

مهارات إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة

Time Management Skills among Ouargla University's Students

ط.د سارة بلوصيف¹، محمد الساسي الشايب^{2*}

¹ مخبر علم النفس وجودة الحياة، جامعة ورقلة (الجزائر) beloucif.sara@univ-ouargla.dz

² مخبر علم النفس وجودة الحياة، جامعة ورقلة (الجزائر) cmsbena@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2026-06-30

تاريخ القبول: 2026-06-24

تاريخ الاستلام: 2026-02-22

ملخص: استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة؛ مهارة إدارة الوقت الكلية، ومهارة التخطيط، ومهارة التنظيم، ومهارة تجنب مضيعات الوقت. وبُغية تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، بالاعتماد على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، حيث طور الباحثان استبانة تتكون من ثلاثة أبعاد بمجموع ثلاثين بنداً، تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً للتأكد من صلاحيتها، وطُبقت على عينة من الطلبة مكونة من (104) طالب منهم (96) طالبة، وتمت معالجة هذه البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وتم اختبار الفرضيات باعتماد اختبار "ت" لعينة واحدة، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى إدارة الوقت (الكلي) كان ضعيفاً، وكذلك الشأن بالنسبة لمهارة التخطيط والتنظيم ومهارة تجنب مضيعات الوقت.

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الوقت؛ مهارة التخطيط؛ مهارة التنظيم؛ مهارة تجنب مضيعات الوقت.

Abstract: This study aims to identify the level of time management skills among students at the University of Ouargla. These skills are identified as general time management skill, time planning, and time organizing, and avoiding barriers of time wasting. To achieve the objectives of the study, and answering the questions, the descriptive methodology was employed. It suits the nature of the current research. A referred questionnaire was used to collect data, which was analyzed using a set of appropriate statistical techniques. The results show that the overall level of time management skills was weak. In the same time, the planning skills and organizing skills, and avoiding time wasters skills were also weak.

Keywords: Time management skills; organizational skills; avoiding time wasters.

*المؤلف المراسل:

1- مقدمة

يشهد التعليم الجامعي في العصر الحديث تحولات متسارعة فرضتها متطلبات مجتمع المعرفة، والانفجار المعلوماتي، وتزايد التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجه الطالب الجامعي. ولم يعد النجاح الأكاديمي مرهونًا بالقدرة المعرفية وحدها، بل أصبح مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بجملة من المهارات الحياتية والتنظيمية، وفي مقدمتها مهارة إدارة الوقت، التي تُعد من أهم محددات التفوق الدراسي والالتزام النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

يُنظر إلى الوقت باعتباره موردًا استراتيجيًا لا يمكن تعويضه، إذ يمثل الإطار الذي تُمارس فيه جميع الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية والشخصية. ومن هذا المنطلق، فإن حسن استثماره وتنظيمه يُسهم في تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة أعلى، في حين أن سوء إدارته يؤدي إلى تراكم الواجبات، وارتفاع مستويات التوتر والقلق، وضعف التحصيل الدراسي، وهي مظاهر أصبحت ملحوظة في الأوساط الجامعية المعاصرة.

وفي السياق الجامعي الجزائري، وبخاصة لدى طلاب جامعة ورقلة، تبرز مشكلة إدارة الوقت بشكل واضح في ظل تعدد المتطلبات الدراسية، وكثافة البرامج التعليمية، وضغط الامتحانات، إلى جانب الانخراط المتزايد في الأنشطة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، وما تفرضه من استنزاف غير واع للوقت. كما أن الانتقال من نمط التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي، الذي يتطلب قدرًا أكبر من الاستقلالية والمسؤولية الذاتية، يجعل الطالب في مواجهة مباشرة مع تحديات تنظيم وقته دون توجيه مباشر وتُعد مهارة إدارة الوقت عملية ديناميكية تتضمن التخطيط المسبق للأنشطة، وتنظيم الأولويات، وتوزيع الجهد على المهام المختلفة، إضافة إلى القدرة على تجنب مضيعات الوقت والتحكم في السلوكيات غير المنتجة.

تعتبر إدارة الوقت مهارة مكتسبة يمكن تتميتها بالتدريب والممارسة، مما يجعل دراستها ودراسة بعض مهاراتها الفرعية لدى الطلاب ذات أهمية علمية وتطبيقية بالغة، خاصة في ظل التوجهات الحديثة التي تؤكد على إعداد الطالب الجامعي إعدادًا شاملاً يدمج بين الكفاءة الأكاديمية ومهارات الحياة.

وانطلاقًا من هذه المعطيات، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة الجزائر، من خلال الكشف عن مستوياتها، وأبعادها، وأهم العوامل المؤثرة فيها، باعتبارها مدخلًا أساسيًا لتحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز التوافق الجامعي، والارتقاء بجودة الحياة الدراسية للطلاب الجامعي.

وتعد مهارات إدارة الوقت من المهارات الحياتية الأساسية التي يحتاجها الطالبة الجامعي لتحقيق النجاح الأكاديمي، لما من دور في تنظيم الجهد، وتحديد الأهداف، وتوزيع الوقت على مختلف الأنشطة الدراسية بطريق فعالة. وتشير الأدبيات التربوية إلى أن حسن استثمار الوقت يسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي، و يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على الإنجاز لدى الطلبة (زيتون، 2012، 85).

غير أن العديد من الدراسات التربوية العربية أكدت أن الطلبة الجامعيين يعانون من ضعف واضح في مهارات إدارة الوقت، خاصة فيما يتعلق بالتخطيط المسبق للدراسة وتنظيم الأنشطة اليومية، مما يؤدي إلى تراكم الواجبات، وتأجيل المهام، وعدم الالتزام بالآجال الزمنية، وهو ما ينعكس سلبًا على الأداء الأكاديمي (الحربي، 2016، 77).

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن ضعف مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين يرتبط بارتفاع مستويات الضغط النفسي والقلق الأكاديمي، نتيجة سوء التنظيم الوقت وكثرة مضيعاته، إضافة إلى العجز عن التوفيق بين المتطلبات الدراسية والأنشطة الشخصية والاجتماعية (أبو عوض، 2010، 24).

وفي السياق الجامعي العربي، بينت دراسات متعددة أن مستوى مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة يتراوح بين المتوسط والمنخفض، ويعزى ذلك لغياب التكوين المنهجي في المهارات الحياتية داخل المؤسسات الجامعية، وقلة البرامج الإرشادية والتدريبية التي تهدف إلى تنمية هذه المهارات لدى الطلبة (الخطيب، 2011، 210).

انطلاقاً من ذلك، تبرر الحاجة إلى دراسة واقع مهارات إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الجزائرية، خاصة في أبعادها الأساسية المتمثلة في التخطيط، والتنظيم، وتجنب مضيعات الوقت، من أجل تشخيص مستوى هذه المهارات، وتوفير معطيات علمية يمكن الاستناد إليها في تطوير برامج إرشادية وتدريبية في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة (عبد الرحمن، 2015، 45).

1.1- أسئلة الدراسة:

- ما مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة؟
- ما مستوى مهارة التخطيط لدى طلبة جامعة ورقلة؟
- ما مستوى مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة؟
- ما مستوى مهارة اجتناب عوامل مضيعات الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة؟

2.1- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى ما يأتي:

- معرفة مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب جامعة ورقلة.
- معرفة مستوى مهارة التخطيط لدى طلاب جامعة ورقلة.
- معرفة مستوى مهارة التنظيم لدى طلاب جامعة ورقلة.
- معرفة مستوى مهارة اجتناب مضيعات الوقت لدى طلاب جامعة ورقلة.

3.1- أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة الحالية في كونها:

- تساهم في تعزيز المعرفة العلمية حول مهارات إدارة الوقت في البيئة الجامعية الجزائرية، خصوصاً في ظل ندرة الدراسات المحلية حول هذا الموضوع.
- تساعد في توضيح الإطار النظري لإدارة الوقت وربطها بالسلوكيات الأكاديمية للطلبة.
- تمكّن القائمين على الشؤون البيداغوجية من فهم واقع إدارة الوقت لدى الطلبة، مما يساعدهم في تصميم تدخلات مناسبة.
- توفر بيانات يمكن الاعتمادها في إعداد برامج تدريبية أو ورش عمل تُعنى بتنمية مهارات التخطيط وتنظيم الوقت.
- تساعد الطلاب أنفسهم على التعرف نقاط القوة والضعف على في تعاملهم مع الوقت، مما يدعم تحسين الأداء الأكاديمي وكفاءته.

4.1- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

- مهارة إدارة الوقت لدى الطالب الجامعي: هي القدرة على تخطيط المهام البيداغوجية والعلمية وتنظيمها وتوزيعها على فترات زمنية محددة، مع ترتيب الأولويات والتحكم في توزيع الوقت بحيث تُتجزأ المهام المطلوبة

ضمن فترة زمنية محددة، وبكفاءة كما أنها القدرة على تجاوز مضيعات الوقت. وتُقاس بمجموع استجابات أفراد عينة الدراسة للأداة المعدة لهذا الغرض. ومن مهارات إدارة الوقت:

أ- مهارة التخطيط: يعتبر التخطيط من الوسائل الهامة في تنظيم الوقت وإدارته بشكل فعال، فمن يتخلى عن هذه الخطوة يكون قد هدر وقته دون جدوى، ويرى البعض بأن التخطيط عملية صعبة بعض الشيء ومعقدة إلا أن آخرين يرون أنها سهلة جدا في رسم أبعاد وقتهم وما سيفعلونه فيه بتجديد الأولويات والواجبات وتنفيذها في الوقت المحدد دون تأجيل، وقد يكون التخطيط طويل الأمد أو قصيرا .

ب- مهارة التنظيم: تتضمن عملية التنظيم استيعاب المتغيرات والمستجدات التي تواكب طموحات الافراد وتماشيها في الارتقاء والتطور، ويشمل التنظيم الوصف السليم للمهام والاعمال الواجب أدائها في الوقت المناسب (الراسبي وآخرون، 1999، 45).

ج- مهارة اجتناب عوامل مضيعات الوقت: يعني القدرة على التعرف على الأنشطة أو السلوكيات التي تهدر الوقت دون إنتاجية، واتخاذ إجراءات فعالة لتجنبها أو الحد منها، بهدف زيادة الكفاءة واستثمار الوقت بطريقة مثمرة (أحمد، 2019، ص45) ويشمل ذلك مقاومة التسويف، والحد من الانشغال بالأنشطة الثانوية، وتنظيم الأولويات بما يخدم الأهداف الأساسية للفرد.

5.1- حدود الدراسة:

الحدود المكانية: شملت هذه الدراسة عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة الليسانس في علم النفس وعلوم التربية، عددهم (104) طالب وطالبة.

الحدود الزمانية: تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الجامعي 2024-2025.

2 - الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري:

-تعريف إدارة الوقت: يشير خلف والزهراني(2009)، الى تعدد مفاهيم إدارة الوقت، يقول البعض أن إدارة الوقت تعني إجارة الفرد لنفسه بنفسه، وتوجيه مشاعره وأفكاره وامكانياته نحو الأهداف والإنجازات التي يصبوا تحقيقها(خلف والزهراني، 2009، 63).

كما يعرفها حمادي (2014)، بأنها العملية المستمرة من التحليل وتقييم المهام التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية معينة، بهدف تنظيم الوقت المتاح للوصول الى الأهداف(حمادي، 2014، 57).

-نظريات في إدارة الوقت:

ظهرت في القرن العشرين عدة نظريات في إدارة الوقت كل واحدة منها تركز على زاوية معينة من خصائص الوقت وتوظف مبادئها لحسن تنظيمه واستثماره كم انه لكل واحدة منهن روادها واهتماماتها ودراساتها الخاصة بها، وكما يأتي:

أ-نظرية الإدارة العلمية:

اهتمت نظرية الإدارة العلمية التي عني بها (فريدريك ونسلو تايلر) بدراسة الحركة، وقد قامت بدراسة الزمن في عام (1881) في شركة (ميدفيل للفولاذ)، وتكونت دراسة الزمن من جزئين العمل عمل تحليلي، وعمل إنشائي، وتضمن العمل التحليلي الخطوات الآتية:

أ-تقسيم اي عمل يقوم به الفرد إلى حركات بسيطة.

ب-التخلص من الحركات غير الضرورية.

ج-دراسة الحركات المتبقية وجعلها نموذجية (معيارية) ونمطية بالنسبة لتركيب الأفراد.

د. تسجيل وصف كامل لكل حركة من هذه الحركات وتحديد مقدار الوقت الفعلي اللازم

كما إن العمل الإنشائي يتضمن العنصرين الآتيين:

1-تجميع الحركات في عدة مجموعات بحسب طريقة استخدامها في العمل ثم توصيف كامل للحركات الموجودة في كل مجموعة.

2-يمكن من خلال هذا التوصيف اختيار الحركات التي يمكن للفرد ان يستخدمها لأداء أي عملية وتجميع الوقت الفعلي اللازم لكل حركة، وبالتالي يمكن تقدير الوقت اللازم لأداء أي عملية من خلال إضافة نسبة مئوية تمثل الوقت المسموح به (السعدي، 2013، 26).

ب-نظرية العلاقات الإنسانية: ركزت هذه النظرية على أهمية الجوانب الاجتماعية والإنسانية في أداء العاملين وبناء المنظمة كعلاقات الأفراد مع بعضهم البعض، وعلاقاتهم مع رؤسائهم ومع غيرهم من داخل المنظمة وخارجها، ومن أشهر روادها (التون مايو) الذي أكد ضرورة إعطاء العامل وقت للراحة وللعمل ، مما ينعكس ايجابيا على روحه المعنوية، وبالتالي علمي إنتاجيته، وقد قام بإجراء مجموعة من التجارب والدراسات في شركة (ويسترن الكتريك) بمصانع هوترن بأمريكا، وأكدت جميع التجارب والدراسات ضرورة اعطاء الفرد أوقات للراحة وعطلا أسبوعية، لأن ذلك سيشعره انه كائن إنساني واجتماعي له أهميته ومكانته في المنظمة، وبالتالي سينعكس ذلك على ارتفاع إنتاجيته (العجيلي، 2011، 34).

أهمية إدارة الوقت بالنسبة للطلاب الجامعي:

يعتبر الوقت من أحد اهم فنون الحياة، حيث أن إدارته وتنظيمه وحسن استغلاله أهم فن يجب أن يتقنه كل كائن بشري يعيش على هذه البسيطة، وهو يعد من أحد مهارا رت الفطنة والذكاء في التعامل مع الساعة وعقاربها، وعلاوة على ذلك فإن إدارة الوقت تعد من أحد أهم مفاتيح النجاح في الدراسة الجامعية وأي نشاط يقوم به الطالب الجامعي ومن أهميتها:

- رفع الإنتاجية والسرعة في إنجاز المهام.

-إيجاد حلول سريعة للمشاكل بجهود أقل.

-تحقيق الاستقرار بشتى المجالات سواء النفسية أو العاطفية أو الاجتماعية.

-يتخلص الطالب من ضغوطاته وبذلك يشعر بالسعادة والتفاؤل.

-تساعد إدارة الوقت على تحسين نوع العمل وانجازه بوقت قياسي وبالتالي الحصول على نتائج أفضل.

-كسب وقت أكبر لقضائه في الاستراحة.

-تحقيق التطوير الذاتي والأهداف الشخصية.

-يزيد من الشعور بالراحة والرضا على مختلف أمور الحياة، ويزيد من الثقة بالنفس، ومن احترام الناس له.

-يزيد من قدرة الطالب على التحدي، ومواجهة المشاكل والضغوطات التي يتعرض في مختلف مجالات الحياة بالإضافة لزيادة القدرة على التغلب على الصعوبات.

-يسرع إنجاز المهام في وقت قياسي، وإمكانية قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء، بالإضافة للخروج في نزهة بهدف الرفاهية، وتمتيع النفس. (سمعان وآخرون، 1985، 41).

2.2-الدراسات السابقة:

تساعد مهارة إدارة الوقت على القيام بالمهام والأعمال والأنشطة المختلفة المرغوب فيها والمطلوب القيام بها، وكذلك الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة وإنجاز الأهداف والطموح والتخفيف من ضغوط الحياة المختلفة، فإذا لم تقم بإدارة الوقت فلن تستطيع إدارة شيء آخر فمعظم أفكار إدارة الوقت بديهية ولكنها ليست شائعة، فالإدارة الجيدة للوقت تزيد الإنتاجية والأداء العام، ويمكنها أيضا أن تحسن من الحالة النفسية للطلاب وغيرهم وتزيد من رضاهم عن الدراسة (فضل، 2014، 289).

من جهة أخرى، فقد أشار العساف (2012) إلى وجود تفاوت واضح بين الطلبة في مدى امتلاكهم لمهارات إدارة الوقت؛ إذ يُظهر بعضهم قدرة ملحوظة على التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات، في حين يفتر آخرون إلى هذه المهارات الأساسية، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي. ويجعل هذا التفاوت من الضروري قياس مستوى مهارة إدارة الوقت قياساً موضوعياً داخل المجتمع الجامعي، بدل الاكتفاء بالتقديرات الافتراضية، وذلك للكشف عن مدى انتشار ضعف هذه المهارة أو كفاءتها بين الطلبة (العساف، 2012، 153-154).

قد تسهم البيئة الجامعية نفسها في تفاقم هذه المشكلة أو الحد منها؛ فغياب البرامج التدريبية وورش العمل الموجهة لتنمية مهارات إدارة الوقت، وضعف التوجيه والإرشاد الأكاديمي من قبل هيئة التدريس أو مصالح شؤون الطلبة، يجعل من الصعب على الطالب تنمية هذه المهارة ذاتياً. كما أن تركيز بعض المؤسسات الجامعية على الجوانب المعرفية والمقررات الدراسية دون الالتفات إلى تنمية المهارات الذاتية والتنظيمية، كإدارة الوقت، يُعد من العوامل التي تعيق التكيف الجامعي السليم. (الزبون، 2014، 203-206).

وتشير دراسة المهدي (2003) إلى أنه إذا كان الوقت قد أصبح مورداً من الموارد المهمة والاساسية للإدارة بصفة عامة، فإنه من الأولى أن يصبح الوقت مورداً من موارد الادارة التعليمية بصفة خاصة لأنها تقوم بعمليات متنوعة ومتشابهة تتصل بالتخطيط والتنظيم والتنسيق والتوجيه والتمويل والمتابعة في فترة زمنية معينة، وسوء تنظيم الوقت في أي من هذه العمليات ينعكس بالضرورة على نتائج العملية التعليمية.

تظهر الأبحاث أيضاً أن تنظيم الوقت لا يقتصر على توزيع ساعات الدراسة فحسب، بل يشمل التخطيط، وضع الأهداف، التنظيم، التنفيذ، والتقييم عناصر أساسية تسمح للاستفادة القصوى من الوقت الدراسي والشخصي معاً. لكن، حين تغيب هذه المهارات أو لا تُمارس بوعي، يواجه الطالب صعوبة في الموازنة بين الالتزامات

الأكاديمية والاجتماعية أو الشخصية، مما قد يؤدي إلى تأخر في تسليم الواجبات، تخلف عن المذاكرة النظامية، أو ضغط نفسي. وتشير مراجعات حديثة إلى أن الطلبة الجامعيين كثيرًا ما يقعون فيما يُعرف بالتسويف الأكاديمي، أو قضاء وقت كبير في أنشطة ترفيهية أو تشتت وهو ما يؤثر سلبًا على الأداء والدافعية (المهدي، 2003، 21-25).

وعلى ضوء هذه الدراسات، وانطلاقًا من الملاحظة الميدانية لسلوك بعض طلاب جامعة ورقلة في كيفية إدارتهم للوقت تتجلى أهمية هذه الدراسة ليس فقط من زاوية التحصيل الدراسي، بل من منظور تنمية مهارة حياتية أساسية، تؤهل الطالب لإدارة وقته بكفاءة داخل الجامعة وخارجها، وتُساعد على تحقيق توازن بين الدراسة، العمل، والحياة الشخصية. لذا، فإن تسليط الضوء على مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة يمثل إسهامًا مهمًا في فهم واقع الطلاب، وتحديد نقاط قوة وضعف، وما يلزم لتطوير هذه المهارة بشكل فعال ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية.

وتؤكد دراسة عمر (2004)، من خلال دراسته للفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الطلاب بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضة التحصيل الأكاديمي لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس إدارة الوقت والذي يتضمن بعد (المتابعة والمراقبة-التخطيط-التنظيم-التنفيذ) (عمر، 2004، 85-97).

أما هدف دراسة موسى (2012) فهو معرفة دور الجامعة في زيادة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 240 طالب من طلبة الجامعة الإسلامية، وقد استخدمت استبانة كأداة لجمع البيانات. توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطات إجابات الطلبة حول فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي من وجهة نظر الطلبة (موسي، 2012، 90-105).

وتوصل القرشي (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين إدارة الوقت والضغط الأكاديمية لدى طلبة الطائف، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين إدارة الوقت والقلق كم توصل إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى إدارة الوقت وفقا للتخصص الأكاديمي للطلّابات (علمي- أدبي) (القرشي، 2021، ص80-100).

3- الطريقة والأدوات:

1.3- منهج الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الاستكشافي الذي يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة وإعطاء تقرير وصفي عنها، لذلك تدرج الدراسة ضمن البحوث والدراسات الوصفية الاستكشافية التي تهدف إلى دراسة الظاهر وذلك بوصف وتحليل مكوناتها إضافة إلى الكشف عن علاقات قد تكون ضمن هذه المكونات (العلاق، 2009، 51).

2.3-مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من مجموع الطلبة الذين زاولوا دراستهم في مستوى الليسانس بقسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة خلال الموسم الجامعي 2024-2025.

جدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الشعبة والجنس

الشعبة	المستوى	الأفواج	ذكر	أنثى	المجموع	النسبة %
ليسانس علم النفس	الثانية	3	14	72	209	57%
	الثالثة	4	15	108		
	الثانية	2	6	60		
ليسانس التربية	الثالثة	3	2	92	160	43%
	المجموع	12	37	332	369	100%

يبين الجدول رقم (1) أن عدد الطلبة في شعبة علم النفس يُقدر بـ (209) طالب منهم (108) طالبة، بنسبة تُقدر بـ (57%) من المجتمع الكلي، ويُدر عدد الطلبة في شعبة علوم التربية بـ (160) طالبا منهم (92) طالبة، بنسبة تُقدر بـ (43%).

3.3-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة عشوائية طبقية من بين طلبة الليسانس بقسم علم النفس وعلوم التربية في جامعة قاصدي مرباح . ورقلة، علما أنه تم اعتماد الفوج التربوي كعنصر للمعينة لسهولة الوصول إليه، حيث تم اختيار (2) فوجين من أفواج طلبة علم النفس المقدر عددها بـ(7)، بنسبة مئوية تقدر بـ(58%)، وتم اختيار (2) فوجين من أفواج طلبة علوم التربية المقدر عددها بـ(5)، بنسبة مئوية تقدر بـ(42%). وعليه فقد تم اختيار (33%) من مجموع الأفواج المقدر بـ(12) فوجا تربويا، أي (4) أفواج تربوية، بمجموع طلبة يُقدر بـ (104) طالب وطالبة من مجموع كلي يُقدر بـ (369) طالبا وطالبة. كما هو موضح في الجدول رقم (02).

جدول (2) يبين توزيع أفراد عينة حسب الشعبة والجنس

الشعبة	المستوى	ذكر	أنثى	المجموع	النسبة %
ليسانس علم النفس	الثانية	3	26	60	58%
	الثالثة	0	31		
	الثانية	3	24		
ليسانس التربية	الثالثة	2	15	44	42%
	المجموع	8	96	104	100%

يبين الجدول رقم (2) أن عينة الطلبة في شعبة علم النفس تُقدر بـ (60) طالبا منهم (31) طالبة، بنسبة تُقدر بـ (58%) من المجتمع الكلي، ويُدر عينة الطلبة في شعبة علوم التربية بـ (44) طالبا منهم (24) طالبة، بنسبة تُقدر بـ (42%). وهي نسب قريبة جدا من نسبهم في المجتمع الأصلي، مما يؤكد تمثيل العينة للمجتمع الأصلي.

4.3-الأداة المستخدمة في الدراسة:

اعتمد في الدراسة الحالية على الاستبيان كأداة لجمع البيانات؛ تم بناؤه بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة (المزين، 2012؛ السكاف والفارس، 2020؛ الأشي، 2021) وقد تم تصميمه لقياس مهارات إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة. يتكون الاستبيان من 31 بنداً موزعاً على ثلاث مهارات لإدارة الوقت (التخطيط (11 بنداً)، والتنظيم (9 بنود)، وتجنب مضيعات الوقت (11 بنداً)).

بعد الانتهاء من إجراءات بناء الأداة (الاستبانة) قامت الباحثة بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين (خمسة أساتذة جامعيين) لتحديد صدق فقرات أداة الدراسة. وقد صيغت بصورتها النهائية بعد التحكيم حيث أصبحت أكثر وضوحاً. وبناء على ملاحظات المحكمين، عدلت صياغة بعض الفقرات من حيث البناء واللغة؛ إذ أصبح مجموع الفقرات بصورتها النهائية (31) فقرة.

-الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

لحساب الخصائص السيكومترية للاستبيان، تم تطبيقه على عينة من طلبة الجذع المشترك علوم اجتماعية، تتكون من (50) طالباً، تم اختيارت بطريقة عشوائية بسيطة.

-صدق الأداة:

الصدق البنائي: من أدلته صدق المحكمين، حيث عرض الاستبيان على خمسة أساتذة جامعيين، قاموا بدراسة محاور الاستبيان وفقراته، وأجمعوا على تمتع الأداة بالصدق البناء.

-صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي من أجل معرفة مدى ترابط أبعاد أداة الدراسة فيما بينها، ومدى ترابط البنود مع الدرجة الكلية للأداة.

وهو ما يوضحه الجدول (3) والجدول (4).

جدول (3) قيم الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الأداة الدراسة

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة R	القيمة الاحتمالية
مهارة التخطيط	11	.520**	.000
مهارة التنظيم	9	.669**	.000
مهارة تجنب مضيعات الوقت	11	.618**	.000

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن هناك علاقة ارتباطية بين كل بعد والدرجة الكلية لاستبيان مهارة إدارة الوقت، وتعد قوة الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأداة مؤشراً إحصائياً لصدق الاتساق الداخلي، حيث كانت قيم معامل الارتباط تنحصر بين (.520** - .669**) باحتمال خطأ (.000). وتم بالتالي الاحتفاظ بكل الأبعاد.

جدول (4) قيم الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية

رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط
1	,307*	12	,552**	21	,314*
2	,507**	13	,347*	22	,337*
3	,347*	14	,477**	23	,333*
4	,325*	15	,442**	24	,352*
5	,293*	16	,286*	25	,508**
6	,338*	17	,284*	26	,507**
7	,530**	18	,307*	27	,478**
8	,396**	19	,352*	28	,493**
9	,287*	20	,359*	29	,318*
10	,347*			30	,511**
11	,203			31	,280*

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن هناك علاقة ارتباطية بين كل بند والدرجة الكلية لاستبيان مهارة إدارة الوقت، وتعد قوة الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للأداة مؤشرا إحصائيا لصدق الاتساق الداخلي، حيث كانت قيم معامل الارتباط تنحصر بين $(-0.280^* - 0.552^{**})$ ، وهي كلها دالة عند مستوى دلالة (0.01) أو مستوى دلالة (0.05)، ماعدا البند رقم (11) الذي لم يكن دالا وبالتالي تم حذفه. وتم بالتالي لنتحصل على أداة تقيس مستوى مهارة إدارة الوقت لدى الطلاب، وهي تتكون من (30) بندا موزعة على ثلاثة أبعاد.

- ثبات الأداة:

تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها، وقمنا بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، والنتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) قيمة معامل الفا كرونباخ لأداة الدراسة

المتغير	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
مهارة إدارة الوقت	31	,896

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الثبات باستخدام الفا كرونباخ قد قدرت ب (0.766) للأداة ككل، مما يدل على أن استبيان مهارة إدارة الوقت يتمتع بقدر عال من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

4-النتائج ومناقشتها:

1.4-عرض وتحليل وتفسير نتائج السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على ما يلي:

ما مستوى إدارة مهارة الوقت ككل لدى طلبة جامعة ورقلة؟

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم حساب درجة القطع باعتماد المتوسط المرجح، وتمت دراسة الفروق باعتماد اختبار "ت" لعينة واحدة، دون حساب شروطها لأن العينة كبيرة.

جدول (6) يوضح الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مستوى إدارة الوقت ككل

المتغير	الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية
مهارة إدارة الوقت	104	60,70	4,45	75	103	-32,75	,000

يوضح الجدول رقم (6) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة، وقد استخدم للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة في مهارة إدارة الوقت الكلية لدى طلبة جامعة ورقلة حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة (60.70)، بانحراف معياري قدره (4,45)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (75). كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-32.75) عند درجة الحرية (103).

تشير هذه النتيجة الى وجود فروق دالة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المستوى مهارة إدارة الوقت الكلية لدى افراد العينة منخفض مقارنة بالمستوى المتوقع أو المفترض نظريا.

ويعزى هذا الانخفاض إلى أن الطلبة لا يمتلكون القدر الكافي من مهارات إدارة الوقت الأساسية مثل: التخطيط المسبق، والتنظيم الجيد للأنشطة، واجتتاب مضيعات الوقت وهو ما انعكس سلبيا على مستواهم الكلي في إدارة الوقت.

مناقشة نتائج السؤال الأول: تتفق الدراسة الحالية مع دراسة خلف و الزهراني (2009)، التي أكدت انخفاض مستوى إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة في حين تختلف مع نتائج دراسة Tesse & Britton (1991) التي أظهرت تمتع الطلبة بمستوى مرتفع في مهارات إدارة الوقت. وقد يعزى هذا الاختلاف الى تباين البيئات الجامعية وطبيعة البرامج الارشادية المقدمة للطلبة في الجامعات المختلفة.

2.4- عرض وتحليل وتفسير نتائج السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على ما يأتي: -ما مستوى مهارة التخطيط لدى طلبة جامعة ورقلة؟

جدول (7) يوضح الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مهارة التخطيط

المتغير	الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية
مهارة التخطيط	104	20,14	2,46	25	103	-20,10	,000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة الذي استخدم للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة في مهارة التخطيط باعتبارها إحدى أبعاد مهارة إدارة الوقت. بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (20.14) بانحراف معياري قدره (2.46) في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (25)، كما بلغت قيمة اختبار (T. test) المحسوبة (-20.10).

وتشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي باحتمال خطأ لا يتجاوز (0.01) مما يدل على أن مستوى مهارة التخطيط لدى طلبة جامعة ورقلة منخفض مقارنة بالمستوى المفترض نظريا. وتؤكد هذه النتيجة المحصل عليها أعلاه.

ويفسر هذا الانخفاض بضعف قدرة الطلبة على تحديد أهدافهم الدراسية بوضوح، و عدم إعداد خطط زمنية منظمة لإنجاز المهام الأكاديمية، إضافة إلى الاعتماد على العشوائية في توزيع الوقت وتأجيل الأعمال إلى اللحظات الأخيرة، و هو ما ينعكس سلباً على كفاءة وفاعلية استثمار الوقت.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الحربي (2016)، التي أكدت انخفاض مستوى مهارة التخطيط لدى طلبة الجامعات العربية نتيجة صعوبة تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى وعدم الالتزام بالجدول الزمنية. ولكن تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Stock & Häfner 2010) التي أظهرت تمتع الطلبة بمهارة التخطيط. يعزى هذا الاختلاف في النتائج إلى اختلاف البيئات الجامعية، ومستوى الإرشاد والتدريب على مهارات إدارة الوقت المقدمة للطلاب.

3.4- عرض وتحليل وتفسير نتائج السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على ما يلي:

ما مستوى مهارة التنظيم لدى طلبة جامعة ورقلة؟

جدول (8) يوضح: دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مهارة التنظيم

المتغير	الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية
مهارة التنظيم	104	18,50	2,28	22,5	103	17,849	,000

يلاحظ من خلال الجدول رقم (8) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة، الذي استخدم للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة في مهارة التنظيم باعتبارها إحدى أبعاد مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة. بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (18.50)، بانحراف المعياري قدره (2.28)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (22.5)، كما بلغت قيمة اختبار (T. test) المحسوبة (-20.13)، عند درجة الحرية (103).

تشير هذه النتائج إلى وجود فروق دالة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باحتمال خطأ لا يتجاوز (0.01) مما يدل على أن مستوى مهارة التنظيم لدى طلبة جامعة ورقلة منخفض مقارنة بالمستوى المفترض نظرياً.

ويفسر هذا الانخفاض بضعف قدرة الطلبة على تنظيم الوقت وترتيب الأنشطة الدراسية وفق الأولويات، عدم الالتزام بالجدول الزمنية، إضافة إلى صعوبة التنسيق بين المتطلبات الأكاديمية والأنشطة الشخصية، وهو ما يؤدي إلى هدر الوقت وانخفاض الكفاءة في إنجاز المهام. وتبرز هذه النتيجة ما تم التوصل إليه في النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: تتفق النتائج الحالية مع دراسة الغامدي (2015) التي أكدت انخفاضاً في مستوى مهارة التنظيم لدى طلبة الجامعات العربية نتيجة ضعف الالتزام بالجدول الزمنية وصعوبة ترتيب الأولويات في حين تختلف مع دراسة (Macan et al. 1990) التي أظهرت تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من مهارة التنظيم، وهو ما يمكن تفسيره باختلاف البيئة التعليمية والثقافية، و تباين أدوات القياس و خصائص العينات، إضافة إلى توفر برامج و تنظيمية فعالة في الجامعات مقارنة بالسياق الجامعي المحلي.

4.4- عرض وتحليل وتفسير نتائج السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع على ما يلي:

ما مستوى تجنب مضيعات الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة؟

جدول (9) يوضح دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مهارة تجنب مضيعات الوقت.

المتغير	الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية
مهارة تجنب مضيعات	104	22.16	2.92	27,5	103	-18.96	0.000

يبين الجدول رقم (8) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة، الذي استخدم للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجة أفراد العينة في مهارة تجنب مضيعات الوقت باعتبارها إحدى أبعاد مهارة إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (22.16)، بانحراف معياري قدره (2.92)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (27.5) كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-18.96) عند درجة حرية (103).

تشير هذه النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الصالح المتوسط الفرضي باحتمال خطأ لا يتجاوز (0.01) مما يدل على أن مستوى مهارة تجنب مضيعات الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة منخفض مقارنة بالمستوى المفترض نظريا.

ويفسر هذا الانخفاض بضعف قدرة الطلبة على التحكم في العوامل المضيفة للوقت مثل الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، وتأجيل إنجاز المهام الدراسية، والانشغال بأنشطة غير ذات أولوية على حساب المتطلبات الأكاديمية كما يعكس ذلك غياب الوعي الكافي بأهمية استثمار الوقت، وضعف مهارات الضبط الذاتي لدى الطلبة.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: تتفق نتائج الدراسة الحالية مع الشمري (2019) التي أظهرت انخفاض مستوى مهارة تجنب مضيعات الوقت لدى طلبة الجامعة، في حين تختلف مع دراسة العنزي (2017) التي توصلت الى متوسط لهذه المهارة، ويعزى هذا الاختلاف الى تباين خصائص العينات، و اختلاف أدوات القياس، و تفاوت البيانات الجامعية، إضافة الى تزايد المشتتات الرقمية في السنوات الأخيرة .

5-الخلاصة:

توصلت الدراسة إلى أن مستوى مهارات إدارة الوقت لدى طلاب جامعة ورقلة جاء ضعيفا بصفة عامة. وأظهرت النتائج أيضا أن أبعاد إدارة الوقت الثلاثة وهي التخطيط، والتنظيم، واجتناب مضيعات الوقت قد كانت كلها ضعيفة أيضا. وتعكس هذه النتائج ضعف مهارات إدارة الوقت نظرا لعدم تدريب الطلبة على هذه المهارات،

وعلى استعمالها في التحصيل الدراسي وتنظيم شؤون حياتهم بصفة عامة مما يستدعي تعزيز هذه المهارات من خلال برامج تدريبية وإرشادية موجهة خصيصا للطلبة عند التحاقهم بالجامعة.

- الإحالات والمراجع:

- أبو عوض، ف (2010) *إدارة الوقت*، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الأشبي، عبد العزيز حسن (2021) الممارسات التربوية للوالدين في التعليم عن بعد للمرحلة الابتدائية وعلاقتها بكفاءة إدارة الوقت، *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (19)، 268-208.
- الحربي، عبد الرحمن (2016) مهارات إدارة الوقت وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (17).
- الحربي، محمد بن سعد (2016) مستوى إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة العربية، *مجلة التربية المعاصرة*، (30).
- حمادي، عدي عطا (2014) *مهارات إدارة وتنظيم الوقت*، ط1، دار الكتاب الجامعي.
- خلف، عبد الرحمن بن محمد والزهراني، أحمد بن حسين (2009) *إدارة الوقت المفهوم، المهارات، التطبيقات العملية*، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- الراسبي، عبد الله بن سالم وزهرة، بنت ناصر بن محمد (1999) *الإدارة والتنظيم التربوي الأسس والمفاهيم والتطبيقات*، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- رضا، عوض عمر (2004) *الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الزبون، محمد حسن والكساسبة، فاطمة (2014) *الارشاد النفسي والتربوي في المؤسسات التعليمية*، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- زيتون، حسن حسين (2012) *مهارات التعلم الذاتي وإدارة الوقت*، عالم الكتب.
- السعدي، عبد الرحمان وعودة، ثناء مليجي (2013) *التربية العلمية مدخلها واستراتيجيتها*، دار الكتب الحديث.
- السكاف، سوسن والفارس، علي (2020) فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، *مجلة الخلدونية*، 12(2)، 37-20.
- سمعان، وهب ومرسي، محمد منير (1985) *الإدارة المدرسة الحديث*، عالم الكتب، القاهرة.
- الشمري، عبد الله بن أحمد (2021) مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية*، 4(21)،

- عبد الرحمن، محمد السيد (2015) *مهارات الحياة لدى طلاب الجامعة*. دار الفكر العربي.
- العجيلي، صباح حسين والطريحي، فاهم حسين (2011) *القياس والتقويم*، دار الحكمة والنشر.
- العساف، صالح بن حمد (2012) *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*، ط4، مكتبة العبيكان،
- العلاق، بشير (2019) *اساسيات إدارة الوقت*، دار اليازوري الراية للتوزيع.
- العنزي، عبد الرحمن بن صالح (2017) *إدارة الوقت وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة*، مجلة التربية المعاصرة، (32).
- الغامدي، فهد (2015) *مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات السعودية*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16(1).
- فضل، محمد عبد الفتاح (2014) *إدارة الوقت: مدخل سلوكي*، دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان. القرشي،
- القرشي، أمجاد عباد مسلم (2021) *إدارة الوقت وعلاقته بالضغط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف*، مجلة كلية التربية أسيوط، 37(6)، 31-65.
- محمد المهدي، سوزان (2003) *مضيعات الوقت لدى مديري المدارس الثانوية وسبل التغلب عليها من وجهة نظرهم*، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة عين الشمس، (9).
- محمد عبد الرحمن، أحمد (2019) *إدارة الوقت وتنمية مهارات الفعالية الشخصية لدى طلبة الجامعات*، دار الفكر.
- المزين، حسين موسى. (2012). *فاعلية ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات*، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (1)، 369-404.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991) **Effects of time-management practices on college grades.** *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time management training and perceived control of time at work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429-447.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بلوصيف، سارة والشايب، محمد الساسي (2026). *مهارات إدارة الوقت لدى طلبة جامعة ورقلة*. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 12(2)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 106-120.