



تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مستوى مهاره إدارة الوقت لدى لاعبات الأندية الرياضية في محافظة دهوك

أ.د. أحمد قاسم محمد حمي

البريد الإلكتروني: milatm85@gmail.com

كاوار حسين مصطفى

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة بشكل عام، ودلالة الفروق في ذلك تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، وكذلك أثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مستوى مهارة إدارة الوقت. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهجين: أولاً المنهج الوصفي لمعرفة مستوى مهارة إدارة الوقت بشكل عام وتبعاً لمتغيرات الديموغرافية، وثانياً المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين للبرنامج التعليمي. وشمل مجتمع البحث على لاعبات الأندية الرياضية في محافظة دهوك والبالغ عددهن (150) لاعبة من مختلف الأندية الرياضية للألعاب الفردية والجماعية. وتألفت العينة من (45) لاعبة ومقسمة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية ضمت (22) لاعبة والأخرى ضابطة تكونت من (23) لاعبة تم اختيارهن بطريقة عمدية. واعتمدت الدراسة في جمع البيانات على مقياس إدارة الوقت. وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) ومعامل ارتباط بيرسون ومربع كاي). وانتهت الدراسة إلى جملة استنتاجات منها: تمتع عينة البحث بمستوى جيد في إدارة الوقت. ووجود تباين في مستوى إدارة الوقت يعزى إلى العوامل المتمثلة في العمر ونوع اللعبة التي تمارسها اللاعبة. وتبين أن للبرنامج التعليمي أثر إيجابي في تنمية مهارة إدارة الوقت.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التعليمي، إدارة الوقت، لاعبات، الأندية الرياضية.



The Effect of The Proposed Educational Program in Developing The Level of Time Management Skill For Female Sports Club Players in Duhok Governorate

Prof. Dr. Ahmed Qasim Mohammed Hamy
Kawar Hussein Mustafa

ABSTRACT

The research aims to identify the level of time management skill among the sample members in general, and the significance of the differences in that according to some demographic variables, as well as the impact of the proposed educational program on developing the level of time management skill. To achieve the objectives of the research, two approaches were used: first, the descriptive approach to find out the level of time management skill in general and according to demographic variables, and secondly, the experimental approach by designing two groups for the educational program. The research community included the players of sports clubs in Duhok governorate, where they are (150) players from various sports clubs for single sport and game sport. The sample consisted of (45) players and was divided into two groups: one was experimental, which included (22) players and the other was control, which consisted of (23) players who were chosen intentionally. For collecting the data the study relied on time management scale. The statistical analysis was (mean, standard deviation, percentage, t-test for one sample and two independent samples, one-way analysis of variance, least significant difference (L.S.D) test, Pearson correlation coefficient, and chi-square). The study concluded with a set of conclusions, including the research sample enjoyed a good level of time management. There is a discrepancy in the level of time management due to the factors of age and the type of game played by the player. It was found that the educational program had a positive impact on the development of time management skills.

Keywords: educational program, time management, players, sports clubs.



المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم الشاملة لأي زمان ومكان وإنسان، فهو لا يقتصر على إنسان دون غيره ولا يقتصر على مكان أو زمان دون آخر، ويشتمل مفهوم إدارة الوقت على الوقت الخاص بزيادة على وقت العمل وإذا ارتبطت كلمة الإدارة بالوقت في الحالتين من خلال وجود عملية مستمرة من التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل النشاطات التي يقوم بها الشخص خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى استثمار الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة (الشافعي، 2002 : 64).

وتنطلق أهمية إدارة الوقت من أهمية الوقت نفسه، كونه أحد الموارد الأساسية التي ينبغي استثمارها والاستفادة منها بأفضل الطرق، واستغلال كافة الإمكانيات والمواهب والقدرات الشخصية المتاحة للوصول إلى الأهداف المنشودة (الحنوي، 2011 : 39).

وهنا تأتي أهمية الدراسة من خلال تسليط الضوء على دور إدارة الوقت في الشخصية في مجال المؤسسات الرياضية حيث أن الإدارة الحديثة أهتمت اهتماماً كبيراً بإدارة الوقت في عصرنا الحالي وبعد الوقت من الموارد الهامة والتمينة للإنسان، وتعد عملية إدارة الوقت وحسن استثماره مشكلة أساسية في المجتمعات الحديثة نظراً لما تتميز به من انتشار لأعراض السرعة والقلق والتوتر وذلك لعدم القدرة على إدارة الوقت بالطرق السليمة والاستفادة منه بشكل جيد في حالات كثيرة، وهذا يزيد من درجة الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون، وتظهر الحاجة إلى الإدارة الفعالة للوقت وأهميتها في مختلف المؤسسات الرياضية وهذه العوامل زادت من درجة الاهتمام بإدارة الوقت التي أصبحت تعد من الأساسيات التي يجب أن يهتم بها في إدارة أعمالهم، وذلك بغية الوصول إلى أفضل النتائج.

مشكلة البحث:

إن الإدارة هي العنصر الحاسم في الإنتاج والتنمية، ولن تستقيم الإدارة إلا إذا استخدمت الوقت بفعالية. من هنا تظهر أهمية استخدام الوقت بكفاءة ليس في مجال الرياضة فحسب بل في كل مجالات الحياة اليومية. وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهم في المجال الرياضي أن بعض اللاعبين لا يعرفون كيفية تنظيم وقتهم واستغلالها بالشكل الأمثل نتيجة لافتقارهم إلى مهارة إدارة الوقت، والذي ينعكس بشكل سلبي على إنجازهم وأدائهم الرياضي هذا من جانب، ومن جانب آخر لاحظ الباحثان من خلال مراجعتهم للأدبيات السابقة أن الباحثين درسوا في المجتمعات والثقافات المختلفة موضوع إدارة الوقت، لكننا لم نجد في البيئة المحلية الاهتمام الكافي بهذا الموضوع. وعليه فإن مشكلة الدراسة تتلخص في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى مهارة إدارة الوقت لدى لاعبات الأندية الرياضية في محافظة دهوك؟
2. هل يمكن تنمية مهارة إدارة الوقت لدى لاعبات الأندية الرياضية في محافظة دهوك؟

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف إلى الآتي:

1. مستوى مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة بشكل عام.
2. دلالة الفرق في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات: العمر، النادي، نوع اللعبة.
3. أثر برنامج تعليمي مقترح في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة.

فروض البحث:

1. هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الاختبار القبلي ومتوسط درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة إدارة الوقت.
2. هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الاختبار القبلي ومتوسط درجات الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة إدارة الوقت.
3. هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة إدارة الوقت.

مجالات البحث:

المجال البشري: أقتصر هذا البحث على عينة من لاعبات الأندية الرياضية في محافظة دهوك.

المجال الزمني: من فترة 24 / 1 / 2021 لغاية 7 / 4 / 2021.



المجال المكاني: تم إجراء هذا البحث في قاعات وساحات الأندية الرياضية في محافظة دهوك ومكان إقامة عينة البحث.

مصطلحات البحث:

1. البرنامج التعليمي (Educational Programs):

كما عرفها الزبيدي وآخرون (2013) بأنه: مجموعة الأهداف والمحتوى والأنشطة والتقويم التي يتم توظيفها لتحسين المهارات الاجتماعية والحياتية لدى عينة الدراسة (الزبيدي وآخرون ، 2013 : 437).

2. إدارة الوقت (Time Management):

وعرفها العجمي (2008) بأنه: إدارة الأنشطة والأعمال التي تؤدي في الوقت، وتعني الاستخدام الأمثل للوقت وللإمكانات المتوفرة وبطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة وتتضمن إدارة الوقت معرفة قضاء الوقت في الزمن الحاضر وتحليلها والتخطيط للاستفادة منه بشكل فعال بالمستقبل (العجمي ، 2008 : 298).

دراسات سابقة:

بغية الاستفادة من الجهود السابقة التي اهتمت بدراسة متغير إدارة الوقت، إطلع الباحثان على عدد من الدراسات لغرض الاستفادة من أطرها النظرية والأدوات المستخدمة فيها للقياس، وكيفية معالجة البيانات إحصائياً، فضلاً عن إمكانية مقارنة نتائج البحث الحالي مع تلك النتائج التي انتهت إليها تلك الدراسات، وعليه سنعرض بشكل موجز لعدد من تلك الدراسات ووفقاً للتسلسل الزمني، وعلى النحو الآتي:

دراسة (Burcak et all , 2015):

هدفت الدراسة إلى تحديد بعض مهارات إدارة الوقت للطلاب الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال إجراء الدراسة على عينة قوامها (191) طالب جامعي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين طلبة الجامعات في تركيا. وتم تطبيق مقياس إدارة الوقت لغرض القياس وجمع البيانات. وباستخدام الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات الدراسة، والتي شملت: (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لعينات مستقلة ، تحليل التباين الأحادي ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون). أظهرت النتائج إن طلاب الجامعات الذين يمارسون الرياضة كانوا أكثر نجاحاً من طلاب الجامعات الذين لا يمارسون الرياضة في إدارة وقتهم بشكل عام.

دراسة (أسعد ، 2019):

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس كفاءة إدارة الوقت لمدرّب كرة القدم في العراق، وإعداد برنامج إرشادي ومعرفة تأثيره على السلوك القيادي وصنع القرار وكفاءة إدارة الوقت لدى مدربي كرة القدم الحاصلين على الشهادة التدريبية الأساسية لفئتي (B,C).

وتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة التي أجريت على عينة قوامها (48) مدرباً من محافظة السليمانية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (36) مدرب والأخرى ضابطة (12) مدرب. وتم بناء مقياس كفاءة إدارة الوقت واستخدام مقياسين للسلوك القيادي وصنع القرار وبرنامج إرشادي لتطوير السلوك القيادي وصنع القرار وكفاءة إدارة الوقت.

أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات فهي: (المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل الالتواء ، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، واختبار (ت) لعينتين مترابطتين ، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون ، ومعامل الارتباط لسبيرمان براون ، ومعامل ثبات الفا كرونباخ). فأشارت النتائج إلى أن للبرنامج الإرشادي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً في تطوير متغيرات البحث المتمثلة في السلوك القيادي وصنع القرار وكفاءة إدارة الوقت.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة المتصلة بموضوع البحث الحالي يتضح لنا أنها تنوعت لهذا الأمر لابد من التطرق إلى أهم ما ورد فيها من حيث الجوانب المختلفة، ومن خلال التركيز على عدة نقاط كما يلي:

1. من حيث الموضوع يتضح لنا اهتمام الباحثين بمتغير إدارة الوقت، ومحاولة الباحثين تنمية هذا المتغير من خلال تطبيق برامج إرشادية، وفي هذا السياق يأتي بحثنا الحالي الذي يتناول متغير إدارة الوقت لدى اللاعبين، في محاولة لتنمية هذا المتغير عن طريق تطبيق برنامج تعليمي معد من قبل الباحث.



2. أما من حيث الأهداف فإن دراسة (أسعد ، 2019) هدفت إلى بناء برنامج إرشادي، والكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة إدارة الوقت. في حين أن دراسة (Burcak *et all* , 2015) هدفت إلى التعرف على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى الطلاب الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة. 3. وفيما يتعلق بالمنهج المستخدم في الدراسات السابقة، فقد تنوعت المناهج بحسب تلك الدراسات، إذ اعتمدت دراسة (أسعد ، 2019) على المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وبأختبارين قبلي وبعدي، ودراسة (Burcak *et all* , 2015) اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي. 4. وأختلفت الدراسات السابقة في طبيعة العينة التي تقوم عليها الدراسة، فقد كان حجم العينة في دراسة (Burcak *et all* , 2015) بلغ (191) طالب، وفي دراسة (أسعد ، 2019) تكونت العينة من (48) مدرب. 5. وفيما يخص الأدوات المستخدمة للقياس، تبين لنا أن تلك الدراسات استخدمت أداة إدارة الوقت. 6. ويمكننا حصر الوسائل الإحصائية التي استخدمت في الدراسات السابقة لمعالجة البيانات بالوسائل التالية: (المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون).

7. وتبين من استعراض نتائج دراسة (أسعد ، 2019) التجريبية أن الفرق كان لصالح القياس البعدي للمجموعة. مما يدل على التأثير الإيجابي للبرامج على تنمية متغير إدارة الوقت. أما بالنسبة لنتائج دراسة (Burcak *et all* , 2015) تفوق طلاب الجامعات الذين يمارسون الرياضة على أقرانهم ممن لا يمارسون الرياضة في إدارة وقتهم بشكل عام.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك لأن الدراسة ترمي إلى التعرف على مستوى متغير إدارة الوقت لدى أفراد العينة. وكذلك اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لأنها ترمي إلى التعرف على أثر البرنامج الذي تم إعداده في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين اللواتي يمارسون أنواع مختلفة من الرياضة (الألعاب الجماعية والألعاب الفردية) في عدد من الأندية الرياضية في محافظة دهوك، والبالغ عددهم (150) لاعبة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع البحث بحسب الأندية

العدد	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة
1	دهوك	12	8%
2	شيخان	14	9.3%
3	العمادية	12	8%
4	سنحاريب	24	16%
5	عقرة	18	12%
6	الفتاة	43	28.7%
7	تتناهي	27	18%
	المجموع الكلي	150	100%

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بصورة قصدية وعلى أساس النسبة من مجتمع البحث، إذ تم اختيار نسبة (30%) من اللاعبين في كل نادي، وبذلك تألفت العينة من (45) لاعبة، وكما موضح في الجدول (2).



جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث بحسب الأندية

العدد	اسم النادي	عدد اللاعبات	النسبة
1	دهوك	4	%8.9
2	شيخان	4	%8.9
3	العمادية	4	%8.9
4	سنحاريب	7	%15.5
5	عقرة	5	%11.1
6	الفتاة	13	%28.9
7	تنهاي	8	%17.8
	المجموع الكلي	45	%100

وفي الخطوة التالية تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين، ضمت المجموعة الأولى أي التجريبية (22) لاعبة، بينما تألفت المجموعة الثانية التي عدت مجموعة ضابطة من (23) لاعبة. ولأجل التحقق من تكافؤ المجموعتين اعتمد الباحثان مجموعة من الإجراءات سيتم توضيحها.

تكافؤ المجموعتين:

لغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين أتبع الباحثان الخطوات الآتية:

1. متغير العمر:

لأجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر، تمت معالجة المعلومات الواردة في البحث والمتعلقة بهذا المتغير، وذلك بحساب متوسط الأعمار بالسنوات والانحراف المعياري لكل مجموعة، ومن ثم المقارنة بينهما باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال بين متوسطي العمر لكلا المجموعتين، مما يدل على أنهما متكافئتين في هذا المتغير، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المجموعتين في متغير العمر بالسنوات

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
تجريبية	22	22.27	4.692	-0.363	0.718
ضابطة	23	22.78	4.729		

2. متغير الذكاء:

ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في متغير الذكاء، قام الباحثان بحساب متوسط الدرجات والانحراف المعياري للذكاء التي تم الحصول عليها من تطبيق اختبار رافن للذكاء المصور، ومن ثم إجراء المقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال بين متوسطي درجات المجموعتين في الذكاء، مما يدل على أنهما متكافئتين في هذا المتغير، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المجموعتين في متغير الذكاء

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
تجريبية	22	47.59	3.276	-0.132	0.896
ضابطة	23	47.74	4.191		



3. الاختبار القبلي لمتغير إدارة الوقت:

تم تنفيذ الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة التي بلغ عددهم (45) لاعبة وذلك في الفترة 24 / 1 / 2021 إلى 27 / 1 / 2021، وذلك عن طريق توزيع الاستبيانات على عينة البحث باستخدام استبيان ورقي. وتم توضيح أداتي البحث من قبل الباحثان من خلال برنامج (Zoom). وبعد تصحيح الأداة وحساب متوسط الدرجات والانحراف المعياري لكل مجموعة، تم إجراء مقارنة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فأظهرت النتيجة عدم وجود فرق دال بين متوسطي المجموعتين، وتدل هذه النتيجة على أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير، والجدول (5) يبين ذلك.

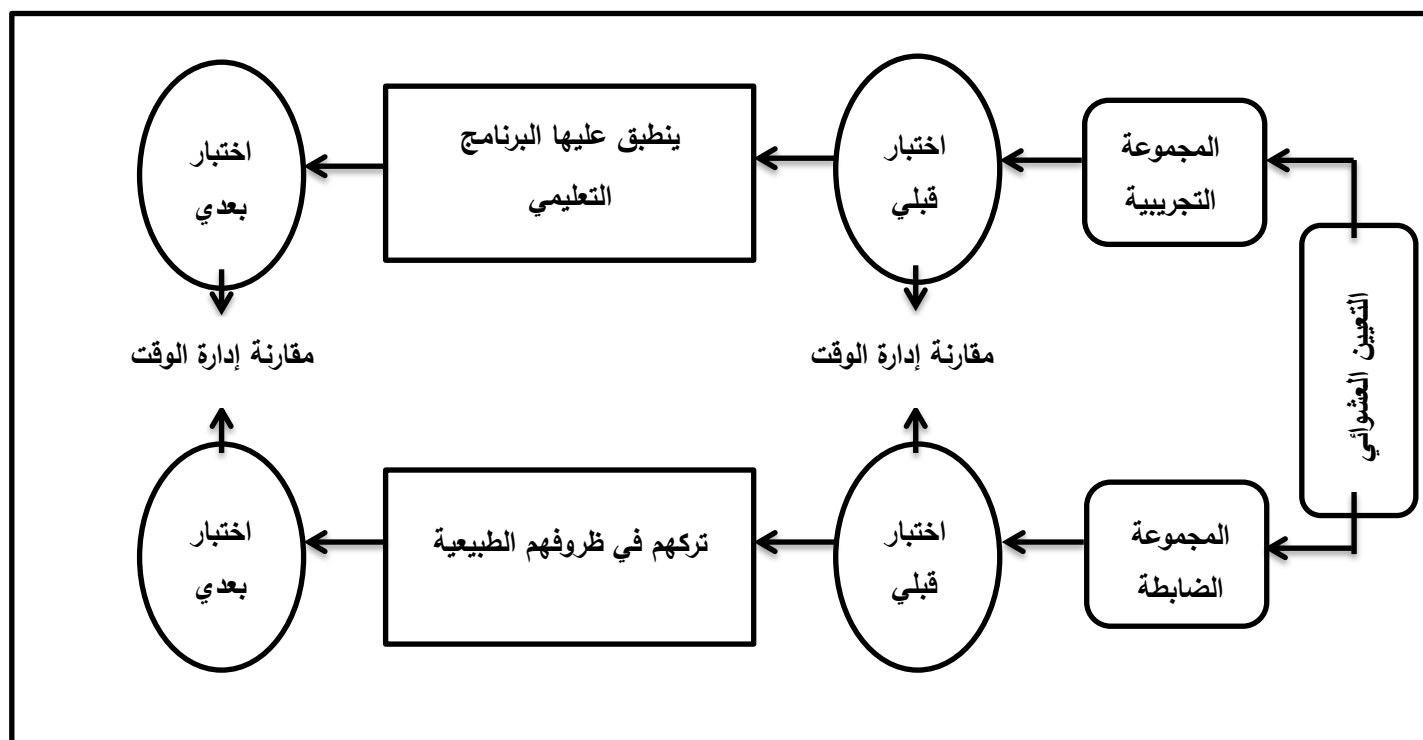
جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المجموعتين في الاختبار القبلي لإدارة الوقت

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
تجريبية	22	45.09	8.129	-0.543	0.590
ضابطة	23	46.30	6.819		

التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي القائم على استخدام مجموعتين، وهي تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي - بعدي، وكما موضح في شكل رقم (1):



متغيرات البحث:

- المتغيرات المستقلة: أشتملت هذه الدراسة على متغير مستقل وهو:

أ. (البرنامج التعليمي) تم استخدامه مع المجموعة التجريبية فقط.



- المتغيرات التابعة: تضمنت الدراسة على متغير تابع وهو:

أ. إدارة الوقت.

أدوات البحث:

أولاً: البرنامج التعليمي:

• صدق البرنامج:

عرض الباحثان البرنامج في صورته الأولى على واحد وعشرين من المحكمين والمختصين في الإدارة العامة والرياضية وعلم النفس العام والرياضي والقياس والتقييم لإبداء الرأي حول مفردات البرنامج وأهدافهم، ثم أخذ الباحثان نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) فأكثر وتم ترتيب أرقام الجلسات، وكما موضح في الجدول (6).

• عدد الجلسات:

يتكون البرنامج التعليمي من (9) جلسة تعليمية (7) جلسات لإدارة الوقت والجلستين (1) و (9) جلسات تعارف وتقييم البرنامج بواقع جلسة كل أسبوع، وكما موضح في الجدول (6).

جدول (6)

يبين الجلسات التعليمية

العدد	الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة
1	التمهيدية	الافتتاح والتعارف	45 دقيقة
2	الأولى	لمحة عن معنى الوقت	45 دقيقة
3	الثانية	أنواع الوقت وطرق تحليل الوقت	45 دقيقة
4	الثالثة	تخطيط وتنظيم الوقت	55 دقيقة
5	الرابعة	أسباب عدم تنظيم الوقت ومعوقاته	45 دقيقة
6	الخامسة	أساليب ومهارات تنظيم الوقت	45 دقيقة
7	السادسة	مرحلة التنفيذ والمراقبة والمتابعة	45 دقيقة
8	السابعة	علاقة تنظيم الوقت بالإنجاز الرياضي	45 دقيقة
9	الختامية	تقويم البرنامج من قبل اللاعبين وشكر اللاعبين من قبل الباحث	45 دقيقة

ثانياً: مقياس إدارة الوقت:

• وصف المقياس:

قام الباحثان بالأطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع إدارة الوقت، إضافة إلى مقاييس إدارة الوقت التي أعدها الباحثون الآخرون، ووقع اختيار الباحثان على مقياس إدارة الوقت الذي أعده (مسعودي حنان ، 2016)، ويتضمن المقياس (24) عبارة موزعة إلى أربعة أبعاد وهي:

- البعد الأول : تخطيط الوقت. وتكون من (6) عبارة.
- البعد الثاني : تنظيم الوقت. وتكون من (6) عبارة.
- البعد الثالث : توجيه الوقت. وتكون من (6) عبارة.
- البعد الرابع : الرقابة على الوقت. وتكون من (6) عبارة.

• صدق المقياس:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري لتأكيد صلاحية المقياس عن طريق تقويم المختصين الذين أشروا صلاحية المقياس من خلال: (علاقة فقرات المقياس ظاهرياً بمهارة إدارة الوقت وابعادها ، طبيعة الفقرات ووضوحها ، ولمن يطبق عليهم ، تعليمات المقياس ، البدائل المستخدمة للمقياس).



إذ عرض الباحثان مقياس إدارة الوقت في صورته الأولية على سبعة عشر من المحكمين والمختصين في الإدارة العامة والرياضية وعلم النفس العام والرياضي والقياس والتقويم لإبداء الرأي حول المقياس، وفي ضوء هذه الخطوة ارتأى الباحثان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة (85%) فما فوق من آراء المحكمين، وعليه تم حذف (4) فقرات وتعديل صياغة بعض العبارات وهي ذوات الأرقام (1، 2، 3، 5، 8، 11، 16)، وكما موضح في الجدول (7).

جدول (7)

يبين أرقام الفقرات ونسبة اتفاق الخبراء عليها لمقياس إدارة الوقت

نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		أرقام الفقرات
	غير الموافقين	الموافقين	
%100	0	17	22 ، 21 ، 19 ، 17 ، 15 ، 12 ، 10 ، 5 ، 4 ، 2
%94	1	16	13 ، 11 ، 3
%88	2	15	24 ، 20 ، 16 ، 14 ، 8 ، 7 ، 1
%82	3	14	23 ، 6
%76	4	13	18 ، 9

ويتضح من جدول (7) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى حذف العبارات ذوات الأرقام (6، 9، 18، 23)، وبعد أن قام الباحثان بإجراء التعديلات تبعاً لآراء الخبراء أصبح عدد فقرات المقياس (20) عبارة. وتتم الإجابة عنها وفقاً لتدرج ثلاثي البدائل على طريقة ليكرت، وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 3 إلى 1 درجات على التوالي للبدائل كما يلي:

- موافق : تعطي لها ثلاث درجات.

- محايد : تعطي لها درجتان.

- غير موافق : تعطي لها درجة واحدة.

تعطي تلك الدرجات للعبارات في الاتجاه الإيجابي للمقياس، أما العبارات ذات الاتجاه السلبي فيتم عكس درجاتها وهي العبارة ذات رقم (20)، وعلى اللاعبات أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليها، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيها، ويتم حساب الدرجة الكلية للاعب على المقياس بجمع درجاتها في الفئات الثلاثة للمقياس وتتراوح الدرجات الكلية للمستجيبين على المقياس في صورته النهائية بين (20 - 60 درجة).

• ثبات المقياس:

لإيجاد ثبات المقياس اعتمد الباحثان على طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الأداة على عينة قصدية من خارج عينة البحث بلغ عددها (14) لاعبة. ثم أعاد الاختبار على نفس الأفراد بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم حساب معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس، وتبين أن قيم معاملات الثبات تتراوح بين (0.82-0.98). والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس إدارة الوقت، وهي قيم تدل على ثبات عالٍ.

جدول (8)

يبين قيمة معامل الثبات لمقياس إدارة الوقت

المؤشر	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني			
	تخطيط الوقت	تنظيم الوقت	توجيه الوقت	الرقابة على الوقت
إعادة الاختبار	0.87	0.82	0.83	0.85
المقياس ككل				0.98

**تطبيق الأدوات:****التجربة الرئيسية:**

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية خلال الفترة من 2021 / 1 / 24 إلى 2021 / 4 / 7 على عينة البحث الرئيسية المتكونة من (45) لاعبة حيث تم تطبيق المقياس والبرنامج التعليمي عليهم على شكل الخطوات التالية:

تطبيق البرنامج التعليمي:

تم تطبيق البرنامج من قبل الباحثان أنفسهم وابتدأ البرنامج بجلسة تمهيدية بتاريخ 2021 / 1 / 31 وبانتهاء الجلسة الختامية بتاريخ 2021 / 3 / 31 وكانت الجلسات تقام عن طريق برنامج تعليمي (Zoom) وفي تمام الساعة (9) مساءً.

الاختبار البعدي:

تم تنفيذ الاختبار البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة التي بلغ عددهم (45) لاعبة وذلك في الفترة من 2021 / 4 / 4 إلى 2021 / 4 / 7 وذلك عن طريق توزيع الاستبيانات على عينة البحث استبيان ورقي واستخدام أنموذج (Google form) وتم توضيح الاستبيان من قبل الباحثان عن طريق برنامج (Zoom) وتم الإجابة عن الفقرات من خلال توضيح الاستبيان وإرجاع الاستبيانات خلال هذه الفترة.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS – Version 20) للحصول على نتائج البحث بالأعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية.
2. معامل ارتباط البسيط بيرسون.
3. الاختبار التائي لعينة واحدة.
4. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
5. تحليل التباين الأحادي.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي أسفر عنها البحث، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، للوقوف على أوجه التشابه والاختلاف بين نتائج البحث الحالي ونتائج الدراسات السابقة.

أولاً: عرض وتحليل النتائج:

سيتم عرض النتائج بحسب الأهداف الواردة في البحث، وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: التعرف على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة بشكل عام.

لتحديد مستوى مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تم حساب متوسط درجاتهم الكلية على مقياس مهارة إدارة الوقت، ومن ثم مقارنتها مع المتوسط النظري للمقياس باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة. فتبين من النتيجة أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط المحسوب والوسط النظري للمقياس، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (5.158) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (44)، وكان الفرق لصالح المتوسط المحسوب مما يدل على أن مستوى مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة هو عالٍ، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)**دلالة الفرق بين الوسط المتحقق والوسط النظري لمهارة إدارة الوقت (ن=45)**

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مهارة إدارة الوقت	45.71	7.427	40	5.158	44	0.000 معنوي



الهدف الثاني: دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات : العمر ، النادي ، المستوى التعليمي ، سنوات الخبرة ، نوع اللعبة.

ولأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

أ. دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً للعمر:

لما كانت العينة تتوزع إلى ثلاث فئات عمرية؛ عليه لجأ الباحثان إلى استخدام تحليل التباين الأحادي (One way analyses of variance) في المعالجة الإحصائية للبيانات الواردة في البحث، وكما مبين في الجدول (10).

جدول (10)

دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	657.507	2	328.753	7.802	0.001 معنوي
	داخل المجموعات	1769.738	42	42.137		
	التباين الكلي	2427.244	44			

وتشير النتائج المعروضة في الجدول أعلاه إلى وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.001) في مهارة إدارة الوقت يعزى لمتغير العمر لدى أفراد العينة، عليه لابد من الكشف عن مواقع الفروق بين الفئات العمرية، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، وكما مبين في الجدول (11).

الجدول (11)

نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات في مهارة إدارة الوقت تبعاً للعمر

المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الفئة الأولى * الفئة الثانية	-0.633	2.177	0.762
الفئة الأولى * الفئة الثالثة	-9.896	2.705	0.001
الفئة الثانية * الفئة الثالثة	-9.233	2.606	0.001

وتوضح لنا هذه النتائج بأن:

1. هناك فرق دال عند مستوى (0.001) في مهارة إدارة الوقت بين متوسط درجات الفئة العمرية الأولى التي كانت أعمارهم تتراوح بين (15-20) سنة ومتوسط درجات الفئة العمرية الثالثة ممن كانت أعمارهم بين (27-32) سنة، وكان الفرق لصالح الفئة الثالثة.
2. هناك فرق دال عند مستوى (0.001) في مهارة إدارة الوقت بين متوسط درجات الفئة العمرية الثانية التي كانت أعمارهم تتراوح بين (21-26) سنة ومتوسط درجات الفئة العمرية الثالثة ممن كانت أعمارهم بين (27-32) سنة، وكان الفرق لصالح الفئة الثالثة.
3. لم تظهر فروق دالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت بين متوسط درجات الفئة العمرية الأولى التي كانت أعمارهم تتراوح بين (15-20) سنة ومتوسط درجات الفئة العمرية الثانية ممن كانت أعمارهم بين (21-26) سنة.

ب. دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً للنادي:

ولتحقيق هذا المطلب تم استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة يعزى لمتغير النادي، والجدول (12) يبين ذلك.



جدول (12)

دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً لمتغير النادي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	359.896	6	59.983	1.103	0.379 غير معنوي
	داخل المجموعات	2067.348	38	54.404		
	التباين الكلي	2427.244	44			

ج. دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً لنوع اللعبة:

ولتحقيق هذا الأمر تم توزيع أفراد العينة وفقاً لنوع اللعبة التي تمارسها كل فرد إلى خمس مجموعات، وباستخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة إدارة الوقت لدى العينة يعزى لمتغير نوع اللعبة، والجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13)

دلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت تبعاً لمتغير نوع اللعبة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	521.439	4	130.360	2.736	0.042 معنوي
	داخل المجموعات	1905.805	40	47.645		
	التباين الكلي	2427.244	44			

وبما أن هذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة إدارة الوقت يعزى لمتغير نوع اللعبة لدى أفراد العينة، عليه لابد من الكشف عن مواقع الفروق بين الفئات، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، وكما مبين في الجدول (14).

الجدول (14)

نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات في مهارة إدارة الوقت تبعاً لنوع اللعبة

المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الفئة الأولى * الفئة الثانية	3.636	3.179	0.259
الفئة الأولى * الفئة الثالثة	0.565	2.995	0.851
الفئة الأولى * الفئة الرابعة	7.136	3.752	0.064
الفئة الأولى * الفئة الخامسة	9.136	3.179	0.006
الفئة الثانية * الفئة الثالثة	-3.071	3.840	0.429
الفئة الثانية * الفئة الرابعة	3.500	4.456	0.437
الفئة الثانية * الفئة الخامسة	5.500	3.985	0.175
الفئة الثالثة * الفئة الرابعة	6.571	4.326	0.137
الفئة الثالثة * الفئة الخامسة	8.571	3.840	0.031
الفئة الرابعة * الفئة الخامسة	2.000	4.456	0.656



- وتوضح لنا هذه النتائج بأن:
1. هناك فرق دال إحصائياً في مهارة إدارة الوقت عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات الفئة الأولى ومتوسط درجات الفئة الخامسة، وكان الفرق لصالح الفئة الأولى.
 2. هناك فرق دال إحصائياً في مهارة إدارة الوقت عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الفئة الثالثة ومتوسط درجات الفئة الخامسة، وكان الفرق لصالح الفئة الثالثة.
 3. ولم تظهر فروق دالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت في بقية المقارنات الزوجية بين الفئات.

الهدف الثالث: التعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى المجموعة التجريبية.

ولأجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث بحساب الفروق بين درجات الاختبار القبلي لمهارة إدارة الوقت ودرجات الاختبار البعدي لكل مجموعة من المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن ثم حساب متوسط درجات الفرق لكل مجموعة، والمقارنة بينهما باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وهذا ما يسمى فرق الفروق، فأظهرت النتيجة وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.001)، وكان الفرق لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة، والجدول (15) يبين ذلك.

الجدول (15)

دلالة الفرق بين متوسطي الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة إدارة الوقت

المجموعة	العدد	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	22	6.36	6.477	4.030	0.000 معنوي
الضابطة	23	-1.09	5.923		

ثانياً: مناقشة النتائج:

أشارت النتائج المعروضة في الجدول (9) الخاصة بالهدف الأول إلى أن مستوى مهارة إدارة الوقت هو عالٍ لدى أفراد عينة البحث، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى القدرات والإمكانات لدى اللاعبين في إدارة وقتهم، وذلك لأن متطلبات الحياة والدراسة والتدريبات اليومية تفرض على اللاعبين إدارة وتنظيم وقتهم والمقدرة على التخطيط وتوزيع المهام اليومية بشكل يتناسب والوقت المخصص لها، حيث إن اللعبة في الأندية الرياضية ملزمة بأعمال ومتطلبات ومسؤوليات تفرض عليها تنظيم وقتها بصورة تحقق لها المستويات العليا في مسيرتها الرياضية، وإن إدارة الوقت من أهم مهارات الحياة التي تحتاجها اللعبة للوصول إلى المستويات العليا عن طريق تنظيم وقتها اليومي لتساعدها في التدريبات، ويرى الباحثان أن اللعبة التي تستطيع تنظيم وقتها بمهارة سيكون لديها الوقت الكافي للتدريب والإبداع، وإيجاد الحلول التي تساعدها على حل مشكلاتها الرياضية للوصول بها إلى أعلى المستويات.

وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبدالله، 2015) التي أشارت إلى أن أفراد عينته يتمتعون بمستوى جيد من المهارات التي تساعدهم على إدارة وقتهم. بينما تختلف نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (الشافعي والفتلاوي، 2013) التي أظهرت أن أفراد العينة لا يمتلكون استثمار وإدارة الوقت.

وأظهرت النتائج المعروضة في الجدول (10) المتعلقة بدلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.001) في مهارة إدارة الوقت، وكان الفرق لصالح الأكبر سناً. وربما يعود السبب في ذلك إلى أن الأكبر سناً يدركون أكثر من الأصغر سناً أهمية إدارة وتنظيم الوقت فكلما تتقدم اللاعبين بالعمر يزداد عندهم الوعي والأهتمام بتنظيم وقتهم، كما أن الأكبر سناً لديهم تجارب أكثر مقارنة بالصغار فيما يتعلق بأمور تنظيم الوقت والعمل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الكواز، 2007) التي أشارت إلى أن معنوية الفروق لصالح الفئة العمرية العليا. بينما تختلف نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (عدارية، 2006) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة معنوية في إدارة الوقت لدى أفراد العينة تعزى لمتغير العمر.

ودلت النتائج المعروضة في الجدول (12) المتعلقة بدلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير النادي إلى عدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة إدارة الوقت. وربما يعود السبب في



ذلك إلى أن المهام والواجبات والمسؤوليات المناطة باللاعبات متشابهة في الأندية الرياضية، كما أن ظروف التدريب والمناخ الإداري في تلك الأندية متشابهة إلى حد كبير، ولهذا لم تظهر فروق دالة في مهارة إدارة الوقت بين اللاعبات في الأندية المختلفة.

وأشارت النتائج المعروضة في الجدول (13) المتعلقة بدلالة الفروق في مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير نوع اللعبة إلى وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة إدارة الوقت. إذ تبين أن هناك فرق دال إحصائية في مهارة إدارة الوقت بين متوسط درجات لاعبات فوتسال ولاعبات الفنون القتالية وكان الفرق لصالح لاعبات فوتسال، وأن هناك فرق دال إحصائية في مهارة إدارة الوقت بين متوسط درجات لاعبات كرة الطائرة ولاعبات الفنون القتالية وكان الفرق لصالح لاعبات كرة الطائرة، ولعل هذه النتيجة ترجع إلى التباين بين اللاعبات في نظرتهم للأمور وتنظيم وقتهم، وربما يعود ذلك إلى طبيعة اللعبة ومتطلباتها أثناء القيام بأداء المهمات والواجبات المطلوبة من اللاعب.

وتبين من النتائج المعروضة في الجدول (15) أن هناك فرق دال معنوياً بين متوسطات الفروق للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكان الفرق لصالح المجموعة التجريبية وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية القائلة بأن: (هناك فرق دال إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة إدارة الوقت). ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى تأثير البرنامج التعليمي في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى لاعبات الأندية الرياضية، وما تضمنه البرنامج من عرض وتفصيل للمهارات المتعلقة بإدارة الوقت، وتقديم الإرشادات والتعليمات لكل جزء من مفردات البرنامج التعليمي، مما جعل هذا الأمر أن يكون سبباً رئيسياً في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى أفراد العينة.

ويرى الباحثان أنه من خلال ممارسة اللاعبات مهارات إدارة الوقت التي أكتسبها من خلال البرنامج التعليمي التزموا بتعين وقت محدد للإنتهاء من المهام المراد إنجازها وتعزيز ذاتي لما تم إنجازه وتمكنوا من تغيير بعض من العادات السلبية التي كانت تؤدي إلى هدر الوقت مثلاً تأجيل المهام الغير المحببة أو استعمال الهاتف لساعات طويلة دون استفادة واكتساب العادات الإيجابية كمثل استغلال الأوقات النشطات وعدم الاستسلام للأمور الغير الهامة والعاجلة وكانوا أكثر قدرة على متابعة ما يهدر من وقتهم مما أدى ذلك إلى توفير المزيد من الوقت لهم. وهذا يعني أن اللاعبات رفعن مستوى إدارتهن لوقتهن بشكل كبير وذلك نتيجة أكتسابهن بعض المهارات المتصلة بإدارة الوقت أثناء مشاركتهن في البرنامج التعليمي ومن خلال أداء الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج. ويرى الباحثان أن البرنامج المستخدم في البحث ساهم وبشكل فعال في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى اللاعبات، وذلك عن طريق تمكين كل لاعبة من وضع خططها المستقبلية، وتنظيم أهدافها، وتجنب مضيعات التي تؤدي إلى هدر الوقت.

وتتسجم هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (النجار ، 2012) و(الغافري ، 2018) التي أشارت إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديتين لمجالات مقياس تنظيم وإدارة الوقت، ولصالح القياسات البعدي (لأفراد المجموعة التجريبية).

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

1. قيام الأندية الرياضية بنشر ثقافة إدارة وتنظيم الوقت بين الرياضيين والمدربين والإداريين في النادي.
2. ضرورة اهتمام المؤسسات الرياضية بفتح الدورات التدريبية التي يتم من خلالها تعزيز مهارة تنظيم الوقت لدى الشباب.
3. ضرورة الإفادة من البرنامج التعليمي المعد في هذا البحث من قبل المؤسسات الرياضية وتطبيقه على اللاعبين الذين يفتقرون إلى مهارة تنظيم وقتهم.

المقترحات:

واستكمالاً للفائدة المتوخاة من البحث الحالي، يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

1. دراسة مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. دراسة مقارنة في مهارة تنظيم الوقت لدى ممارسي الرياضة وغير الممارسين من طلبة الجامعة.
3. دراسة العلاقة بين مهارة إدارة الوقت وسمات الشخصية لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الأندية والاتحادات الرياضية.



المصادر

1. أسعد ، ديار كمال (2019): تأثير برنامج إرشادي لتطوير السلوك القيادي وصنع القرار وكفاءة إدارة الوقت لدى مدربي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة سليمانية ، كلية التربية الرياضية.
2. حنان ، مسعودي (2016): أثر إدارة الوقت على الأداء الوظيفي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير ، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة ، الجزائر.
3. الحناوي ، إيناس أكرم أحمد (2011): دور تكنولوجيا المعلومات في إدارة الوقت لدى مديري مدارس وكالة الغوث بمحافظات غزة وسبل تفعيله ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الإسلامية – غزة.
4. الزبيدي ، نسرين وآخرون (2013): اثر برنامج تعليمي قائم على المنحى التواصل في تحسين مهارات الاستماع الناقد لدى طلبة الصف التاسع الأساسي ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد 9 ، العدد 4.
5. الشافعي ، صادق عبيس والفتلاوي ، علي تركي شاكر (2013): مهارة إدارة الوقت لدى تدريسي قسم التاريخ في كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة كربلاء وعلاقتها بفاعلية الطريقة المستعملة في التدريس من وجهة نظر الطلبة ، جامعة كربلاء ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، مجلة الباحث ، العدد الثامن.
6. الشافعي ، محمد (2002): إدارة الوقت ، القاهرة ، مصر ، مركز المحروسة للبحوث والتدريب والنشر.
7. عبدالله ، رؤى كاظم (2015): مهارات إدارة الوقت ومضيعاته لدى رؤساء الأقسام العلمية في جامعة بغداد من وجهة نظر التدريسين ، جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (44).
8. العجمي ، محمد حسنين (2008): الإتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية ، ط1 ، عمان ، الأردن ، دار المسيرة للطباعة والنشر.
9. عدارية ، محمود محمد يحيى (2006): إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس وكالة الغوث الأساسية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بيرزيت ، فلسطين.
10. الغافري ، نصراء مسلم حمد (2018): فعالية برنامج إرشادي جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عمان ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الثاني ، العدد الرابع.
11. الكواز ، عدي غانم (2007): إدارة الوقت في مديرية التربية الرياضية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية لأعضائها ، جامعة موصل ، كلية التربية الرياضية ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (14) ، العدد (46).
12. النجار ، شيماء أحمد علي قطب (2012): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت على الرضا عن الحياة ، بحث مسنل من رسالة الماجستير ، جامعة الاسكندرية ، مصر.
13. Burcak, C. O. & Levent, I. E. & Kaan, E. O. (2015): Investigation of time management skills of college students who play sports and don't play sports. University Annals, Series Physical Education and Sport. Science, Movement and Health, Vol XV, Issue 2 Supplement 2015.