



## دراسة مقارنة لفاعلية ادارة الوقت و علاقتها بالتحصيل الدراسي بين طلاب و طالبات المرحلة الاولى والرابعة لكلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية

م.م. سندس موسى جواد  
كلية التربية الرياضية للبنات  
2014 م

### الخلاصة

الباب الاول/المقدمه واهمية البحث  
ان الوقت هو احد الموارد النادرة في المجتمع ومن المطلوب استغلاله بشكل افضل من قبل العملية التعليمية الا وهي (المدرس والطالب) فليس الهدف من العملية التعليمية تلقين المادة العلمية فقط وانما العمل على الحصول على افضل الانجازات العلمية .  
ولتعدد المهام الواجبة لكل من المدرس و الطالب على حد سواء وعبر ساعات اليوم الدراسي فان مشكلة الوقت تنشأ في كافة الانشطة بحيث لا يتسع الوقت المتاح لانجاز كل الاعمال المطلوبة.  
فالعملية التعليمية لا تعتمد على المدرس فقط واستعمال عقله كمخزن للمعلومات او على التلقين فقط بل مقداره وتغير دور كل من المدرس والمتعلم فالمتعلم اصبح مشاركا في كل ما يحدث وتم توفير مواقف تعليمية للمعلم تجعله قادرا على التفاعل الايجابي مع المتعلم مما يساعد او ينعكس بالحصول على تعلم افضل وبالتالي تحقيق الاهداف المرجوة من العملية التعليمية.  
وهنا تكمن اهمية البحث في كيفية استثمار وادارة الوقت وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

1 – 3 اهداف البحث

١ -التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي لطالبات كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

٢ -التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية.

٣ -التعرف على الفروق في ادارة الوقت بين الطلاب و الطالبات. الجامعه المستنصريه

1 – 4 مجالات البحث

1 – 4 – 1 المجال البشري: عينة من طالبات وطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2013/2014

1 – 4 – 2 المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية بالجامعة المستنصرية.

1 – 4 – 3 المجال الزمني للمدة من 2013/10/1 ولغاية 2014 /2 /22

الباب الثاني/الدراسات النظرية والمشابهة

2 – الدراسات النظرية

الباب الثالث/منهج البحث واجراءاته الميدانية ،الباب الرابع /مناقشة النتائج ،الباب الخامس/الاستنتاجات والتوصيات

الكلمات المفتاحية:ادارة،طلبة



## الباب الاول

### ١ - التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

تزداد اهمية الوقت في ضوء التطور التكنولوجي وعليه تطورت اليات العمل بحيث اصبحت تعتمد على الحاسب الالي ونظم المعلومات ومن ثم ضمان التخطيط الجيد لاستثمار الوقت وتنفيذ ما تم التخطيط له مسبقا .

فالوقت مورد فريد من نوعه وكل عمل يحتاج الى وقت ولا يقتصر تطبيق ادارة الوقت على شخص دون اخر اذ يعتبر الوقت احد الموارد الهامة والنادرة في المجتمع ومن المطلوب استغلاله بشكل افضل من قطبي العملية التعليمية الا وهي (المدرس والطالب) فليس الهدف من العملية التعليمية كنسب تلقين المادة العلمية هما مدير العملية التعليمية ومسير لعملية التعلم. ولتعدد المهام الواجبة لكل من المدرس و الطالب على حد سواء وعبر ساعات اليوم الدراسي فان مشكلة الوقت تنشأ في كافة الانشطة بحيث لا يتسع الوقت المتاح لانجاز كل الاعمال المطلوبة. فالعملية التعليمية لا تعتمد على المدرس فقط واستعمال عقله كمخزن للمعلومات او على التلقين فقط بل مقداره وتغير دور كل من المدرس والمتعلم فالمتعلم اصبح مشاركا في كل ما يحدث وتم توفير مواقف تعليمية للمعلم تجعله قادرا على التفاعل الايجابي مع المتعلم مما يساعد او ينعكس بالحصول على تعلم افضل وبالتالي تحقيق الاهداف المرجوة من العملية التعليمية. وهنا تكمن اهمية البحث في كيفية استثمار وادارة الوقت وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية.

#### 1-2 مشكلة البحث

ان تنظيم الوقت وتوافره من المشكلات الجادة التي تحتاج الى ايجاد الحلول والاستراتيجيات المحددة لحلها، وفقا للتطور التكنولوجي واتساع المهام الموجهة ومتطلبات الحياة لكل من الطالب والطالبة و التدريسي ونتيجة التقدم السريع في كل مجالات الحياة اذ يلاحظ الشكوى من ضيق الوقت وصعوبة تنظيمه احد المشاكل التي تنشأ عند الطلبة الذين لا يدركون اهمية وكيفية استغلال الوقت بما يعود عليهم بالفائدة في كافة الانشطة حيث لا يتسع الوقت لانجاز كل الاعمال المطلوبة منهم . ولا اعتبار الطالب والتدريسي احد المرتكزات الاساسية للعملية التعليمية اذ لا يمكن لاي نظام تربوي تعليمي تحقيق اهدافه ونجاحاته دونه، لذا توجب منا التعرف على نوع العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي بين طلاب و طالبات كلية التربية الرياضية ، فالوقت هو العامل المهم لعضو هيئة التدريس في المادة التي يقوم بتدريسها وقدراته التخطيطية وتفاعله مع الطلبة وغيرها من الامور التي قد تنعكس بشكل او باخر على التحصيل الدراسي للطلبة

#### ١ - 3 اهداف البحث

- 1- التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي لطالبات كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
- ٢ - التعرف على العلاقة بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية.
- ٣ - التعرف على الفروق في ادارة الوقت بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية



#### 1 - 4 مجالات البحث

- 1 - 4 - 1 المجال البشري: عينة من طالبات وطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2013/2014
- 1 - 4 - 2 المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية بالجامعة المستنصرية.
- 1 - 4 - 3 المجال الزمني للمدة من 2013/10/1 ولغاية 2014 /2 /22

### الباب الثاني

#### الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2 - الدراسات النظرية

#### 2 - 1 - 1 ادارة الوقت

الوقت وادارته احد المفاهيم المتكاملة والشاملة لكل انسان و في اي زمان ومكان فادارة الوقت لا تقتصر على الاداريين فحسب وانما كيفية استثمار الوقت وبشكل فاعل من قبل المدرس في تنظيم اوقات الدرس على شكل جدول تكون الفائدة منها للطالب و المدرس والمؤسسة التعليمية معا. فادارة الوقت تعني جدولة الوقت او برمجة الوقت ويقصد بها توزيع الساعات المتاحة لدى المتعلم على الانشطة المختلفة او على يوم او اسبوع او شهر او بصورة تمكنه من ادارة الوقت و السيطرة عليه بهدف الافادة منه (2، 200)

والكثير منا يعتقد بتحسين استخدامه وادارته للوقت ولكنه يعمل اشياء ليست بالضرورة صحيحة اذ انه مجرد التفكير في العمل وكيفية ادارته تعتبر من احسن الطرق الايجابية لاستخدام الوقت.

فالوقت اهمية بالنسبة للطالب الجامعي:- (2، 201، 2005)

- 1 - ترشيد الوقت وانفاقه فيما يفيد
  - 2 - انقاذ الطالب من التردد والخيرة بشأن ما يقوم به من عمل دراسي
  - 3 - تمكين الطالب من ممارسة اي نشاط في الوقت المناسب
  - 4 - توفير الوقت ومن ثم امكانية استخدامه في نشاط مفيد
  - 5 - توزيع المساق على جلسات متباعدة مما يزيد من التحصيل الدراسي
  - 6 - تحديد اوقات الشرح مناسبة لبعض الموضوعات الدراسية
- 2 - 1 - 2 معوقات تنظيم الوقت

هو نشاط غير ضروري يستغرق وقتا بطريقة غير ملائمة ولا يظهر منه عائد يتناسب و الوقت المبذول لاجله.

ومن اهم اشكال هدر الوقت للطالب هي: (4، 100)

- 1 - عدم توزيع الوقت المخصص للتدريس على الاهداف التعليمية
- 2 - الوقت الضائع نتيجة لكثرة عدد الطلاب وقلة الادوات المستخدمة لتعليم المهارات
- 3 - الوقت للانتقال بين القاعات اي من نشاط الى نشاط اخر
- 4 - غياب المدرس عن الدرس وعدم تنفيذ الطلبة لما يطلب منهم
- 5 - حدوث مفاجئات التدريس بسبب الروتين الجامعي نتيجة الزيارات المفاجئة و الاحتفالات.



## الباب الثالث

## ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي " اذ هو يدرس ظاهرة او حدثا او قضية موجودة حاليا يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن اسئلة الدراسة دون تدخل الباحثة فيها ". (32)

## 3-2 مجتمع البحث و عينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات و طلاب المرحلة الاولى والرابعة بكلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم ( 98 طالب وطالبة) و قد تم استبعاد ( 5 ) طالبات وذلك لعدم التزامهن بالدوام و(13 طالب وطالبة) تم استبعادهم لاجراء تجربته الاستطلاعيه حيث كان العدد الكلي للعينه 40 طالب و 40 طالبه للتجربه الرئيسييه وكما موضح في الجدول (1)

جدول (1) يبين عدد طالبات وطلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية كعينة للدراسة

40	40	تربية رياضية مستنصرية/ ذكور
40	40	تربية رياضية مستنصرية/ اناث
80 طالب و طالبة		المجموع

## 3-3 ادوات و وسائل البحث المستخدمة:-

- تم استخدام الادوات التالية
- 1 - حاسبه الالكترونيه
  - 2 - المصادر العربيه والاجنبيه
  - 3 - الشبكه العنكبوتيه
  - 4 - استبانة لتحديد فاعلية ادارة الوقت من وجهة نظر المعلمين

## 3-4 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة بتاريخ 2013/10/15 و لغاية 2013/10/18 و الهدف منها التعرف على المعوقات التي من الممكن ان تعيق اجراء البحث و التعرف على الوقت اللازم لاجراء البحث ولتدريب فريق العمل المساعد.

## 3-5 اجراءات البحث

3-5-1 الاستبانة الخاصة بادارة الوقت وكيفية استثماره داخل الدرس  
تم استخدام الاستبانة كاداة لجمع البيانات ومن ثم للاجابة عن اسئلة الدراسة وتكونه الاستبانة من ( 37 ) فقرة كما في (ملحق 1)

## 3-6 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2013/10/27 و لغاية 2013/10/29 اذ تم توزيع استبانة ادارة الوقت وكيفية استثماره من وجهة نظر المعلمين على عينة البحث والبالغ عددهن (98) طالبة .



اداة البحث:- تم استخدام الاستبانة كاداة لجمع البيانات ومن ثم الاجابة عن اسئلة الدراسة وتكون الاستبانة في صورتها الاولية من ( 39 فقرة) وبعد اجراء الصدق و الثبات ثم حذف فقرتين فبلغت الاستبانة ( 37 فقرة)

وفيما يلي توضيح للصدق و الثبات

الاسس العلمية للاستبانة

1- صدق الاستبانة :

تم حساب صدق الاستبانة بواسطة صدق المحكمين للتأكد من مدى ملائمة الاستبانة للغرض الذي وضعت من اجله وذلك بعرض الاستبانة على بعض الاساتذة المحكمين

2 - صدق الاتساق الداخلي

اجرت الباحثة صدق الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال ايجاد معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية لمجالها .كما في الجدول (2)

جدول (2)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ت	الافتراض	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اعتمد خطة يومية لتسيير المهام الدراسية	2.36	1.03
2	اهتم بتوزيع وقتي على المسافات الدراسية	3.09	1.132
3	اوزع المهام الدراسية على ساعات محدودة	3.02	1.27
4	اجعل لنفسني حافزا بعد كل فترة دراسية	3.42	1.29
5	افرد جزءا من وقتي لمناقشة الزملاء في موضوع الدراسة	3.08	1.16
6	اسعى لحضور محاضراتي في وقتها	4.26	1.08
7	احافظ على وقت المحاضرة واستثمرها في التحصيل	3.32	1.08
8	اخصص جزءا من وقتي للمناقشة وزيادة التحصيل	3.2	1.05
9	احترم وجهات نظر الاخرين في المحاضرة	4.23	1.08
10	استثمر ساعات الفراغ في الترفيه عن النفس	3.24	1.17
11	امارس الانشطة بين المحاضرات	2.59	1.230
12	انفق جزءا من وقتي في تثبيت المعلومات	3.26	1.24
13	استثمر ساعات وجودي في الكلية للارتقاء بالمستوى الاكاديمي	3.3	1.11
14	اضع لنفسني جدول دوري للمراجعة اليومية	2.52	1.32
15	اسعى لاتمام دراستي في الوقت المحدد	3.42	10.6
16	التزم بالخطة الدراسية في الجامعة	3.32	1.23
17	اوزع وقتي جيدا بين حاجات الاهل ومتطلبات الدراسة	3.34	1.28



1.25	3.74	اقدر الوقت المناسب لدراسة كل مساق على حدة	18
1.074	3.42	اهتم بتحديد فترة زمنية كسقف زمني لنهاية الانشطة	19
1.137	3.39	اهتم باختيار اوقات محددة للتحضير	20
1.040	4.12	اخصص وقتا كافيا للمراجعة	21
1.29	3.81	استثمر ساعات الصباح الباكر في حفظ النصوص	22
1.90	3.72	اضع ساعة للترفيه لبعث الحيوية على التحصيل	23
1.04	3.79	وقت الرياضة يزيد من القدرة على التحصيل	24
1.02	3.51	وقت الطعام باعث على الحيوية و النشاط لزيادة التحصيل الدراسي	25
1.09	3.14	اخصص وقتا للمشاهدة بعيدا عن الروتين	26
1.23	2.94	احرص على ان اقضي وقتا في المشاركة بالانشطة المختلفة	27
1.210	3.44	اهتم بالزيارات المجتمعية المختلفة كخطوة لزيادة التحصيل الدراسي	28
1.18	3.78	اعتبر ان وقت الرحلة بمثابة درس للملاحظة و باعث على التحصيل	29
1.23	3.24	اعتبر ان وقت الندوة وقت للارتقاء بالمستوى التعليمي	30
1.36	3.36	اعتبر ان وقت المؤتمر فرصة لتلاقح الافكار	31
1.92	3.13	استعين بالاوقات التي اقضيها في العبادات لزيادة التحصيل	32
1.36	3.20	الوقت الذي استثمره في الدعاء يزيد من القدرة على التحصيل	33
1.27	3.14	اعتبر وقت الملاحظة فترة حيوية للارتقاء بالمستوى التعليمي	34
1.35	3.78	ما اقضيه من وقت في التحليل يزيد من تحصيلي الدراسي	35
1.04	1.39	استثمر وقت الحوار في اثراء قاموسي العلمي و المعرفي	36
1.39	1.42	ارى ان الوقت سجل للتقويم الذاتي وتحسين الاداء الاكاديمي	37



من خلال الجدول (2) تبين ان كل فقرة من فقرات الاستبيان مرتبطة ارتباط ذو دلالة احصائية مع الدرجة الكلية للاستبيان عدا الفقرتين ( 2 ، 15) لعدم وجود علاقة ارتباط بين هاتين الفقرتين ودرجة الاستبانة الكلية.

ب - ثبات الاستبيان

لأجل التأكد من ثبات الاستبيان تم اجراء طريقة التجزئة النصفية بعد تجربتها على عينة من خارج عينة البحث بلغ عددها ( 30) طالب و طالبة وقد تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية باستخدام معامل ارتباط سيرمان اذ بلغ (0.78) مما يدل على ان الاستبانة تسيير بثبات عالي.

3 - 6 التجربة الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث و هم طلاب و طالبات المرحلة الاولى و الرابعة لكلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية وبتاريخ 2014/10/27 و لغاية 2014/10/29

### 3 - 7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج الناتج

- 1 - الوسط الحسابي
- 2 - الانحراف المعياري
- 3 - معامل الارتباط بيرسون
- 4 - معامل الارتباط سبيرمان
- 5 - T - test للعينات غير المتناظرة

## الباب الرابع

### 4- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

#### 4-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج علاقات الارتباط لمدى فاعلية ادارة الوقت من التحصيل الدراسي

جدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط المحتسبة الجدولية والدلالة وكل فقرة من فقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية لمجالها

رقم الفقرة	معامل الارتباط المحتسب	معامل الارتباط الجدولية	الدلالة
1	0.39	0.35	معنوي
2	0.12	0.35	غير معنوي
3	0.37	0.35	معنوي
4	0.59	0.35	معنوي
5	0.42	0.35	معنوي
6	0.46	0.35	معنوي
7	0.48	0.35	معنوي
8	0.53	0.35	معنوي
9	0.59	0.35	معنوي
10	0.46	0.35	معنوي





معنوي	0.35	0.39	11
معنوي	0.35	0.36	12
معنوي	0.35	0.62	13
معنوي	0.35	0.54	14
غير معنوي	0.35	0.05	15
معنوي	0.35	0.41	16
معنوي	0.35	0.47	17
معنوي	0.35	0.51	18
معنوي	0.35	0.58	19
معنوي	0.35	0.62	20
معنوي	0.35	0.54	21
معنوي	0.35	0.53	22
معنوي	0.35	0.59	23
معنوي	0.35	0.64	24
معنوي	0.35	0.65	25
معنوي	0.35	0.39	26
معنوي	0.35	0.39	27
معنوي	0.35	0.42	28
معنوي	0.35	0.56	29
معنوي	0.35	0.49	30
معنوي	0.35	0.61	31
معنوي	0.35	0.59	32
معنوي	0.35	0.48	33
معنوي	0.35	0.42	34
معنوي	0.35	0.53	35
معنوي	0.35	0.62	36
معنوي	0.35	0.54	37

من الجدول (3) تبين بان هناك علاقة ارتباط تربط بين ادارة الوقت والتحصيل الدراسي فكلما ارتفعت فعالية الوقت ارتفع معها التحصيل الدراسي فالطلبة يديرون بعض وقتهم بكفاءة فضلا عن انهم اكثر تمسكا وحرصا على تطبيق بعض الاستراتيجيات الخاصة بتوفير الوقت. عن طريق التنظيم الجيد للوقت الذي يتم من خلال تحديد خطوات التنظيم والمحدده بعدة محاور منه

١ - الهدف

٢ - تحديد الاساسيات من الهدف

٣ - وضع الخطه

٤ - الابتعاد عن مضيعات ومعوقات التنظيم للوقت





عملية تنظيم الوقت عبارة عن الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من الزمن المتاح للفرد ليحقق أهدافه وطموحاته ويخلق توازن بين الحياة الأكاديمية والاجتماعية بما يعود عليه بالنجاح والسعادة في حياته والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على موازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف ورسالة تسيير على هداها، إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيء وإن حققت شيء فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة.

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقارنة الفروق بين الذكور و الإناث

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبه
ذكور	40	121.32	14.9	2.23
إناث	40	127.4	19.3	2.23

من خلال الجدول (4) تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث ولصالح الإناث ويعود سبب ذلك الى تفرغ الإناث للدراسة اكثر من الذكور و ذلك لكثرة تواجدهن في المنزل في حين يقضي الذكور اكثر اوقاتهم خارج المنزل مما ينعكس على اوقات الدراسة وكما وتميل الطالبه اكثر من الطالب للتفوق لاثبات ذاتها والحصول على اعلى الدرجات والتفوق العلمي لانها ترى ان نجاحها يقاس بقدرتها على العطاء والابداع فنرى الإناث اكثر نشاطاً من الذكور في اداء الواجبات " لذلك نلاحظ تفوق الطالبات على الطلاب في التحصيل الدراسي وذلك بسبب توازن ما بين المنزل وواجباتها اتجاه عائلتها وما بين الواجب الاكاديمي \_ لذا فان قياس كفاءة فرد ما ، والحكم عليه ، وعلى قدرته واستعداده للتقدم "(1، 10)، يتم عن طريق قياس ادائه الذي يقدمه اثناء العمل إن عملية التحكم في الوقت تبدأ مع عملية التخطيط؛ لأن كل عمل ايجابي تقوم به القائدة لا بد من أن يقربك إلى أهدافك، مع الأخذ بمبدأ الأولويات عند قضاء الأعمال، عليك كقائدة أن تستخدمي تقويمًا لكتابة خطوات العمل اليومية لتحقيق أهداف يومية، ثم اتّخذي بعض التدابير لإدارة الوقت مثل تخصيص وقت للردّ على المكالمات الهاتفية، أو المقابلات، أو مهام محدّدة



## 5 – الاستنتاجات و التوصيات

## 5 – 1 الاستنتاجات

- ١ - ظهور فروق معنوية لصالح الاناث في ادارة الوقت و التحصيل الدراسي
- ٢ - وجود علاقة ارتباط بين متغيري التحصيل الدراسي و ادارة الوقت

## 5 – 2 التوصيات

- التاكيد على ادارة الوقت بشكل ايجابي
- التاكيد على اعتماد معيار الوقت بشكل ايجابي ضمن الدروس وبتأثيراتها العلمية

## المصادر

- ١ سلامة طناشي : الاداء التعليمي الفعال ، الاردن ، سلسلة العلوم الاجتماعية ، 1999
- ٢ هديه سعيده و علي عوض : ادارة الوقت لدى المدارس الحكوميه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة الملك سعود ، السعوديه
- ٣ وجيه محجوب : اللحت العلمي ومناهجه ، عمان ، دار الكتب والمشر والتوزيع ، 2002
- ٤ - Jay r Hoffman ,Nicholas aratamess ,avery faigenbaum, 2007  
Effect of maximal souat exercise testing on vertica jump performance in amerecan college football player 1

## الملاحق (1)

الاستبانة

ت	الافتراض
1	اعتمد خطة يومية لتسيير المهام الدراسية
2	اهتم بتوزيع وقتي على المسافات الدراسية
3	اوزع المهام الدراسية على ساعات محدودة
4	اجعل لنفسك حافزا بعد كل فترة دراسية
5	افرد جزءا من وقتي لمناقشة الزملاء في موضوع الدراسة
6	اسعى لحضور محاضراتي في وقتها
7	احافظ على وقت المحاضرة واستثمرها في التحصيل
8	اخصص جزء من وقتي للمناقشة وزيادة التحصيل
9	احترم وجهات نظر الاخرين في المحاضرة
10	استثمر ساعات الفراغ في الترفيه عن النفس
11	امارس الانشطة بين المحاضرات
12	انفق جزءا من وقتي في تثبيت المعلومات
13	استثمر ساعات وجودي في الكلية للارتقاء بالمستوى الاكاديمي
14	اضع نفسي جدول دوري للمراجعة اليومية



اسعى لاتمام دراستي في الوقت المحدد	15
التزم بالخطة الدراسية في الجامعة	16
اوزع وقتي جيدا بين حاجات الالهل ومتطلبات الدراسة	17
اقدر الوقت المناسب لدراسة كل مساق على حدة	18
اهتم بتحديد فترة زمنية كسقف زمني لنهاية الانشطة	19
اهتم باختيار اوقات محددة للتحضير	20
اخصص وقتا كافيا للمراجعة	21
استثمر ساعات الصباح الباكر في حفظ النصوص	22
اضع ساعة للترفيه لبعث الحيوية على التحصيل	23
وقت الرياضة يزيد من القدرة على التحصيل	24
وقت الطعام باعث على الحيوية و النشاط لزيادة التحصيل الدراسي	25
اخصص وقتا للمشاهدة بعيدا عن الروتين	26
احرص على ان اقضي وقتا في المشاركة بالانشطة المختلفة	27
اهتم بالزيارات المجتمعية المختلفة كخطوة لزيادة التحصيل الدراسي	28
اعتبر ان وقت الرحلة بمثابة درس للملاحظة و باعث على التحصيل	29
اعتبر ان وقت الندوة وقت للارتقاء بالمستوى التعليمي	30
اعتبر ان وقت المؤتمر فرصة لتلاقح الافكار	31
استعين بالاوقات التي اقضيها في العبادات لزيادة التحصيل	32
الوقت الذي استثمره في الدعاء يزيد من القدرة على التحصيل	33
اعتبر وقت الملاحظة فترة حيوية للارتقاء بالمستوى التعليمي	34
ما اقضيه من وقت في التحليل يزيد من تحصيلي الدراسي	35
استثمر وقت الحوار في اثراء قاموسي العلمي و المعرفي	36
ارى ان الوقت سجل للتقويم الذاتي وتحسين الاداء الاكاديمي	37



## **Comparison of the effectiveness of time management and its relationship to academic achievement between students of the first stage and the fourth of the Faculty of Physical Education at the University of Mustansiriya study**

**Sundus Musa Jawad**

### **Abstract**

Provided and the importance of research

The time is one of the scarce resources in the community is required to exploit better than before, but the educational process, namely, (teacher and student) is not the goal of the educational process to teach the scientific material only, but work on getting the best scientific achievements.

But the multiplicity of tasks due both teacher and student alike across the hours of the school day, the time problem arise in all activities so they do not expand the time available to complete all the work required.

The process of education does not depend on the teacher just use his mind as a store of information or on memorization only, but the amount and the changing role of both teacher and learner Valmtalm became involved in all what is happening has been providing educational positions for the teacher to make it capable of positive interaction with the learner, which helps or reflect access to learn the best and therefore achieve the desired goals of the process