة الطلاب فى الدراسة الاساسية ٣١,١٥% وفى الدراسة الاستطلاعية بنسبة ٣,٢٨% من مجتمع البحث فى بعض كليات جامعة الاسكندرية.

## أسباب اختيار عينة الدراسة:

- حيث تعتبر الفرقة الرابعة بالجامعة هي المرحلة النهائية والتي تعتبر من المراحل الدراسية الهامة والحاسمة للطلاب لأنها مرحلة التخرج والتي يتحدد عليها الحياة المستقبلية لهم ، حيث أن الطالب في هذه المرحلة يجب أن يكون لديه القدرة علي إدارة الوقت حتي يستطيع أن يمارس حياته المستقبلية بشكل أفضل.

## أدوات الدراسة :

- مقياس إدارة الوقت ( إعداد الباحثة )

## إجراءات بناء المقياس:

قامت الباحثة ببناء وتصميم مقياس ادارة الوقت لطلاب جامعة الأسكندرية من خلال الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل :

محمد فوزي الغامدي (٢٠١٨) (٤٠)، أسعد صالح (٢٠١٥) (٦)، فوزية حنفي (٢٠١٥) (٢٩)، مدحت محمد (٢٠١٥) (٤٢)، مجدي إبراهيم (٢٠١٤) (٣٣)، اليك ماكنزي (٢٠١١) (٩)، عبد الحكيم الخزامي (٢٠١١) (٢٥)، رضا المصري (٢٠١٠) (١٨)، محمد عبد الغني (٢٠١٠) (٣٩)، إبراهيم الفقي (٢٠٠٩) (١)، بشير العلاق (٢٠٠٩) (١٢)، إبراهيم رمضان الديب (٢٠٠٦) (٣)، شوقي عبد الله (٢٠٠٦) (٢٢)، محمد أمين شحاته (٢٠٠٦) (٣٦)، ربحي مصطفى عليان (٢٠٠٥) (١٧)، روي أليكساندر (٢٠٠٥) (٢٠)، خالد عبد الرحمن (٢٠٠٣) (١٥)، رعد حسن الصرن (٢٠٠١) (١٩)، والدراسات مثل أنتصار محمد (٢٠٠٥) (١١)، حصة عبد الرحمن (٢٠٠٥) (١٤)، فوقية محمد (٢٠٠٢) (٣٠)، عمرو محمد (٢٠٠١) (٢٨).

وفي ضوء تحليل الدراسات والمراجع السابقة توصلت الباحثة إلي محاور المقياس الأساسية وعددها ثلاث محاور وهما : ( المهارات الإدارية ، المهارات الإدراكية ، مضيعات الوقت).

وتم عرضها علي الخبراء في مجال الترويج مرفق رقم (١) ، لتحديد الأهمية النسبية لمحاور المقياس ، وقد قبلت الباحثة بأراء الخبراء للمحاور التي تم الاتفاق عليها بنسبة ٨٠% فأكثر .

## محتوي المقياس :

يتكون المقياس من بيانات أولية وهي أسم الطالب ، عدد مرات الأشتراك في الأنشطة الترويحية الخلوية.

كما تكون المقياس من ثلاث محاور رئيسية:

- المحور الأول: المهارات الإدارية .

- المحور الثاني: المهارات الإدراكية .

- المحور الثالث : مضيعات الوقت.

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس التي تتناسب مع كل محور وقد بلغ عدد العبارات (٣٠) عبارة ، تم عرضها علي الخبراء مرفق رقم (١) لفحص عبارات المقياس وتحديد ما يلي :

- مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي اليه ، تعديل أو حذف أو اضافة العبارات التي تتناسب مع مقياس ادارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول (٢) العبارات التي تم تعديلها في محاور مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية

محاور المقياس	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الأول المهارات الادارية	١٠- تقوم بتخصيص مكان لكل الأشياء حتى لا تضيع وقتك في البحث عنها	تقوم بترتيب الأشياء التي يمكن أن تضيع وقتك في البحث عنها
	١٢- ترتب أولوياتك من الأهم الى الأقل أهمية	تم حذفها
المحور الثاني المهارات الادراكية	١٩- تستطيع تجنب الضوضاء والمشتتات التي تؤثر على أدائك لأعمالك	تستطيع تجنب المشتتات التي تؤثر على أدائك لأعمالك
	٢٠- تستطيع تلافى أسباب الفشل في ادارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة	تستطيع تلافى مسببات الفشل في ادارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة
المحور الثالث مضيعات الوقت	30- تعتبر نفسك كثير التنقل والحركة أثناء القيام بالأعمال اليومية	تم حذفها

يتضح من جدول (٢) العبارات التي تم تعديلها وفقاً لأراء السادة الخبراء في المقياس حيث تم تعديل العبارات رقم (١٠) وحذف العبارة رقم (١٢) في المحور الأول (المهارات الادارية) وتعديل العبارة رقم (١٩ ، ٢٠) في المحور الثاني (المهارات الادراكية) وحذف العبارة رقم (٣٠) في المحور الثالث (مضيعات الوقت) في مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

- قامت الباحثة بتعديل العبارات وفقاً لأراء السادة الخبراء تم التوصل الى الشكل النهائي لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية والذي يتكون من عدد (٢٩) عبارة موزعة على ثلاثة محاور هي كالتالي :-

- المحور الأول (المهارات الادارية) ويتكون من عدد (١١) عبارة.



- المحور الثاني (المهارات الادراكية) ويتكون من عدد (١٠) عبارات.
- المحور الثالث (مضيعات الوقت) ويتكون من عدد (٨) عبارات.

وتم تحديد طريقة الاجابة على عبارات المقياس وفقاً لمقياس ليكارت الثلاثى (دائماً – أحياناً - أبداً) وأصبح المقياس فى الصورة النهائية وصالح لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) من خلال الدراسة الاستطلاعية.

### الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة أستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٠ /٧/٥ إلى ٢٠٢٠/٧/١٢ وكان الهدف منها التعرف على المعاملات العلمية لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الأسكندرية على عدد (٩) من الخبراء لتحديد صدق المحكمين ، وعدد (٢٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية ، وتم التوصل الى حساب الصدق والثبات كالتالى :-

أولاً :- الصدق : تم حساب الصدق لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الأسكندرية عن طريق :-

١- صدق المحكمين : أتمدت الباحثة فى صدق محاور وعبارات المقياس على صدق المحكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة ووضوح العبارات بناءً على آراء السادة الخبراء.

جدول (٣) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الأسكندرية (ن = ٩)

المحور الثالث مضيعات الوقت		المحور الثاني المهارات الادراكية		المحور الأول المهارات الادارية	
النسبة %	م	النسبة %	م	النسبة %	م
١٠٠%	٢٢	٨٨,٨٩%	١٢	٨٨,٨٩%	١
١٠٠%	٢٣	١٠٠%	١٣	١٠٠%	٢
٧٧,٧٩%	٢٤	٨٨,٨٩%	١٤	٧٧,٧٩%	٣
٧٧,٧٩%	٢٥	١٠٠%	١٥	٧٧,٧٩%	٤
١٠٠%	٢٦	٧٧,٧٩%	١٦	٨٨,٨٩%	٥
٨٨,٨٩%	٢٧	٨٨,٨٩%	١٧	٧٧,٧٩%	٦
٨٨,٨٩%	٢٨	٨٨,٨٩%	١٨	١٠٠%	٧
٧٧,٧٩%	٢٩	١٠٠%	١٩	٧٧,٧٩%	٨
		٧٧,٧٩%	٢٠	٧٧,٧٩%	٩
		٧٧,٧٩%	٢١	٨٨,٨٩%	١٠
				٧٧,٧٩%	١١

يتضح من جدول ( ٣ ) نسبة موافقة السادة المحكمين على عبارات المقياس حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين ( ٧٧,٧٩% : ١٠٠% ) وهى نسب عالية تدل على صدق مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

٢- **صدق الاتساق الداخلى** : يوضح صدق الاتساق الداخلى ارتباط درجة كل عبارة بدرجة المحور الذى تندرج تحته وارتباط درجة كل محور بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

جدول ( ٤ ) صدق الاتساق الداخلى لعبارات ومحاور مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية ( ن = ٢٠ )

المحور الأول المهارات الادارية		المحور الثانى المهارات الادراكية		المحور الثالث مضيعات الوقت	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٩٢٣	١٢	**٠,٩٣١	٢٢	**٠,٦٩٩
٢	**٠,٩٥١	١٣	**٠,٨٨٢	٢٣	**٠,٩٣٨
٣	**٠,٩٤٩	١٤	**٠,٩٥٠	٢٤	**٠,٨٣٤
٤	**٠,٩٥٢	١٥	**٠,٩٢٥	٢٥	**٠,٨١١
٥	**٠,٩٤٩	١٦	**٠,٩٣٨	٢٦	**٠,٩٣٨
٦	**٠,٩٢١	١٧	**٠,٩٣٥	٢٧	**٠,٨٨٢
٧	**٠,٩٣٠	١٨	**٠,٨٧٧	٢٨	**٠,٩٣٨
٨	**٠,٨٧٦	١٩	**٠,٩٥٥	٢٩	**٠,٩٣٨
٩	**٠,٩١٤	٢٠	**٠,٨٩٧		
١٠	**٠,٩٢٣	٢١	**٠,٩٣١		
١١	**٠,٩٢٣				
	**٠,٩٩٤		**٠,٩٨٧		**٠,٩٥٤

\*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود دلالة معنوية فى قيمة معامل الارتباط "ر" بين درجة العبارة ودرجة المحور الذى تندرج تحته، وارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الوقت حيث بلغ معامل ارتباط المحور الأول (٠,٩٩٤) والمحور الثانى (٠,٩٨٧) والمحور الثالث (٠,٩٥٤) وجميعها قيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على الصدق لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

ثانياً :- الثبات: تم التحقق من ثبات مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول ( ٥ ) معامل الثبات في محاور مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية ( ن = ٢٠ )

م	محاور المقياس	معامل الثبات	
		الفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
١	المحور الأول : المهارات الادارية	٠,٩٨٣	٠,٩٤٤
٢	المحور الثانى : المهارات الادراكية	٠,٩٧٩	٠,٩٨٣
٣	المحور الثالث : مضيعات الوقت	٠,٩٥٥	٠,٩١٩
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٩٠	٠,٩٨٩

يتضح من جدول ( ٥ ) معامل الثبات لمقياس إدارة الوقت، حيث بلغ معامل الفا لكرونباخ (٠,٩٩٠) وتراوحت قيمته فى المحاور ما بين (٠,٩٨٣ ، ٠,٩٥٥) ، وبلغت قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠,٩٨٩) ، وتراوحت فى المحاور ما بين ( ٠,٩١٩ ، ٠,٩٨٣ ) وهى قيم عالية اكبر من ٠,٧ وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على الثبات لمقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

#### الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٠/٧/١٤ إلي ٢٠٢٠/٧/٢٨ على عينة الدراسة الأساسية قوامها (١٩٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الاسكندرية .

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 20 للحصول على

المعالجات الإحصائية التالية :-

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون .
- معامل الثبات ألفا لكرونباخ .
- معامل الثبات بالتجزئة النصفية .
- اختبار مربع كاي "كا<sup>2</sup>" .
- اختبار الفروق مان ويتنى "Z" .
- اختبار "ت" لعينة وحدة .

## عرض النتائج :-

أولاً :- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول ( تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادارية) لطلاب جامعة الاسكندرية )

جدول ( ٦ ) التكرارات والنسبة المئوية ودلالة مربع كاي "٢٤" لأراء طلاب جامعة الاسكندرية في عبارات مقياس ادارة

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "٢٤"	اتجاه الأراء	المتوسط الحسابي	أراء الطلاب						العبارات	م
					ابدا		أحياناً		دائماً			
					%	ك	%	ك	%	ك		
٤	٨٨,٩٥	**١٩٣,٣١	دائماً	٢,٧٨	٢,١١	٤	١٧,٨٩	٣٤	٨٠,٠٠	١٥٢	تقوم بوضع خطة مستقبلية تساعدك في تحقيق أهدافك	١
٧	٨٤,٢١	**١٤٤,٢٠	دائماً	٢,٦٨	٤,٧٤	٩	٢٢,١١	٤٢	٧٣,١٦	١٣٩	تحقق معظم أهدافك في الأوقات المحددة	٢
٦	٨٥,٢٦	**١٥٠,٦١	دائماً	٢,٧١	٣,١٦	٦	٢٣,١٦	٤٤	٧٣,٦٨	١٤٠	تنجز كل ما خطط له في يومك	٣
٨	٨٣,٦٨	**١٤٢,٢٤	دائماً	٢,٦٧	٥,٧٩	١١	٢١,٠٥	٤٠	٧٣,١٦	١٣٩	تقوم بأداء أكثر من عمل في وقت واحد لتوفير الوقت	٤
١١	٨٠,٢٦	**١٢٣,٤٢	دائماً	٢,٦١	١٠,٥٣	٢٠	١٨,٤٢	٣٥	٧١,٠٥	١٣٥	تتبع برنامجاً زمنياً لقضاء نشاطاتك اليومية	٥

الوقت (المحور الأول : المهارات الادارية) (ن = ١٩٠)

٩	٨٣,١٦	**١٤٠,٥٤	دائماً	٢,٦٦	٦,٨٤	١٣	٢٠,٠٠	٣٨	٧٣,١٦	١٣٩	٦	تقوم بتفويض أعمالك إلي أشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومنطقياً
١٠	٨٢,٣٧	**١٣٣,٤٦	دائماً	٢,٦٥	٧,٣٧	١٤	٢٠,٥٣	٣٩	٧٢,١١	١٣٧	٧	تستخدم أسلوب التقويم اليومي لقياس ما تم إنجازه خلال اليوم
٢	٩١,٥٨	**٢٢٣,٤٠	دائماً	٢,٨٣	٠,٥٣	١	١٥,٧٩	٣٠	٨٣,٦٨	١٥٩	٨	تعد قائمة بأولويات أعمالك اليومية قبل بداية التنفيذ
٥	٨٥,٧٩	**١٦٣,٧٢	دائماً	٢,٧٢	٤,٧٤	٩	١٨,٩٥	٣٦	٧٦,٣٢	١٤٥	٩	تقسم مهامك إلي مهام صغيرة لسهولة إنجازها
٣	٩٠,٥٣	**٢١٣,٥٥	دائماً	٢,٨١	١,٥٨	٣	١٥,٧٩	٣٠	٨٢,٦٣	١٥٧	١٠	تقوم بترتيب الأشياء التي يمكن أن تضيع وقتك في البحث عنها
١	٩٢,٣٧	**٢٤٧,٠٨	دائماً	٢,٨٥	٢,١١	٤	١١,٠٥	٢١	٨٦,٨٤	١٦٥	١١	تستخدم المواقع التعليمية الإلكترونية في الحصول علي المعرفة

\*معنوية " كا" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩ ، عند ٠,٠١ = ٩,٢١

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود دلالة معنوية في قيمة مربع كاي "كا" لأراء الطلاب في عبارات (المحور الأول : المهارات الادارية) وتراوحت نسبة الموافقة ما بين (٨٠,٢٦% : ٩٢,٣٧%) واتجهت الأراء نحو دائماً على جميع العبارات حيث جاءت عبارة (تستخدم المواقع التعليمية الإلكترونية في الحصول علي المعرفة) بأعلى نسبة الموافقة بينما جاءت عبارة (تتبع برنامجاً زمنياً لقضاء نشاطاتك اليومية) بأقل نسبة موافقة لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول (٧) دلالة الفروق بين آراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية فى عبارات مقياس ادارة الوقت (المحور الأول : المهارات الادارية)

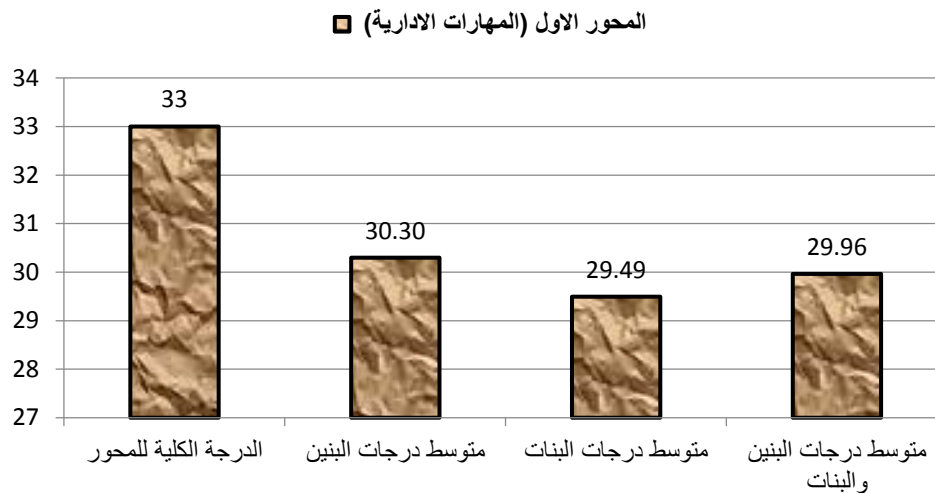
م	العبارات	البنين (ن = ١١١)			البنات (ن = ٧٩)			الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة اختبار مان ويتنى "Z"	مسوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء	المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء				
١	تقوم بوضع خطة مستقبلية تساعدك في تحقيق أهدافك	٢,٧٨٤	٨٩,١٩	دائماً	٢,٧٧٢	٨٨,٦١	دائماً	٠,٤٢	٠,٦٦٧	٠,٥٠٥	
٢	تحقق معظم أهدافك في الأوقات المحددة	٢,٧٠٣	٨٥,١٤	دائماً	٢,٦٥٨	٨٢,٩١	دائماً	٠,٤٤	١,٠٣٥	٠,٣٠١	
٣	تنجز كل ما خطط له في يومك	٢,٧٧٥	٨٨,٧٤	دائماً	٢,٦٠٨	٨٠,٣٨	دائماً	٠,١٦٧	*٢,٣٦١	٠,٠١٨	
٤	تقوم بأداء أكثر من عمل في وقت واحد لتوفير الوقت	٢,٧٣٩	٨٦,٩٤	دائماً	٢,٥٨٢	٧٩,١١	دائماً	٠,١٥٦	*٢,١٤١	٠,٠٣٢	
٥	تتبع برنامجاً زمنياً لقضاء نشاطاتك اليومية	٢,٧٤٨	٨٧,٣٩	دائماً	٢,٤٠٥	٧٠,٢٥	دائماً	٠,٣٤٣	**٢,٨٤١	٠,٠٠٤	
٦	تقوم بتفويض أعمالك إلى أشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومنطقياً	٢,٦٩٤	٨٤,٦٨	دائماً	٢,٦٢٠	٨١,٠١	دائماً	٠,٠٧٣	٠,٤٧٢	٠,٦٣٧	
٧	تستخدم أسلوب التقييم اليومي لقياس ما تم إنجازه خلال اليوم	٢,٦٥٨	٨٢,٨٨	دائماً	٢,٦٣٣	٨١,٦٥	دائماً	٠,٠٢٥	٠,٣٠٥	٠,٧٦٠	
٨	تعد قائمة بأولويات أعمالك اليومية قبل بداية التنفيذ	٢,٨٤٧	٩٢,٣٤	دائماً	٢,٨١٠	٩٠,٥١	دائماً	٠,٠٣٧	٠,٤٧٧	٠,٦٣٤	
٩	تقسم مهامك إلى مهام صغيرة لسهولة إنجازها	٢,٦٩٤	٨٤,٦٨	دائماً	٢,٧٤٧	٨٧,٣٤	دائماً	-٠,٠٥٣	١,١٢٨	٠,٨٩٨	
١٠	تقوم بترتيب الأشياء التي يمكن أن تضيع وقتك في البحث عنها	٢,٨٣٨	٩١,٨٩	دائماً	٢,٧٧٢	٨٨,٦١	دائماً	٠,٠٦٦	٢,٣٧	٠,٢١٨	
١١	تستخدم المواقع التعليمية الإلكترونية في الحصول على المعرفة	٢,٨٢٠	٩٠,٩٩	دائماً	٢,٨٨٦	٩٤,٣٠	دائماً	-٠,٠٦٦	٢,٣٥	٠,٤٩٢	
	متوسط درجة المحور الأول (المهارات الادارية)	٢,٧٥٤	٨٧,٧١	دائماً	٢,٦٨١	٨٤,٠٦	دائماً	٠,٠٧٣	٢,٧٢	١,٤٦٦	٠,١٤٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "Z" بين آراء البنين والبنات فى بعض عبارات (المحور الأول : المهارات الادارية) حيث جاءت نسبة الفرق ما بين (٠,٤٢ : ١٤,٢٥%) لصالح آراء البنين فى جميع العبارات عدا العبارة رقم (٩ ، ١١) جاءت الآراء لصالح البنات بنسبة فرق (١,٩٧% ، ٢,٣٥%) ، وجاءت الموافقة على المحور الأول لصالح البنين بنسبة (٢,٧٢%) لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول ( ٨ ) دلالة الفروق بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الأول (المهارات الادارية) في مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية

قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق	درجات الطلاب		الدرجة الكلية للمحور	طلاب الكليات
			ع±	س-		
**٥,٣٧	٨,١٩	٢,٧٠	٥,٣٠	٣٠,٣٠	٣٣	البنين (ن = ١١١)
**٥,٧٢	١٠,٦٣	٣,٥١	٥,٤٥	٢٩,٤٩	٣٣	البنات (ن = ٧٩)
**٧,٨٠	٩,٢٠	٣,٠٤	٥,٣٦	٢٩,٩٦	٣٣	المجموع (ن = ١٩٠)

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦٠ ، عند ٠,٠١ = ٢,٥٧٦



شكل ( ١ ) متوسط درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الأول (المهارات الادارية) في مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية

يتضح من جدول ( ٨ ) وشكل ( ١ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الأول (المهارات الادارية) حيث جاءت نسبة الفرق ٨,١٩% لأراء البنين ونسبة ١٠,٦٣% لأراء البنات ونسبة ٩,٢٠% لأراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية.



ثانياً :- عرض نتائج الفرض الثاني ( تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادراكية) لطلاب جامعة الاسكندرية )

جدول ( ٩ ) التكرارات والنسبة المئوية ودلالة مربع كاي "٢١" لأراء طلاب جامعة الاسكندرية فى عبارات مقياس ادارة الوقت (المحور الثانى : المهارات الادراكية) (ن= ١٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "٢١"	اتجاه الأراء	المتوسط الحسابى	أراء الطلاب						العبارات	م
					ابدا		أحياناً		دائماً			
					%	ك	%	ك	%	ك		
٣	٨٩,٢١	**١٩٤,٢٨	دائماً	٢,٧٨	١,٥٨	٣	١٨,٤٢	٣٥	٨٠,٠٠	١٥٢	لديك القدرة علي تقسيم وقتك بين الأعمال بشكل متوازن	١٢
٧	٨٥,٧٩	**١٥١,٥٩	دائماً	٢,٧٢	١,٥٨	٣	٢٥,٢٦	٤٨	٧٣,١٦	١٣٩	تتجنب البدايات الإرتجالية الغير مخططة في القيام بأعمالك	١٣
٨	٨٤,٤٧	**١٤٩,٥١	دائماً	٢,٦٩	٥,٢٦	١٠	٢٠,٥٣	٣٩	٧٤,٢١	١٤١	لديك القدرة علي إدراك التنظيم بين الوجبات والراحة	١٤
٥	٨٨,٤٢	**١٩٤,٦٠	دائماً	٢,٧٧	٣,٦٨	٧	١٥,٧٩	٣٠	٨٠,٥٣	١٥٣	لديك القدرة علي تحديد الأوقات الأكثر إنجازاً لواجباتك	١٥
٦	٨٨,١٦	**١٩٠,٧٥	دائماً	٢,٧٦	٣,٦٨	٧	١٦,٣٢	٣١	٨٠,٠٠	١٥٢	تسعى لإكتساب بعض المهارات كالتركيز بدرجة عالية	١٦
١٠	٨٣,٩٥	**١٣٧,٧٠	دائماً	٢,٦٨	٣,٦٨	٧	٢٤,٧٤	٤٧	٧١,٥٨	١٣٦	تتجنب الكسل والإحباط الناتج عن أدائك الأعمال الروتينية	١٧
١	٩١,٥٨	**٢٢٦,٦٥	دائماً	٢,٨٣	١,٠٥	٢	١٤,٧٤	٢٨	٨٤,٢١	١٦٠	لديك القدرة علي إدراك النتائج الإيجابية المترتبة علي إدارتك لوقتك	١٨
٩	٨٤,٢١	**١٥٣,٨٠	دائماً	٢,٦٨	٦,٨٤	١٣	١٧,٨٩	٣٤	٧٥,٢٦	١٤٣	تستطيع تجنب المشتتات التي تؤثر علي أدائك لأعمالك	١٩
٤	٨٩,٢١	**٢١٣,٨٠	دائماً	٢,٧٨	٤,٧٤	٩	١٢,١١	٢٣	٨٣,١٦	١٥٨	تستطيع تلافي مسببات الفشل في إدارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة	٢٠
٢	٨٩,٤٧	**١٩٨,٠١	دائماً	٢,٧٩	١,٥٨	٣	١٧,٨٩	٣٤	٨٠,٥٣	١٥٣	لديك القدرة في التعامل مع الوقت من خلال إدراك لخصائصه	٢١

\*معنوية " كا" الجدولية عند مستوى = ٠,٠٥ ، عند = ٠,٠١ ، عند = ٩,٢١

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود دلالة معنوية فى قيمة مربع كاي "٢١" لأراء الطلاب فى عبارات (المحور الثانى : المهارات الادراكية) وتراوحت نسبة الموافقة ما بين ( ٨٣,٩٥% : ٩١,٥٨%) واتجهت الأراء نحو دائماً على جميع العبارات حيث جاءت عبارة (لديك القدرة علي إدراك النتائج الإيجابية المترتبة علي إدارتك لوقتك) بأعلى نسبة الموافقة بينما جاءت عبارة (تتجنب الكسل والإحباط الناتج عن أدائك الأعمال الروتينية) بأقل نسبة موافقة لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول ( ١٠ ) دلالة الفروق بين آراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية فى عبارات مقياس ادارة الوقت (المحور الثانى : المهارات الادراكية)

م	العبارات	البنين (ن = ١١١)			البنات (ن = ٧٩)			الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة اختبار مان ويتنى "Z"	مسوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء	المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء				
١٢	لديك القدرة علي تقسيم وقتك بين الأعمال بشكل متوازن	٢,٨٢٩	٩١,٤٤	دائما	٢,٧٢٢	٨٦,٠٨	دائما	٣,٩٤	١,٨٥٧	٠,٠٦٣	
١٣	تتجنب البدايات الإرتجالية الغير مخططة في القيام بأعمالك	٢,٨٤٧	٩٢,٣٤	دائما	٢,٥٣٢	٧٦,٥٨	دائما	١٢,٤٥	**٤,٥٥٣	٠,٠٠٠	
١٤	لديك القدرة علي إدراك التنظيم بين الوجبات والراحة	٢,٧٠٣	٨٥,١٤	دائما	٢,٦٧١	٨٣,٥٤	دائما	١,١٩	٠,٩٥٩	٠,٣٣٧	
١٥	لديك القدرة علي تحديد الأوقات الأكثر إنجازاً لواجباتك	٢,٨٣٨	٩١,٨٩	دائما	٢,٦٧١	٨٣,٥٤	دائما	٦,٢٥	**٢,٧١٦	٠,٠٠٧	
١٦	تسعي لإكتساب بعض المهارات كالتركيز بدرجة عالية	٢,٧٩٣	٨٩,٦٤	دائما	٢,٧٢٢	٨٦,٠٨	دائما	٢,٦٢	١,١٣٤	٠,٢٥٧	
١٧	تتجنب الكسل والإحباط الناتج عن أدائك الأعمال الروتينية	٢,٧٩٣	٨٩,٦٤	دائما	٢,٥١٩	٧٥,٩٥	دائما	١٠,٨٧	**٤,٣٥٦	٠,٠٠٠	
١٨	لديك القدرة علي إدراك النتائج الإيجابية المترتبة علي إدارتك لوقتك	٢,٨٦٥	٩٣,٢٤	دائما	٢,٧٨٥	٨٩,٢٤	دائما	٢,٨٧	١,٧٤٩	٠,٠٨٠	
١٩	تستطيع تجنب المشتتات التي تؤثر علي أدائك لأعمالك	٢,٧٨٤	٨٩,١٩	دائما	٢,٥٤٤	٧٧,٢٢	دائما	٩,٤١	**٢,٦٤٥	٠,٠٠٨	
٢٠	تستطيع تلافي مسببات الفشل في إدارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة	٢,٧٦٦	٨٨,٢٩	دائما	٢,٨١٠	٩٠,٥١	دائما	-٠,٠٤٤	١,٦٠	٠,٩٣٨	
٢١	لديك القدرة في التعامل مع الوقت من خلال إدراكك لخصائصه	٢,٨٢٩	٩١,٤٤	دائما	٢,٧٣٤	٨٦,٧١	دائما	٣,٤٦	١,٦٦٣	٠,٠٩٦	
	متوسط درجة المحور الثانى (المهارات الادراكية)	٢,٨٠٥	٩٠,٢٣	دائما	٢,٦٧١	٨٣,٥٤	دائما	٥,٠٠	٣,٢٣١	٠,٠٠١	

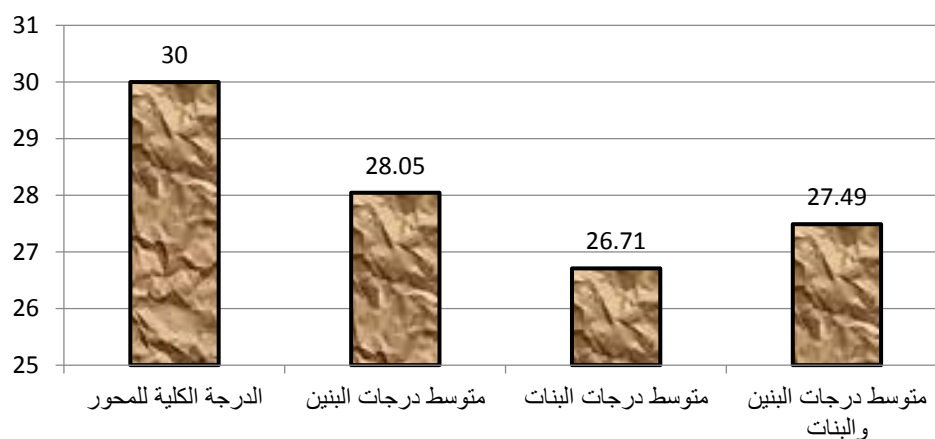
يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "Z" بين آراء البنين والبنات فى بعض عبارات (المحور الثانى : المهارات الادراكية) حيث جاءت نسبة الفرق ما بين (١,١٩% : ١٢,٤٥%) لصالح آراء البنين فى جميع العبارات عدا العبارة رقم (٢٠) جاءت الآراء لصالح البنات بنسبة فرق (١,٦٠%) ، وجاءت الموافقة على المحور الثانى لصالح البنين بنسبة (٥,٠٠%) لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول ( ١١ ) دلالة الفروق بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثانى (المهارات الادراكية) فى مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية

قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق	درجات الطلاب		الدرجة الكلية للمحور	طلاب الكليات
			ع±	س-		
**٤,٥٤	٦,٥٢	١,٩٥	٤,٥٤	٢٨,٠٥	٣٠	البنين (ن = ١١١)
**٦,٢٥	١٠,٩٧	٣,٢٩	٤,٦٨	٢٦,٧١	٣٠	البنات (ن = ٧٩)
**٧,٤٧	٨,٣٧	٢,٥١	٤,٦٣	٢٧,٤٩	٣٠	المجموع (ن = ١٩٠)

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦٠ ، عند ٠,٠١ = ٢,٥٧٦

المحور الثانى (المهارات الادراكية) □



شكل ( ٢ ) متوسط درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثانى (المهارات الادراكية) فى مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية

يتضح من جدول ( ١١ ) وشكل ( ٢ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثانى (المهارات الادراكية) حيث جاءت نسبة الفرق ٦,٥٢ % لأراء البنين ونسبة ١٠,٩٧ % لأراء البنات ونسبة ٨,٣٧ % لأراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية.

ثالثاً :- عرض نتائج الفرض الثالث ( تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (مضيعات الوقت) لطلاب جامعة الاسكندرية )

جدول ( ١٢ ) التكرارات والنسبة المئوية ودلالة مربع كاي "كا" لأراء طلاب جامعة الاسكندرية في عبارات مقياس ادارة الوقت (المحور الثالث : مضيعات الوقت) (ن= ١٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "كا"	اتجاه	المتوسط الحسابي	أراء الطلاب						العبارات	م
					ابدا		أحياناً		دائماً			
					%	ك	%	ك	%	ك		
١	٩٤,٤٧	١١٥,٢ **٨	دائماً	٢,٨٩	٠,٠٠	٠	١١,٠	٢	٨٨,٩	١٦	تحرص دائماً علي عدم إضاعة وقتك	٢
٦	٢٣,٤٢	١٦١,١ **٣	ابدا	١,٤٧	٧٥,٢	١٤	٢,٦٣	٥	٢٢,١	٤٢	تعطي العمل البسيط فوق ما يستحق من الوقت	٢
٤	٨٠,٥٣	١٣٥,٨ **٠	دائماً	٢,٦١	١٢,١	٢٣	١٤,٧	٢	٧٣,١	١٣	تتوقف عن أداء إي عمل غير مفيد تقوم به	٢
٢	٩٠,٧٩	٢٢٨,٢ **٠	دائماً	٢,٨٢	٣,١٦	٦	١٢,١	٢	٨٤,٧	١٦	تسعي لتعلم مهارات جديدة في أوقات فراغك	٥
٥	٢٨,٩٥	١١٢,٩ **٤	ابدا	١,٥٨	٦٧,٨	١٢	٦,٣٢	١	٢٥,٧	٤٩	تقضي ساعات طويلة أمام التلفاز	٢
٣	٨٦,٥٨	١٧٧,٣ **٠	دائماً	٢,٧٣	٥,٢٦	١٠	١٦,٣	٣	٧٨,٤	١٤	تستطيع تجنب شعور اللامبالاة وقلة الألتزام	٧
٧	٢١,٠٥	١٧٣,٣ **٨	ابدا	١,٤٢	٧٧,٣	١٤	٣,١٦	٦	١٩,٤	٣٧	تضيع أوقات الانتظار والأوقات البينية في أعمال غير مفيدة	٢
٨	٢١,٠٥	١٥٣,١ **٧	ابدا	١,٤٢	٧٥,٢	١٤	٧,٣٧	١	١٧,٣	٣٣	تضيع وقت كبير علي الانترنت بلا هدف محدد	٩

\*معنوية "كا" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩ ، عند ٠,٠١ = ٩,٢١

يتضح من جدول ( ١٢ ) وجود دلالة معنوية في قيمة مربع كاي "كا" لأراء الطلاب في عبارات (المحور الثالث : مضيعات الوقت) وتراوحت نسبة الموافقة ما بين ( ٢١,٠٥% : ٩٤,٤٧% ) واتجهت الأراء نحو دائماً وأبداً ، حيث جاءت عبارة (تحرص دائماً علي عدم إضاعة وقتك) بأعلى نسبة الموافقة بينما جاءت عبارة (تضيع وقت كبير علي الانترنت بلا هدف محدد) بأقل نسبة موافقة لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول ( ١٣ ) دلالة الفروق بين آراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية فى عبارات مقياس ادارة الوقت (المحور الثالث : مضيعات الوقت)

م	العبارات	البنين (ن = ١١١)			البنات (ن = ٧٩)			الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة اختبار مان ويتى "Z"	مسوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء	المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	اتجاه الآراء				
٢٢	تحرص دائما علي عدم اضاءة وقتك	٢,٩١٠	٩٥,٥٠	دائما	٢,٨٦١	٩٣,٠٤	دائما	٠,٠٤٩	١,٧٢	١,٠٦٢	٠,٢٨٨
٢٣	تعطي العمل البسيط فوق ما يستحق من الوقت	١,٤٥٩	٢٢,٩٧	ابدا	١,٤٨١	٢٤,٠٥	ابدا	٠,٠٢٢-	١,٤٨	٠,٣٤٦	٠,٧٢٩
٢٤	تتوقف عن أداء إي عمل غير مفيد تقوم به	٢,٥٠٥	٧٥,٢٣	دائما	٢,٧٥٩	٨٧,٩٧	دائما	٠,٢٥٥-	١٠,١٨	١,٦٧٥	٠,٠٩٤
٢٥	تسعى لتعلم مهارات جديدة في أوقات فراغك	٢,٧٩٣	٨٩,٦٤	دائما	٢,٨٤٨	٩٢,٤١	دائما	٠,٠٥٥-	١,٩٨	٠,٨٤٢	٠,٤٠٠
٢٦	تقضي ساعات طويلة أمام التلفاز	١,٦٤٩	٣٢,٤٣	ابدا	١,٤٨١	٢٤,٠٥	ابدا	٠,١٦٨	١١,٣٢	١,٦٠٤	٠,١٠٩
٢٧	تستطيع تجنب شعور اللامبالاة وقلة الألتزام	٢,٨٢٠	٩٠,٩٩	دائما	٢,٦٠٨	٨٠,٣٨	دائما	٠,٢١٢	٨,١٤	*٢,٥٥٦	٠,٠١١
٢٨	تضيع أوقات الانتظار والأوقات البينية في أعمال غير مفيدة	١,٣٧٨	١٨,٩٢	ابدا	١,٤٨١	٢٤,٠٥	ابدا	٠,١٠٣-	٧,٤٥	٠,٦٠١	٠,٥٤٨
٢٩	تضيع وقت كبير علي الانترنت بلا هدف محدد	١,٤٢٣	٢١,١٧	ابدا	١,٤١٨	٢٠,٨٩	ابدا	٠,٠٠٦	٠,٤٠	٠,١٢٨	٠,٨٩٨
	متوسط درجة المحور الثالث (مضيعات الوقت)	٢,١١٧١٢	٥٥,٨٦	احيا نا	٢,١١٧٠٩	٥٥,٨٥	احيا نا	٠,٠٠٠	٠,٠٠١	٠,٥٧٦	٠,٥٦٥

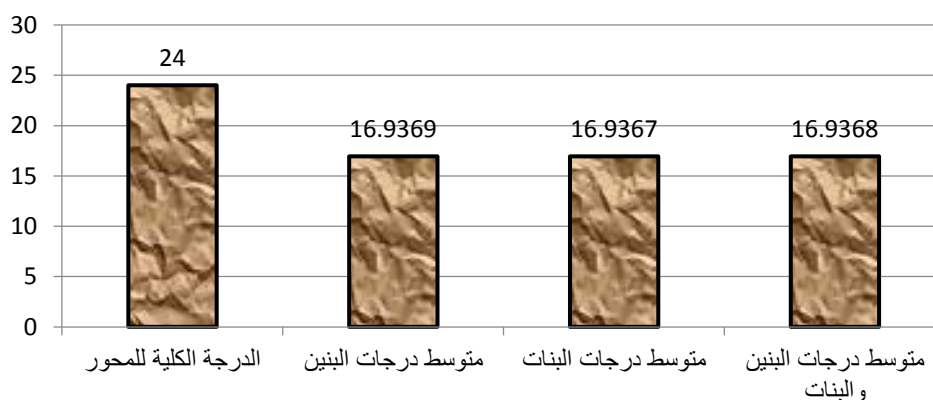
يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "Z" بين آراء البنين والبنات فى بعض عبارات (المحور الثالث : مضيعات الوقت) حيث جاءت نسبة الفرق ما بين (٠,٤٠% : ١١,٣٢%) لصالح آراء البنين فى جميع العبارات عدا العبارة رقم (٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٨) جاءت الآراء لصالح البنات بنسبة فرق (١,٤٨% : ١٠,١٨%) ، وجاءت الموافقة على المحور الثالث لصالح البنين بنسبة طفيفة (٠,٠٠١%) لطلاب جامعة الاسكندرية.

جدول ( ١٤ ) دلالة الفروق بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثالث (مضيعات الوقت) فى مقياس إدارة الوقت لطلاب جامعة الاسكندرية

قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق	درجات الطلاب		الدرجة الكلية للمحور	طلاب الكليات
			ع±	س-		
**١٨,١٥	٢٩,٤٢٩٤	٧,٠٦٣١	٤,١٠	١٦,٩٣٦٩	٢٤	البنين (ن = ١١١)
**١٥,١٠	٢٩,٤٣٠٤	٧,٠٦٣٣	٤,١٦	١٦,٩٣٦٧	٢٤	البنات (ن = ٧٩)
**٢٣,٦٧	٢٩,٤٢٩٨	٧,٠٦٣٢	٤,١١	١٦,٩٣٦٨	٢٤	المجموع (ن = ١٩٠)

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦٠ ، عند ٠,٠١ = ٢,٥٧٦

المحور الثالث (مضيعات الوقت) □



شكل (٣) متوسط درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثالث (مضيعات الوقت) لطلاب جامعة الاسكندرية

يتضح من جدول ( ١٤ ) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين درجات الطلاب والدرجة الكلية للمحور الثالث (مضيعات الوقت) حيث جاءت نسبة الفرق ٢٩,٤٢٩٤% لأراء البنين ونسبة ٢٩,٤٣٠٤% لأراء البنات ونسبة ٢٩,٤٢٩٨% لأراء البنين والبنات من طلاب جامعة الاسكندرية.

## مناقشة النتائج:

- ترجع الباحثة النتائج الخاصة بالطلاب في المحور الأول (المهارات الإدارية) لمقياس إدارة الوقت إلي أن الأشتراك في الأنشطة الترويحية الخلوية للطلاب بأشكالها المختلفة من (رحلات ومعسكرات ومسابقات) بصورة منتظمة ساعد الطلاب علي تدريبهم وتعليمهم وإكسابهم العديد من الخبرات والمعلومات التي تعينهم علي كيفية إدارة وقتهم بصورة صحيحة وتحقيق أهدافهم وترتيب أولوياتهم وتنظيم الأعمال التي يقومون بها.

ويذكر خليفة بهبهاني (٢٠٠٤) إن الإنسان بطبيعته يتعلم من خبرات الحياة المختلفة ويكون تعليمه أيضاً من خلال أختلاطه مع المجتمع المحيط به سواء أسرته أو أفراد المجتمع المحيط ، وذلك عن طريق الرحلات والأنشطة التربوية في مراحل التعليم المختلفة ، وتنمي الأنشطة الخلوية شخصية الفرد الممارس وتجعله أكثر اعتماداً علي نفسه.

(خليفة بهبهاني: 145-146)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أنتصار محمد (٢٠٠٥) (١١)، ماجدة مصطفى (٢٠٠٣) (٣٢) بأن تنمية مهارات إدارة الوقت تمكن الطالب من تنظيم أهدافه ووضع الخطط والجدول ومتابعة تنفيذها لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها.

وفي هذا الصدد يؤكد ستيفن كوفي (٢٠٠٧) أن إدارة الوقت هي مهارة ذاتية تتضمن وضع الأهداف ، وإعداد قائمة بالمهام وتحديد الأولويات والتنظيم والتفويض.

(ستيفن كوفي: 488)

ويشير محمد عبد الغني (٢٠٠٦) أن كلما قام الفرد بترتيب أولويات أنشطته في ضوء التوافق مع ما يحتاج إليه ، وكلما عرف مقدار الطاقة المطلوبة لإنجاز مهامه ، أستطاع أن يجعل هذه المهام تتناسب مع الوقت المتاح له .

(176٢٠٠٦)

ويتفق كلا من يوسف أبو حجاج (٢٠١٠) ، ماجدة مصطفى (٢٠٠٣) علي أهمية القيام بتحديد الأعمال المطلوبة وتدوينها حسب الأهمية بقائمة أعمال محددة زمنياً حيث أن ذلك يؤدي إلي توفير الوقت وتجعل الفرد قادراً علي أستثماره الأستثمار الأمثل.

(يوسف أبو حجاج: 72) (ماجدة مصطفى: 95)

كما يذكر أسعد محمد صالح (٢٠١٥) أن إدارة الوقت هي القدرة علي توجيه الأفكار والمشاعر نحو تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الطلاب .

(أسعد محمد صالح :٥٣)

- كما ترجع الباحثة النتائج الخاصة بالطلاب في المحور الثاني ( المهارات الإدراكية ) إلي أن أشتراك الطلاب في الأنشطة الترويحية الخلوية كان له تأثير إيجابي علي الطلاب في تنمية مهارات إدارة الوقت الإدراكية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كلا من أشرف إبراهيم (٢٠٠٩) (٧) ، أنتصار محمد (٢٠٠٥) (١١) أن الطلاب الذين تدربو علي مهارات إدارة الوقت قد زاد مستوي إدارتهم لوقتهم وتمكنو من توفير الوقت الكافي لأداء المهام والأنشطة التي يجب عليهم القيام بها والتي يرغبون في أداؤها .

وهذا ما أتفق عليه كلا من ميزرا وماكين (Misra,Mckean)(٢٠٠٠)(٥٢)، كيرنز وجاردنر (Kearns,Gardiner)(٢٠٠٧) (٤٩) أن طلاب الجامعة الذين لديهم سلوكيات إيجابية نحو إدارة الوقت يكون لديهم مستويات أقل من الضغوط ويستطيعون إنجاز ما لديهم من أعمال وأنشطة.

وفي هذا الصدد يذكر ربحي مصطفى (٢٠٠٥) أن استخدام الوقت بشكل فعال من أهم السلوكيات التي يجب علي الفرد الأرتقاء بها بالشكل الذي يحقق له أعلي درجة من أستغلال الوقت ، حتي يصبح الأمر عادة سلوكية لديه .  
(١٩١)

كما تتفق أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلا من بيسواس Biswas (2000) (٤٦) ، كيلي Kelly(٢٠٠٣) (٥٠) بأن إدراك الوقت والوعي به ووضوح الأهداف وتحديد الأولويات والتنظيم وحساب مقدار وقت المهمة ترتبط ارتباطاً موجباً مع إدارة الوقت.

كما يؤكد محمد عبد الغني (٢٠٠٦) أن كلما أستطاع الفرد التعرف علي طبيعة الوقت وخصائصه ، كلما أستطاع أستغلال إمكانياته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية بفاعلية.

(محمد عبد الغني :

١٠٤)

ويتفق كلا من خالد عبد الرحمن (٢٠٠٣) ، محمد حسنين (٢٠٠٠) إن إدارة الوقت هي القدرة علي الأستخدام الأمثل للوقت والإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلي تحقيق أهداف هامة ، من خلال الألتزام والتخطيط والمتابعة من أجل الأستفادة من الوقت بشكل فعال في المستقبل والوصول إلي الأهداف المنشودة.

(خالد عبد الرحمن : ٥٣) (محمد حسنين : ١٧١)



ويذكر طارق حسن (٢٠١٠) إن إدارة الوقت هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الخاصة بشخصية الفرد والمتوفرة لديه ، حتي يتمكن من الوصول لأهدافه التي يسعى اليها في حياته مع ضرورة الحفاظ علي حالة التوازن بين متطلبات عمله وحياته الخاصة وبين حاجات الجسد والروح والعقل .

(طارق حسن : ١٧٧)

ويشير إبراهيم حمد (٢٠٠٢) أن قدرة الفرد علي تحديد الوقت المناسب لأداء أعماله تمكنه من الاستفادة المثلي من وقته وتحديد الوقت الذي يحتاج فيه إلي درجة عالية من التركيز يساعده علي إنجاز أعماله بشكل أفضل .

ويستطرد محمد عبد الغني (٢٠١٠) أن مفهوم إدارة الوقت يعتبر من الطرق والوسائل التي تساعد وتعين الطلاب علي تحقيق الاستفادة القصوي من وقتهم وخلق التوازن بين الواجبات والأهداف وتوفير بعض الوقت للراحة والترفيه وممارسة هواياتهم .

(محمد عبد الغني : ٦٢)

- كما ترجع الباحثة النتائج الخاصة بالطلاب في المحور الثالث ( مضيعات الوقت ) إلي أن أشتراك الطلاب في الأنشطة الترويحية الخلوية كان له تأثير إيجابي في تنمية مهارات التصدي لمضيعات الوقت ، حيث تشكل مضيعات الوقت مشكلة كبيرة يواجهها الكثير من الطلاب لأنها يتغير مفهومها في ضوء أختلاف الزمان والمكان والأفراد.

وتذكر أمال عبد الفتاح (٢٠٠٤) أن من أهم مسببات ضياع الوقت عدم وجود أهداف واضحة أو أولويات مرتبة للمهام التي يقوم بها الفرد وعدم الألتزام بالخطيط مع تعدد المهام والأنشطة المطلوب القيام بها في نفس الوقت.

(أمال عبد الفتاح: ٥٥)

كما يوضح كلا من أسعد صالح ووليد الناجي (٢٠١٥) أن من أهم الأشياء التي تهدر الوقت هي التردد والتأجيل وترك المهام قبل إنجازها وتقدير الوقت اللازم بدون واقعية .

(أسعد صالح ووليد الناجي : ٩)

ويشير أشرف إبراهيم (٢٠٠٩) أن استخدام الوقت بفاعلية يعني القيام بعمل ملائم فعال ، وأنجاز واضح ومحدد ، وفي الوقت ذاته الأنتباه إلي مهدرات الوقت ، فالوقت أصل ثمين غالي يجب علينا أستثماره لنحصل منه علي أفضل عائد ، وهو أمر يصعب أن يتم دون القدرة علي التحكم في الوقت المتاح والأنضباط والألتزام الذاتي .

(أشرف إبراهيم : ١٧٨)

وفي هذا الصدد يذكر مجدي إبراهيم (٢٠١٤) إن الإنسان الناجح في إدارة وقته أكثر سعادة من غيره لأنه أكثر نجاحاً وإنجازاً لأعماله وتحقيق أهدافه ، كما يعتبر أكثر توازناً لجوانب حياته المختلفة ، حيث يتعرض الكثير منا إلي مواجهه بعض الأوقات الضائعة خلال اليوم لكن من يقوم بإدارة وقته هو من يتمكن من استثمار تلك الأوقات ويضيفها إلي أوقات إنجاز لعدة أعمال مختلفة لديه .

(مجدي إبراهيم: ١٤-١٥)

وأوضحت نتائج الدراسة الحالية بالنسبة للمحور الأول (المهارات الإدارية) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات البنين ومتوسط درجات البنات وجاءت نسبة الفروق لصالح البنين حيث كانت متوسط درجات البنين (٣٠,٣٠%) ، ومتوسط درجات البنات (٢٩,٤٩%) .

أما بالنسبة للمحور الثاني (المهارات الإدراكية) كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة أكبر بين متوسط درجات البنين التي تمثلت في (٢٨,٠٥) ، ومتوسط درجات البنات التي تمثلت في (٢٦,٧١).

أما بالنسبة للمحور الثالث (مضيعات الوقت) أنه توجد فروق طفيفة جدا بين متوسط درجات البنين والبنات والتي تمثلت في (١٦,٩٣٦٩%) لصالح البنين وبين متوسط درجات البنات التي تمثلت بنسبة (١٦,٩٣٦٧%) .

وبالتالي من خلال هذه النتائج تري الباحثة أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة واضحة إلي حد ما لصالح البنين في المحور الأول (المهارات الإدارية) ، والمحور الثاني (المهارات الإدراكية) .

وذلك يرجع إلي أن البنين يقع علي عاتقهم المسؤولية تجاه حياتهم المستقبلية وتجاه تكوين الأسرة ، ولذلك كان عليهم تنظيم الوقت بطريقة عملية حتي يستطيعوا إدارة وقتهم بصورة فعالة.

ومن خلال المقابلة الشخصية وخبرة الباحثة في هذا المجال وجدت أن الطلاب المشتركين في فرق الجواله والمشاركين بصفة مستمرة في الأنشطة الترويحية الخلوية أكثر التزاماً وحرصاً علي إدارة وقتهم والتصدي للمواقف التي قد تهدر أوقاتهم ، وحرصهم الشديد أثناء تنفيذ الأنشطة علي الألتزام بموعد بدء وأنتهاء النشاط.

ويوضح كمال عبد الحميد وآخرون (٢٠١٢) أن الأنشطة الترويحية تتيح للفرد الفرصة علي تنشيط قدراته وتنمي ذكائه وإمكانياته الإبداعية وتقوي إرادته وإحساسه بالمسؤولية.

(كمال عبد الحميد وآخرون : ٣٢)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أحمد بن محمد العسيري (٢٠١٣) (٤) أن الأنشطة الخلوية التي تتم في الخلاء تنمي في الطالب القدرة علي إنجاز الأعمال في الوقت المحدد.

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة محمد عاطف بحيري (٢٠١٤) (٣٨) أن الأنشطة الخلوية تجعل الطلاب الممارسين لها أكثر سيطرة علي أنفسهم دون غيرهم من غير الممارسين ، وتعمل علي بناء شخصية نافعة لنفسها وللمجتمع التي تعيش فيه .

ومن خلال التأثير الإيجابي للأنشطة الترويحية الخلوية علي الطلاب في تنمية مهارات إدارة الوقت ، وجدت الباحثة ضرورة حث جميع الطلاب علي الأشتراك في جميع الأنشطة الترويحية الخلوية التي توافرها الجامعة لهم والأنضمام لفرق الجواله بالجامعة ، وإرشادهم أن هذه الأنشطة ليست مضيعة للوقت بل أثبتت النتائج فعالية الأشتراك في هذه الأنشطة علي تنمية مهارات إدارة الوقت مما ينعكس علي حياة الطلاب من حيث تنظيم وترتيب أولوياتهم في الأعمال التي يقومون بها والتخطيط لتحقيق الأهداف في الحياة المستقبلية لديهم .

وهذا ما أكد عليه جارسيا وآخرون (Garcia,et,al) (٢٠٠٤) (٤٧) بضرورة الأهتمام بتنمية مهارات إدارة الوقت للطلاب ، حيث وجد أن الطلاب الذين يمارسون إدارة الوقت ، يكون لديهم القدرة علي تنظيم دروسهم والتخطيط طويل المدى لأهدافهم المستقبلية.

ومما سبق تري الباحثة أن تنمية مهارات إدارة الوقت لدي الطالب الجامعي لا تكتسب بالوعظ والنصح بل تكتسب وتنمي عن طريق الممارسة الفعلية المتكررة والخبرة الشخصية والمجهود الذاتي أثناء ممارسة الأنشطة حتي يصبح إدارة الوقت لدي الطالب سلوكاً يومياً يمارسه بكفاءة في الجامعة والبيت بل وفي أي مكان بحيث يخلق توازناً بينه وبين واجباته الأكاديمية والتزاماته الاجتماعية وممارسة هواياته وتطوير ذاته ، لذلك يجب الأهتمام بتنمية مهارات إدارة الوقت للطالب الجامعي حيث أنه بدون إدارته للوقت يصبح مشتت الذهن ولا يقوي علي بلوغ أهدافه.

## الأستنتاجات :

- ١-تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادارية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٢- تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الادراكية) لطلاب جامعة الأسكندرية
- ٣- تؤثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي ايجابياً علي تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (مضيعات الوقت) لطلاب جامعة الأسكندرية

## التوصيات :

- ١- إقامة دورات توعية للطلاب لنشر ثقافة إدارة الوقت وأهميته بين الطلاب في الجامعة .
- ٢- أهتمام الجامعة بتوعية الطلاب نحو المشاركة في الأنشطة الترويجية الخلوية .
- ٣- أهتمام الجامعة بالدعاية والإعلان عن كيفية الألتحاق بفرق الجواله والفوائد التي تعود علي الطالب من خلال الألتحاق بها .
- ٤- مساعدة الطالب أن يخصص جزء من وقته لتخطيط ورقابة كل ما يصرفه من وقته ومتابعة تقدمه في تنفيذ مهامه ، لمعالجة أوجه القصور بشكل علمي منظم.
- ٥ - ضرورة أن يقوم الطالب باتخاذ إجراءات إيجابية نحو مواجهة مضيعات الوقت التي تستهلك جزءاً كبيراً من وقته وتؤدي إلي ضياعه دون فائدة .
- ٦- مساعدة الطالب علي أن يقوم بتحديد تصور كامل لحياته ودوره في الحياة ويصنع لنفسه رؤية خاصة تمكنه من وضع أهداف طويلة المدي ، وأهداف قصيرة المدي ، حتي يمكنه أن يساهم في تقديم شئ جاد وهادف لهضة نفسه ومجتمعه.
- ٧- ضرورة وضع مادة أساسية لإدارة الوقت وتكون متطلباً أساسياً ضمن الإعداد التربوي الجامعي.

## قائمة المرجع

١-	أبراهيم الفقي (٢٠٠٩)	: إدارة الوقت ، دار الراهية للتوزيع ، مصر ، الجيزة
٢-	أبراهيم حمد القعيد (٢٠٠٢)	: العادات العشر للشخصية الناجحة ، دار المعرفة للتنمية البشرية ، الرياض ، السعودية
٣-	أبراهيم رمضان الديب (٢٠٠٦)	: أسس ومهارات إدارة الذات وصناعة التغيير والنهضة ، مؤسسة أم القري للترجمة والنشر ، المنصورة
٤-	أحمد بن محمد عبد الله العسيري (٢٠١٣)	: دور الأنشطة الكشفية في تنمية المهارات القيادية لطلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض من وجهة نظر مشرفي النشاط الطلابي ومديري المدارس والقادة الكشفيين ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
٥-	أحمد عبد الكاظم كريم (٢٠١٦)	: إدارة الوقت لدي طلبة الجامعة (الوقت والمشكلات) ، بحث منشور ، مجلة دراسات تربوية ، العدد الأربعة وثلاثون
٦-	أسعد صالح أبو بكر العقيلي ووليد ناجي الحياي (٢٠١٥)	: إدارة الوقت والمعوقات المؤثرة في أستخدماتها والأساليب العلمية فيها ، مركز الكتاب الأكاديمي ، عمان
٧-	أشرف إبراهيم محمد الغراز (٢٠٠٩)	: فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت في تنمية مهارات إدارة الوقت لدي طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ببورسعيد ، العدد السادس ، يونيو
٨-	السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي	: التربية الرياضية والمعسكرات للأطفال ، دار الكتاب الحديث ،

القاهرة	ناجي (٢٠١١)	
مصيدة الوقت ، الطبعة الثالثة ، مكتبة جرير للترجمة والنشر ، المملكة العربية السعودية	: اليك ماكنزي (٢٠١١)	٩-
أستخدام إدارة الوقت في تطوير عمل مديري المدارس الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بدمياط ، جامعة المنصورة	: أمال عبد الفتاح محمد (٢٠٠٤)	١٠-
أثر برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين بعض العمليات العقلية المعرفية لدي طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية كفر الشيخ ، جامعة طنطا	: أنتصار محمد عطيه شليل (٢٠٠٥)	١١-
أساسيات إدارة الوقت ، اليازوري للنشر والتوزيع ، عمان	: بشير العلاق (٢٠٠٩)	١٢-
تكنولوجيا المعلومات ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن	: جعفر الجاسم (٢٠٠٥)	١٣-
مستويات إدارة الوقت لدي طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد ٢٧	: حصة عبد الرحمن فخرو (٢٠٠٥)	١٤-
إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري ، مؤسسة الجريسي للتوزيع ، الرياض	: خالد عبد الرحمن الجريسي (٢٠٠٣)	١٥-
أوقات الفراغ والترويح مفاهيم وإدارة ، مطبعة الفيصل ، الكويت	: خليفة بهبهاني (٢٠٠٤)	١٦-
إدارة الوقت (النظرية والتطبيق) ، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن	: ربحي مصطفى عليان (٢٠٠٥)	١٧-
إدارة الوقت وأستثماره ، الجزء الثاني ، دار قطوف للنشر والتوزيع ، القاهرة	: رضا المصري (٢٠١٠)	١٨-

١٩-	رعد حسن الصرن (٢٠٠١)	: فن وعلم إدارة الوقت ، دار الرضا للنشر، القاهرة
٢٠-	روي أليكساندر (٢٠٠٥)	: أساسيات إدارة الوقت ، الطبعة الثانية ، مكتبة جريز ، القاهرة
٢١-	ستيفن كوفي ، ترجمة السيد متولي حسن (٢٠٠٧)	: إدارة الأولويات ، الأهم أولاً ، مكتبة جريز ، الرياض ، السعودية
٢٢-	شوقي عبد الله (٢٠٠٦)	: إدارة الوقت ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
٢٣-	صابر نيان نامق (٢٠١٥)	: إدارة الوقت لدي طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة أمرباك ، المجلد السادس ، العدد السابع عشر ، الأكاديمية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا
٢٤-	طارق حسن عبد الحليم (٢٠١٠)	: الإدارة التربوية في الألفية الجديدة - مدخل متجدد في عالم التغيير ، الطبعة الثانية ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة
٢٥-	عبد الحكيم أحمد الخزامي (٢٠١١)	: إدارة الوقت من التشخيص إلي العلاج ، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع ، القاهرة
٢٦-	عبد العالي عنتر محمد (٢٠٠١)	: فعالية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، مجلة العلوم الإنسانية ، العدد الأربعون.
٢٧-	عبد الله أحمد اليوسف (٢٠٠٢)	: خصائص الشباب من أجل أن يعرف الشباب أنفسهم، مكتبة الملك فهد الوطني ، ط١ ، السعودية
٢٨-	عمرو محمد مصطفى (٢٠٠١)	: علاقة إدارة الوقت بالمناخ الأسري لدي طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان
٢٩-	فوزية حنفي (٢٠١٥)	: أسنثمار الوقت ، مجلة التنمية الإدارية ، المجلد الأثنين وثلاثون ، العدد ١٤٨
٣٠-	فوقية محمد راضي (٢٠٠٢)	: مهارات إدارة الوقت لدي طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة علي التفكير الإبتكاري والضغوط النفسية ،

مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٤٨		
الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة	: كمال عبد الحميد إسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان جاد، عبد المحسن مبارك العزمي (٢٠١٢)	٣١-
تطوير أداء مديري مدارس التعليم العام بأستخدام مدخل إدارة الوقت ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس	: ماجدة مصطفى عبد الله (٢٠٠٣)	٣٢-
أسس إدارة الوقت وموارده ، مكتبة الوفاء القانونية للنشر ، الأسكندرية	: مجدي إبراهيم محمد إبراهيم (٢٠١٤)	٣٣-
الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الرابعة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة	: محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦)	٣٤-
الترويح الرياضي وأوقات الفراغ ، دار شجرة الدر للطباعة والنشر ، المنصورة	: محمد السمنودي (٢٠٠٣)	٣٥-
إدارة الوقت بين التراث والمعاصرة ، دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع ، السعودية	: محمد أمين شحاته (٢٠٠٦)	٣٦-
الإدارة المدرسية ومتطلبات العصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة	: محمد حسنين العجمي (٢٠٠٠)	٣٧-
دور الأنشطة الكشفية بالجامعات المصرية في بناء شخصية الطالب الجامعي وعلاقتها بمستوي التحصيل الدراسي للطالب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها	: محمد عاطف بحيري (٢٠١٤)	٣٨-
مهارات إدارة وأستثمار الوقت ، مركز تطوير الأداء والتنمية للنشر والتوزيع ، القاهرة	: محمد عبد الغني حسن هلال (٢٠١٠)	٣٩-



٤٠-	محمد فوزي الغامدي (٢٠١٨)	: إدارة الوقت ، مكتبة فهد الوطنية للنشر ، الدمام
٤١-	محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٢)	: المعسكرات وأنشطة الخلاء ، دار الكتب المصرية، القاهرة
٤٢-	مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٥)	: إدارة الوقت المفهوم والقواعد والمهارات ، الطبعة الثالثة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة
٤٣-	مها زحلوق (٢٠٠١)	: المتفوقون دراسياً في جامعة دمشق (واقعهم ، حاجاتهم ، مشكلاتهم) ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ١٧ ، مجلد ١
٤٤-	ياسر فرح (٢٠٠٨)	: إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
٤٥-	يوسف أبو حجاج (٢٠١٠)	: إدارة الوقت وأستثماره ، دار الوليد للنشر ، الأسكندرية

ثانياً : المراجع الأجنبية:

46-	Biswas, U. (2000)	:	A scale for measuring time management of professionals, Psychological Studies, vol. 45,no(1-2),pp.90-95
47-	Garcia, R.: perez, G Hinojosa, E.(2004)	:	Assessing time management skills as an important aspect of student learning: The Construction and evaluation of a time management scale with Spanish high school students, school Psychology International, vol.25,no.2,pp167-183
48-	Harrisson Roger&Wise Christine(2005):		Working with Young people ,London ; the open University in association with age publications, first published
49-	Kearns, H.,&Gardiner, M.(2007)	:	Is it time well spent? The relationship between time management, behaviors, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. Higher Education Research, vol. 26,no.2,pp.235-247.
50-	Kelly, W. (٢٠٠٣)	:	No time to worry: The relationship between worry, time structure, and time management, personality and Individual Differences, vol.35,pp.1119-1126
51-	Macan , H. (1996)	:	Time-management training : effects on time behaviors, attitudes, and job performance, The journal of Psychology, vol.130,pp.229-236
52-	Misra,R:Mckean, M.(2000)	:	College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure

			satisfaction, American Journal of Health Studies, vol. 16, no. 1,pp.41-51.
53-	pardey,D.(2007)	:	Super series: Achieving objectives through time management, fifth edition, Elsevier Ltd.,London
54-	Welker, G.(1991)	:	An Exploration of the problems Associated with the Implementation of a Time-management program for Low Achieving Able college Students, EDD, Teachers- College,Columbia University