

أثر التطبيقات الذكية في تنظيم وقت الطالب الجامعي :دراسة تطبيقية على طلاب

إدارة الأعمال

اسم الطالبة:

مودة أحمد باهرمز

الرقم الجامعي:

221002343

المشروع الأول

كلية الإدارة – جامعة ميدأوشن

إشراف

د. عبدالرحيم نادر

عضو هيئة التدريس – كلية الإدارة – جامعة ميدأوشن

الفصل الدراسي الأول - 2025

جدول المحتويات

5.....	1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6.....	1.1 المقدمة
7.....	1.2 مشكلة الدراسة
7.....	1.2.1 فجوات على المستوى النظري
8.....	1.2.2 فجوات على المستوى التطبيقي
9.....	1.3 أهمية الدراسة
9.....	1.3.1 على المستوى النظري
10.....	1.3.2 على المستوى التطبيقي
10.....	1.4 أسئلة البحث
11.....	السؤال الرئيسي:
11.....	الأسئلة الفرعية:
12.....	1.5 أهداف الدراسة
12.....	الهدف الرئيسي:
12.....	الأهداف الفرعية:
13.....	1.6 فرضيات الدراسة
13.....	الفرضية الرئيسية:
13.....	الفرضيات الفرعية:
14.....	1.7 نموذج الدراسة
14.....	المتغيرات الرئيسية في النموذج:
16.....	1.8 منهجية الدراسة
16.....	1.9 الدراسة الميدانية
19.....	2. الفصل الثاني: الدراسات السابقة
20.....	2.1 المقدمة
21.....	2.2 المبحث الأول: التطبيقات الذكية
21.....	2.2.1 مفهوم التطبيقات الذكية:
21.....	2.2.2 خصائص التطبيقات الذكية:
22.....	2.2.3 أنواع التطبيقات الذكية لإدارة الوقت:
24.....	2.2.4 دور التطبيقات الذكية في البيئة الأكاديمية:
26.....	2.3 المبحث الثاني: تنظيم الوقت
26.....	2.3.1 مفهوم تنظيم الوقت
26.....	2.3.2 أهمية تنظيم الوقت للطلاب الجامعيين
26.....	2.3.3 أبعاد تنظيم الوقت
27.....	2.3.4 استراتيجيات تنظيم الوقت للطلاب الجامعيين
27.....	2.4 العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت
29.....	2.5 التحديات التي تواجه الطلاب في استخدام التطبيقات الذكية

30.....	2.6 الاستراتيجيات المقترحة لتعزيز الفاعلية.....
30.....	2.7 جدول الدراسات السابقة.....
32.....	2.8 أخلاقيات البحث العلمي.....
33.....	2.9 دور الذكاء الاصطناعي في تعزيز تنظيم الوقت.....
34.....	الخاتمة.....
35.....	المراجع العلمية.....
37.....	أسئلة الاستبيان.....

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
1	نموذج الدراسة (من إعداد الباحث)	13
2	ملخص منهجية البحث	15

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1 المقدمة

في عصر يشهد تسارعًا غير مسبوق في التطورات التقنية، أصبحت التكنولوجيا عنصرًا محوريًا في حياة الأفراد والمجتمعات على حد سواء، إذ لم يعد من الممكن الاستغناء عنها في مختلف المجالات. وقد شمل هذا التحول جميع نواحي الحياة اليومية، بدءًا من المعاملات المالية والتجارية، وصولًا إلى التعليم وإدارة شؤون الأفراد. ومع ازدياد الاعتماد على الأدوات الرقمية، برزت التطبيقات الذكية كأحد أهم الابتكارات التي تسهم في تحسين الكفاءة الفردية والجماعية.

في السياق الأكاديمي، يواجه الطلاب الجامعيون تحديات متزايدة تتمثل في كثرة الالتزامات الدراسية، تعدد المهام، وضغط المواعيد النهائية. وفي ظل هذا التزام، أصبحت الحاجة ملحة إلى أدوات تساعد على تنظيم أوقاتهم بفعالية، وتقليل مظاهر التوتر والضغط النفسي. وهنا تظهر التطبيقات الذكية كحلول مبتكرة تمكن الطلاب من إدارة وقتهم بشكل أكثر دقة، إذ توفر خصائص متعددة مثل جدولة المهام، إعداد التذكيرات، متابعة الإنجاز، وتحليل استخدام الوقت. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام مثل هذه التطبيقات يسهم بشكل مباشر في تحسين التزام الطلاب بمواعيدهم، وزيادة إنتاجيتهم الأكاديمية، وتطوير مهاراتهم في إدارة الوقت (AI-Najah, 2023؛ University of the People, 2024).

وعلى الرغم من انتشار هذه التطبيقات وتزايد الاعتماد عليها، إلا أن فعاليتها ما تزال متفاوتة بين الطلاب، حيث تتأثر بعدة عوامل مثل مهارات الطالب التقنية، مدى وعيه بأهمية إدارة الوقت، والدافعية الذاتية لاستخدام هذه الأدوات بانتظام. كما أن الدراسات التطبيقية التي تناولت أثر التطبيقات الذكية على تنظيم الوقت في البيئة الجامعية المحلية، وخصوصًا في مجال إدارة الأعمال، لا تزال محدودة، مما يبرز الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لفهم طبيعة هذه العلاقة بشكل أفضل.

بناءً على ذلك، جاءت فكرة هذا البحث للتركيز على أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال، وقياس مدى فعاليتها في تحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة إنتاجيتهم. كما تسعى الدراسة إلى الكشف عن التحديات التي يواجهها الطلاب عند استخدام هذه التطبيقات، واقتراح استراتيجيات عملية لتعزيز فعاليتها. ومن خلال ذلك، تهدف الدراسة إلى تقديم قيمة مضافة للأدبيات الأكاديمية في مجال إدارة الوقت، إلى جانب تقديم توصيات يمكن أن يستفيد منها الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والإدارات الجامعية لتبني أفضل الممارسات الرقمية.

1.2 مشكلة الدراسة

يُعد تنظيم الوقت من أبرز التحديات التي تواجه الطلاب الجامعيين في مختلف التخصصات، ولا سيما في مجال إدارة الأعمال الذي يتطلب التزامات متعددة تشمل المحاضرات، المشاريع، البحوث، والأنشطة الموازية. ويؤدي ضعف القدرة على إدارة الوقت إلى تراكم المهام، ارتفاع معدلات التسويف، وزيادة مستويات التوتر والضغط النفسي، مما ينعكس سلباً على التحصيل الأكاديمي وجودة الأداء. ورغم توفر العديد من الاستراتيجيات التقليدية لإدارة الوقت، إلا أن كثيراً من الطلاب يجدون صعوبة في تطبيقها بشكل مستمر وفعال.

مع انتشار التطبيقات الذكية، برزت إمكانية الاستفادة منها كأداة حديثة تساعد في التغلب على هذه التحديات، حيث توفر خصائص مثل إعداد الجداول، التذكيرات الفورية، متابعة الإنجاز، والتحليلات الإحصائية. غير أن فعالية هذه التطبيقات لا تزال موضع جدل؛ فبينما يرى بعض الطلاب أنها ساعدتهم في تحسين التزامهم وزيادة إنتاجيتهم، يرى آخرون أنهم لم يحققوا الاستفادة المرجوة بسبب ضعف الانضباط الذاتي، أو عدم الإلمام الكامل بخصائص التطبيقات.

وتزداد المشكلة وضوحاً عند النظر إلى البيئة المحلية، إذ تشير الملاحظات إلى وجود فجوة في الدراسات التطبيقية التي تقيس أثر استخدام التطبيقات الذكية على تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال بشكل مباشر، وتربطها بمستويات الأداء الأكاديمي. كما أن الدراسات السابقة لم تُعطي اهتماماً كافياً للعوامل التي قد تعيق الاستفادة من هذه التطبيقات، مثل الثقافة التنظيمية، مستوى الوعي التقني، أو البيئة التعليمية.

1.2.1 فجوات على المستوى النظري

رغم تزايد الاهتمام الأكاديمي بموضوع إدارة الوقت واستخدام التقنيات الحديثة في تحسين الأداء، إلا أن هناك فجوة نظرية واضحة في الأدبيات المتعلقة باستخدام التطبيقات الذكية كأداة لتنظيم الوقت في البيئة الجامعية. معظم الدراسات السابقة ركزت على استراتيجيات إدارة الوقت التقليدية أو تناولت التكنولوجيا التعليمية بصفة عامة، دون التعمق في دراسة الأثر المباشر للتطبيقات الذكية على تنظيم الوقت والتحصيل الأكاديمي.

كما أن العديد من الدراسات اقتصر على وصف الفوائد العامة لهذه التطبيقات، مثل سهولة الاستخدام أو تحسين الكفاءة، دون تقديم نماذج تفسيرية توضح آليات التأثير أو تحديد المتغيرات الوسيطة (مثل الانضباط الذاتي أو الثقافة الرقمية) التي قد تعزز أو تحد من فعاليتها. يضاف إلى ذلك أن الأبحاث النظرية غالبًا ما افتقرت إلى توحيد التعاريف والمفاهيم المتعلقة بـ "التطبيقات الذكية" و"تنظيم الوقت"، مما يجعل المقارنة بين نتائجها أمرًا صعبًا. ومن ثم، تظهر الحاجة إلى بناء إطار نظري أكثر شمولية يوضح طبيعة العلاقة بين هذه التطبيقات وإدارة الوقت، ويمهد الطريق لدراسات تطبيقية أكثر دقة وعمق.

1.2.2 فجوات على المستوى التطبيقي

على المستوى التطبيقي، ورغم الانتشار الواسع لاستخدام التطبيقات الذكية بين الطلاب، إلا أن الدراسات الميدانية التي تقيس أثر هذه التطبيقات على تنظيم الوقت والأداء الأكاديمي ما تزال محدودة، خصوصًا في السياق المحلي مثل طلاب إدارة الأعمال في الجامعات السعودية. فمعظم الدراسات التطبيقية السابقة ركزت على عينات عامة من الطلاب دون تخصيص لتخصصات معينة، مما يجعل نتائجها أقل دقة في توصيف احتياجات طلبة إدارة الأعمال تحديدًا.

كما أن الأدبيات التطبيقية لم تستكشف بشكل كافٍ التحديات العملية التي يواجهها الطلاب عند استخدام هذه التطبيقات، مثل ضعف الالتزام الذاتي، قلة الوعي الرقمي، أو التشتت الناتج عن كثرة الإشعارات. كذلك، تفتقر الدراسات إلى تتبع طويل المدى يقيس أثر هذه التطبيقات عبر فصول دراسية متعددة لمعرفة استدامة تأثيرها على الأداء الأكاديمي.

سؤال البحث

بناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة في وجود قصور لدى طلاب إدارة الأعمال في تنظيم أوقاتهم بشكل فعال رغم توفر أدوات رقمية متقدمة، مع غياب دراسات نظرية وتطبيقية شاملة توضح الأثر المباشر للتطبيقات الذكية على تنظيم الوقت والأداء الأكاديمي في السياق المحلي. ومن هنا يطرح البحث سؤاله الرئيس:

"ما أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال وتحسين أدائهم الأكاديمي؟"

1.3 أهمية الدراسة

بعد استعراض مشكلة الدراسة والفجوات النظرية والتطبيقية المرتبطة باستخدام التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت، تتضح الحاجة الماسة إلى بحث علمي يسهم في سد هذه الثغرات ويوضح الدور الفعلي لهذه الأدوات في تحسين أداء الطلاب. فالأهمية لا تنبع فقط من كون الموضوع حديثاً ومتصلاً بالتحويلات التقنية التي يشهدها التعليم، بل أيضاً من انعكاساته المباشرة على الواقع الأكاديمي للطلاب الجامعيين. ومن هنا، تأتي أهمية هذه الدراسة على مستويين أساسيين: النظري والتطبيقي.

1.3.1 على المستوى النظري

تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من مساهمتها في سد الفجوات المعرفية المتعلقة باستخدام التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت داخل البيئة الأكاديمية. فرغم أن الأدبيات تناولت موضوع إدارة الوقت وأثر التكنولوجيا في التعليم، إلا أن الأبحاث التي ركزت تحديداً على التطبيقات الذكية كأداة رئيسية ما تزال محدودة، خاصة في سياق طلاب إدارة الأعمال. ومن هنا، فإن هذه الدراسة تقدم إضافة علمية من خلال:

- **إثراء الأدبيات العلمية:** عبر تقديم إطار نظري يوضح طبيعة العلاقة بين استخدام التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت، وكيف ينعكس ذلك على الأداء الأكاديمي.
- **توضيح المتغيرات المؤثرة:** مثل الانضباط الذاتي، الثقافة الرقمية، ومستوى وعي الطلاب بالتقنيات، مما يساعد على بناء نماذج تفسيرية أكثر دقة.
- **توحيد المفاهيم:** عبر تقديم تعريفات دقيقة للتطبيقات الذكية وتنظيم الوقت، بما يسهم في توحيد الرؤية العلمية ويُسهل مقارنة نتائج الدراسات اللاحقة.
- **تمهيد لدراسات مستقبلية:** تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين لإجراء أبحاث إضافية تتناول زوايا جديدة كأثر هذه التطبيقات على الصحة النفسية أو إدارة الضغوط الأكاديمية.

1.3.2 على المستوى التطبيقي

أما على المستوى التطبيقي، فتتمثل أهمية الدراسة في تقديم رؤى عملية يمكن أن يستفيد منها الطلاب، أعضاء هيئة التدريس، وإدارات الجامعات، من خلال:

- **تحسين أداء الطلاب:** من خلال إرشادهم إلى كيفية الاستفادة من التطبيقات الذكية لتوزيع الوقت بفعالية أكبر والالتزام بالمواعيد النهائية.
- **دعم صانعي القرار الأكاديمي:** عبر توفير بيانات علمية تساعد على تبني أو دمج التطبيقات الرقمية الأكثر فعالية ضمن العملية التعليمية.
- **تطوير مهارات تقنية:** تعزيز وعي الطلاب بكيفية استخدام الأدوات الحديثة بطريقة صحيحة، مما يرفع من كفاءتهم الأكاديمية ويؤهلهم لسوق العمل.
- **تقليل الضغوط الدراسية:** عبر تمكين الطلاب من تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة وحياتهم الشخصية، مما ينعكس على صحتهم النفسية وجودة تجربتهم الجامعية.
- **تقديم توصيات عملية:** توجيه الجامعات نحو توفير دورات تدريبية وورش عمل متخصصة في كيفية استخدام التطبيقات الذكية لإدارة الوقت.

بذلك، تجمع هذه الدراسة بين القيمة النظرية التي تتمثل في تطوير المعرفة وتوسيع الأدبيات حول أثر التطبيقات الذكية، والقيمة التطبيقية التي تتمثل في تقديم حلول عملية قابلة للتنفيذ في بيئة الجامعات. وهو ما يجعل نتائجها ذات أهمية مزدوجة، سواء في إثراء المجال الأكاديمي أو في تحسين الممارسات اليومية للطلاب في تنظيم وقتهم وزيادة إنتاجيتهم.

1.4 أسئلة البحث

في ضوء مشكلة البحث والفجوات النظرية والتطبيقية التي تمت الإشارة إليها سابقاً، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن مجموعة من الأسئلة البحثية التي توضح طبيعة العلاقة بين استخدام التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت لدى طلاب إدارة الأعمال،

ومدى انعكاس ذلك على أدائهم الأكاديمي. وقد تم صياغة هذه الأسئلة بحيث تغطي الجوانب الرئيسة للدراسة، بدءًا من مستوى الاستخدام، مرورًا بأنواع التطبيقات، وصولًا إلى تأثيرها على الأداء الأكاديمي والتحديات المرتبطة بها.

السؤال الرئيسي:

ما أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال وتحسين أدائهم الأكاديمي؟

الأسئلة الفرعية:

1. ما مدى استخدام طلاب إدارة الأعمال للتطبيقات الذكية في تنظيم وقتهم الدراسي؟
2. ما أنواع التطبيقات الذكية الأكثر استخدامًا من قبل الطلاب في إدارة الوقت؟
3. هل توجد فروق في مستوى تنظيم الوقت بين الطلاب الذين يستخدمون التطبيقات الذكية والذين لا يستخدمونها؟
4. ما أثر استخدام التطبيقات الذكية على تحسين الأداء الأكاديمي لطلاب إدارة الأعمال؟
5. ما العوامل التي تؤثر على درجة استفادة الطلاب من هذه التطبيقات (مثل المستوى الدراسي، الجنس، أو الوعي الرقمي)؟
6. هل تختلف فعالية التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت باختلاف المرحلة الدراسية (سنة أولى، ثانية، ثالثة... إلخ)؟
7. ما التحديات التي يواجهها طلاب إدارة الأعمال عند استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت؟

من خلال هذه الأسئلة يتضح أن الدراسة لا تقتصر على قياس مستوى استخدام الطلاب للتطبيقات الذكية فحسب، بل تسعى أيضًا إلى استكشاف الأنواع الأكثر شيوعًا، وتحليل أثرها المباشر على تنظيم الوقت والأداء الأكاديمي. كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين فئات الطلاب المختلفة، والتعرف على التحديات التي قد تحد من فعالية هذه الأدوات الرقمية. وبذلك، تمثل هذه الأسئلة إطارًا شاملاً يوجه مسار البحث ويضمن تغطية الجوانب النظرية والتطبيقية للموضوع، تمهيدًا لصياغة أهداف واضحة تعكس الغايات الأساسية للدراسة.

1.5 أهداف الدراسة

تعد صياغة الأهداف خطوة أساسية في أي دراسة علمية، إذ تُمثل الخطة التي تُوجّه الباحث وتحدد نطاق العمل البحثي. وبالنظر إلى مشكلة الدراسة وأسئلتها المطروحة، جاءت هذه الأهداف لتوضّح الغايات الأساسية التي تسعى الدراسة لتحقيقها، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي.

الهدف الرئيسي:

تحديد أثر استخدام التطبيقات الذكية على تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال، وقياس مدى انعكاس ذلك على تحسين أدائهم الأكاديمي.

الأهداف الفرعية:

- التعرف على مستوى استخدام طلاب إدارة الأعمال للتطبيقات الذكية في إدارة وقتهم الدراسي، من حيث مدى الانتشار وكثافة الاستخدام.
- تحديد أنواع التطبيقات الذكية الأكثر شيوعاً بين الطلاب، مثل تطبيقات التقويم الرقمي، إدارة المهام، التنظيم البصري، أو تتبع الوقت.
- قياس العلاقة بين استخدام التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت، بما يشمل أبعاد الالتزام بالمواعيد، التخطيط المسبق، وتقليل التسويف.
- تحليل أثر استخدام التطبيقات الذكية على الأداء الأكاديمي للطلاب، من حيث تحسين التحصيل الدراسي والالتزام بمتطلبات المقررات.
- دراسة الفروق في فعالية التطبيقات الذكية باختلاف العوامل الديموغرافية مثل المستوى الدراسي أو الجنس.
- التعرف على التحديات التي تواجه الطلاب عند استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقتهم الدراسي، مثل ضعف الالتزام أو تشتت الرقمي.
- تقديم توصيات عملية يمكن أن تساهم في تعزيز فعالية التطبيقات الذكية داخل البيئة الجامعية، ودعم صانعي القرار الأكاديمي في تبنيها بشكل مؤسسي.

بهذه الأهداف، تسعى الدراسة إلى بناء تصور متكامل يوضح دور التطبيقات الذكية في دعم مهارة تنظيم الوقت لدى طلاب إدارة الأعمال، ويكشف في الوقت ذاته عن الجوانب التي تعزز أو تعيق الاستفادة منها. كما تُمهّد هذه الأهداف الطريق أمام التحليل الميداني وتوظيف النتائج في تقديم مقترحات عملية تخدم كلاً من الطلاب والمؤسسات التعليمية.

1.6 فرضيات الدراسة

تمثل الفرضيات الركيزة الأساسية لأي دراسة علمية، إذ تعكس التصورات الأولية للعلاقة بين المتغيرات المدروسة، وتوجّه الباحث نحو اختبارها ميدانياً باستخدام الأدوات الإحصائية. وانطلاقاً من مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها، صيغت الفرضيات التالية لاختبار أثر استخدام التطبيقات الذكية على تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال وأدائهم الأكاديمي.

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التطبيقات الذكية وتنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال، بما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي.

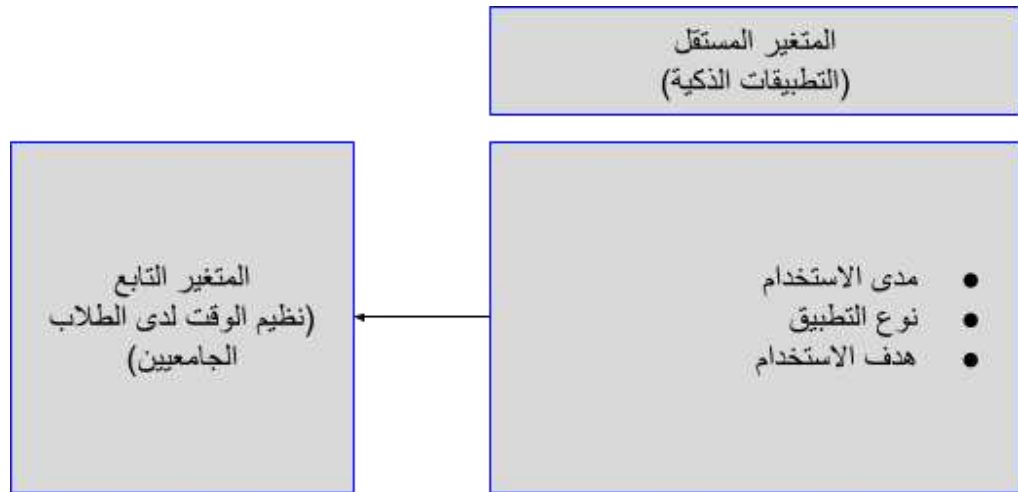
الفرضيات الفرعية:

- **Ha:** يوجد تأثير إيجابي لاستخدام التطبيقات الذكية على مستوى تنظيم الوقت لدى طلاب إدارة الأعمال.
- **Hb:** يوجد تأثير إيجابي لاستخدام التطبيقات الذكية على تحسين الأداء الأكاديمي لطلاب إدارة الأعمال.
- **Hc:** تختلف درجة الاستفادة من التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت باختلاف المستوى الدراسي للطلاب (سنة أولى، ثانية، ثالثة...).
- **Hd:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الوقت بين الطلاب الذين يستخدمون التطبيقات الذكية والطلاب الذين لا يستخدمونها.
- **He:** توجد علاقة إيجابية بين كثافة استخدام التطبيقات الذكية (مدة/تكرار الاستخدام) وفعالية إدارة الوقت لدى الطلاب.
- **Hf:** تتأثر فعالية التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت بعوامل شخصية مثل الانضباط الذاتي والوعي الرقمي.

من خلال هذه الفرضيات، يسعى البحث إلى اختبار العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت بشكل شامل، بدءًا من التأثير المباشر على الأداء الأكاديمي، مرورًا بالفروق بين الفئات الطلابية، وانتهاءً بتحديد العوامل التي تزيد أو تحد من فعالية هذه التطبيقات. وتشكل نتائج اختبار هذه الفرضيات الأساس العلمي لبناء النموذج المقترح للدراسة وتحليل البيانات الميدانية.

1.7 نموذج الدراسة

يمثل نموذج الدراسة الإطار المفاهيمي الذي يوضح العلاقة بين المتغيرات الأساسية التي يتناولها البحث، ويساعد على ترجمة الفرضيات إلى مكونات قابلة للقياس والتحليل. ويُعد هذا النموذج بمثابة الخريطة التي توجّه عملية جمع البيانات وتحليلها، وتوضح كيف يؤثر استخدام التطبيقات الذكية على تنظيم وقت الطلاب، وكيف ينعكس ذلك على أدائهم الأكاديمي.



الشكل 1: نموذج الدراسة (من إعداد الباحث)

المتغيرات الرئيسية في النموذج:

1. المتغير المستقل (Independent Variable):

○ التطبيقات الذكية: ويشمل ذلك جوانب متعددة مثل:

- مدى الاستخدام (كثافة الاستخدام، عدد الساعات اليومية/الأسبوعية).
- نوع التطبيق (التقويم الرقمي، إدارة المهام، التنظيم البصري، تتبع الوقت).
- هدف الاستخدام (التخطيط، المراجعة، تذكير بالمواعيد، متابعة الإنجاز).

2. المتغير التابع (Dependent Variable):

- تنظيم الوقت لدى الطلاب الجامعيين: ويشمل الأبعاد التالية:
 - التخطيط المسبق (إعداد جداول ومواعيد زمنية).
 - الالتزام بالمواعيد (تسليم الواجبات، حضور المحاضرات).
 - توزيع الوقت بفعالية (موازنة الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى).
 - تقليل التسويف والتأجيل.

3. المتغيرات الوسيطة أو المؤثرة (Mediating/Moderating Variables):

- العوامل الشخصية: مثل الانضباط الذاتي، الدافعية الداخلية، مستوى الوعي الرقمي.
- العوامل الديموغرافية: مثل الجنس، المستوى الدراسي، أو الخبرة في استخدام التكنولوجيا.

تفسير النموذج:

يفترض النموذج أن استخدام التطبيقات الذكية (المتغير المستقل) يؤدي إلى تحسين تنظيم وقت الطالب الجامعي (المتغير التابع)، من خلال قدرته على دعم التخطيط، الالتزام، وتقليل التسويف. كما يأخذ النموذج في الاعتبار أن هذه العلاقة قد تتأثر بمتغيرات وسيطة مثل الانضباط الذاتي أو العوامل الديموغرافية، بحيث تزيد أو تحد من فعالية التطبيقات الذكية. وبالتالي، يوفر النموذج أساساً عملياً لاختبار الفرضيات وتوضيح آليات التأثير.

يُعد هذا النموذج أداة إرشادية لفهم العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت، ويشكل نقطة الانطلاق للتحليل الميداني الذي يهدف إلى اختبار الفرضيات المطروحة في الدراسة. وبالاستناد إلى هذا النموذج، سيتم توظيف المنهجية الكمية والكيفية في جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

1.8 منهجية الدراسة

تُعد المنهجية عنصرًا أساسيًا في أي دراسة علمية، فهي الإطار الذي يحدد خطوات البحث وكيفية جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية. وانطلاقًا من أهداف هذه الدراسة وفرضياتها، فقد تم اعتماد منهجية تجمع بين الطابع الوصفي والتحليلي، بما يتيح تقديم صورة شاملة عن أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال وتحسين أدائهم الأكاديمي.



الشكل 2 : ملخص منهجية البحث (المصدر الباحث)

1.9 الدراسة الميدانية

تُعد الدراسة الميدانية خطوة محورية في أي بحث علمي، إذ تمثل المرحلة التي ينتقل فيها الباحث من الإطار النظري إلى الواقع التطبيقي من خلال جمع بيانات فعلية من مجتمع الدراسة. وتساعد هذه البيانات على اختبار الفرضيات والإجابة عن الأسئلة البحثية بدقة، مما يمنح الدراسة مصداقية أكبر وقابلية للتطبيق العملي. وفي هذه الدراسة، تهدف الدراسة الميدانية إلى قياس أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال وتحسين أدائهم الأكاديمي.

تفاصيل الدراسة الميدانية

جمع البيانات:

- الاستبانة الإلكترونية: تم تصميم الاستبانة لتكون الأداة الأساسية لجمع البيانات، حيث تم توزيعها عبر منصات جامعية وقنوات التواصل الخاصة بالطلاب.
- المحاور الرئيسية للاستبانة:

1. البيانات الديموغرافية: الجنس، المستوى الدراسي، عدد التطبيقات المستخدمة، مدى الخبرة التقنية.
 2. استخدام التطبيقات الذكية: نوع التطبيق، كثافة الاستخدام، الهدف من الاستخدام.
 3. تنظيم الوقت: التخطيط المسبق، الالتزام بالمواعيد، توزيع الوقت بفعالية، تقليل التسويف.
- اختبار أولي (Pilot Study): أجري على عينة صغيرة للتأكد من وضوح الأسئلة وسهولة فهمها، ثم تم تعديل بعض البنود بما يتناسب مع ملاحظات الطلاب.

مجتمع وعينة الدراسة:

- المجتمع: طلاب قسم إدارة الأعمال في جامعة ميدأوشن.
- العينة: عينة عشوائية بسيطة تضمن تمثيل مختلف المستويات الدراسية (سنة أولى – ثانية – ثالثة – رابعة).
- الحجم المتوقع للعينة: يتم تحديده وفقاً لجداول العينات الإحصائية، بحيث يحقق مستوى ثقة 95% وهامش خطأ لا يتجاوز 5%.

طرق التحليل الميداني:

بعد جمع الاستجابات، سيتم إدخال البيانات في برنامج SPSS لإجراء التحليلات الإحصائية التالية:

- الإحصاءات الوصفية: لعرض خصائص العينة وتوزيعها.
- اختبار (T-Test): لمقارنة الفروق بين الطلاب الذين يستخدمون التطبيقات الذكية والذين لا يستخدمونها.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA): لدراسة الفروق في الاستخدام وتأثيره باختلاف المستوى الدراسي أو الجنس.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation): لقياس قوة العلاقة بين كثافة الاستخدام ومستوى تنظيم الوقت.

تفسير النتائج المتوقعة:

من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة الميدانية في تقديم مؤشرات كمية موثوقة توضح أثر التطبيقات الذكية على تنظيم وقت الطلاب الجامعيين، وتساعد على اختبار الفرضيات التي صاغها البحث. كما ستتيح هذه النتائج إمكانية مقارنة الواقع المحلي بنتائج الدراسات السابقة، مما يعزز من القيمة النظرية والتطبيقية للدراسة.

تمثل الدراسة الميدانية الركيزة العملية لهذه الدراسة، إذ توفر بيانات كمية دقيقة تساعد في قياس أثر التطبيقات الذكية على تنظيم الوقت لدى طلاب إدارة الأعمال. كما تعزز من مصداقية النتائج عبر الاعتماد على أدوات إحصائية متنوعة، وهو ما يدعم قدرة الباحث على تقديم توصيات علمية وعملية يمكن الاستفادة منها على مستوى الطلاب والأكاديميين وصانعي القرار.

1.10 مخطط المشروع المقترح



2. الفصل الثاني: الدراسات السابقة

2.1 المقدمة:

في ظل التحولات التقنية المتسارعة، لم تعد إدارة الوقت مجرد مهارة شخصية تعتمد على التخطيط الورقي أو جداول الحائط التقليدية، بل أصبحت عملية ديناميكية تعتمد على أدوات ذكية متصلة بالإنترنت، متكاملة مع أنشطة الفرد اليومية، وقادرة على التكيف مع متغيرات بيئته الأكاديمية والشخصية.

أصبح تنظيم الوقت أحد العناصر الحاسمة في نجاح الطالب الجامعي، ليس فقط لتحقيق الإنجاز الأكاديمي، بل أيضًا للحفاظ على التوازن النفسي، إدارة الضغوط الدراسية، وتخصيص وقت للأنشطة الإبداعية والاجتماعية.

تاريخيًا، كان الطلاب يعتمدون على أساليب بدائية نسبيًا في إدارة وقتهم، مثل كتابة الملاحظات أو استخدام الجداول الورقية. إلا أن الثورة الرقمية أتاحت حلولاً أكثر مرونة وكفاءة، حيث ظهرت **التطبيقات الذكية** التي دمجت بين عدة تقنيات متقدمة مثل **الذكاء الاصطناعي**، **التعلم الآلي**، **التقويمات السحابية**، و**الإشعارات الفورية**، لتقدم تجربة شخصية تواكب احتياجات كل طالب على حدة.

تتميز هذه التطبيقات بقدرتها على التكيف مع سلوك المستخدم، تحليل أنماط نشاطه، وتقديم توصيات مخصصة تساعد على تحسين أدائه الأكاديمي. على سبيل المثال، يمكن لتطبيق مثل **Google Calendar** مزامنة مواعيد المحاضرات مع المهام الأكاديمية، بينما يمكن لـ **Notion** أو **Trello** تقسيم المشاريع الكبيرة إلى مهام صغيرة قابلة للتنفيذ، مع متابعة التقدم بشكل بصري يحفز الطالب على الاستمرار.

ورغم هذه الإمكانيات، فإن تأثير التطبيقات الذكية لا يظهر تلقائيًا بمجرد تثبيتها، بل يعتمد على **كيفية استخدامها ومدى التزام الطالب بتطبيق استراتيجيات إدارة الوقت**. بعض الطلاب قد يجدون صعوبة في التكيف مع الأنظمة الرقمية، أو قد يواجهون تشتتًا نتيجة الإشعارات الكثيرة، مما يقلل من الفائدة المرجوة.

من هنا، يأتي هذا الفصل لعرض الإطار النظري المرتبط بمفهوم **التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت**، وتوضيح أبعاد كل منهما وخصائصه، بالإضافة إلى تحليل العلاقة بينهما، وبيان كيف يمكن لهذه الأدوات أن تتحول من مجرد برامج على الهاتف إلى منظومة متكاملة لتحسين الأداء الأكاديمي. كما يتناول الفصل **التحديات** التي قد تحد من فعاليتها، و**الاستراتيجيات المقترحة** لتعزيز أثرها في البيئة الجامعية.

2.2 المبحث الأول: التطبيقات الذكية

2.2.1 مفهوم التطبيقات الذكية:

التطبيقات الذكية هي برامج رقمية مصممة خصيصًا لتقديم حلول مبتكرة تساعد المستخدمين على أداء مهامهم بكفاءة أكبر، من خلال دمج تقنيات مثل الذكاء الاصطناعي، الحوسبة السحابية، وإنترنت الأشياء. وتتميز هذه التطبيقات بالقدرة على التكيف مع احتياجات المستخدم، التعلم من سلوكياته، وتقديم اقتراحات أو تذكيرات مخصصة بناءً على أنماط استخدامه.

2.2.2 خصائص التطبيقات الذكية:

تتميز التطبيقات الذكية بمجموعة من الخصائص التي تجعلها أداة أساسية في تنظيم الوقت وتحسين الكفاءة، لاسيما في البيئة الأكاديمية التي تتطلب من الطالب إدارة عدد كبير من المهام والالتزامات. إن فهم هذه الخصائص يساعد المستخدم على الاستفادة القصوى من إمكانيات التطبيق، واختيار الأنسب لاحتياجاته وأهدافه. وفيما يلي عرض لأبرز هذه الخصائص مع شرح مفصل لكل منها:

1. التكامل (Integration):

يقصد بالتكامل قدرة التطبيق على الربط بين أنظمة ومنصات متعددة، مثل التقويم الإلكتروني، البريد الإلكتروني، وبرامج إدارة المشاريع، بحيث يتم تحديث جميع المعلومات بشكل متزامن. على سبيل المثال، يمكن ربط تطبيق Google Calendar مع Gmail ليقوم بإضافة مواعيد الاجتماعات تلقائيًا من رسائل البريد. هذا التكامل يوفر الوقت ويقلل من الأخطاء الناتجة عن إدخال البيانات يدويًا.

2. التخصيص (Customization):

التخصيص يعني إمكانية تعديل إعدادات التطبيق وواجهته بما يتوافق مع احتياجات وأولويات المستخدم. يمكن للطالب، على سبيل المثال، أن يخصص الألوان والوسوم في تطبيق Trello لتمييز المواد الدراسية أو المشاريع المختلفة، أو يحدد أوقات التنبيهات بما يتناسب مع جدول يومه. هذه المرونة تجعل التطبيق أكثر ملاءمة وفائدة.

3. الإشعارات الفورية (Real-time Notifications):

وهي خاصية تتيح للتطبيق إرسال تنبيهات مباشرة للمستخدم حول المواعيد النهائية أو التغيرات في المهام. تساعد هذه الخاصية الطلاب على تذكر مواعيد المحاضرات أو تسليم الواجبات حتى في حال انشغالهم بأنشطة أخرى. كما يمكن ضبط هذه التنبيهات بحيث تصل عبر الهاتف، البريد الإلكتروني، أو حتى الساعة الذكية.

4. التفاعل البصري (Visual Interaction):

التفاعل البصري يشير إلى تقديم المعلومات بطريقة رسومية واضحة، مثل الجداول الزمنية، المخططات، أو لوحات كانبان (Kanban Boards). يسهل هذا العرض المرئي فهم حجم العمل، ترتيب الأولويات، وتتبع التقدم. على سبيل المثال، يمكن لتطبيق Notion عرض خطة دراسة فصلية على شكل مخطط زمني يوضح المراحل المختلفة للمهام.

5. التحليلات (Analytics):

تتيح خاصية التحليلات للتطبيق جمع بيانات حول استخدام الوقت والمهام المنجزة، ثم تقديم تقارير أو رسوم بيانية توضح نقاط القوة والضعف في إدارة الوقت. يمكن للطلاب من خلال هذه التحليلات أن يكتشف الفترات التي يكون فيها أكثر إنتاجية، أو الأنشطة التي تستهلك وقتًا أكبر من المتوقع، مما يساعده على تعديل خطته لتحقيق نتائج أفضل.

من خلال استعراض الخصائص السابقة للتطبيقات الذكية، يتضح أنها لا تقتصر على كونها أدوات تقنية لتنظيم المهام، بل هي منظومات متكاملة تساعد المستخدم على التخطيط، المتابعة، والتحسين المستمر لأدائه. فالتكامل يضمن توحيد المعلومات وتحديثها تلقائيًا، والتخصيص يجعل التطبيق أكثر ملاءمة لاحتياجات الفرد، بينما الإشعارات الفورية تحافظ على الالتزام بالمواعيد، والتفاعل البصري يسهل فهم حجم العمل وتوزيعه، والتحليلات توفر قاعدة بيانات دقيقة لتحسين إدارة الوقت. هذه المزايا مجتمعة تجعل التطبيقات الذكية عنصرًا أساسيًا في دعم الطالب الجامعي لتحقيق التوازن بين التزاماته الأكاديمية والشخصية بكفاءة أعلى.

2.2.3 أنواع التطبيقات الذكية لإدارة الوقت:

تتنوع التطبيقات الذكية المخصصة لإدارة الوقت من حيث وظائفها وطرق استخدامها، بحيث يمكن لكل طالب اختيار النوع الذي يلبي احتياجاته وأسلوبه في العمل والدراسة. وتكمن أهمية معرفة هذه الأنواع في تمكين المستخدم من اختيار الأداة

المناسبة التي تحقق أكبر قدر من الفعالية في تنظيم الوقت وتقليل الهدر. وفيما يلي عرض لأهم هذه الأنواع مع شرح موجز لكل منها وأمثلة عملية:

1. تطبيقات التقويم الرقمي (Digital Calendars):

تعد تطبيقات التقويم الرقمي من أهم الأدوات الذكية التي تساعد على تنظيم الوقت، حيث تتيح للمستخدم إنشاء جداول زمنية يومية أو أسبوعية أو شهرية، مع إمكانية تحديد المواعيد المختلفة، إضافة الأحداث، وضبط التنبيهات المسبقة لتذكير الطالب بالمهام المهمة. ويكمن دور هذه التطبيقات في مساعدة الطلاب على تتبع مواعيد المحاضرات والاختبارات والاجتماعات الدراسية، مما يضمن عدم حدوث تعارض بين الأنشطة المختلفة ويسهم في تحسين الالتزام بالجدول الدراسي. ومن أبرز الأمثلة على هذه التطبيقات *Google Calendar*، الذي يتميز بقدرته على المزامنة مع البريد الإلكتروني وإضافة المواعيد تلقائياً من الرسائل، وكذلك *Outlook Calendar* المدمج مع أدوات *Microsoft* والذي يسمح بإدارة المواعيد بكفاءة عبر مختلف الأجهزة.

2. تطبيقات إدارة المهام (Task Management Apps):

تُعد تطبيقات إدارة المهام من الأدوات الذكية الأساسية التي تمكن الطالب من إنشاء قوائم عمل منظمة، مع تحديد أولويات المهام وضبط مواعيد إنجازها. وتتميز هذه التطبيقات بقدرتها على تقسيم المشاريع الكبيرة، مثل إعداد البحوث أو التحضير للامتحانات، إلى مهام صغيرة قابلة للتنفيذ والمتابعة بشكل تدريجي. ويساعد ذلك الطلاب على إنجاز أعمالهم دون تراكم أو تأجيل. ومن أبرز الأمثلة على هذا النوع *Todoist*، الذي يتيح تصنيف المهام باستخدام الوسوم وتحديد تواريخ الاستحقاق، و *Microsoft To Do* الذي يوفر مزامنة سلسلة بين الهاتف والحاسوب، بالإضافة إلى خاصية التذكيرات المخصصة والملاحظات المرتبطة بكل مهمة.

3. تطبيقات التنظيم البصري للمشاريع (Visual Project Management Apps):

تركز تطبيقات التنظيم البصري للمشاريع على عرض المهام والخطط بشكل رسومي وبصري يسهل متابعته، مما يجعلها مثالية لإدارة الأعمال الجماعية أو المشروعات الطويلة المدى. وتتيح هذه التطبيقات للطلاب تقسيم الأعمال إلى مراحل واضحة، مثل المهام المخطط لها، قيد التنفيذ، أو المكتملة، بما يضمن وضوح سير العمل وتوزيع الأدوار بشكل فعال. ومن الأمثلة البارزة *Trello*، الذي يقدم لوحات مرنة بتقنية Kanban تُمكن المستخدم من تحريك البطاقات بين مراحل الإنجاز

المختلفة، و *Notion*، الذي يوفر بيئة شاملة تجمع بين النصوص والجداول والمخططات المرئية لإدارة المشاريع بكفاءة ومرونة عالية.

4. تطبيقات تتبع الوقت (Time Tracking Apps):

تُعتبر تطبيقات تتبع الوقت أدوات متخصصة في تسجيل وتحليل الوقت الذي يقضيه الطالب في أنشطته اليومية، سواء كانت أكاديمية أو شخصية. وتساعد هذه التطبيقات على الكشف عن مصادر هدر الوقت، وتحديد الفترات التي يكون فيها الطالب أكثر إنتاجية، مما يعزز من قدرته على التخطيط الفعال للمهام المستقبلية. وتكمن أهمية هذا النوع من التطبيقات في تمكين الطالب من تحسين استغلال وقته وتعديل عاداته الدراسية بما يتوافق مع أهدافه الأكاديمية. ومن أبرز الأمثلة *Clockify*، الذي يقدم تقارير زمنية مفصلة عن توزيع الوقت على المهام المختلفة، و *RescueTime*، الذي يحلل استخدام التطبيقات والمواقع بهدف تحديد النشئ الرقمي وتقليله.

يمنح التنوع الكبير في أنواع التطبيقات الذكية الطالب مرونة في اختيار الأداة التي تتوافق مع احتياجاته وأسلوبه في تنظيم الوقت. فالبعض قد يفضل التقويمات الرقمية للترتيب الزمني للأحداث، بينما يختار آخرون تطبيقات إدارة المهام للتفصيل العملي للأنشطة، في حين تمثل تطبيقات التنظيم البصري وتطبيقات تتبع الوقت حلولاً مثالية لمتابعة المشاريع وتحليل الأداء. وبالاختيار الواعي للتطبيق المناسب، يمكن للطالب تعزيز قدرته على إدارة وقته بكفاءة وتحقيق توازن أفضل بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.

2.2.4 دور التطبيقات الذكية في البيئة الأكاديمية:

أصبحت التطبيقات الذكية أداة أساسية في حياة الطالب الجامعي، حيث تساهم في تسهيل إدارة المهام الدراسية وتحقيق التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والأنشطة الشخصية. فهي لم تعد مجرد وسيلة لتسجيل المواعيد، بل تحولت إلى أنظمة متكاملة توفر التخطيط المسبق، المتابعة المستمرة، والتذكير الفوري، مما يساعد على رفع مستوى الالتزام والإنجاز. وفيما يلي عرض لأبرز الأدوار التي تلعبها هذه التطبيقات في البيئة الأكاديمية:

1. تنظيم الجداول الدراسية والامتحانات:

توفر التطبيقات الذكية إمكانية إعداد جداول زمنية دقيقة تضم مواعيد المحاضرات، الاختبارات، والأنشطة الجامعية. ومن خلال خاصية المزامنة والتنبيهات، يستطيع الطالب الاطلاع على جدولته بسهولة وتجنب التعارض بين المهام. على سبيل المثال، يتيح *Google Calendar* إنشاء خطة دراسية متكاملة مع تنبيهات مسبقة لكل موعد.

2. تقسيم المهام والمشاريع الأكاديمية:

تساعد هذه التطبيقات الطالب على تقسيم المشاريع الكبيرة مثل البحوث أو العروض التقديمية إلى مهام صغيرة قابلة للتنفيذ، مما يقلل الضغط النفسي ويجعل الإنجاز أكثر سهولة. فالتطبيقات مثل *Todoist* و *Notion* تتيح إنشاء قوائم عمل تفصيلية تحدد خطوات العمل بشكل تدريجي.

3. تقليل التسويف وزيادة الالتزام:

من خلال خاصية التذكيرات الفورية، تسهم التطبيقات في مواجهة مشكلة التسويف التي يعاني منها الكثير من الطلاب. فهي ترسل إشعارات تنبيهية متكررة تساعد على الالتزام بالمواعيد النهائية وتسليم الواجبات في وقتها، وهو ما يعزز الانضباط الذاتي.

4. دعم التعلم التعاوني والعمل الجماعي:

تلعب التطبيقات دورًا بارزًا في تعزيز التعاون بين الطلاب، إذ توفر منصات مشتركة لمشاركة الملفات، توزيع الأدوار، ومتابعة التقدم الجماعي. تطبيقات مثل *Trello* و *Notion* تسهل تنظيم مشاريع جماعية، وتمنح الفريق صورة واضحة عن سير العمل.

5. متابعة الأداء وتحليل الاستخدام:

توفر بعض التطبيقات تقارير دورية توضح عدد المهام المنجزة، الوقت المستغرق، والفترات الأكثر إنتاجية. هذه البيانات تساعد الطالب على تقييم أدائه بموضوعية، واكتشاف الجوانب التي تحتاج إلى تحسين، مثل فترات التشتت أو ضعف الالتزام بخطط معينة.

يتضح أن التطبيقات الذكية تؤدي دورًا شاملاً في دعم الطالب الجامعي داخل البيئة الأكاديمية، فهي توفر أدوات للتنظيم الفردي، وتساعد على مواجهة التسويف، وتدعم التعاون الجماعي، بالإضافة إلى تحليل الأداء الشخصي. وبذلك، لا تُعتبر مجرد تطبيقات تقنية، بل منظومة مساعدة على بناء بيئة تعليمية أكثر تنظيمًا وفاعلية، تنعكس إيجابًا على الأداء الأكاديمي وجودة التعلم.

2.3 المبحث الثاني: تنظيم الوقت

2.3.1 مفهوم تنظيم الوقت

تنظيم الوقت هو عملية تخطيط وتوزيع الساعات المتاحة بين الأنشطة المختلفة بطريقة تحقق أقصى قدر من الكفاءة والإنتاجية، مع مراعاة الأهداف والأولويات. ويتضمن ذلك وضع خطة زمنية، تحديد المهام العاجلة والمهمة، وإيجاد توازن بين الأنشطة الأكاديمية والأنشطة الشخصية والاجتماعية. وبالنسبة للطلاب الجامعي، يُعد تنظيم الوقت أداة أساسية للتعامل مع ضغوط الدراسة وتعدد متطلباتها.

2.3.2 أهمية تنظيم الوقت للطلاب الجامعيين

تنظيم الوقت لا يُعتبر مجرد مهارة مساعدة، بل يمثل عنصراً حاسماً في نجاح الطالب الجامعي للأسباب التالية:

- تحقيق التفوق الأكاديمي: الالتزام بالمواعيد النهائية وإنجاز الواجبات في وقتها يرفع من مستوى الأداء والتحصيل العلمي.
- تقليل التوتر والضغط النفسي: توزيع المهام على فترات زمنية محددة يقلل من الشعور بالتزام الدراسي والارتباك.
- زيادة الإنتاجية: يساعد الطالب على استغلال وقته بذكاء أكبر، مما يؤدي إلى إنجاز المزيد من المهام في وقت أقل.
- تعزيز الثقة بالنفس: الشعور بالسيطرة على الوقت والالتزام بالخطط الزمنية يعزز من ثقة الطالب بقدراته.

2.3.3 أبعاد تنظيم الوقت

تنظيم الوقت يركز على عدة أبعاد أساسية، وهي:

- التخطيط المسبق: وضع خطة أسبوعية أو شهرية تحدد المهام بدقة. على سبيل المثال، تخصيص أوقات محددة للمذاكرة ومراجعة الدروس قبل الامتحانات.
- تحديد الأولويات: تصنيف الأنشطة وفق أهميتها وإلحاحها باستخدام استراتيجيات مثل "مصفوفة الأولويات" التي تميز بين المهام العاجلة والمهمة.

- توزيع الوقت بفعالية: تخصيص فترات زمنية مناسبة لكل نشاط حسب صعوبته وأهميته، مع مراعاة الطاقة الذهنية للطلاب.
- الالتزام بالمواعيد: الالتزام الصارم بالمواعيد النهائية للمهام، وعدم تأجيل الأعمال إلى وقت لاحق.
- تقليل التسويف: استخدام أساليب مثل "تقنية بومودورو" (Pomodoro Technique) التي تعتمد على تقسيم الوقت إلى فترات قصيرة متبوعة باستراحات قصيرة، لمكافحة المماطلة وزيادة التركيز.

2.3.4 استراتيجيات تنظيم الوقت للطلاب الجامعيين

هناك عدة استراتيجيات عملية يمكن للطلاب تبنيها لتحقيق تنظيم أفضل لوقتهم، منها:

- إعداد قائمة مهام يومية: تساعد على ترتيب الأنشطة حسب الأولوية وتمنع نسيان المهام.
- استخدام التطبيقات الذكية: مثل *Google Calendar* و *Todoist* لتسجيل المواعيد وتنظيم الجداول بدقة.
- تخصيص وقت للراحة: فترات الاستراحة القصيرة تحافظ على النشاط الذهني وتمنع الإرهاق.
- تقييم أسبوعي للإنجازات: مراجعة الخطة بشكل دوري للتأكد من مدى الالتزام وتحديد نقاط التحسين.
- المرونة في التخطيط: ترك مساحة لتعديل الخطط عند ظهور ظروف طارئة أو أولويات جديدة.

2.4 العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت

يُعتبر تنظيم الوقت أحد أهم التحديات التي تواجه الطلاب الجامعيين في ظل كثرة الالتزامات الدراسية والأنشطة الموازية. وفي المقابل، تمثل التطبيقات الذكية أداة حديثة تساهم في تجاوز هذه التحديات من خلال توفير حلول عملية تساعد على التخطيط المسبق، متابعة المهام، والتذكير بالمواعيد النهائية. وتنبع العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت من كون هذه التطبيقات تجسد الوسيلة الرقمية التي تمكن الطالب من تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت بشكل واقعي ومنهجي. فهي تُحوّل الخطط النظرية إلى ممارسات عملية قابلة للقياس والمتابعة المستمرة. وفيما يلي توضيح لأبرز أوجه هذه العلاقة.

1. تعزيز التخطيط المسبق:

تتيح التطبيقات الذكية للطلاب إنشاء جداول زمنية دقيقة تتضمن المحاضرات، الاختبارات، ومواعيد تسليم الواجبات. على سبيل المثال، يساعد *Google Calendar* على إعداد خطة دراسية فصلية مع تنبيهات متكررة، مما يُسهل الالتزام بالخطة ويمنع إغفال أي مهمة. وبهذا، تُحوّل التطبيقات مفهوم التخطيط المسبق من عملية يدوية تقليدية إلى نظام رقمي متكامل.

2. دعم توزيع الوقت بفعالية:

من خلال خاصية تتبع الوقت، يتمكن الطالب من معرفة كيفية توزيع وقته بين الأنشطة المختلفة، مما يساعده على إعادة جدولة المهام حسب الأولويات. تطبيقات مثل *Clockify* تقدم تقارير زمنية دقيقة توضح الأنشطة التي استغرقت وقتًا أكبر من اللازم، ما يتيح للطلاب إعادة توجيه جهوده نحو الأنشطة الأكثر أهمية.

3. تقليل التسويف وزيادة الالتزام:

إحدى أبرز المشكلات التي يعاني منها الطلاب هي التسويف، وهنا تلعب التطبيقات الذكية دورًا في إرسال تنبيهات فورية وتذكيرات متكررة تحفز الطالب على إنجاز المهام في وقتها. على سبيل المثال، تطبيق *Todoist* يرسل إشعارات للمستخدم عند اقتراب موعد التسليم، مما يقلل من احتمالية التأجيل ويزيد من معدل الالتزام بالمواعيد النهائية.

4. تحسين العمل الجماعي والتنسيق:

لا يقتصر دور التطبيقات الذكية على تنظيم الوقت الفردي، بل يمتد ليشمل المشاريع الجماعية. تطبيقات مثل *Trello* و *Notion* تمكن الفرق الطلابية من تقسيم المهام، متابعة التقدم بشكل بصري، وتحديث حالة العمل بشكل مستمر. هذا يعزز من التنسيق بين أعضاء الفريق ويمنع تضارب الأدوار أو تكرار الجهود.

5. المراقبة الذاتية وتطوير الأداء:

من خلال خاصية التحليلات والتقارير، يستطيع الطالب تقييم مدى التزامه بخطة الدراسية وتحليل إنتاجيته على مدار فترة زمنية معينة. هذه الخاصية تمنحه وعيًا ذاتيًا يساعده على تعديل استراتيجياته وتنمية قدراته في إدارة الوقت، مما يعزز من الكفاءة الأكاديمية.

تظهر العلاقة بين التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت على أنها علاقة تكاملية، حيث تشكل التطبيقات الوسيلة العملية التي تجسد مبادئ إدارة الوقت على أرض الواقع. فهي تدعم التخطيط المسبق، تساعد في توزيع الوقت بفعالية، تقلل من التسويف، وتعزز التعاون الجماعي، إلى جانب تمكين الطالب من مراقبة أدائه وتطويره باستمرار. ومن ثم، فإن الاستخدام الواعي والمنهجي

لهذه التطبيقات لا يسهم فقط في تحسين تنظيم الوقت، بل ينعكس أيضاً بشكل مباشر على جودة الأداء الأكاديمي وتحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.

2.5 التحديات التي تواجه الطلاب في استخدام التطبيقات الذكية

رغم المزايا المتعددة التي تقدمها التطبيقات الذكية في تنظيم الوقت وتحسين الأداء الأكاديمي، إلا أن الاستفادة منها بشكل كامل تواجه عدداً من التحديات التي قد تقلل من فعاليتها. وتتعلق هذه التحديات بعوامل شخصية مرتبطة بالطالب نفسه، وأخرى تقنية مرتبطة بالتطبيقات أو بالبنية التحتية. لذا فإن فهم هذه التحديات وطرح استراتيجيات عملية لمواجهتها يمثل خطوة أساسية لتعظيم الفائدة المرجوة من هذه التطبيقات في البيئة الأكاديمية.

1. ضعف الالتزام الذاتي

يواجه بعض الطلاب صعوبة في الالتزام بالخطط الزمنية التي يضعونها في التطبيقات، مما يؤدي إلى التسويف أو تراكم المهام رغم توفر الأدوات المساعدة.

2. قلة الوعي الرقمي

ليس جميع الطلاب لديهم المعرفة الكافية باستخدام التطبيقات بكامل إمكانياتها، إذ يقتصر بعضهم على استخدام الخصائص الأساسية ويتجاهل الأدوات المتقدمة مثل التحليلات أو التكامل مع تطبيقات أخرى.

3. تشتت الرقمي

قد تؤدي كثرة الإشعارات من التطبيقات المختلفة إلى تشتت الطالب بدلاً من مساعدته، خاصة إذا لم يكن لديه القدرة على ضبط إعدادات التنبيه بشكل مناسب.

4. ضعف البنية التحتية التقنية

قد تحد بعض العوامل مثل ضعف الاتصال بالإنترنت أو استخدام أجهزة قديمة من الاستفادة الكاملة من التطبيقات التي تعتمد على المزامنة السحابية.

2.6 الاستراتيجيات المقترحة لتعزيز الفاعلية

1. تعزيز الانضباط الذاتي

من خلال تشجيع الطلاب على استخدام تقنيات إدارة الوقت مثل تقنية "بومودورو"، أو ربط الإنجاز بمكافآت بسيطة لتحفيز الالتزام.

2. التدريب على استخدام التطبيقات

تنظيم ورش عمل أو دورات تدريبية لتعريف الطلاب بخصائص التطبيقات الذكية، خاصة الأدوات المتقدمة التي تدعم التحليل والمتابعة.

3. إدارة الإشعارات بذكاء

توعية الطلاب بأهمية ضبط إعدادات التنبيه بحيث تصلهم فقط التذكيرات المهمة المتعلقة بالمهام الدراسية، لتجنب التشتت الرقمي.

4. دعم البنية التحتية التقنية

على المؤسسات التعليمية توفير شبكات إنترنت قوية وأجهزة حديثة أو مختبرات حاسوب مجهزة، لتمكين الطلاب من الاستفادة الكاملة من التطبيقات.

5. دمج التطبيقات في العملية التعليمية

تشجيع أعضاء هيئة التدريس على تبني التطبيقات كأدوات رسمية ضمن المقررات (مثل مشاركة الجداول أو المشاريع عبر Trello أو Notion)، مما يعزز الالتزام الجماعي باستخدامها.

2.7 جدول الدراسات السابقة

نظرًا لأهمية الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري لأي بحث علمي، فقد كان من الضروري استعراض مجموعة من الأبحاث التي تناولت موضوع استخدام التطبيقات الذكية وتنظيم الوقت لدى الطلاب الجامعيين. تمثل هذه الدراسات الأساس الذي يُبنى عليه هذا البحث، حيث تساعد على توضيح ما تم إنجازه بالفعل في هذا المجال، وما تزال هناك حاجة إلى دراسته بشكل أعمق.

ويأتي عرض هذه الدراسات في شكل جدول ملخص يوضح أهم المعلومات المرتبطة بها، مثل: اسم الباحث وسنة النشر، عنوان الدراسة، أهدافها، المنهجية المتبعة، أهم النتائج، وأوجه الاستفادة منها في البحث الحالي. يتيح هذا الجدول للقارئ المقارنة بين الدراسات المختلفة بشكل منظم وسهل، كما يساعد على إبراز أوجه التشابه والاختلاف بينها.

إضافة إلى ذلك، يسهم الجدول في الكشف عن الفجوات البحثية التي لم تُعالج بشكل كافٍ، مثل محدودية الدراسات التطبيقية في البيئة المحلية أو قلة التركيز على تخصصات معينة كالطلاب في مجال إدارة الأعمال. ومن ثم، يمكن القول إن جدول الدراسات السابقة لا يقتصر على كونه أداة تلخيصية، بل هو أداة تحليلية توضح موقع البحث الحالي ضمن الإطار العام للأدبيات العلمية، وتبرر الحاجة إلى إجرائه لسد الثغرات القائمة.

الرقم	الباحث/سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهجية	أهم النتائج	أوجه الاستفادة
1	Al-Najah 2023	12 استراتيجية فعالة لإدارة الوقت للطلاب	استعراض استراتيجيات لإدارة الوقت باستخدام التطبيقات الرقمية	وصفي تحليلي	أكدت أهمية Google Calendar وTodoist	دعم الجانب التطبيقي للبحث
2	UoPeople 2024	5 أسرار لتنظيم الوقت للطلاب	إبراز دور الأدوات الذكية في تنظيم الأنشطة الأكاديمية	مراجعة أدبيات	شدت على دور Notion وTrello	إظهار ملاءمة التطبيقات للطلاب
3	UltraSawt 2023	مواقع وتطبيقات تساعد على الدراسة وتنظيم الوقت	تقديم أدوات تساعد الطلاب على تتبع الوقت	استعراض مقارنة	أبرزت myHomework Exam و Countdown	إثراء الأدوات المقترحة
4	Dr. Zakarya 2023	أفضل 10 تطبيقات للدراسة وتنظيم الوقت	توضيح مزايا تطبيقات مثل Notion وClockify	تحليل تجميعي	التطبيقات تساعد على التركيز والالتزام	ربط الدراسة بالتحصيل الأكاديمي
5	Goalantis 2025	أفضل تطبيقات الذكاء الاصطناعي للطلاب	تقييم دور تطبيقات مدعومة بالذكاء الاصطناعي	استقصائي	أثبتت AI Calendar وNotion AI فعاليتها	إبراز المستقبل الرقمي للتعليم

جدول الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة الواردة في الجدول، يتضح أن هناك اهتمامًا متزايدًا باستخدام التطبيقات الذكية كأداة لتنظيم الوقت وتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب. وقد ركزت هذه الدراسات على جوانب متعددة مثل استراتيجيات إدارة الوقت، فعالية التطبيقات الرقمية، وأهمية الأدوات الذكية في تعزيز الالتزام والانضباط الذاتي.

ورغم ما قدمته هذه الدراسات من نتائج مهمة، إلا أن معظمها اقتصر على عينات عامة من الطلاب دون تخصيص لتخصصات معينة مثل إدارة الأعمال، كما أن بعض الدراسات لم تتناول بعمق أثر العوامل الفردية مثل الوعي الرقمي أو الانضباط الذاتي في تفعيل دور هذه التطبيقات. إضافة إلى ذلك، فإن البيئة المحلية، خصوصًا في الجامعات السعودية، لم تحظَ بالقدر الكافي من البحث التطبيقي في هذا المجال.

بناءً على ذلك، يأتي هذا البحث ليسد هذه الفجوات من خلال دراسة أثر التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال بشكل مباشر، وتحليل التحديات التي تواجههم، واقتراح استراتيجيات عملية لتعزيز فعاليتها. وبذلك يضيف البحث قيمة علمية وتطبيقية إلى الأدبيات، ويسهم في تقديم حلول واقعية يمكن الاستفادة منها داخل البيئة الأكاديمية.

2.8 أخلاقيات البحث العلمي

حرصت هذه الدراسة على الالتزام بالمعايير الأخلاقية المتعارف عليها في البحث العلمي، وذلك من خلال ما يلي:

1. **الصدق والدقة:** التزام الباحثة بعرض البيانات والمعلومات كما هي دون تحريف أو تلاعب، مع توثيق المراجع وفق نظام (APA).

2. **الشفافية:** توضيح منهجية البحث وإجراءاته وأدواته بوضوح بما يتيح إمكانية الاستفادة منها أو تكرارها مستقبلاً.

3. **السرية والخصوصية:** ضمان سرية استجابات المشاركين في الاستبيان وعدم الإفصاح عن أي بيانات شخصية تخصهم.

4. **الطوعية:** تأكيد أن مشاركة الطلاب في الاستبيان كانت طوعية بالكامل ودون أي ضغوط أو إلزام.

5. **الحياد:** الابتعاد عن أي تحيز شخصي أو منهجي، وضمان أن تكون النتائج والتفسيرات مبنية على بيانات موضوعية.

6. **المنفعة العلمية:** توجيه نتائج الدراسة بما يخدم الطلاب والبيئة الأكاديمية ويعزز المعرفة العلمية دون إلحاق الضرر بأي طرف.

2.9 دور الذكاء الاصطناعي في تعزيز تنظيم الوقت

يمثل الذكاء الاصطناعي (AI) نقلة نوعية في التطبيقات الذكية الموجهة للطلاب الجامعيين، حيث لم تعد هذه التطبيقات مجرد أدوات تقليدية للتذكير أو الجدولة، بل تطورت لتصبح أنظمة تحليلية وتنبؤية. تعتمد هذه التطبيقات على تقنيات مثل التعلم الآلي وتحليل البيانات لتقديم توصيات شخصية لكل طالب بناءً على سلوكه وأنماط استخدامه.

على سبيل المثال، يمكن لتطبيقات مثل *Google Calendar AI* أو *Notion AI* التنبؤ بأوقات الذروة التي يكون فيها الطالب أكثر إنتاجية، واقتراح أوقات مثالية للمذاكرة أو المراجعة. كما يمكنها إعادة ترتيب الأولويات تلقائيًا عند حدوث تغييرات في الجدول الدراسي.

وتظهر أهمية هذه التطبيقات في قدرتها على الحد من التششت الرقمي، وتحفيز الانضباط الذاتي عبر إشعارات ذكية تعتمد على تحليل السياق. بذلك، يسهم الذكاء الاصطناعي في رفع فعالية إدارة الوقت، وتحسين التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية، مما يجعله أداة أساسية في بيئة التعليم الجامعي الحديثة.

الخاتمة

يتضح من خلال استعراض الأدبيات والدراسات النظرية أن التطبيقات الذكية أصبحت تمثل أداة محورية في البيئة الأكاديمية، حيث تجمع بين خصائص متميزة مثل التكامل، التخصيص، الإشعارات الفورية، التفاعل البصري، والتحليلات، مما يجعلها قادرة على دعم الطالب في تنظيم وقته وإدارة مهامه بكفاءة عالية. كما أن تنوع هذه التطبيقات بين التقويمات الرقمية، تطبيقات

إدارة المهام، أدوات التنظيم البصري، وتطبيقات تتبع الوقت يمنح الطلاب حرية اختيار الأداة الأنسب لاحتياجاتهم الأكاديمية والشخصية.

وقد تبين أن تنظيم الوقت ليس مجرد مهارة جانبية، بل هو عامل رئيسي ينعكس على الأداء الأكاديمي وجودة الحياة الجامعية. وهنا يظهر دور التطبيقات الذكية في تحويل استراتيجيات تنظيم الوقت من خطط نظرية إلى ممارسات عملية قابلة للتنفيذ والمتابعة. فهي تعزز التخطيط المسبق، تسهل توزيع الوقت بفعالية، تقلل من التسويف، وتدعم العمل الجماعي، فضلاً عن توفير أدوات لمراقبة الأداء وتطويره.

ورغم الفوائد الكبيرة لهذه التطبيقات، إلا أن الاستفادة منها تواجه تحديات تتعلق بالالتزام الذاتي، ضعف الوعي الرقمي، التشتت بالإشعارات، أو محدودية البنية التحتية التقنية. غير أن هذه التحديات يمكن التغلب عليها من خلال تبني استراتيجيات داعمة، تشمل التدريب على الاستخدام، إدارة الإشعارات بذكاء، تعزيز الانضباط الذاتي، ودعم المؤسسات التعليمية لدمج هذه التطبيقات في العملية التعليمية.

وعليه، يمكن القول إن التطبيقات الذكية تمثل حلاً عملياً وفعالاً لمشكلة إدارة الوقت لدى طلاب إدارة الأعمال، وتفتح آفاقاً جديدة نحو تعزيز الأداء الأكاديمي وبناء بيئة تعليمية أكثر تنظيمًا وتوازنًا، مما يضعها في صميم أدوات التطوير الأكاديمي في العصر الرقمي.

المراجع العلمية

1. منصة النجاح التعليمية. (2023). 12 استراتيجية فعالة لإدارة الوقت للطلاب. النجاح. <https://annajah.net>
2. مدونة عربية. (2024). 5 أسرار لتنظيم الوقت للطلاب خلال العام – (University of the People) موقع يو بيبول. <https://ar.uopeople.edu>
3. UltraSawt. مواقع وتطبيقات تساعد على الدراسة وتنظيم الوقت. (2023). UltraSawt. موقع <https://ultrasawt.com>
4. أفضل 10 تطبيقات تساعد على الدراسة وتنظيم الوقت. مدونة الدكتور زكريا التعليمية. (2023). Dr. Zakarya. <https://doctorzakarya.com>
5. أفضل تطبيقات الذكاء الاصطناعي للطلاب لتنظيم الوقت وتحسين الأداء الدراسي. (2025). Goalantis. موقع [Goalantis. https://goalantis.com](https://goalantis.com)
6. Al-Najah Educational Platform. (2023). 12 effective strategies for time management for students. Al-Najah. <https://annajah.net>
7. University of the People – Arabic Blog. (2024). 5 secrets for time management during the academic year. University of the People. <https://ar.uopeople.edu>
8. UltraSawt. (2023). Websites and apps that help students study and manage time. UltraSawt. <https://ultrasawt.com>
9. Dr. Zakarya Educational Blog. (2023). Top 10 apps that help with studying and time management. Doctor Zakarya. <https://doctorzakarya.com>
10. Goalantis AI Tech Blog. (2025). Best AI applications for students to manage time and boost academic performance. Goalantis. <https://goalantis.com>

تحية طيبة،

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان المعد لأغراض البحث العلمي، بهدف إتمام أطروحة بعنوان:

"أثر استخدام التطبيقات الذكية في تنظيم وقت طلاب إدارة الأعمال".

يسعى هذا البحث إلى التعرف على آرائكم وتجاربكم حول المحاور الواردة في الاستمارة، والتي توضح مدلولاتها فيما يلي:

- **التطبيقات الذكية:** يقصد بها البرامج الرقمية الحديثة (مثل Google Calendar، Trello، Notion، Todoist)

وغيرها) التي تساعد الطلاب في تنظيم وقتهم من خلال إعداد الجداول الزمنية، تحديد المواعيد النهائية، إضافة التذكيرات، تتبع الإنجاز، وتحليل الوقت المستغرق في المهام المختلفة.

- **تنظيم الوقت:** يشير إلى قدرة الطالب على التخطيط المسبق للمهام، تحديد الأولويات، الالتزام بالمواعيد الدراسية،

وتقليل التسويف. كما يشمل الاستخدام الفعال للوقت المتاحة بما يحقق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية، ويسهم في رفع الكفاءة الأكاديمية وتحسين مستوى التحصيل.

نرجو من سيادتكم التفضل بالإجابة على الأسئلة التي تتضمنها الاستمارة ليتسنى لنا إتمام هذا البحث العلمي، مع الإشارة

إلى أن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة.

نشكر لكم وقتكم الثمين ومساهماتكم القيمة في هذا البحث العلمي.

أسئلة الاستبيان

القسم الأول: المعلومات العامة

الجنس:

☐ ذكر

☐ أنثى

العمر:

☐ أقل من 25 سنة

☐ 25-35 سنة

☐ 35-45 سنة

☐ 45 سنة فأكثر

المستوى التعليمي:

☐ ابتدائي

☐ متوسط

☐ ثانوي

☐ جامعي

القسم الثاني: التطبيقات الذكية

مدى الاستخدام:

أستخدم تطبيقات ذكية يوميا لتنظيم مهامى الدراسية

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أستخدم التطبيقات الذكية بشكل منتظم خلال الفصل الدراسي

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أخصص وقتا محددا في اليوم لاستخدام التطبيقات الذكية

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

نوع التطبيق:

أستخدم تطبيقات تساعد على التركيز عند الدراسة

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أختار نوع التطبيق الذكي بناء على سهولة استخدامه وتوافقه مع جهازى

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أستخدم تطبيقات تتيج مزامنة المهام والمواعيد بين أجهزتي المختلفة

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

مدة الاستخدام:

أستخدم التطبيقات الذكية لفترات طويلة خلال اليوم الدراسي

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أستخدم التطبيقات الذكية بشكل منتظم طوال الاسبوع

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أخصص أوقاتا محددة خلال اليوم لتحديث مهامي ومواعيدي داخل التطبيق

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

هدف الاستخدام:

أستخدم التطبيقات الذكية لتحسين قدرتي على ادارة الوقت بفعالية

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أستخدم التطبيقات الذكية لتخطيط وتنظيم جدول دراستي اليومي

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أستخدم التطبيقات الذكية لتنظيم وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

القسم الثالث: تنظيم الوقت

الالتزام بالمواعيد:

ألتزم بتسليم المهام الدراسية في المواعيد المحددة

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

لا أوّجل المهام الدراسية الى اخر لحظة

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

نادرا ما احتاج الى طلب تمديد لمواعيد التسليم

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

توزيع الوقت بفعالية:

أخصص وقتا كافيا لكل مادة دراسية حس احتياجها

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أوزع وقتي اليومي بين الدراسة والأنشطة الاخرى بطريقة متوازنة

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

لا أسمح لمهمة واحدة أن تستهلك وقت المهام الأخرى

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

مواجهة التسويف والتأجيل:

أتجنب تأجيل الدراسة حتى اقتراب موعد الامتحان

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أضع أهدافاً زمنية لكل مهمة لتجنب تأجيلها الى وقت لاحق

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أحاسب نفسي عند تأجيل المهام وأحاول معالجة أسباب التأخير

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

التخطيط المسبق:

أضع خطة أسبوعية أو يومية لتوزيع المهام الدراسية مسبقاً

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أبدأ في تجهيز نفسي للامتحانات قبل موعدها بوقت كاف

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق

أحدد أهدافاً يومية أو أسبوعية لانجاز المهام الدراسية

☐ موافق

☐ محايد

☐ غير موافق