



Measuring the level of time management among secondary school students belonging to sports clubs in the center of Dhi Qar Governorate

Lec. Ali Hussein Hiloul * 

Dhi Qar Education Directorate, Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author: Alihussainhalul68@gmail.com

Received: 10-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The researcher decided to study this topic because of its importance in determining the future of our athletes who continue their secondary education. After the researcher noticed that many of them stumbled in achieving what was expected of them in terms of achievement compared to their previous achievement in primary and intermediate education, the study tools were prepared according to the methodology of sound scientific research using the necessary statistical tools. The initial tests were conducted by applying the questionnaire to the experimental sample of (10) and a percentage of (7%) of the total research community using the test and retest method to extract the stability of its paragraphs using the (Pearson) correlation law, and the overall stability degree was (0.82). This was done for the period from (2/8/2024 to 16/8/2024), followed by the application of the second test on the building sample of (80) and a percentage of (53%) of the total research community using the statistical package (spss) to extract the discriminating power of the questionnaire paragraphs. The questionnaire paragraphs were all consistent with its total score in a significant way at a significance level of (0.05), and the degrees of correlation between the paragraphs and the total score of the questionnaire ranged between (0.451-0.765). After the final version of the questionnaire was completed, the test was applied to the main sample of the study, numbering (60) at a percentage of (40%). It was done for the period (9/20/2024 to 11/6/2024). After receiving the data, the answers were transcribed and dealt with according to the rules and laws of the statistical laboratory to achieve the goals set by the researcher for his study. This was done for the period from (20/9/2024 to 6/11/2024).

Keywords: Level Measurement, Time Management, High School Students.



قياس مستوى ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية المنتمين للأندية الرياضية في مركز

محافظة ذي قار

م. علي حسين هلول

Alihussainhalul68@gmail.com

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية ذي قار

تاريخ استلام البحث 2024/11/10 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع لما له اهمية في تحديد مستقبل ابناؤنا الرياضيين المستمرين بدراستهم الثانوية، وبعد ملاحظة الباحث تعثر الكثير منهم في الحصول على ما متوقع منهم من تحصيل بالمقارنة مع تحصيلهم السابق في الدراسة الابتدائية والمتوسطة، وتم اعداد ادوات الدراسة وفق منهجية البحث العلمي الرصين باستخدام الادوات الاحصائية اللازمة والشروع بالدراسة التي استمرت للفترة من (2024/7/1 الى 2024/11/6) واعتمد الباحث على استمارة استبيان تضمنت بصيغتها الاولى اربعة محاور، وبعد عرضها على الخبراء وعددهم (10) خبراء والاخذ بأرائهم وفق تطبيق معادلة (مربع كاي)، تمت الموافقة على ثلاثة محاور هي (محور التخطيط للوقت-6 فقرات)-(محور التنظيم المهام-7 فقرات)-(محور استثمار الوقت-7 فقرات) وعدم الاتفاق على المحور الرابع (محور الوقت المهدور)، وبعد عرض الاستبيان المتضمن (20 فقرة) تم حذف خمسة فقرات (جدول 2) ليكون الشكل النهائي للاستبيان يتكون من ثلاث محاور لكل محور (5 فقرات) بالتساوي (ملحق 2) وتم هذا للفترة من (2024/7/1 الى 2024/7/28)، وتم اجراء الاختبارات الاولى من خلال تطبيق الاستبيان على العينة التجريبية والبالغة (10) وبنسبة مئوية (7%) من مجتمع البحث الكلي بطريقة الاختبار واعادة الاختبار لاستخراج ثبات فقراته باستخدام قانون الارتباط (بيرسن) وكان بدرجة ثبات كلية بلغت (0.82)، وتم ذلك للفترة من (2024/8/2 الى 2024/8/16)، وتبعها تطبيق الاختبار الثاني على عينة البناء البالغة (80) وبنسبة مئوية بلغت (53%) من المجتمع الكلي للبحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القوة التمييزية لفقرات الاستبيان ، وتبين فقرات الاستبيان كانت جميعاً متسقة مع الدرجة الكلية له بصورة معنوية عند مستوى دلالة (0.05)، وقد تراوحت درجات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للاستبيان بين (0.451 - 0.765)، وبعد اكمال الصيغة النهائية للاستبيان تم تطبيق الاختبار على العينة الرئيسة للدراسة وعددهم (60) وبنسبة مئوية بلغت (40%)، وتم للفترة (2024/9/20 الى 2024/11/2024) وبعد استلام البيانات تم تفرغ الاجابات والتعامل معها وفق قواعد وقوانين المختبر الاحصائي للوصول الى الاهداف التي وضعها الباحث لدراسته وتم ذلك للفترة من (2024/9/20 لغاية 2024/11/6)

الكلمات المفتاحية: قياس مستوى، ادارة الوقت، طلبة المرحلة الثانوية

1- المقدمة:

منذ خلق الخليقة كانت هناك تصرفات تدل على ادارة بدائية لحياة الانسان تظهر بتنظيم واقع حياته اليومية من حيث تقسيم اوقاته ما بين الراحة والعمل وتنظيم حقله للزراعة ومكانه للسكن وتوارثت هذه السلوكيات مع ازدياد تجارب وخبرات الانسان القديم واصبح التخطيط عنصرا اخر من عناصر الادارة يدخل حيز التنفيذ من حيث وضع التوقيتات الملائمة لجميع فعالياته على مدار اليوم والسنة وفيما يخص اوقات الزراعة واوقات الصيد وتهيئة الاستحضر آت اللازمة لها قبل البدء بتنفيذها ،ومع تقدم المراحل الزمنية اصبحت الادارة بكل عناصرها الشريان النابض لحياة الانسان.

وكانت اشراقة الدين الاسلامي الحنيف مع نزول الوحي على الرسول الكريم محمد (ص) هي البداية الحقيقية لوضع القواعد الاساسية لتنظيم وادارة الوقت من خلال آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة، حيث قال تعالى في محكم كتابه الكريم ((وجعلنا نومكم سباتا، وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا -سورة النبا 8-11)).

ولأهمية ادارة الوقت عند شعوب العالم فقد أصبح مضربا للأمثال ومنها ما قالت العرب (الوقت معلم من لا معلم له/الوقت من ذهب، أفضل القائمين على التأديب هو الدهر/ الوقت مثل السيف ان لم تقطعه يقطعك) وقال المثل الروسي (إذا لم نعرف قيمة الوقت، فلن نعرف قيمة الانتصار). وقال الشاعر المنقّب العبدى (رب يوم بكييت منه فلما -صرت في غيره بكييت عليه). (البلبكي، 248)

وإذا علمنا بان كلمة الادارة (MANAJEMENT) قد دخلت الى الانكليزية من أصل ايطالي في القرن السادس عشر وهي مشتقة من الفعل (MANEJJIARE) والتي تعني ترويض الحصان وركوبه بمهارة وفق قانون اكسفورد (معرفة اهمية الوقت والاستغلال الامثل له) فأننا نعزز معلومتنا بأهمية هذا العلم (الادارة والتنظيم) المفصل في نجاح او فشل أي عمل او مشروع مقترح. (فارح، 2005، 26)

وادارة الوقت شيء ثمين لمن يعي كيفية استثماره وتنظيمه، وعدم هدره بما لا يفيد إذ لا يشعر الانسان بمرور الوقت الا بعد فواته، لهذا ظهر مفهوم إدارة الوقت الذي جاء ليتولى مهمة تنظيم الوقت، وإدارته، وتعليم الافراد كيفية الاستفادة من الوقت ليتمكنوا من تلبية احتياجات الحياة التي تتزايد يوما تلو الاخر.

(فرح، 2000، 25)

ويشير (القصراوي، 2014) بأن إدارة الوقت إحدى مهارات التنظيم الذاتي وترتبط به ارتباط مباشر؛ ولها تأثير كبير على تشكيل شخصية المتعلم وتطور أدائه الأكاديمي وتساعد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات مما يؤثر في حياته اليومية والعملية في أثناء الدراسة ومجالات العمل. ويمكن تصنيف عمليات التعلم ذاتي التنظيم إلى الكفاءة الذاتية الحكم الذاتي، رد الفعل الذاتي.

ويشير (رشوان، 2006) بأن إدارة الوقت تعد محاولة لتنظيم المظاهر الحياتية الأساسية لحياة الإنسان بهدف الاستغلال الأمثل للوقت والجهد في تحقيق الأهداف المنشودة.

ويرى الباحث أن إدارة الوقت للطلبة الرياضيين بصورة عامة ولدى طلبة المرحلة الثانوية المنتمين للأنشطة الرياضية في مركز محافظة ذي قار بصورة خاصة هو الضامن الاكيد لأداء الواجبات الرياضية دون أن تؤثر على الواجبات الدراسية، وخاصة أن النشاط الرياضي يحتاج إلى مجهود بدني وذهني ويحتاج إلى وقت قد يؤثر على الاستعداد للقيام بالواجبات الدراسية دون إدارة منظمة للوقت وتنسيق فترات العمل والراحة وترتيب القيام بالأعمال بحسب الأهمية، والتركيز على استثمار الوقت دون هدر في مواضيع يمكن الاستغناء عنها أو تأجيلها إلى وقت آخر.

وتأتي أهمية الدراسة المجتمعية في كون الباحث أكاديمي متخصص بالجانب الرياضي لاعبا ومدربا وتربيا واما مطلعا على الواقع اليومي لحياة الرياضيين بصورة عامة والفئة المستهدفة بالدراسة بصورة خاصة من حيث قضائهم لأوقات مهمة من اليوم بين اللعب أو التمرين وما بين اللهو مع الاصدقاء والسهر لأوقات متأخرة منشغلا بمواقع التواصل الاجتماعي والالعاب الالكترونية، وما يترتب على ذلك من اهدار للوقت بها وترك الاهتمام بالتزامات مهمة في المجال الدراسي وحتى الالتزامات الاجتماعية الاخرى، ويبرز هنا أهمية التنظيم الذاتي للوقت على الطلبة الملتزمين بالدوام المدرسي أو الجامعي أكثر من غيرهم وهنا يشير (الزهراني): يتصف الطلاب بسوء إدارة الوقت ويعانون من مشكلات دراسية كثيرة أذ بالجهد والضغط النفسية والضيق والانزعاج وتراكم الواجبات الدراسية وقد يواجهون تدني الصحة النفسية والفشل الدراسي. (الزهراني، 2010، 26)

عمل وظيفي في الجانب الحكومي او القطاع الخاص.

اضافة الى ما تقدم فإن الباحث ومن خلال ملاحظته لنسبة كبيرة من الرياضيين المشار إليهم قد لاحظ ان اغلبهم لم يحققوا نتائج دراسية متميزة والكثير منهم لم يصل الى مراحل متقدمة أكاديميا بل ان عدد كبير من الرياضيين ترك مقاعد الدراسة بعد مرحلة الابتدائية المتوسطة اضافة الى الآثار السلبية لعدم تنظيم الوقت على الجانب الذهني والصحي للجسم مما دفعه لهذه الدراسة.

موضوع ادارة الوقت من المواضيع بالغة الاهمية للإنسان بصورة عامة، ولكون الباحث متخصص بالجانب الرياضي وعلى اطلاع بواقع الحياة اليومية للرياضيين بصورة عامة وللمستمرين منهم بالدراسة الاكاديمية بصورة خاصة ولما لاحظ الكثير منهم ممن تعثروا دراسيا او لم يحققوا ما متوقع منهم في التحصيل الدراسي بسبب هدر الوقت وعدم ادارته بشكل صحيح، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع باستخدام ادوات ومنهجية البحث العلمي الرصين.

يهدف البحث الى:

- 1-بناء مقياس ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية المنتمين للأندية الرياضية في مركز محافظة ذي قار.
- 2-التعرف على مستويات محاور مقياس ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الثانوية المنتمين للأندية الرياضية في مركز محافظة ذي قار
- 3-التعرف على الفروق الاحصائية بين مجالات المقياس احصائيا.

2-إجراءات البحث:

2-1**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2مجتمع وعينته البحث:

يتم تحديد عينة البحث بحسب الاهداف التي يسعى الباحث للوصول اليها ويشير (ذوقان عبيدات وآخرون - 1989) حيث يرى بان "الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها"، وفيما يلي تفصيل مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع الدراسة: (158) بنسبة (100%) من مجتمع البحث.
- عينة التجربة الاستطلاعية (10) وبنسبة (7%) من المجتمع الكلي البالغ (158).
- عينة البناء: (88) وبنسبة (53%) من المجتمع الكلي البالغ (158).
- عينة التطبيق(60) بنسبة (37%) من المجتمع الكلي البالغ(158).

جدول (1) يبين عينة البحث من المجتمع الأصلي

النسبة المئوية من المجتمع	المجموع	العينة
%100	150	مجتمع البحث الكلي
%7	10	العينة التجريبية
%53	80	عينة البناء
%40	60	التجربة الرئيسة

1-2-2 (بناء المقياس) مراحل تصميم الدراسة.

استعان الباحث في الحصول على البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بالوسائل التالية: المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، الخبرة الشخصية، استمارة الاستبيان الشبكة العنكبوتية الانترنت حيث يشير (وجيه محجوب، 1993) للتوصل لحل المشكلات لابد الاستعانة بوسائل جمع المعلومات وبأدوات البحث المختلفة بما يتلاءم وطبيعة البحث حيث إن أدوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات وعينات وأجهزة وأدوات.

2-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الوسط المرجح.
- اختبار فريدمان.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسن.
- المستويات.
- الحقيبة الاحصائية (SSPS).
- اختبار فريدمان.

2-4-1 تصميم استمارة الاستبيان:

تم الاطلاع على العديد من المؤلفات والبحوث والمنشورات التي تخص موضوع البحث اضافة الى خبرة الباحث الشخصية ومنها جميعا استخلص الباحث 20 فقرة لدراسة البحث تم عرضها على السادة الخبراء وعددهم عشرة خبراء (ملحق 1).

2-4-2 (الصدق الظاهري للاستبيان):

من اجل تحديد صلاحية الفقرة لموضوع الاستبيان الذي وضعت من اجله وللتأكد من صياغتها وملائمتها للهدف الذي وضعت لأجله تم عرض الاستبيان المتضمن ثلاث محاور على السادة الخبراء للحكم بملائمتها وعددهم (10) خبراء ولتحليل آراء الخبراء استخدم الباحث قانون (كا²) حيث تعتبر الفقرة صالحة للاستبيان عندما تكون قيمة (كا²) المحسوبة **معنوية** عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (1)، وحصلت موافقة الخبراء على صلاحية (15) فقرة ولم تحصل موافقتهم على صلاحية الفقرات

(4-9-11-14-18) وبنسبة قبول مئوية من (90-100%) وبذلك أصبح المقياس يتكون من (15) فقرة لكل محور خمسة فقرات وبهذا تحقق صدق المحتوى والظاهري لفقرات الاستبيان، وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2) يبين قيم مربع كاي (كا²) لفقرات الاستبيان

رقم الفقرة	تصلح	لا تصلح	كا ²	الدلالة
1-2-5-6-7-9	10	لا توجد	10	تصلح
3-4-8-10-12	9	1	6.4	تصلح
4-9-11-14-18	8	2	3.6	لا تصلح

قيمة (كا²) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

2-4-3 صدق المحتوى:

حقق الباحث هذا النوع من الصدق بالاطلاع على ادبيات الموضوع المختلفة من مصادر وبحوث وتحليل متواها بدقة والاستفادة منها في تحديد اهم فقرات الاستبيان مع مراعات القدرات الذهنية لعينة البحث.

2-4-4 ثبات فقرات الاستبيان: (عدس، 1987، ص59)

"إن الثبات عبارة عن درجة ارتباط الاختبار مع نفسه وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بغد تطبيقه على مجموعة من مجتمع وهي نفسها عينة التجربة الاستطلاعية للبحث وإعادته بعد أسبوعين على نفس العينة والبالغ عددهم (10) وقد تم ذلك للفترة من (2024/7/20 لغاية 2024/8/6)

يعرف الثبات انه اتساق في نتائج المقياس. (keringer.1979.442)

وقد استنتج الباحث إن قيمة معامل الثبات التي استخرجت باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسن بين الاختبارين يساوي (0.82) وهذا يشير إلى أن فقرات الاستبيان كانت ثابتة وتقيس الهدف الموضوع لأجله، كما مبين في جدول(3).

الجدول (3) يبين معاملات الثبات لفقرات الاستبيان

رقم الفقرة	معامل الثبات	رقم الفقرة	معامل الثبات	رقم الفقرة	معامل الثبات
1	0.83	6	0.86	11	0.84
2	0.78	7	0.79	12	0.82
3	0.85	8	0.82	13	0.83
4	0.77	9	0.83	14	0.76
5	0.81	10	0.77	15	0.86

جدول (4) يبين الارتباطات بين المديات الثلاثة للمقياس ككل (ssps).

المدى	نادرا	احيانا	دائما
نادرا	1		
احانا	- 0.446	1	
دائما	- 0.238	- 0.273	1

2-5 الاختبارات المستخدمة:

2-5-1 الاتساق الداخلي للاستبيان:

- الاتساق الداخلي للفقرة مع الحور: ارتباط كل فقرة مع المحور وكلما ارتفعت القيمة عن 0.4 دل هذا على وجود ارتباط قوي، بمستوى دلالة قدره (0.000) لجميع فقرات المقياس وفق تحليل الحقيبة الاحصائية (SSPS).

جدول (5) يبين ارتباط الفقرة مع المحور

محور 1	Extraction
Q1	.566
Q2	.587
Q3	.613
Q4	.456
Q5	.634

محور 2	Extraction
Q6	.707
Q7	.741
Q8	.906
Q9	.747
Q10	.686

محور 3	Extraction
Q11	.421
Q12	.310
Q13	.819
Q14	.670
Q15	.642

- الاتساق الداخلي (ارتباط الفقرة مع الاستبيان ككل).

جدول (6) يبين ارتباط الفقرة مع المقياس ككل

فقرات المقياس		فقرات المقياس		فقرات المقياس	
ارتباط الفقرة مع درجة الاستبيان الكلي		الدرجة	ارتباط الفقرة مع درجة الاستبيان الكلي		الدرجة
مستوى الدلالة	درجة الارتباط		مستوى الدلالة	درجة الارتباط	
0.000	0.765	9	0.000	0.664	1
0.000	0.478	10	0.000	0.571	2
0.000	0.562	11	0.000	0.675	3
0.000	0.582	12	0.000	0.663	4
0.000	0.587	13	0.000	0.576	5
0.000	0.651	14	0.000	0.533	6
0.000	0.666	15	0.000	0.557	7
			0.000	0.715	8

فقرات الاستبيان كانت جميعاً متسقة مع الدرجة الكلية له بصورة معنوية عند مستوى دلالة (0.05)، وقد تراوحت درجات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للاستبيان بين (0.533-0.715). وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث في بناء مقياس ادارة الوقت، حيث اكتملت كل المراحل العلمية للبناء وأصبح جاهزاً للتطبيق.

2-5-2 تطبيق التجربة الرئيسية:

بعد اكمال اجراءات بناء الاستبيان واصبح جاهزا للتطبيق من ثلاث محاور بمجموع (15) فقرة فقد تم توزيع الاستبيان على عينة التطبيق (التجربة الرئيسية) وعددهم (60) بنسبة مئوية (40%) من عينة البحث الكلية، وتعبها جمع الاستمارات ثم تدقيقها وفحصها للتأكد من إتباع التعليمات في ملئ الاستمارة بالشكل الصحيح، وكانت الاستمارات المستلمة لعينة التطبيق كان عددها (54) وبعد فحصها تم استبعاد (4) استمارات لم تكن صالحة ليكون عدد الاستمارات الصالحة للمختبر الاحصائي (50) استمارة، حيث وضع المختصون نسبا للعينة الرئيسية في البحوث الوصفية لا تقل عن 20%. من المجتمع الكلي

(عودة، 1987، ص 135)

وتم ذلك للفترة من 2024/9/20 لغاية 2024/10/15 وتصحيحها وفق الوزن النسبي والمحددة بثلاث مديات هي: (1 نادرا/ 2 احيانا/ 3 غالبا). كما مبين في جدول (7).

جدول (7) يبين درجات مقياس ليكارت الرباعي

المدى	نادرا	غالبا	دائما
درجة التصحيح للفقرة الايجابية	1	2	3
درجة التصحيح للفقرة السلبية	3	2	1

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 مناقشة الهدف الاول (بناء المقياس):

لقد تحقق الهدف الاول من البحث في تصميم المقياس وتطبيقه على عينة البناء وفق الخطوات المشار اليها في الابواب رقم (1-2) من البحث وحسب مراحل البناء المذكورة اعلاه.

3-1-2 مناقشة الهدف الثاني (التعرف على مستويات محاور المقياس):

(المعالجة الاحصائية)

استخدم الباحث برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SSPS) لمعالجة البيانات. تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية. حُدد طول الخلية في مقياس ليكرت من خلال حساب المدى (3-1=2) ومن ثم تقسيم المدى على أكبر قيمة في المقياس لغرض معرفة طول الخلية (2 ÷ 3 = 0.66)، ومن ثم اضافة القيمة الناتجة الى اقل قيمة في المقياس لتحديد الحد الاعلى للخلية وكما مبين في الجدول (8)

جدول (8) يبين تحديد تقدير اتجاه الرأي في مقياس ليكرت الثلاثي

التقدير حسب الاهمية	المتوسط الحسابي (طول الخلية)	التقدير
منخفض	1.66 - 1	ابدا
متوسط	2.33 - 1.67	احيانا
مرتفع	3.0 - 2.34	دائما

3-2-1 عرض ومناقشة خلاصة تحليل بيانات المحور الاول (التخطيط للوقت):

جدول (9) يبين التكرارات والنسب المئوية لبدائل فقرات المحور الاول

الفقرة	القياس	ابدا	احيانا	دائما
1	التكرار	16	30	4
	النسبة %	%32	%60	%8
2	التكرار	12	34	4
	النسبة %	%24	%68	%8
3	التكرار	8	37	5
	النسبة %	%16	%74	%10
4	التكرار	11	31	8
	النسبة %	%22	%62	%16
5	التكرار	13	30	7
	النسبة %	%26	%60	%14

جدول (10) يبين قيم المتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري لبدائل فقرات المحور الاول

الفقرة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	التقدير
1	1.76	0.591	متوسط
2	1.84	0.548	متوسط
3	1.94	0.512	متوسط
4	1.94	0.620	متوسط
5	1.88	0.627	متوسط
المتوسط المرجح للمحور الاول		1.87	متوسط

يتبين من خلال جدول (10) بأن فقرات المحور الاول بمتوسط مرجح بلغ (1.87) وبتقدير متوسط بحسب تقدير اتجاه الراي وفق مقياس ليكرت الثلاثي، وهذا يعني بان عينة البحث لا تعطي لجانب تخطيط الوقت الاهتمام الكافي مما ينعكس سلبا على ادارة الوقت وينعكس في تأثير الجانب الرياضي على الجانب الدراسي، ويتفق مع ذلك (حمود، 2003) ان المبادئ الاساسية في التنظيم الذاتي للوقت هي: تحديد الاهداف وتقسيم الوقت والتخطيط اليومي للوقت حسب اهمية المهام والمرونة والتوازن

3-2-2 عرض ومناقشة خلاصة تحليل بيانات المحور الثاني (تنظيم المهام):

جدول (11) يبين التكرارات والنسب المئوية لبدائل فقرات المحور الثاني

الفقرة	القياس	ابدا	احيانا	دائما
1	التكرار	6	32	12
	النسبة %	%12	%64	%24
2	التكرار	9	30	11
	النسبة %	%18	%60	%22
3	التكرار	11	27	12
	النسبة %	%22	%54	%24
4	التكرار	13	25	12
	النسبة %	%26	%50	%24
5	التكرار	14	26	10
	النسبة %	%28	%52	%20

جدول (12) يبين قيم المتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري لبدائل فقرات المحور الثاني

التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الفقرة
متوسط	0.638	2.12	1
متوسط	0.685	2.04	2
متوسط	0.685	2.02	3
متوسط	0.712	1.98	4
متوسط	0.695	1.92	5
متوسط	2.01		المتوسط المرجح للمحور الثاني

يتبين من خلال جدول (12) بان فقرات المحور الثاني بمتوسط مرجح بلغ (2.01) وبتقدير متوسط بحسب تقدير اتجاه الراي وفق مقياس ليكرت الثلاثي ، وهذا يعني بان عينة البحث لا تعطي لجانب تنظيم المهام الاهتمام الكافي مما ينعكس سلبا على ادارة الوقت وينعكس في تأثير الجانب الرياضي على الجانب الدراسي، ويتفق مع ذلك (كوثر): وقد اكد العديد من الباحثين على أهمية استراتيجيات التنظيم الذاتي للوقت ودوره في الحياة العملية والتعليمية حيث توجد العديد من الأدلة التي تؤكد على ان الإنجاز الاكاديمي والنجاح بالحياة العامة عموما وللرياضيين بصورة خاصة والنمو المتصاعد تعند جميعها على القدرة في التنظيم الذاتي للوقت والسلوك (كوثر، 2015، 22)

3-2-3 عرض ومناقشة خلاصة تحليل بيانات المحور الثالث (استثمار الوقت):

جدول (13) يبين التكرارات والنسب المئوية لبدائل فقرات المحور الثالث

الفقرة	القياس	ابدا	احيانا	دائما
1	التكرار	16	27	7
	النسبة %	%32	%54	%14
2	التكرار	12	32	6
	النسبة %	%24	%64	%12
3	التكرار	10	31	9
	النسبة %	%20	%62	%18
4	التكرار	15	28	7
	النسبة %	%30	%56	%14
5	التكرار	12	32	6
	النسبة %	%24	%64	%12

جدول (14) قيم المتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري لبدائل فقرات المحور الثالث

التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الفقرة
متوسط	0.661	1.82	1
متوسط	0.594	1.88	2
متوسط	0.622	1.98	3
متوسط	0.650	1.84	4
متوسط	0.594	1.88	5
متوسط	1.88		المتوسط المرجح للمحور الثالث

يبين من خلال جدول (14) بان فقرات المحور الاول بمتوسط مرجح بلغ (1.88) وبتقدير متوسط بحسب تقدير اتجاه الراي وفق مقياس ليكرت الثلاثي ، وهذا يعني بان عينة البحث لا تعطي لجانب استثمار الوقت الاهتمام الكافي مما ينعكس سلبا على ادارة الوقت وينعكس في تأثير الجانب الرياضي على الجانب الدراسي ، ويرى الباحث من اهم اسباب هدر الوقت هو انشغال عينة البحث باستخدامات الهاتف النقال لساعات طويلة مما يقلل من ساعات النوم وساعات الدراسة ، ويتفق مع ذلك (النيرب) ان الاستخدام المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي لساعات عدة في اليوم الواحد لساعات ولا يستطيع التوقف عن هذا الاستخدام لكونه يشعر بمشاعر الادمان التي يعيشها مدمن المخدرات.

(النيرب، 2016، 55)

ان عدم استثمار الوقت بالسهر المتواصل لساعات متأخرة لدى الرياضيين المستمرين بالدراسة له اثار سلبية صحية ويشير الى ذلك (الشربيني): النوم حالية حيوية ضرورية في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لا مداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بالعمل (الشربيني، 2000، 25)

3-3 مناقشة الهدف الثالث (الفروق الاحصائية لمجالات المقياس).

لمعرفة الفروق الاحصائية بين مجالات المقياس استخدم الباحث اختبار فريدمان. وكما مبين ادناه.

جدول (15) يبين معدل الاجابات والانحراف المعياري وقيمة فريدمان ومستوى الدلالة والمعنوية

المعنوية	مستوى الدلالة	اختبار فريدمان		الانحراف المعياري	معدل الاجابات	العينة	المحور
		الاحتمالية	الاحصائية				
معنوي	0.05	0.041	6.39	0.25	1.87	50	الاول
				0.34	2.02	50	الثاني
				0.25	1.88	50	الثالث

تفسير النتائج:

هذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاجابات على المحاور الثلاثة (التجارب الثلاثة). نتائج اختبار فريدمان: الفرضية الصفرية: (H_0) لا توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين توزيع الدرجات في التجارب الثلاث، الفرضية البديلة: (H_1) توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين تجربتين على الأقل.

تفسير القيمة الاحتمالية: (p-value)

بما أن $p\text{-value} = 0.041$ (أقل من 0.05)، فإن النتيجة دالة احصائياً عند مستوى 5%. وبالتالي، نرفض الفرضية الصفرية، مما يعني وجود دليل كافٍ على أن هناك فرقاً بين تجربتين على الأقل.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في تحليل اجابات عينة التطبيق على محاور المقياس الثلاثة.
- 2- وقوع المحاور الثلاثة للمقياس في المستوى (متوسط) بدرجة اعلى لصالح المحور الثاني (تنظيم المهام) بوسط مرجح بلغ (2.01).
- 3- تقارب كبير في توجهات عينة البحث لإدارة الوقت في حياتهم اليومية.
- 4- تبين وجود الكثير من الوقت المهدور لدى عينة البحث بمهام غير ضرورية.
- 5- تبين هناك عدم التزام واضح بجدول تنظيم المهام اليومية لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات:

- 1- يوصي الباحث الاهتمام الباحثين بموضوع ادره الوقت لما له من اهمية في تحقيق الاهداف والطموحات الشخصية لدى الافراد عامة والرياضيين الدارسين خاصة.
- 2- يوصي الباحث بأجراء دراسات مشابهة للتعرف الدقيق على العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والمهام الدراسية خلال السنة الدراسية.
- 3- يوصي الباحث الاسرة بمتابعة جدول ادارة الوقت لأبنائهم المستمرين دراسيا ورياضيا.
- 4- يوصي الباحث ادارات الاندية الرياضية بمراعات المهام الدراسية للرياضيين الدارسين خلال العام الدراسي.
- 5- يوصي الباحث الرياضيين الدارسين بوضع جدول تنظيم المهام والالتزام به قدر الامكان بما يضمن عدم تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الواجبات الدراسية.

المصادر

- الشربيني، لطفي، اضرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج، القاهرة، مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر، 2000.
- باشا، حسان شمسي، النوم والارق والاحلام بين الب والقران، جدة، دار المنارة للنشر والتوزيع، 1993.
- النيرب، نسرين محمد، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2016.
- البعلبكي، روجي، معجم الحكم والامثال، ط1، لبنان، بيروت، 1997.
- الدباس، أحمد عبد السلام، آراء ونظرات في الادارة، دمشق، 1983.
- فارح، شحده (ترجمة)، دليل اكسفورد في الادارة العامة، قطر، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، 2005.
- القصاروي، عماد شوقي، التدريس في عصر الكوكبية، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2014.
- فرح، ياسر أحمد، إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2000.
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، عمان، دار الفكر للنشر، 1989.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993
- رشوان، ربيع عبده احمد، التعليم المنظم ذاتيا وتوجيهات اهداف الانجاز، القاهرة، عالم الكتاب، 2006
- ابو حليلة، فائق حسني، الحديث في الادارة الرياضية، عمان، دار وائل للنشر، 2004.
- قادر، كوثر كنعان، مجلة جامعة صلاح الدين، (10-22)، 2015.
- الاحمدي، محمد، مشكلات الطلبة الموهوبين وعلاقتها بعدد من المتغيرات، بحث في المؤتمر العلمي في عمان/2015.
- العقيلي، اسعد، المعوقات المؤثرة في استخدام الاساليب العلمية في ادارة الوقت، رسالة ماجستير، كلية الادارة والاقتصاد الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك، 2009.

- الزهراني، حسن، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت، رسالة دكتوراه، جامعة ام القرى، مصر، 2010.
- حمود، عبد الناصر محمد، دليل المدير العربي لإدارة الوقت، المنظمة العربية للتنمية الادارية، القاهرة، 2003.
- فيصل، دعاء، ادارة الوقت لدى الموهوبين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناة السويس، مصر، 2012.
- قادر، كوثر كنعان، مجلة جامعة صلاح الدين، العراق، صلاح الدين، (22-10)، 2015.

ملحق (1) يوضح السادة الخبراء وعددهم عشرة خبراء مختصين بالموضوع

ت	الاسم	الشهادة	الاختصاص	الجامعة
1	أ.د. عبد الكاظم جليل حسان	دكتوراه	علم النفس	البصرة
2	أ.د. عادل عودة كاطع	دكتوراه	تعلم حركي	ذي قار
3	أ.د. رشاد طارق يوسف	دكتوراه	تعلم حركي	ذي قار
4	أ.د. جبار علي جبار	دكتوراه	تدريب رياضي	ذي قار
5	أ.د. عماد كاظم ياسر	دكتوراه	اختبارات ومقاييس	الشطرة
6	أ.د. صالح جويد هليل	دكتوراه	تعلم حركي	ذي قار
7	أ.د. حسن غالي حسن	دكتوراه	ادارة وتنظيم	ميسان
8	م.د. باسم عبيد صفر	دكتوراه	تدريب رياضي	تربية ذي قار
9	م.د. علي خلف علي	دكتوراه	طرائق تدريس	تربية ذي قار

ملحق (2) يوضح فقرات محاور الاستبيان وعددها خمسة عشر فقرة.

تعني الفقرة سلبية

ت	محاور الاستبيان		
	المديات	نادرا	دائما
	1	2	3
ت			
1			
2			
3			
4			
5			
ت			
1			
2			
3			
4			
5			
ت			
1			
2			
3			
4			
5			