



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgjournals.ekb.eg>  
المجلد يوليو 2023 م



دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم  
العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان

إعداد

د/ سعيد المياحي

مركز السلطان قابوس العالي للثقافة والعلوم

المجلد ( يوليو ) 2023م



### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، واشتملت عينة البحث على (97) طالباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي كمنهج للبحث، واستعان بمقياس أبعاد إدارة الوقت كأداة للبحث، وقد توصل البحث إلى عدد من النتائج، أهمها: جاء دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان بدرجة (عالية).

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الوقت، التحصيل الدراسي، طلاب دبلوم، التعليم العام



## Abstract

The study aimed to determine the role of time management in promoting the level of academic achievement among a sample of general education diploma students in the Al Batinah North Governorate in the Sultanate of Oman. The study sample involved (97) students. The researcher used the descriptive method and employed the scale as a research tool. The study concluded several findings, the most significant were: The role of time management in promoting the level of academic achievement among a sample of general education diploma students in the Al Batinah North Governorate in the Sultanate of Oman came with a (high) degree.

**Keywords:** Time Management, Academic Achievement, Students, General Education Diploma

## مقدمة البحث

تعتبر إدارة الوقت عملية جوهرية لتسيير أمور الإنسان وقد تميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية فنلمسها عندما يحتاج الإنسان لترتيب حياته وشؤون أسرته، فقد أشار جميل (2016، ص. 7) بأن إدارة الوقت بأنه علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة والتنسيق والتحفيز والاتصال.

وارتبط مفهوم إدارة الوقت بالعمل الإداري، وذلك لوجود سلسلة من عمليات التخطيط والتحليل، والمراقبة، والتوجيه، لكافة الأنشطة الإدارية التي يتم تأديتها خلال ساعات الدوام الرسمي، بغية تحقيق أقصى فاعلية لاستثمار الوقت من أجل تحقيق الأهداف المرسومة (الحيالي، 2015، ص. 45).

كما ويعد إدارة الوقت بأنه الطريقة التي تنظم بها وتخطط للمدة التي تقضيها في أنشطة معينة، وممارسة سيطرة واعية على مقدار الوقت الذي يقضيه في أنشطة محددة، خاصة لزيادة الكفاءة أو الإنتاجية، وذلك من خلال؛ التخطيط والتخصيص وتحديد الأهداف وتحليل الوقت المستغرق والمراقبة والتنظيم والجدولة وتحديد الأولويات، كما تتمثل أهمية الإدارة الفعالة للوقت في القدرة على التعامل مع الضغوط والصراعات والضغط بشكل أكثر كفاءة، أيضاً فإنه يساعد في الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة، كما أن إدارة الوقت بشكل فعال تسمح للأفراد بتعيين فترات زمنية محددة للأنشطة المتعلقة تبعاً لأهميتها، لذا فإن الإدارة الفعالة للوقت تتطلب حساً جيداً للإدارة والتنظيم (Osawe, 2017, p. 155).

وتهدف إدارة الوقت إلى محاولة بيان أهمية عنصر الوقت، وتوضيح العلاقة بين الوقت وغيره من العناصر، وكذلك دور الإدارة في المحافظة على الوقت وحسن إدارته؛ ومحاولة بيان أثر الوقت على الكفاءة الإنتاجية، ومدى توجيه إدارة المنظمة نحو أساليب المحافظة على الوقت؛ وإمكانية تحليل مشكلة إهدار وقت العمل، والعوامل المسببة لهذه الظاهرة ووضع أساليب للسيطرة عليها؛ ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة التي تساعد على معالجة ظاهرة ضياع الوقت (سلامة، 2016، ص. 76).

وتكمن خطوات ومبادئ الإدارة للوقت فيما يلي: مراجعة الأهداف والخطط والأولويات: يجب على الإنسان أن يراجع أهدافه وخطته وأولوياته، لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لا يمكن أن يستطيع أن ينظم وقته، ويديره وإدارة جيدة؛ والاحتفاظ بخطة زمنية أو برنامج عمل: هي الخطة الثانية في إدارة الوقت بشكل جيد، كما أنها تقوم بعمل برنامج عمل زمني لتحقيق الأهداف؛ ضع قائمة إنجاز يومية: وهي الخطوة الثالثة، وهي أن يكون هناك قائمة إنجاز يومية تفرضها نفسها؛ وسد منافذ الهروب: هي المنافذ

التي تهرب بواسطتها من مسؤولياتك التي خطط لإنجازها (عقيلان، 2014، ص.ص 25-27).

ويعتبر إدارة الوقت من الموضوعات المهمة في جميع المؤسسات التعليمية والنظم الحكومية، ونظرًا لمكانة إدارة الوقت لمدير المدرسة في إتباع سير العملية التعليمية والتعليمية بصورة صحيحة، وأن من أهم عوامل مديري المدارس في عملهم هي تمكنهم لإدارة وقتهم بشكل جيد، ولقد أولت سلطنة عمان منذ بزوغ فجر النهضة اهتمامًا كبيرًا بقطاع التعليم، حيث قامت وزارة التربية والتعليم بوضع الخطط والبرامج الهادفة للارتقاء بكافة جوانب العملية التعليمية (البندري، 2021، ص.ص 224-225).

كما أن إدارة الوقت هي من بين العوامل المساهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب وإنجازاتهم، وسوء إدارة الوقت يمكن أن يساهم في التحصيل الأكاديمي الضعيف، كما وأن الإدارة الفعالة للوقت يمكن أن تساهم في تحقيق مستويات أعلى من التحصيل، وهي من أبرز المشكلات التي تواجه الطلاب في حياتهم الأكاديمية، وتوجد علاقة بين إدارة الوقت وتقليل التوتر وزيادة النجاح الأكاديمي، وترتبط سلوكيات تنظيم الوقت وإدارة الوقت ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي للطلاب (Al Khatib, 2014, p. 48).

تلعب إدارة الوقت دورًا حيويًا في تحسين التحصيل الأكاديمي للطلاب وإنجازاتهم، كما يجب أن يتمتع كل طالب بقدرة على إدارة الوقت والتي تتضمن تحديد الأهداف والأولويات، واستخدام آلية إدارة الوقت والتنظيم في استخدام الوقت، ولا يمكن إدارة الوقت إلا من خلال التحفيز الذاتي للطلاب، ومن المستغرب أنه لا توجد طريقة واحدة صحيحة لإدارة الوقت، ولكن من أبرز الخطوات التي تم الاتفاق عليها من أجل الإدارة الفعالة للوقت هي؛ التخطيط قصير المدى من خلال تحديد وتنظيم المسؤوليات في فترة زمنية قصيرة، والتخطيط طويل المدى لتحديد أهداف فورية وطويلة الأمد، وتحديد أولويات المسؤوليات، وإنشاء قوائم المهام وترتيبها، وتنظيم مساحة عمل الفرد، والتركيز على النتائج المتوقعة من إدارة الوقت (Nasrullah & Khan, 2015, p. 66).

فالتحصيل الدراسي هو المجموع العام لدرجات الطلاب في جميع المواد الدراسية التي حصل عليها في اختبارات معينة معدة من قبل الأستاذ، سواء كانت هذه الاختبارات شفوية أو تحريرية أو كليهما معًا (إسماعيلي، 2019، ص. 10).

ويعتبر التحصيل الدراسي مظهرًا من مظاهر نجاح العملية التعليمية والتربوية ونتيجة من نتائجها المرغوبة، وفي الوقت نفسه يعتبر هدفًا من أهدافها المقصودة لكل من الفرد والمجتمع، فبالنسبة للفرد يعتبر التحصيل هدفًا من أهدافه الأساسية التي يتوقف عليها

نجاحه في دراسته وحصوله على الشهادة وتحقيقه لذاته وتوافقه نفسياً (الفاخري، 2018، ص.7).

وتكمن أهمية التحصيل الدراسي في تنمية حياة الطالب وتنمي قدراته العقلية مما يعمل على الانسجام بين سلوك الفرد وانفعالاته، ويتبين ذلك من خلال درجة التحصيل لدى الطالب، إن الإنجاز والتحصيل الدراسي يعتمد بالدرجة الأولى على قدرات الطالب وما لديه من خبرة ومهارة وتدريب وما يحيط به من ظروف، إذ لا يمكن أن توتي ثمارها ونتائجها في ميدان التحصيل والإنجاز والأداء إلا إذا اقترنت بدوافع قوية، فالدافع القوي يستطيع أن يدفع الطالب نحو تحقيق أعلى درجات من الإنجاز والتحصيل (الجنابي وأبو خمره، 2020، ص.123).

كما أن عملية التحصيل الدراسي عملية معقدة وتؤثر فيها عوامل كثيرة منها عوامل ذاتية خاصة بالمتعلم: كالذكاء، والثقة بالنفس، والطموح، وعادات الاستذكار، والجد والمثابرة، والدافعية للتعلم، والميل للدراسة، والصحة الجسمية، والعقلية، والنفسية؛ ومنها عوامل خارجية من خلال البيئة المحيطة بالمتعلم كالأُسرة، والمجتمع من بينها المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي للأسرة، والمناهج، والمعلم، والمناخ الدراسي والامتحانات (خالد، 2018، ص.63).

ويقوم التحصيل الدراسي على مجموعة من المبادئ، وتتمثل هذه المبادئ فيما يلي: الحالة النفسية: وتكون بتوفير كل الاحتياجات النفسية؛ ومبدأ الدافعية: وهي إن كل فرد له دوافع نفسية واجتماعية تدفعه نحو تحقيق هدف ما؛ ومبدأ الجزاء والعقاب: لتحسين أداء المتعلم أو ترغيبه في الاحتفاظ بالمادة، ويقوم مبدأ العقاب على النظم المعرفية أن ترتبط بصورة كبيرة بالبيئة والمجتمع؛ ومبدأ التشاركية: والتي تتيح له الفرصة والمناقشة والحوار وإبداء الرأي؛ مبدأ الإرشاد والتوجيه: وهو يؤدي إلى إرشاد المتعلم إلى الاقتصاد في الجهد اللازم لعملية التعلم (رزوقي وآخرون، 2022، ص.ص 86-88).

وتحظى امتحانات شهادة الدبلوم العام داخل سلطنة عمان بمكانة متميزة بين باقي الامتحانات الأخرى، إذ تمثل منعطفاً مهماً في حياة المتعلمين وأولياء الأمور، باعتبارها المنطلق إلى التعليم الجامعي وبوابة دخول الجامعات والكليات، ولأنها الأداة التي ينبغي أن تعطي صورة حقيقية عما يمتلكه المتعلم من معلومات ومهارات عقلية ومعرفية، يستطيع من خلالها النجاح في الدراسة الجامعية، لذا تكلف وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان لجنة مكونة من أعضاء الاختبارات والمقاييس ومشرفين تربويين ومعلمين بوضع أسئلة هذه الامتحانات، تحت إشراف مديرية خاصة تسمى مديرية الاختبارات والامتحانات، تشرف على إعداد هذه الامتحانات وفقاً للمعايير التربوية (نوافلة الهنداسي، 2014، ص.526).

### مشكلة البحث:

يعاني طلاب دبلوم التعليم العام داخل سلطنة عمان من مشكلات في إدارة الوقت والتي تعوق دعم مستوى التحصيل الدراسي، فقد أشار البندري (2021، ص.ص 225-226) إلى أن مدارس في سلطنة عمان تعاني من العديد من الممارسات السلبية التي تسود جو العمل، ويؤثر على عدم تحقيق الأهداف المتوخاة بفاعلية، والتي يعود سبب جزء منها إلى عدم الاهتمام بعامل الوقت وكيفية إدارته واستغلاله بالشكل الصحيح، فهناك عدم التزام باستثمار أوقات الدوام الرسمي للعمل واستغلال الوقت في أمور لا ترتبط بالعملية التعليمية.

كما يتدنى مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب التعليم العام بسلطنة عمان بسبب خلو مقرراتهم من استخدام تطبيقات التقنيات الحديثة بصورة فاعلة تبسط المعلومة، وتسهل وصول الطلاب للمعلومة، وذلك من خلال تفاعلهم مع المادة والتطبيقات، مما يسبب في عدم فهم الطلاب بعض الموضوعات المتعلقة بالمادة، وقد علل الطلاب هذا التدني وأرجعوه إلى أن الدروس تعطى لهم بطرق تقليدية، والتي تخلو من استثارة دافعيتهم للتعلم، وأن الاعتماد فيها على الحفظ والاستظهار بشكل كبير، مع إغفال دور الطالب، مما أدى إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي لديهم (الشامسي، 2018، ص. 52). كما أشارت دراسة البكاري (2017، ص. 8) إلى قلة إلمام معلمي التعليم العام بسلطنة عمان بالقدر الكافي من استراتيجيات التعليم وكيفية توظيفها في المواقف التعليمية والتي تتسبب في تدني مستوى التحصيل الدراسي للطلاب، وقلة اهتمام المعلمين بممارسة طرق تعليمية تجعل الطالب سلبياً في المواقف التعليمية، ويظل المعلم متمحوراً حول نفسه عند أدائه للموقف التعليمي، مما يؤثر ذلك على التحصيل واتجاهات الطلبة نحو المادة.

### تساؤلات البحث:

يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟! ومنه تنفرع التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما دور أهمية الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟
2. ما دور التخطيط في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟
3. ما دور ترتيب الأولويات في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟

4. ما دور التنفيذ أو المراقبة في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟

#### أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في المحاور التالية:

#### • الأهمية النظرية:

1. تتبع أهمية البحث من أهمية التعرف على إدارة الوقت لدى طلاب دبلوم التعليم العام.
2. يكتسب البحث الحالي أهميته كونه يتناول دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي.
3. يكتسب البحث الحالي أهميته كونه يتناول أهمية دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب دبلوم التعليم العام.
4. يؤمل أن يفتح البحث الحالي الباب لإثراء المكتبة العربية والعمانية بالعديد من المؤلفات في هذا المجال الهام.

#### • الأهمية التطبيقية:

1. يكتسب البحث الحالي أهميته كونه يتناول إدارة الوقت ودوره في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
2. يؤمل أن يلفت البحث الحالي أنظار المسؤولين في وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان نحو الاهتمام بأساليب إدارة الوقت لدى طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
3. يؤمل أن يوجه البحث الحالي أنظار الجهات المعنية نحو الاهتمام بدعم مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
4. يقدم هذا البحث توصيات ومقترحات بحثية تفتح الأفق أمام الباحثين والمهتمين.

#### أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الهدف الرئيس التالي: التعرف على دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، ومنه تنفرع التساؤلات الفرعية التالية:

1. التعرف على دور إدارة الوقت (أهمية الوقت) في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.



2. التعرف على دور إدارة الوقت (التخطيط) في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
3. التعرف على دور إدارة الوقت (ترتيب الأولويات) في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
4. التعرف على دور إدارة الوقت (التنفيذ أو المراقبة) في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.

#### حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** التعرف على دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
- **الحدود البشرية:** تم التطبيق على طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
- **الحدود المكانية:** تم التطبيق داخل مدارس التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان.
- **الحدود الزمنية:** تم التطبيق بإذن الله تعالى- في العام الدراسي 2023/2022م.

#### مصطلحات البحث:

- **إدارة الوقت:** عرف جميل (2016، ص. 7) إدارة الوقت بأنها "إدارة الوقت تعني إدارة الذات وكيف يدير المرء ذاته، بحيث يؤدي ما عليه من واجبات، ويقوم بالأعمال التي يحب أن يؤديها ويوجد توازن في حياته بين نفسه وعائلته وعلاقاته والرغبة في الإنجاز".
- بينما تُعرف إدارة الوقت بأنها: استخدام مجموعة من المهارات والأدوات والتقنيات لتنظيم أو إدارة الوقت عند إنجاز المهام أو المشاريع أو الأهداف المحددة بحيث يمكن الاستفادة من الوقت وإتقان وإنجاز المهام ودعم مستوى التحصيل الدراسي من خلال الاستغلال الأمثل للوقت من قبل طلاب دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان.
- **التحصيل الدراسي:** عرّف إسماعيلي (2019، ص. 5) التحصيل الدراسي بأنه "مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل المدرسي كما يقوم من طرف المعلمين عن طريق الاختبارات المقننة".
- بينما يُعرف التحصيل الدراسي بأنه: الإنجاز أو الكفاءة المكتسبة في أداء طلاب دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان في مهارة معينة أو مجموعة معرفية معينة، وهو المعرفة

المكتسبة والمهارات التي تم تطويرها في المواد الدراسية التي يتم تحديدها عادةً من خلال درجات الاختبار أو العلامات التي يحددها المعلمون أو كلاهما، كما ويمكن قياس الإنجاز بمساعدة الاختبارات الشفوية أو الكتابية أو غيرها.

### الإطار النظري

#### المبحث الأول إدارة الوقت:

##### المفهوم.

وذكرت بعيرة وجعلاب (2021، ص. 742) مفهوم إدارة الوقت أنها: "علم استثمار الوقت بشكل فعال عن طريق عمليات (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة)، وذلك لإنجاز المهام والأنشطة بطرق منسقة ومنظمة وفعالة تحقيقاً للأهداف المرغوبة، والالتزام به هو التزام أخلاقي لدى الفرد تجاه الآخرين، والعامل تجاه المنظمة التي ينتمي لها". وأضاف الحسيني (2021، ص. 68) أن مفهوم إدارة الوقت هو: "عملية يوزع فيها الوقت بفاعلية بين المهام والأنشطة المختلفة، واستثمار الوقت المتاح وتحديد الأولويات بين المهام والأهداف ليتم تحقيقها في الفترة الزمنية المحددة مع تخصيص الوقت الأكبر للمهام المهمة بهدف إنجازها في الوقت الملائم والمحدد".

وأشارت ملياني وشرفة (2021، ص. 43) إلى مفهوم إدارة الوقت أنها: "عملية ثقافية ناعمة تدرك من خلال التحكم في آليات التخطيط سواء على المستوى الفردي أو الجماعي أو القيادي، كما أنها تشير إلى أسلوب توزيع وتنظيم المهام ومستوي التفويض وأخذ القرارات وطرق الاتصال المستعملة فيها وقوة فرق العمل على تحديد أولويات العمل للوصول إلى الأهداف المسطرة".

وقد عرّف الخرابشة (2022، ص. 17) إدارة الوقت بأنها: "التنظيم الواعي للوقت، وهي طريقة لتخطيط الضمان أن العمل المنجز يحقق الأهداف المرجوة في الوقت المتاح". وبيّنت الأمير (2022، ص. 359) مفهوم إدارة الوقت أنها: "عملية تتضمن التخطيط للمهام وتنظيمها وتنفيذها ومتابعتها لاستثمار الوقت الذي يقضيه الفرد في إنجاز مختلف التكاليف والأنشطة المطلوبة وذلك من خلال مجموعة من المهارات المحددة التي تتوافق مع تاريخ الاستحقاق".

وقال الشمري (2022، ص. 145) في مفهوم إدارة الوقت أنه: "استثمار الشخص للوقت الاستثمار الأمثل من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة منه بكفاءة عالية في الوقت والجهد والمال".

#### – أهمية إدارة الوقت.

أشار سكريهون ونيزنيك (Skryhun & Nyzhnyk, 2020, p.14) للأهمية إدارة الوقت بأنه يساعد على:

- تحقيق الأهداف المحددة بسرعة وفعالية بناءً على القيام بالحلول اليومية وتفويض المهام غير الأساسية.
- يسمح بتحديد الأولويات القصوى بوضوح والتي تساعد بدورها على استخدام الوقت بشكل عقلائي.
- يؤدي التعديل لخطة العمل إلى تطوير موقف مرن تجاه أي تغييرات في سير العمل.
- تتيح مهارات التخصيص الفعال للوقت استخدام فعال للوقت الشخصي في الحياة اليومية.

بيّن الغامدي (2018، ص.ص 24-25) أهمية إدارة الوقت في عدة نقاط وهي:

1. تساعد إدارة الوقت على تحقيق الأهداف بالإضافة إلى تقليل التكلفة الناتجة عنها.
2. تعمل إدارة الوقت على استخدام الموارد البشرية الاستخدام الأمثل كما تقوم بتحسين الإنتاجية للأفراد والمجتمع.
3. تعمل إدارة الوقت على تحسين القدرات الفردية والجماعية لدي الأفراد.
4. تقوم بتخفيف القلق والضغط والتوتر الناتج عن تراكم الأعمال.
5. تعمل إدارة الوقت على توفير أكبر وقت للفرد مع عائلته أو للترفيه حيث تخلق مجتمع يحترم قيمة الوقت ويعرف أهميته.

وأضافت رابعة (2021، ص. 18) إلى أهمية إدارة الوقت، أنها ذات أهمية بالغة في تحديد أهداف الأفراد والمؤسسات وتحقيقها، فهي تعد معياراً مهماً لمدى نجاح الفرد في تحقيق أهدافه، كما تساعده إدارة الوقت على تخصيص وقت لكل مهمة يقوم بها، بالإضافة إلى إدراك المهام الهامة في العمل والتركيز عليها للوصول على النتائج وتمكنه من التفكير بحلول إيجابية للمشكلات التي قد تواجهه وتجعله قادر على تحمل المسؤولية في كل ما يقوم به.

#### أساليب إدارة الوقت.

وقد أوضح بواصيخة (2021، ص. 514) أن إدارة الوقت تؤدي دوراً مهماً في المنظمات وذلك من خلال الأهمية والفوائد والخصائص التي تتميز بها، إلا إن هذه الفوائد والخصائص لا يمكن تحقيقها إلا إذا تم استخدام الأساليب المناسبة لإدارة الوقت، حيث يتم تحقيق الأهداف التي تسعى المنظمات إلى تحقيقها، فهي مثلها مثل العديد من الاستراتيجيات والفلسفات الإدارية الأخرى تحتاج إلى أساليب وأدوات تتناسب مع مضامينها وأهدافها.

وقد ذكر شودري (Chaudhari, 2022, pp.6-7) أساليب إدارة الوقت في النقاط التالية:

- **التخطيط الجيد:** يجب أن تحظى الأشياء المهمة بالتركيز الأكبر، ومن ثم يليها الأشياء الأقل أهمية.
  - **تحديد الأهداف والغايات:** يعد المكون الرئيس لإدارة الوقت حيث يصبح كل عمل موجه نحو تحقيق الأهداف.
  - **وضع مواعيد نهائية:** فهي ضرورية نظرًا لأنها تحدد عدد المرات وتحدد الأهداف والغايات وبذلك تصبح إدارة الوقت أكثر فعالية.
  - **تفويض المسؤوليات:** يجب على المرء أن يأخذ على عاتقه المسؤوليات التي تنثير اهتماماته وتجعله سعيدا ويوكل المهام الأخرى لمن يحتاجها، وبذلك يوفر إهدار الوقت الذي لا داعي له.
  - **أولوية المهمة:** ويتم من خلالها إنجاز المهام قبل موعدها كما أنها تساعد على إنجاز المهام الأخرى بشكل جزئ.
  - **قضاء الوقت المناسب على النشاط المناسب:** لا ينبغي للمرء أن يقضي كل وقته في العمل، يجب أن يخصص الوقت للعائلة والأصدقاء والاستمتاع، وهذا سوف يساعد الشخص على الاسترخاء ويعزز الإنتاجية في الأشياء المفيدة.
- مهدرات الوقت.**
- وضح الغامدي (2018، ص.ص 29-30) مضيعات الوقت: أنها مضيعات داخلية من الإنسان نفسه أو مضيعات خارجية من الآخرين والأسرة والمجتمع، وهي:
- اللقاءات والزيارات المفاجئة.
  - التردد في اتخاذ القرارات.
  - الاتصالات الهاتفية غير المفيدة.
  - الاهتمام بالمسائل الروتينية القليلة.
  - القراءة غير المفيدة وتراكم الأوراق وكثرتها وعدم ترتيبها.
  - التسويف والتأجيل.
  - الأزمات والضغوط.
- وتري دراوشة وآخرون (2021، ص. 1794) أن مضيعات الوقت هي غياب الرؤية الواضحة والتخطيط المسبق من قبل الفرد، والالتزام بحضور اللقاءات الاجتماعية والزيارات مع الأصدقاء، والتواصل الهاتفي لساعات طويلة، بالإضافة إلى المشاركة في المناسبات الاجتماعية.

## المبحث الثاني التحصيل الدراسي:

### مفهوم التحصيل

وعرّف نادينلوي وآخرون (Nadinloyi, et al., 2013, p.135) إدارة الوقت بأنها تشير إلى الأنشطة التي تنطوي على الاستخدام الفعال للوقت والذي بدوره يقوم على توفير الإنتاجية ويخفف من الإجهاد.

ووضح بني عيسى (2014، ص. 228) مفهوم التحصيل الدراسي أنه: "المعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد أثناء دارسته المواد التدريسية".

في حين يعرف سيريل (CYRIL, 2015, p.39) التحصيل الدراسي بأنه مزيج من القدرة والجهد، وغالبًا ما ترتبط القدرة بمن لديهم حافظ أعلى ومزيد من الجهد والإرادة والذين يحققون درجات أعلى، كما يعد التحصيل الدراسي الإنجاز أو الكفاءة المكتسبة في أداء الفرد لمهارة معينة أو مجموعة معرفية معينة.

وعرف خان وآخرون (Khan, et al., 2016, p.251) عملية إدارة الوقت على أنها عبارة عن إدارة الاحتياجات والتطلعات الشخصية وفقًا لمدى أهميتها.

وأشارت الحاج (2019، ص. 41) إلى مفهوم التحصيل الدراسي أنه: "مقياس يمكن من خلاله قياس مستوى الطالب، حيث يعمل على تقدير ما يستوعبه الطالب من المادة الدراسية، ومستواه التعليمي في هذه المادة الذي يسمح له إما بالانتقال إلى القسم الأعلى أو الرسوب وذلك بعد إجراء الاختبارات التحصيلية".

وعرّفت حنيني (2022، ص. 456) التحصيل الدراسي أنه: "مجموع المعارف والمهارات المتحصل عليها والتي تم تطويرها خلال المواد الدراسية والتي عادة تدل عليها درجات الاختبار، ويعتبر عاملاً مهماً في الحكم على الأنشطة العقلية التي يمارسها المتعلم، ويستخدمه المعلم كمعيار لتقدير مدى تحقيق الأهداف عند المتعلم".

وقالت العلي والعنزي (2022، ص. 1111) في مفهوم التحصيل الدراسي أنه: "المعلومات والمهارات المكتسبة في الموضوعات الدراسية المختلفة".

وأضافت الرداحي وعسيري (2022، ص. 207) إلى مفهوم التحصيل الدراسي أنه: "مقدار ما يكتسبه المتعلم من معارف ومهارات نتيجة الخبرات التعليمية باستخدام استراتيجيات وأدوات التقويم الحقيقي".

وبيّنت فضيل (2020، ص. 70) مفهوم التحصيل الدراسي أنه: "مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد من درجات عالية أو ضعيفة على حسب ما أنجزه من عمل يقيمه المعلم، وهو بذل المجهود في عمل ما للربح في الوصول إلى النجاح والرقى".

عرف خان وأشرف ونديم (Khan, Ashraf & Nadeem, 2020, p.202) إدارة الوقت بأنها مهارة التنظيم والتخطيط والترتيب والمحاسبة مرة واحدة لخلق المزيد من الإنتاجية والعمل الفعال.

### أهمية التحصيل الدراسي.

أشارت بن يحيى (2021، ص. 13) إلى أن للتحصيل الدراسي أهمية كبرى على الطالب أو المتعلم والمجتمع كذلك، فبفضل التحصيل الدراسي المناسب يستطيع الطالب تحقيق وتحديد مستقبله وبمستوى عال يناسب حاجاته وقدراته.

ويري بني عيسى (2014، ص. 233) أن أهمية التحصيل الدراسي تتمثل في قدر ما ينفع الطالب من منفعة دراسية يتم استمداها من قدر التحصيل الدراسي المتزايد في السنة الدراسية، لذلك يجب تدريب الطلاب بتزويدهم بالبرامج والمحاضرات التوعوية التي تزيد من قدرتهم على التحصيل الدراسي، وذلك لوجود علاقة قوية فيما بين التحصيل الدراسي والقدرة على الاستفادة من المادة العلمية المطروحة على الطلاب من أجل دراستها ومن هنا تتمثل أهمية القدرة على التحصيل الدراسي.

### أنواع التحصيل الدراسي.

#### – الإفراط في التحصيل الدراسي (التحصيل الجيد):

يكون فيه أداء الطالب مرتفعاً عن معدل زملائه في المستوى نفسه وفي القسم نفسه، ويتم باستخدام جميع القدرات والإمكانات التي تكفل للطلاب الحصول على مستوى أعلى للأداء التحصيلي المرتقب فيه، بحيث يكون في قمة الانحراف المعياري من الناحية الإيجابية مما يمنحه التفوق على بقية زملائه (بن يحيى، 2021، ص. 14).

#### – التحصيل المتوسط:

في هذا النوع من التحصيل تكون الدرجة التي تحصل عليها الطالب تمثل نصف الإمكانات التي يمتلكها، ويكون أداؤه متوسط وتكون درجة احتقاظه واستقاداته من المعلومات المتوسطة (بن يحيى، 2021، ص. 14).

#### – التحصيل الدراسي المنخفض (التحصيل الضعيف):

وقد أشارت بوقول وبوحلمة (2016، ص. 53) إلى أن التحصيل الدراسي الضعيف له نوعان وهما:

1. التحصيل الدراسي الضعيف العام: وهو الذي يظهر عند الطالب في كل المواد الدراسية.
2. التحصيل الدراسي الضعيف الخاص: وهو تقصير ملحوظ في عدد قليل من الموضوعات الدراسية مثل الرياضيات والفيزياء.

ويعرّف هذا النوع من التحصيل الدراسي بالضعيف بحيث يكون فيه أداء التلميذ أقل من المستوى العادي بالمقارنة مع بقية زملائه، فنسبة استغلاله واستفادته مما تقدم من المقرر الدراسي ضعيفة إلى درجة الانعدام ويكون استغلال المتعلم لقدراته العقلية والفكرية ضعيفا بالرغم من تواجد نسبة لا بأس بها من القدرات (بن يحيى، 2021، ص. 14).

#### – دور إدارة الوقت في التحصيل الدراسي.

أشارت القرشي (2021، ص. 45) إلى ضرورة مراعاة مهارة الطلاب في إدارة وقتهم واستغلاله في تحسين وضعهم الدراسي والتغلب على الضغوط الأكاديمية، فالبيئة المحيطة بجوانبها الأكاديمية والنفسية والاجتماعية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلاب في مراحل حياتهم، وتفرض تطورات الحياة وديناميتها الكثير من التحديات التي تُظهر في الفرد أفضل ما لديه من جوانب تميز وأداء فاعل وسلوك تكيفي، ولكن إذا فاقت هذه التطورات قدرته على تحملها تحولت إلى أحداث ضاغطة، تعبر عن نفسها بمجموعة من الأعراض منها الشعور بالضغوط. ووضح بني عيسى (2014، ص. 233) بناءً على أهمية كل من إدارة الوقت والقدرة على التحصيل الدراسي وأنه يوجد علاقة وطيدة بين الوقت المحدد للدراسة وقدرة التحصيل الذي ينتج من تقسيم الوقت بشكل فعال حسب أولوية المادة الدراسية التي تمكن الطالب من تحصيل قدر أعلى من المادة المدروسة، فقد برزت اختلافات جوهرية في كيفية النظر لمفهوم الوقت وأهميته، طبقا لاختلاف الدوافع، والاحتياجات وطبيعة المهام والأعمال المطلوبة.

وتعد إدارة الوقت من بين العوامل المساهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب وتحصيلهم، وتؤدي إدارة الوقت الضعيفة إلى التحصيل الدراسي الضعيف، وكذلك تسهم إدارة الوقت الفعالة في مستويات أعلى من التحصيل الجامعي (Khatib, 2014, p.48).

#### الدراسات السابقة

##### أولاً: الدراسات العربية:

هدفت دراسة العبري (2023) بعنوان "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان" إلى لقياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، وطبيعة العلاقة بين المتغيرين، وقد تكوّن مجتمع الدراسة من 16359 طالبًا وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس، واشتملت عينة الدراسة على 485 طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياس رايف للرفاهية النفسية كأداة للدراسة، وقد توصل الباحث إلى العديد من النتائج أهمها: أن طلبة جامعة قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة 77% من العينة تميل للإناث؛ وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تُعزي لمتغير الكلية؛ وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي

خلصت الدراسة أن 28% من طلبة الجامعة يتمتعون بمعدل تراكمي بين 3.01-3.9 (جيد جداً) تميل للطالبات أكثر، وعن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة بوجود علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين. وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها تقنين إشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن تستخدم كحافز للتحصيل والإنجاز الأكاديمي، تصميم برامج تتوافق مع التحصيل الأكاديمي المتباين للطلبة تتوافق مع مستويات الرفاه النفسي المختلفة، إعداد مقياس الرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي ويتناسب مع طبيعة المجتمع العماني.

وهدفت دراسة الخواجة والريامي (2022) بعنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوي في سلطنة عمان في ظل جائحة كورونا" إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل المهني بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي والملتحقين في الدراسة بجامعة نزوي في سلطنة عُمان في ظل جائحة كورونا، وقد تكوّن مجتمع الدراسة من 222 من طلبة دبلوم التأهيل التربوي، واشتملت عينة الدراسة على 61 طالبة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واستعانوا بمقياس قلق المستقبل المهني كأداة للدراسة، وقد توصل الباحثان إلى العديد من النتائج أهمها: المتوسط العام لمستوى القلق وفقاً لمجالاته الخمسة جاءت بين المتوسط والمتدني؛ وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة التأهيل التربوي لمستوى قلق المستقبل المهني في جميع المحاور تعزي لمتغير التخصص (علوم إنسانية، علوم تطبيقية)، كما أن معاملات الارتباط بين معدل الطلبة في البكالوريوس وقلق المستقبل جاءت بمستوى ضعيف. وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها تفعيل دور مركز الإرشاد النفسي في الجامعة في عقد لقاءات دورية مع الطلبة للتخفيف من القلق المستقبلي للتوظيف، ربط البرامج الدراسية باحتياجات سوق العمل لدعم الاتجاه الإيجابي نحو المستقبل المهني.

وهدفت دراسة الغافري (2018) بعنوان "فعالية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عمان" إلى تحري فاعلية برنامج إرشادي جمعي باستخدام مهارات الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، والتعرف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة، وقد تكون مجتمع الدراسة من 1030 من طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري، واشتملت عينة الدراسة على 65 طالباً، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة كأداة للدراسة، وقد توصل الباحث إلى العديد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة، وبعد تنفيذ البرنامج لمقياس



إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي تعزي لبرنامج الإرشاد المستخدم في البحث؛ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة في القياس القبلي في درجات أفراد العينة تعزي لمتغير الجنس والسنة الدراسية، بينما لا توجد فروق في درجات أفراد المجموعة في القياس البعدي. وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها ضرورة فتح مراكز إرشاد نفسي لمتخصصين في ذات المجال لعمل العديد من برامج الإرشاد العلاجي لدى كليات العلوم التطبيقية بالسلطنة، عمل دورات مكثفة للأخصائيين المتواجدين بالكليات لرفع مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية وإمكانية تطبيقها للطلبة.

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة "جايف وتابان وحيدر" (Gayef, Tapan & Haydar, 2017) بعنوان "العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والتحصيل الدراسي لطلاب المدرسة المهنية للخدمات الصحية" إلى تحديد العلاقة بين مهارات إدارة الوقت للطلاب وتحصيلهم الدراسي؛ ولتقييم ما إذا كانت مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب والتحصيل الدراسي تختلف باختلاف الخصائص الاجتماعية الديموغرافية، واعتمدت على المنهج المسحي واستخدمت الاستبانة ومقياس إدارة الوقت كأدوات للدراسة؛ واشتملت عينة الدراسة على (341) طالب في المدرسة المهنية للخدمات الصحية في تركيا، وأكدت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة بين مهارات إدارة الوقت التي يمتلكها الطلاب وبين مستويات التحصيل الدراسي لديهم حيث أن مستويات التحصيل الدراسي للطلاب لا تتأثر بمهارات إدارة الوقت لديهم، كما أن التحصيل الدراسي للطلاب يتأثر بالعوامل الديموغرافية حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى أن مستويات التحصيل الدراسي للطلاب الذين يعيشون في العاصمة أعلى من الطلاب الذين يعيشون في الريف، كما أن مهارات تنظيم الوقت كانت عند الذكور أعلى من مستوياتها عند الإناث، كما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التحصيل الأكاديمي ترجع لمستوى الصف الدراسي للطلاب أو الحالة التعليمية للأم والأب، لذا يجب على الطلاب تحسين مهاراتهم في إدارة الوقت من خلال زيادة الوعي والتفكير والسلوكيات فيما يتعلق بكيفية إدارة الوقت وكيف يمكن أن تؤثر إدارة الوقت على التحصيل الدراسي.

وهدف دراسة "تساي وليو" (Tsai & Liu, 2015) بعنوان "العلاقات بين مهارات إدارة الوقت ومهارات التعامل مع الآخرين على الفيس بوك والتحصيل الدراسي بين طلاب المدارس الثانوية" إلى التعرف على كيفية ارتباط مهارات إدارة الوقت ومهارات التعامل مع الأشخاص القائمة على التواصل في فيسبوك بالتنبؤ بمستويات التحصيل والأداء الدراسي للطلاب في المرحلة الثانوية في تايوان، واعتمدت على المنهج المسحي

واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة؛ واشتملت عينة الدراسة على (1052) طالبًا في إحدى المدارس الثانوية في تايوان، وأكدت نتائج الدراسة علي وجود علاقة إيجابية ارتباطية بين مهارات إدارة الوقت وبين زيادة مستويات التحصيل الدراسي للطلاب حتى الطلاب التي تنخفض لديهم المهارات الشخصية في التواصل الاجتماعي، حيث أن المراهقين الذين لديهم مهارات أقل في المحادثة مع الأصدقاء للأغراض الاجتماعية على فيسبوك يمكنهم ذلك من رفع مستوى أدائهم الدراسي من خلال القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال، أيضًا وجود علاقة سلبية بين زيادة مستويات المهارات الشخصية في استخدام وسائل التواصل مثل الفيسبوك وبين التحصيل الدراسي للطلاب، حيث أن المهارات الشخصية التي تهدف إلى أغراض اجتماعية وليست للأغراض الأكاديمية في الحياة اليومية هي قوى رادعة للتحصيل الدراسي، وأوصت الدراسة بتشجيع المراهقين على الاتصال بزملائهم في الفصل للأغراض الأكاديمية عن طريق فيسبوك بعد المدرسة من أجل تقييم التحصيل الدراسي للمراهقين.

وهدف دراسة "سيريل" (Cyril, 2015) بعنوان " إدارة الوقت والإنجاز الأكاديمي بين طلاب المرحلة الثانوية العليا" إلى التعرف على الدور التي يقوم به إدارة الوقت في دعم التحصيل الأكاديمي للطلاب في المرحلة الثانوية في مقاطعة دينديغول، ومعرفة مستوى إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي لطلبة الثانوية العامة والتعرف على تأثير متغير الجنس على التحصيل الدراسي ومهارة إدارة الوقت للطلاب، واعتمدت علي المنهج المسحي واستخدمت مقياس إدارة الوقت ومقياس التحصيل الأكاديمي كأدوات للدراسة؛ واشتملت عينة الدراسة على (180) طالب في مدرسة بينيل العليا، وأكدت نتائج الدراسة علي أن مهارات إدارة الوقت لها دور في زيادة التحصيل الدراسي للطلاب وذلك عن طريق أن التلاميذ الذين يقومون باستخدام مهارات إدارة الوقت عن طريق إعداد خطة الدرس مما ينظم لهم القيام بعملهم في الوقت المحدد عن طريق وضع أهداف قصيرة المدى وأهداف بعيدة المدى وتحديد الأولويات وبسبب هذه المهارات في إدارة الوقت، يمكن للطلاب تحقيق نتائج جيدة في دراساتهم الأكاديمية، كما أن مستويات التحصيل الدراسي كانت مرتفعة بينما جاءت مستويات إدارة الوقت في المستويات المتوسطة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات إدارة الوقت بين الطلاب تعزي لمتغير الجنس تشير إلى زيادة في مستويات الطالبات في مهارات إدارة الوقت أعلى من الطلاب الذكور فهم يستخدمون وقتهم بشكل فعال، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى وجود فروق في مستويات التحصيل الدراسي تعزي لمتغير الجنس، وأوصت بضرورة تدريب الطلاب على إدارة الوقت بالشكل الأمثل من أجل التمكن من زيادة مستويات التحصيل الدراسي لهم.

### التعليق على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أن العديد من الدراسات السابقة تشابهت مع الدراسة الحالية في تناولها إدارة الوقت مثل: دراسة الغافري (2018)، ودراسة "تساي وليو" (Tsai & Liu, 2015)، ودراسة "سيريل" (Cyril, 2015)، وتشابهت مع الدراسة الحالية في تناولها التحصيل الدراسي مثل: دراسة العبري (2023)، ودراسة الخواجة والريامي (2022)، ودراسة "جايف وتابان وحيدر" (Gayef, Tapan & Haydar, 2017)، واتفقت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدامها المنهج الوصفي مثل: دراسة العبري (2023)، ودراسة الخواجة والريامي (2022)، واتفقت في أداة الدراسة وهي الاستبانة مع العديد من الدراسات مثل: دراسة "جايف وتابان وحيدر" (Gayef, Tapan & Haydar, 2017)، ودراسة "تساي وليو" (Tsai & Liu, 2015)، واتفقت في عينة الدراسة وهي الطلاب مع العديد من الدراسات مثل: دراسة العبري (2023)، ودراسة الخواجة والريامي (2022)، ودراسة الغافري (2018)، ودراسة "جايف وتابان وحيدر" (Gayef, Tapan & Haydar, 2017)، ودراسة "تساي وليو" (Tsai & Liu, 2015)، ودراسة "سيريل" (Cyril, 2015)، كما تميزت الدراسة الحالية بأنها الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحثة التي تناولت دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، وقد استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة الدراسة وإطارها النظري وتصميم أداة الدراسة ومناقشة نتائجها وطرح توصياتها.

### إجراءات البحث الميدانية:

#### أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، واشتملت عينة البحث على (97) طالباً.

#### ثالثاً: أداة البحث:

قام الباحث بإعداد مقياس أبعاد إدارة الوقت وقد تم التأكد من صدقه وثباته بالعديد من الطرق مثل صدق المحكمين حيث تم إرسال المقياس للمحكمين، للحكم على الصياغة اللغوية ووضوحها ومدى انتماء العبارات للمقياس، وقد اتفق (80%) عليها، وبذلك أصبح المقياس في شكله النهائي بعد التحكيم مكون من (36) عبارة موزعين على أربعة أبعاد، تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (معارض بشدة، معارض، غير متأكد، موافق، موافق

بشدة) لتصحيح أداة البحث حيث تعطي الاستجابة معارض بشدة (1)، معارض (2)، غير متأكد (3)، موافق (4)، موافق بشدة (5)، وثد تم التأكد من صدق وثبات المقياس كالاتي:  
صدق وثبات المقياس:

#### – صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، ثم تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس أو ما يسمى بالتجانس الداخلي وذلك من خلال حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

#### جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
أهمية الوقت	التخطيط	ترتيب الأوليات	التنفيذ والمراقبة	1	2	3	4
.436*	10	.392*	19	.525**	28	.646**	
.575**	11	.504**	20	.576**	29	.499**	
.502**	12	.777**	21	.403**	30	.586**	
.600**	13	.496**	22	.573**	31	.511**	
.728**	14	.634**	23	.405**	32	.448**	
.451*	15	.661**	24	.759**	33	.565**	
.697**	16	.516**	25	.506**	34	.497**	
.686**	17	.708**	26	.506**	35	.491**	
.464**	18	.492**	27	.461**	36	.586**	

(\*دالة عند 0,05، \*\* دالة عند 0,01).

يتضح من جدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) و(0,01)، وبالتالي فهي مقبولة، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (2) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ن = (30)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
الأول	أهمية الوقت	.829**
الثاني	التخطيط	.813**
الثالث	ترتيب الأوليات	.844**
الرابع	التنفيذ والمراقبة	.907**

\*\* دالة عند (0,01).

يتضح من الجدول السابق: أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي فهي مقبولة.

– **ثبات المقياس:** يوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

**جدول (3) معاملات ثبات كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الوقت**

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
1	البعد الأول: أهمية الوقت	9	.737
2	البعد الثاني: التخطيط	9	.772
3	البعد الثالث: ترتيب الأولويات	9	.661
4	البعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة	9	.680
	الدرجة الكلية	36	.906

يتبين من الجدول (3) أنه تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أنه قد تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد بين (.661-.772)، وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس (.906)، مما يشير لثباته، وتشير قيم معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به، كما تم إجراء الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والذي تبين من خلاله أن ثبات العبارات الفردية بلغ (.801)، بينما كان ثبات العبارات الزوجية (.827)، في حين كان معامل جتمان للتجزئة النصفية (.963)، وهو معامل ثبات مرتفع يدعو إلى الثقة في صحة النتائج.

#### رابعاً: الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، معادلة المدى لوصف المتوسط الحسابي للاستجابات على كل عبارة وبعد على النحو التالي:

تم تحديد درجة الاستجابة بحيث يعطي الدرجة منخفضة جداً (1)، منخفضة (2)، متوسطة (3)، عالية (4)، عالية جداً (5)، ويتم تحديد درجة التحقق لكل محور بناء على ما يلي:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5-1}{5} = 0.80$$

- من 1 إلى أقل من 1.80 تمثل درجة استجابة (منخفضة جداً).
- من 1.80 إلى أقل من 2.60 تمثل درجة استجابة (منخفضة).
- من 2.60 إلى أقل من 3.40 تمثل درجة استجابة (متوسطة).

- من 3.40 إلى أقل من 4.20 تمثل درجة استجابة (عالية).
- من 4.20 إلى أقل من 5 تمثل درجة استجابة (عالية جداً).

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

#### 1. عرض وتحليل نتائج السؤال الرئيسي والذي نص على "ما دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاو مقياس إدارة الوقت حول دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، ومن ثم ترتيب هذه الأبعاد تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل بعد، ويبين ذلك الجدول التالي:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاستجابة
1	البعد الأول: أهمية الوقت	3.72	.786	2	عالية
2	البعد الثاني: التخطيط	3.71	.947	3	عالية
3	البعد الثالث: ترتيب الأولويات	3.73	.899	1	عالية
4	البعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة	3.66	.807	4	عالية
المتوسط العام		3.79	.818		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان جاء بدرجة استجابة (عالية) وبمتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (.818)، ويعزو ذلك إلى فاعلية دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، وذلك من حيث مدى أهمية الوقت لدى الطلاب، ومساعدتهم على التخطيط الجيد لدروسهم وحثهم على ترتيب أولوياتهم في مذاكرة دروسهم مما يزيد من مستوى تحصيلهم الدراسي، اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة "تساي وليو" (Tsai & Liu, 2015)، والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ارتباطية بين مهارات إدارة الوقت وبين زيادة مستويات التحصيل الدراسي للطلاب حتى الطلاب التي تنخفض لديهم المهارات الشخصية في التواصل الاجتماعي، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية أيضاً مع نتيجة دراسة "سيريل" (Cyril, 2015)، والتي أشارت إلى أن

مهارات إدارة الوقت لها دور في زيادة التحصيل الدراسي للطلاب وذلك عن طريق أن التلاميذ الذين يقومون باستخدام مهارات إدارة الوقت عن طريق إعداد خطة الدرس مما ينظم لهم القيام بعملهم في الوقت المحدد عن طريق وضع أهداف قصيرة المدى وأهداف بعيدة المدى وتحديد الأولويات وبسبب هذه المهارات في إدارة الوقت، يمكن للطلاب تحقيق نتائج جيدة في دراستهم الأكاديمية، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة دراسة "جايف وتابان وحيدر" (Gayef, Tapan & Haydar, 2017)، والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين مهارات إدارة الوقت التي يمتلكها الطلاب وبين مستويات التحصيل الدراسي لديهم حيث أن مستويات التحصيل الدراسي للطلاب لا تتأثر بمهارات إدارة الوقت لديهم.

## 2. عرض وتحليل نتائج السؤال الفرعي الأول والذي نص على "ما دور أهمية الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارة البعد الأول: أهمية الوقت، ثم ترتيب تلك العبارات تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي كما تبين نتائج الجدول التالي:

### الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات البعد الأول: أهمية الوقت

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاستجابة
1	أعمل بالمثل القائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)	3.77	1.490	3	عالية
2	أعتقد بأن تقدم المجتمعات يقاس بمدى احترامها للوقت	3.63	1.446	8	عالية
3	أؤمن بأن الوقت الذي يمضي لا يمكن تعويضه	3.65	1.422	7	عالية
4	تنظيمي لوقتي يعني نجاحي في حياتي	3.73	1.396	4	عالية
5	الأستاذ الذي يحافظ على مواعيده مع الطلبة أعتبره قدوة لي	3.78	1.356	2	عالية
6	أشعر بالضيق عند عدم استطاعتي الاستفادة القصوى من وقتي	3.68	1.389	6	عالية
7	أقتنع بأهمية المثل القائل (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد)	3.62	1.403	9	عالية
8	أرى أن تنظيم وقتي يساعدني في تحقيق طموحاتي	3.69	1.380	5	عالية
9	أؤمن بأن الوقت عامل مهم في حياتي	3.80	1.389	1	عالية
	المتوسط العام	3.71	.947		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للبعد الأول: أهمية الوقت جاء بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.71)، وانحراف معياري (.947)، ويعزو ذلك إلى

إدراك طلاب الطلاب بأهمية الوقت ودوره في دعم مستوى تحصيلهم الدراسي، حيث يؤمن الطلاب بأن الوقت الذي يمضي لا يمكن تعويضه، واعتقادهم بأن تطور المجتمعات يقوم على احترام أهمية الوقت، وكذلك ثقافتهم الكبيرة في أن تنظيم الوقت من أهم عوامل النجاح.

### 3. عرض وتحليل نتائج السؤال الفرعي الثاني والذي نص على "ما دور التخطيط في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟"

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارة البعد الثاني: التخطيط، ثم ترتيب تلك العبارات تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي لكل عبارة كما تبين نتائج الجدول التالي:

#### الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات البعد الثاني: التخطيط

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب ب	درجة الاستجابة
10	أحدد وقتاً معيناً لإنجاز متطلبات الدراسة اليومية	3.86	1.443	3	عالية
11	أحرص على إعداد قائمة عمل يومية	3.68	1.389	4	عالية
12	أضع خطة (يومية أسبوعية شهرية) لإنجاز متطلبات الدراسة	3.62	1.403	8	عالية
13	أعمل على تجزئة الواجبات (النظرية والعملية) لتسهيل إنجازها	3.95	1.349	1	عالية
14	أراعي المرونة في وضع خطة الوقت	3.67	1.441	5	عالية
15	أحرص على التخطيط المبكر لأعمالي الدراسية	3.59	1.412	9	عالية
16	أحدد لكل عمل وقتاً يتناسب ودرجة أهميته	3.90	1.381	2	عالية
17	أحدد وقتاً كافياً للتخطيط للأعمال الأكثر أهمية	3.63	1.402	7	عالية
18	أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة	3.65	1.315	6	عالية
	المتوسط العام	3.73	.899		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للبعد الثاني: التخطيط جاء بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.73)، وانحراف معياري (.899)، ويعزو ذلك إلى إدراك الطلاب بأهمية التخطيط ودوره في دعم مستواهم التحصيلي، وذلك من حيث قيامهم بتحديد أوقات معينة للتلبية لمتطلبات دراستهم اليومية، وحرصهم المستمر على إعداد جدول أعمال يومية يساعدهم على إنجاز مهامهم الدراسية أولاً بأول، وكذلك نجاحهم



بوضع خطط بديلة لمواجهة أي ظروف قد تطرأ عليهم وذلك منعاً لتأثر دراستهم من أي عوامل خارجية والعمل علة تحسين وتنمية مستوى تحصيلهم الدراسي.

4. عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث الفرعي والذي ينص على "ما دور ترتيب الأولويات في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات البعد الثالث: ترتيب الأولويات، ومن ثم ترتيب هذه العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل عبارة، ويبين ذلك الجدول التالي:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول عبارات البعد الثالث: ترتيب الأولويات

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاستجابة
19	أضع أولويات للأعمال التي أقوم بها	3.77	1.490	2	عالية
20	أراعي تسلسل الأعمال كما تم تحديدها في قائمة العمل اليومية	3.63	1.446	6	عالية
21	ترتيب الأعمال حسب أولوياتها يسهم في إنجازها في الوقت المحدد	3.65	1.422	5	عالية
22	أراجع الوقت المخصص لأداء كل عمل حتى لا تضطرب الخطة الموضوعية	3.73	1.396	3	عالية
23	أرتب قائمة أعمال اليومية حسب أولوياتها	3.78	1.356	1	عالية
24	عند قيامي بواجبات عملية أرتب أدواتي حسب احتياجي لها لتوفير الوقت	3.59	1.412	7	عالية
25	أنظم وقتي للقيام بقائمة الأعمال اليومية على أكمل وجه	3.49	1.378	9	عالية
26	أعطي أولوية لإنجاز الأعمال الأكثر صعوبة	3.69	1.387	4	عالية
27	دائماً ما أقوم بعمل موازنة بين الوقت المتاح لي والواجبات المطلوب إنجازها	3.57	1.406	8	عالية
	المتوسط العام	3.66	.807		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للبعد الثالث: ترتيب الأولويات جاء بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.66)، وانحراف معياري (0.807)، ويعزو ذلك إلى وعي الطلاب بدور الوقت وأهميته في ترتيب أولوياتهم الدراسية مما يزيد من مستوى تحصيلهم الدراسي، حيث يحرص الطلاب بشكل أساسي على إعطاء أولوية

لإنجاز الأعمال الأكثر صعوبة، وموازنتهم بين أوقات فراغهم والواجبات المطلوب إنجازها.

5- عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع الفرعي والذي ينص على "ما دور التنفيذ أو المراقبة في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات البعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة، ومن ثم ترتيب هذه العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل عبارة، ويبين ذلك الجدول التالي:

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول عبارات البعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب ب	درجة الاستجابة
28	أستبعد أداء الأعمال التي لا جدوى منها	3.80	1.272	5	عالية
29	أتخير الوسائل التي تعينني على إنجاز أعمالي اليومية	3.71	1.527	6	عالية
30	أحرص على التعامل مع الإزعاجات والمقاطعات بشكل فعال للمحافظة على وقتي	3.59	1.519	9	عالية
31	أتجنب إضاعة الوقت في أشياء خارجة عن قائمة أعمالي اليومية	3.87	1.411	3	عالية
32	أقوم بأداء ما أكلف به من أعمال مباشر ولا أوجلها	3.64	1.423	8	عالية
33	أبدأ في التنفيذ حسب ترتيب الخطة	3.94	1.215	2	عالية
34	أراجع تنفيذ الخطة من وقت لآخر للتأكد من سيرها بشكل سليم	3.82	1.500	4	عالية
35	أحدد مدة لإنجاز الأعمال ولا استغرق في الأولويات	3.70	1.522	7	عالية
36	أنتقل من عمل إلى آخر دون النظر إلى الوقت المحدد لكل عمل من الأعمال	4.01	1.350	1	عالية
المتوسط العام		3.79	.818		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للبعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة، جاء بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.79)، وانحراف معياري (.818)، ويرجع ذلك إلى نجاح الطلاب في استغلال أهمية الوقت وتنفيذ ما خططوا له لإنجاز مهامهم اليومية، وذلك من حيث حرصهم على تجنب إضاعة وقتهم في أعمال خارجة عن جدول

أعمالهم اليومي، وحرصهم أيضاً على أداء ما كلفوا به من أعمال مباشرة ولا يقوموا بتأجيلها.

#### ملخص النتائج:

- دور إدارة الوقت في دعم مستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب دبلوم التعليم العام في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، جاء بدرجة استجابة (عالية) وبمتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (.818).
- جاء المتوسط العام للبعد الأول: أهمية الوقت بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.71)، وانحراف معياري (.947).
- جاء المتوسط العام للبعد الثاني: التخطيط بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.73)، وانحراف معياري (.899).
- جاء المتوسط العام للبعد الثالث: ترتيب الأولويات بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.66)، وانحراف معياري (.807).
- جاء المتوسط العام للبعد الرابع: التنفيذ أو المراقبة، بدرجة استجابة (عالية)، وبمتوسط حسابي قدرة (3.79)، وانحراف معياري (.818).

#### التوصيات:

- تشجيع الطلاب على حضور الندوات التثقيفية واجتياز العديد من الدورات التدريبية في أوقات فراغهم لتجديد أفكارهم وزيادة مستوى تحصيلهم الدراسي.
- التواصل مع أولياء الأمور وحثهم على متابعة أبنائهم ونصحهم بكل ما يفيدهم.
- تصميم برنامج يساعد الطلاب على كيفية تنظيم وقتهم بحيث يكون متوازناً مع الدراسة والواجبات المنزلية والجلوس مع العائلة والترويج عن النفس والاستمتاع.
- تنظيم دورات تربوية ودينية وزيارات للأماكن المختلفة ليستفيد الطلاب من هذه الدورات والزيارات.
- ضرورة زيادة وعي الطلاب بأهمية إدارة الوقت من خلال توعيتهم بالآثار السلبية للسهر والتأثيرات السلبية على صحة الطلاب.
- تعيين أخصائيين ومرشدين اجتماعيين في المدرسة لتوجيههم حول كيفية استغلال أوقات فراغهم بشكل فعال وسليم.

#### المقترحات البحثية:

- إجراء دراسة مستقبلية حول مستوى وعي طلاب المرحلة الثانوية بأهمية إدارة الوقت في دعم مستوى تحصيلهم الأكاديمي.
- إجراء دراسة مستقبلية حول دور تنظيم الوقت في زيادة دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية بسلطنة عمان.

## قائمة المراجع المراجع العربية:

- إسماعيلي، يامنة عبدالقادر. (2019). *أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الأمير، إيمان بنت حسين بن الحسن سراج. (2022). *إدارة الوقت وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدي عينة من طالبات كلية القانون والدراسات القضائية بجامعة جدة*. مجلة التربية لجامعة الأزهر، 2(194)، 354-392.
- بعيرة، فطوم؛ جعلاب، الزهرة بلقاسم بغداد. (2018). *ترسيخ أخلاقيات العمل كمنهج لتحقيق متطلبات إدارة الوقت: دراسة ميدانية بمديرية التربية لولاية الجلفة*. مجلة إدارة الأعمال والدراسات الاقتصادية لجامعة زيان عاشور بالجلفة، 7(1)، 737-752.
- البكاري، بدر بن سالم بن سويد. (2017). *فاعلية استراتيجية التعليم المتمايز في تحصيل طلاب الصف الثامن الأساسي بسلطنة عمان في مادة التربية الإسلامية واتجاهاتهم نحوها*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- البندري، أحمد سليمان بن عبدالله بن محمد. (2021). *مدى فاعلية إدارة الوقت من وجهة نظر مديري المدارس بمحافظة الباطنة شمال بسلطنة عمان*. دراسات تربوية ونفسية، (110)، 274-221.
- بواصيخة، عبد العزيز جبر مراجع. (2021). *أثر محددات إدارة الوقت على الموارد البشرية لدي العاملين في شركة الجوف للتقنية النفطية بنغازي ليبيا من منظور إسلامي*. مجلة القلم لجامعة القلم للعلوم الإنسانية والتطبيقية، (25)، 537-506.
- البوسعيد، علي بن ناصر بن محمد. (2016). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من دافعية الانجاز والتحصيل الأكاديمي لطلبة دبلوم التعليم العام وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- بوقولول، صفاء؛ بوحلمة، مريم. (2016). *دور الفيسبوك في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

- جميل، عبدالكريم أحمد. (2016). *فن إدارة الوقت*. عمان: دار الجنادرية للنشر والتوزيع.
- الجناحي، صاحب عبد مرزوك؛ أبو خمرة، سالم محمد عبد الله. (2020). *المعتقدات المعرفية: تقرير الذات والتحصيل الدراسي (دراسة ميدانية)*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الحاج، سارة حسن مجذوب. (2019). *أهمية النشاط المسرحي في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الأساس. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 20(4)، 38-49.*
- الحسيني، مشاري ظاهر. (2021). *كفاية إدارة الوقت لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية لجامعة جنوب الوادي – كلية التربية بقنا، 47(4)، 60-88.*
- حنيني، أسماء. (2022). *فاعلية التعليم الإلكتروني في تطوير التحصيل الدراسي لطلبة التعليم العالي: المبررات والمعوقات. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث لمركز ابن العربي للثقافة والنشر، 2(5)، 452-552.*
- الحياي، وليد. (2015). *إدارة الوقت والأساليب المعوقة في استخداماتها*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي للنشر والتوزيع.
- خالد، فاطمة مسعود عمر. (2018). *الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- الخرايشة، محمد فارس. (2022). *إدارة الوقت وأثرها في إنجاز المشاريع الحكومية في الأردن: حالة دراسية في وزارة الأشغال العامة والإسكان*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد؛ الريامي، محمد ناصر سيف. (2022). *قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوي في سلطنة عمان في ظل جائحة كورونا*. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 2(6)، 599-874.
- درواشة، نجوى عبد الحميد؛ شقيرات، لنا زهير؛ حاملة، حابس محمد خليفة. (2021). *مستوي الوعي السائد لدي طلبة المرحلة الثانوية العامة في قصة إربد بأهمية إدارة الوقت واستثماره: معيقات وحلول*. مجلة العلوم التربوية والنفسية لجامعة القصيم، 14(4)، 1791-1819.
- درويش، محمود أحمد. (2018). *مناهج البحث في العلوم الإنسانية*. مصر: مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع.

- ربابعة، هيا عمر. (2021). إدارة الوقت وعلاقته بالرضا الوظيفي لدي معلمي التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم في لواء الكورة من وجهة نظرهم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.
- الرداحي، هند صالح تركي؛ عسيري، محمد بن عبد الله محمد. (2022). أثر التقويم الحقيقي في التحصيل الدراسي لمادة الحاسب وتقنية المعلومات لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة تبوك. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية لمركز رقاد للدراسات والأبحاث، 11(1)، 203-223.
- رزوقي، رعد مهدي؛ داود، ضمياء سالم؛ إبراهيم، حيدر معن. (2022). التدريس وأهدافه. بيروت: دار الكتب العلمية.
- الزدجالي، محمد بن مال الله بن الحاج جمعة. (2014). علاقة توجهات اهداف الإنجاز ومعتقدات الفعالية الذاتية الاكاديمية بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السلطان قابوس، عُمان.
- سلامة، محمد. (2016). فن إدارة الوقت. عمان: دار المعزز للنشر والتوزيع.
- الشامسي، حميد بن راشد بن حميد. (2018). أثر استخدام برنامج العروض التقديمية (Power point) على تحصيل طلاب الصف العاشر في التربية البدنية بمحافظة البريمي بسلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2(18)، 51-66.
- الشمري، مشاري وارد عشوي. (2022). إدارة الوقت وعلاقتها بضغط العمل لدي قادة مدارس المرحلة الابتدائية الحكومية بمدينة حائل. عالم التربية للمؤسسة العربية للاستثمارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، 2(76)، 140-174.
- العبري، هلال بن سالم بن سليم. (2023). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(1)، 20-42.
- عقيلان، فادي حسن. (2014). إدارة الوقت والذات. عمان: دار معزز للنشر والتوزيع.
- العلي، لطيفة عبد الرحمن؛ العنزي، عبد الحميد بن رakan. (2022). دور التعليم المدمج في تنمية التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من وجهة نظر معلماتهن في منطقة الجوف. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية لمركز رقاد للدراسات والأبحاث، 11(5)، 1107-1125.
- بني عيسى، إبراهيم امجلي. (2014). أهمية إدارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية في الجامعات الحكومية في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي. المجلة التربوية لجامعة سوهاج، 38، 248-219.

- الغافري، حمد بن حمود بن سليمان. (2021). الكفاءة الأكاديمية المُدرّكة وعلاقتها باستراتيجيات التعلّم والدراسة والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة العربية المفتوحة (سلطنة عُمان). *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (23)5، 151-186.
- الغافري، نصراء مسلم حمد. (2018). فعالية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (4)2، 100-122.
- الغامدي، محمد بن فوزي محمد. (2018). *إدارة الوقت*. المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
- الغامدي، محمد بن فوزي محمد. (2018). *إدارة الوقت*. المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
- الفاخري، سالم عبد الله سعيد. (2018). *التحصيل الدراسي*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- فضيل، قدرية عمر. (2020). أهمية حفظ القرآن الكريم في التحصيل الدراسي عند الأطفال وعلاقته بثقافة الأسرة والمجتمع: دراسة استقرائية تحليلية. *مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية لجامعة سبها*، (1)19، 69-79.
- القرشي، أمجاد عباد مسلم. (2021). إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف. *المجلة العلمية بكلية التربية لجامعة أسيوط*، (6)37، 31-65.
- ملياني، أفراح؛ شرفة، إلياس. (2021). منطلقات ثقافة إدارة الوقت في الفكر الدولي والمحلي: الصين، اليابان، الجزائر أنموذجاً. *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي*، (3)8، 41-52.
- نوافلة، محمد خير نواف؛ الهنداسي، الفيصل بن حميد بن عبد الله. (2014). تحليل أسئلة امتحانات شهادة الدبلوم العام لمادة الفيزياء في سلطنة عمان في ضوء نظرية التعلّم المستند إلى الدماغ. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (1)15، 523-556.
- بن يحيى، سهام. (2021). أهمية اللعب البيداغوجي وأثره في التحصيل الدراسي عند الطفل من وجهة نظر مربّي أقسام التربية التحضيرية المقاطعة الأولى بأدرار. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أحمد دراية -أدرار، الجزائر

### المراجع الأجنبية:

- Al Khatib, A. S. (2014). Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47-58.
- Chaudhari, T. (2022). Time management essentials and importance. *International Journal of Commerce and Management Research*, 8(5), 6-8.
- Cyril, A. V. (2015). Time management and academic achievement of higher secondary students. *Journal on School Educational Technology*, 10(3), 38-43.
- Gayef, A., Tapan, B., & Haydar, S. U. R. (2017). Relationship between time management skills and academic achievement of the students in vocational school of health services. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 20(2), 219-246.
- Khan, H. M. A., Farooqi, M. T. K., Khalil, A. & Faisal, I. (2016). Exploring Relationship of Time Management with Teachers' Performance. *Bulletin of Education and Research*, 38(2), 249-263.
- Khan, M. J., Ashraf, A. & Nadeem, A. (2020). The Effect of Time Management on the Academic Performance of Students in the Higher Educational Institutions of Islamabad. *International Review of Management and Business Research*, 9(3), 202- 211.
- Khatib, A. S. (2014). Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research (IJBSR)*, 4(5), 47-58.





- Nadinloyia, K. B., Hajloob, N., Garamaleki, N. S. & Sadeghi, H. (2013). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(2013), 134 – 138
- Nasrullah, S., & Khan, M. S. (2015). The impact of time management on the students' academic achievements. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, 11, 66- 71.
- Osawe, C. O. (2017). Time management: an imperative factor to effective service delivery in the Nigeria public service. *International Journal of Development and Management Review*, 12(1), 152-167.
- Skryhun, N. & Nyzhnyk, S. (2020). Time management as an important component of successful business activities. *Middle European Scientific Bulletin*, 1(2), 13-15.
- Tsai, H. C., & Liu, S. H. (2015). Relationships between time-management skills, Facebook interpersonal skills and academic achievement among junior high school students. *Social Psychology of Education*, 18, 503-516.