



جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

عنوان المذكرة

اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت

(دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الام والطفل بعين تموشنت)

تحت إشراف الأستاذ:

د. بن رجيل محمد

من إعداد وتقديم الطالبين:

- بوخاري عبد الحق

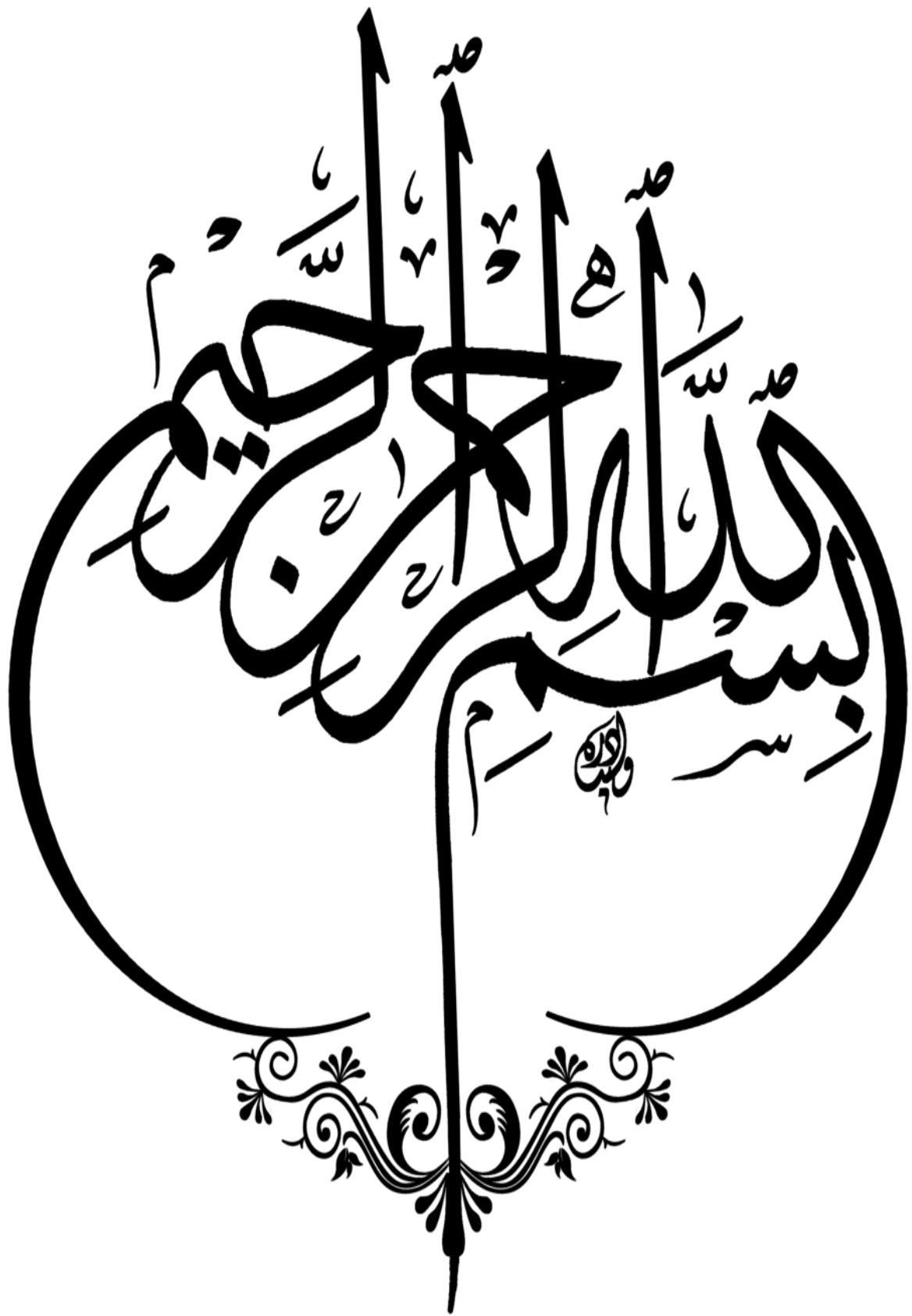
- حميدي محمد

تاريخ المناقشة:/..../..

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سعدون سمية	أستاذ محاضر أ	رئيسا
بن رجيل محمد	أستاذ محاضر ب	مشرفا ومقررا
بودكاره مخطارية	أستاذ مستخلف	مناقشا

السنة الجامعية 2023-2024



شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره الذي اعاننا على اتمام هذا العمل ونصلي ونسلم على أشرف الانبياء والمرسلين وعلى
أله وصحبه اجمعين.

عن ابي هريرة عن النبي محمد صل الله عليه وسلم قال: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"

واقثناء بهذا الهدي النبوي واتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان.

الى الدكتور "بن رجيل محمد" على ما اسداه الينا من نصح وتوجيه وارشاد خلال اعداد هذه المذكرة.

كما يسعدنا ان نتوجه بجزيل الشكر والامتنان لكل من السادة اعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم لعضوية

لجنة المناقشة.

وكل الشكر والتقدير الى جميع الموظفين الاداريين بمديرية الموارد البشرية بالمؤسسة الاستشفائية

"الام والطفل" على ما قدموه لنا من تسهيلات في تربصنا الميداني.

كما يسعدنا ان نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأسرة قسم العلوم الاجتماعية

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على أفضل خلق الله نبينا وحبينا محمد (ص) الذي

حسن على طالب العلم وجعله فريضة على كل مسلم ومسلمة أما بعد:

اهدي ثمرة سنين الطوال إلى منيع وجودي التي غمرتني بعطفها وحنانها ولم تبخل

عليها يوما بدعواتها أقول لها وبكل تواضع إلى أحن قلب في الوجود أمي الغالية.

إلى من كان عوناً لي في الحياة وتحدي معي في الصعوبات و أنار لي دربي وكل

الاتجاهات وعلمني أن الاجتهاد ثمرة النجاح أخي الأكبر الغالي.

دون أن أنسى جميع أفراد عائتي الكريمة واصدقائي

وأيضا إلى كل من كان له الفضل بمساعدتي في اتمام هذا العمل

جزاه الله خير الجزاء

بوخاري عبد الحق

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه، الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة، وإلى من وضع المولى -سبحانه وتعالى- الجنة تحت قدميها، ووقَّرها في كتابه العزيز.

(أمي الحبيبة)

إلى والدي وإلى روح والد أخي وزميلي بوخاري عبد الحق.

إلى من أعتمد عليه في كل كبيرة وصغيرة.. (أخي عبد الحق).

إلى أصدقائي ومعارفي الذين أُجلُّهم وأحترمهم..... من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب

إلى أساتذتي في كلية العلوم الاجتماعية

إلى أهلي

إلى زملائي وزميلاتي كل باسمه وكل بمقامه

وإلى أسرة التحالف A.R.E. N التي تقاسمنا سويا ذكريات لا تنسى تحت شعار

"نضال...اخلاق...مواقف" مدرسة الوفاء والوطنية.... شكرا.

حميدي محمد

ملخص

هدفت الدراسة إلى اختبار السمة العامة لليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين (الأطباء، الممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل بعين تموشنت، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المقياس الخاص باليقظة الذهنية لأحلام عبد الله (2013) ومقياس إدارة الوقت لحسن الزهران (2010) بالإضافة لاستمارة البيانات الأولية، وقد تكونت عينة الدراسة من 221 عامل استشفائي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS 25 وأظهرت النتائج الدراسة مستوى مرتفعاً لليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين، ووجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين هذين المتغيرين. وفي الأخير، قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات، أهمها استخدام تطبيقات إدارة الوقت، التفويض الفعال، التقييم الدوري، والتعلم المستمر لتعزيز الأداء والإنتاجية في البيئة الاستشفائية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية/إدارة الوقت/العمال الاستشفائيين

Summary:

The study aimed to assess the general trait of mindfulness and time management skills among hospital workers (doctors, nurses) at the specialized hospital "Mother and Child" in Ain Temouchent. A descriptive approach was employed, utilizing Alham Abdullah's (2013) mindfulness scale and Hassan Al-Zahrani's (2010) time management scale, alongside a preliminary data questionnaire. The study sample comprised 221 hospital workers selected through stratified random sampling. Data analysis was conducted using SPSS 25, revealing high levels of mindfulness and time management among hospital workers, with a statistically significant positive correlation between these variables. Finally, the study offered several recommendations, including the use of time management applications, effective delegation, regular evaluation, and continuous learning to enhance performance and productivity in hospital environments.

Keywords: mindfulness / time management / hospital workers

فهرس المحتويات

شكر

اهداء

ملخص:.....

أ..... مقدمة عامة

الفصل الأول : الاطار المنهجي للدراسة

2..... تحديد الإشكالية..

8..... فرضيات الدراسة..

9..... أهداف الدراسة....

9..... أهمية الدراسة...

9..... أسباب اختيار الموضوع

الفصل الثاني : اليقظة الذهنية

12..... تمهيد

13..... 1-ظهور اليقظة الذهنية :

14..... 2-تعريف اليقظة الذهنية :

16..... 3-أهمية اليقظة الذهنية :

17..... 4- مكونات اليقظة الذهنية :

18..... 5- أبعاد اليقظة الذهنية :

19..... 6-خصائص اليقظة الذهنية :

21..... 7-النظريات المفسرة لليقظة الذهنية :

25..... خلاصة الفصل

الفصل الثالث : إدارة الوقت

27	تمهيد
28	1-تعريف إدارة الوقت:
30	2-أهمية إدارة الوقت :
31	3-متطلبات إدارة الوقت
33	4-أنواع إدارة الوقت :
34	5-خطوات إدارة الوقت :
36	6- أساليب إدارة الوقت
37	7-العوامل المؤثرة في فعاليات إدارة الوقت :
39	8-نظريات إدارة الوقت:
42	خلاصة الفصل الثالث

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

44	تمهيد:
44	1/أهداف الدراسة الاستطلاعية:
44	2/حدود الدراسة :
45	3/منهج الدراسة:
45	4/مجتمع الدراسة:
45	5/عينة الدراسة الاستطلاعية:
46	6/أدوات الدراسة:
50	7/الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:
54	8/الدراسة الأساسية:
54	9/حدود الدراسة الأساسية:
54	10/عينة الدراسة الأساسية:
55	11/أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

13/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: 62

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض نتائج الفرضية الأولى 64

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة 66

1-مناقشة الفرضية الأولى: 67

2-مناقشة الفرضية الثانية: 68

3-مناقشة الفرضية الثالثة 69

4-مناقشة الفرضية الرابعة: 70

-مناقشة الفرضية الخامسة: 71

خلاصة واستنتاج 72

قائمة المصادر و المراجع 75

قائمة الملاحق 80

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
49	توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس	1
50	يوضح البنود التي تتدرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد.	2
52	يوضح البنود التي تتدرج تحت كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت	3
53	يوضح معاملات الارتباط صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية	4
55	يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية	5
55	يوضح معاملات الارتباط صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الوقت	6
57	يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الوقت	7
58	توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس	8
62	المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية	9
61	توزيع الفقرات على أبعاد مقياس اليقظة	10
65	توزيع الفقرات على أبعاد مقياس اليقظة ادارة الوقت.	11
66	المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد ادارة الوقت والدرجة.	12
66	التعديل على العبارات المحتفظه من المقياس الأصلي	13
68	العلاقة الإرتباطية بين اليقظة الذهنية وادارة الوقت	14
69	الفروق في مستوى اليقظة الذهنية يعزى لمتغير الجنس	15
70	الفروق في مستوى إدارة الوقت يعزى لمتغير الجنس	16

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	رسم بياني نظرية اليقظة الذهنية المعنى (MMT)	01
26	نموذج هيلز للأليات اليقظة الذهنية	02
39	الخطوات الأساسية لإدارة الوقت بفعالية	03

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
80	استمارة البيانات الشخصية	01
81	مقاييس الدراسة صورة معدلة من طرف الباحثين	02
84	رخصة التربص	03

مقدمة



مقدمة عامة

لم يعد النجاح في العمل مرتبطاً فقط بالنواحي العلمية والأكاديمية التي يتمتع بها الفرد، بل أصبح هذا النجاح مرتبطاً بعدد من النواحي النفسية سواء أكانت الانفعالية أم الوجدانية أم العقلية. كما أن النجاح في العمل بل الحياة ككل، لهو مرتبط بكيفية إدارة الفرد لوقته. إن تمتع الفرد بيقظة ذهنية عالية وقدرته على توزيع أنشطته اليومية بكفاءة يتضافران معاً لجعله فرداً مؤدياً لواجباته المهنية باقتدار، وتأتي هذه الدراسة لتبحث في مضمار اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى العمال.

وتعتبر عملية إدارة الوقت مهارة أساسية لتحقيق النجاح والإنتاجية في الحياة الشخصية والمهنية. يعني إدارة الوقت توجيه الجهود والطاقة نحو الأنشطة ذات الأهمية القصوى، وتخصيص الوقت بشكل فعال لتحقيق الأهداف والتزامات الشخصية والمهنية. يتطلب ذلك تحديد الأولويات وتنظيم الجدول الزمني بشكل مناسب، واعتماد استراتيجيات لتقليل تشتت الانتباه. بالإضافة إلى ذلك، تشمل إدارة الوقت تعلم كيفية رفض الأنشطة غير الضرورية وتعزيز الفعالية والكفاءة في العمل. تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية أمر أساسي أيضاً في إدارة الوقت، حيث يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والرفاهية العامة. في النهاية، تعتبر إدارة الوقت مفتاحاً لتحقيق التحفيز والإنجازات الشخصية، مما يؤدي إلى تحقيق النجاح والرضا في الحياة.

تعد اليقظة الذهنية أحد أهم العوامل التي تؤثر على إدارة الوقت بشكل فعال. فعندما يكون الشخص يقظاً ذهنياً، يكون قادراً على تركيز انتباهه وطاقته على المهام والأنشطة التي يقوم بها في اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الماضي أو المستقبل. وبالتالي، يمكنه تحقيق أقصى استفادة من وقته وزيادة إنتاجيته.

ترتبط اليقظة الذهنية بإدارة الوقت من خلال القدرة على التخطيط والتنظيم بفعالية. فالشخص اليقظ الذهني يكون قادراً على تحديد الأولويات بوضوح وتحديد ما هو أهم في اللحظة الحالية، مما يسمح له بتخصيص الوقت والجهد بشكل مناسب لإكمال المهام ذات الأهمية العالية أولاً. علاوة على ذلك، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد في التغلب على التشتت والتشتت الذهني، مما يمنح الفرد القدرة على الانتقال بسلاسة بين المهام المختلفة دون فقدان الوقت.

بشكل عام، فإن اليقظة الذهنية تعتبر أساسية لإدارة الوقت بفعالية، حيث تساعد الأفراد على تحقيق التركيز الكامل على المهام والأنشطة المهمة، وتمكنهم من التخطيط والتنظيم بشكل أفضل، وبالتالي زيادة إنتاجيتهم وتحقيق الأهداف بنجاح.

اليقظة الذهنية، أو المايندفولنس، تعد أداة قوية لتحسين إدارة الوقت بشكل فعال. تتمحور اليقظة الذهنية حول الوعي الكامل باللحظة الحالية دون الحكم عليها، مما يساعد الأفراد على التركيز بشكل أفضل على المهام التي يقومون بها. عندما يتم ممارسة اليقظة الذهنية بانتظام، يصبح الأفراد أكثر قدرة على تحديد أولوياتهم والتعامل مع التحديات بشكل أكثر هدوءاً وفعالية. يساعد هذا الوعي المتزايد في تقليل التشتت الذهني والقلق المرتبط بالمهام المتعددة، مما يعزز من القدرة على التركيز وإتمام المهام بكفاءة عالية.

علاوة على ذلك، تسهم اليقظة الذهنية في تعزيز قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة وسريعة بشأن كيفية تخصيص وقتهم ومواردهم. من خلال الممارسة المنتظمة، يتعلم الأفراد كيفية التوقف والتفكير قبل اتخاذ الإجراءات، مما يقلل من القرارات المندفعة وغير المدروسة. هذا التوجه الهادئ والمدروس يساعد في تخطيط يوم العمل بشكل أفضل، ويزيد من الإنتاجية العامة.

بالتزامن مع ذلك، تقلل اليقظة الذهنية من مستويات الإجهاد والتوتر التي يمكن أن تعيق إدارة الوقت الفعالة. عندما يكون الفرد قادراً على التحكم في ردود فعله العاطفية والتعامل مع المواقف الضاغطة بهدوء، يكون أكثر قدرة على الالتزام بالخطط والجدول الزمنية المحددة. بذلك، تصبح اليقظة الذهنية أداة إستراتيجية لتحقيق التوازن بين الأداء الفعال والراحة النفسية، مما ينعكس إيجابياً على جودة الحياة والعمل.

تم تقسيم هذا البحث إلى:

الفصل الأول: ويضم الإطار المنهجي للدراسة من الإشكالية والتساؤلات والفرضيات والدراسات السابقة التي بنيت عليها هذه الدراسة.

الفصل الثاني: المسمى باليقظة الذهنية وهو أحد المتغيرات الأساسية في موضوع بحثنا تعرضنا في هذا الفصل إلى ماهية اليقظة الذهنية إبعادها، أهميتها، وأهم نظرياتها.

الفصل الثالث: المعنون بإدارة الوقت وهو ثاني أحد المتغيرات الأساسية في موضوع البحث وتطرقنا الى ماهيته وأهميتها وكذلك أهم النظريات التي فسرتة.

الفصل الرابع: ويشمل الإجراءات المنهجية للدراسة وتطرقنا فيها الى كامل مجريات الدراسة الميدانية من عينة وأدوات القياس.

الفصل الخامس: ويشمل مناقشة النتائج وتحليلها وهذا الفصل ستم مناقشة النتائج التي تم تحليلها في الفصل الرابع والخروج بنتائج.

الفصل الأول: تقديم البحث

1-تحديد الإشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-اسباب اختيار الموضوع

• تحديد الإشكالية:

تعتبر مؤسسات الصحة العمومية ومستشفيات الأم والطفل في الجزائر جزءاً حيوياً من البنية التحتية الصحية في البلاد، حيث تلعب دوراً أساسياً في توفير الخدمات الصحية للمواطنين، وخاصة للنساء والأطفال ، وتسعى إلى توفير خدمات طبية شاملة وجودة عالية للمرضى في جميع أنحاء البلاد. وتتضمن هذه الخدمات التشخيص والعلاج والرعاية الوقائية، بما يلبي احتياجات السكان في مختلف المجتمعات.

إن التمريض هو تقديم الرعاية اللازمة للأفراد أو الأسرة أو المحلية ضمن الفريق الطبي بهدف المساعدة لتحسين المستوى الصحي للفرد والمجتمع والوقاية من الأمراض. إن ولادة الأطفال والتكفل بهم هو السمة التي تميز سن الرشد وتعتبر أول امتحان لتفعيل الأدوار الجنسية، فالحمل هو منذ البداية ترسيخ لتزامن التفاعل بين السجلين الفردي والاجتماعي خاصة مع التغيرات المختلفة التي مست مكانة المرأة وأدوارها حيث نتلمس عالمية الحديث عنها واقتترانه بجدل يمتد طول تاريخ الإنسانية لصورة المرأة الأم إلا أن التغيرات الاجتماعية بفضل الثورة الصناعية والتطور العلمي أوجدت التحكم في ميكانيزمات الخصوبة وتمدرس المرأة واعتلائها المناصب العالية و مرموقة في المجتمع أدى إلى زحزحة الأدوار و الطموح نحو نموذج مختلف عن الأنوثة والأمومة أين تجمع بين النجاح المدرسي و المهني وولادة الأطفال و التكفل بهم .

يواجه الفرد في حياته الكثير من المواقف الضاغطة والتحديات التي تتضمن تجارب غير مرغوب فيها وأحداثاً تحمل الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر والتهديد، سواء في النطاق الدراسي، المهني، أو الاجتماعي بشكل عام. وتزيد حدة هذه الضغوط والتوترات النفسية التي تهدد الأفراد والمجتمعات في العصر الحالي، نتيجة للتطورات السريعة في حياتنا، والتي أدت إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة. وبتغير طموحات الفرد وزيادتها، فإنه يجد نفسه مضطراً لبذل مزيد من الجهد والعمل المستمر ليعيش حياة مرضية. ونتيجة للتعرض المستمر للضغط، يستنفد الفرد طاقته وقدرته على التكيف، مما يزيد من الإجهاد النفسي والجسدي، ويؤدي إلى ظهور وتفاقم العديد من المشكلات الصحية والاجتماعية والاقتصادية، مما يؤثر سلباً على جودة الحياة بجميع أبعادها على كل من المستوى الفردي والجماعي.

ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العالقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية والجسدية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، ومن أهم تلك العوامل اليقظة العقلية التي تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة بشيء من الحكمة و الدراية و الوعي من خلال مراقبة الأفكار و التحكم في الانفعالات و المشاعر .

وقد وجد أن الأفراد المتيقظين عقليا يتمتعون بالقدرة على الانتباه والتركيز في أعمالهم ويتصفون بالمرونة الذهنية و القدرة على اتخاذ القرار والتكيف مع الأوضاع الجديدة، مما يساهم في تحسين الحالة الانفعالية للأفراد الواقعين تحت طائلة الضغوط والإحباطات و يؤدي إلى تعزيز صحتهم النفسية والجسدية لذلك نتساءل عن أهمية اليقظة العقلية وتطبيقاتها في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، و يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث السيكولوجي، وهو من الخصائص النفسية المهمة التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة المتعددة بنجاح وفاعلية وقد حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من العلماء والباحثين خاصة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على جوانب القوة والتفوق في الشخصية الإنسانية، ودورها في دعم نمو الفرد ووقايته من التأثيرات السلبية لما يتعرض له من الشدائد والأزمات، الأمر الذي يؤكد أهميتها التطبيقية البالغة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي (مباركة و بنين، 2020، ص.134).

إن اليقظة الذهنية تعتبر مفهوماً مهماً في علم النفس الحديث، حيث تشير إلى الوعي والانتباه الذي يمكن للفرد أن يمتلكه تجاه مواقفه وتجاربه الحياتية. تعتمد اليقظة الذهنية على قدرة الفرد على مراقبة أفكاره ومشاعره وانفعالاته بشكل متواصل و متعمق. يشمل هذا الوعي أيضاً القدرة على التعرف على التحديات والضغوط التي يواجهها الفرد وكيفية التعامل معها بشكل فعال وبناء.

وعليه فإن اليقظة الذهنية أداة هامة في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية، حيث تساعد الأفراد على التحكم في ردود أفعالهم وتفكيرهم، مما يقلل من التوتر والقلق والاكتئاب. كما تساهم اليقظة الذهنية في تعزيز القدرة على التركيز والانتباه، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والتحسين في الأداء الذهني والعقلي،

وتعد إدارة الوقت مهارة حيوية لتحقيق الإنتاجية والنجاح في مختلف جوانب الحياة. يشمل ذلك تحديد الأولويات، وتنظيم الجدول الزمني، واستخدام الوقت بفعالية لتحقيق الأهداف المحددة. من خلال إدارة الوقت بشكل صحيح، يمكن للفرد تقليل التأجيل والتسويف، وزيادة الإنتاجية والرضا الشخصي.

حيث اتسم تنظيم العمل مع الثورة الصناعية بنوع من العشوائية في ضبط أوقات العمل، وذلك لسعيها الدائم في زيادة الإنتاج دون المعايير الأخرى المتعلقة بعملية العمل، مما ولد مشكلة في كيفية إدارة الوقت، الأمر الذي دفع بالعديد من الباحثين إلى البحث عن السبل الكفيلة بتنظيم عملية العمل وإدارة الوقت فيها بالطريقة الصحيحة حيث أكد رواد المدرسة الكلاسيكية بداية من تايلور من خلال نظرية الإدارة العلمية بأهمية الوقت في تنظيم عمل العمل وتحقيق أهداف التنظيم أين كان بدراسة الحركة والزمن وحساب الوقت اللازم لكل حركة يستغرقها العمال في إنجازهم لعملهم مع استبعاد الحركات الزائدة، حيث حاول من خلال تجاربه أن يُعظم من حجم الإنتاج وتقليص الوقت الضائع، قصد تحقيق ما يعرفه هنري فايول من خلال نظرية التكوين الإداري بضخ الوقت، والتي اعتمد فيها على مبدأ تقسيم العمل وتحديد نطاق الإشراف والتنسيق فيما بينها، الأمر الذي يوحى إلى تزامن في العمليات الإدارية والعمليات الإنتاجية، وبالتالي يكون هناك ضخ دائم للوقت قصد زيادة معدلات الإنتاج، وهذا ما أكده ماكس فيبر من خلال النظرية البيروقراطية حيث قام بدراسته لتقسيم العمل والتسلسل الهرمي للسلطة كآليات لتنظيم وإدارة الوقت. (موالكية، 2021، ص. 06)

ونظراً لأهمية موضوع اليقظة الذهنية فإننا نجد العديد من الدراسات السابقة التي تعرضت لها بالبحث والتقصي ومن بين تلك الدراسات دراسة أحمد محمد عبد الحميد (2022) الموسومة باليقظة الذهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة اليقظة الذهنية بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الصحة النفسية على عينة من 300 طالب وطالبة أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين اليقظة الذهنية والصحة النفسية، وأن اليقظة الذهنية تفسر نسبة 23% من التباين في الصحة النفسية (عبد الحميد، 2022). كما نجد دراسة هانسن وآخرون (2017) تحت عنوان تأثير تدخل اليقظة الذهنية على القلق والاكتئاب لدى المراهقين هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير تدخل اليقظة الذهنية على القلق والاكتئاب لدى المراهقين. تم تقسيم 120 مراهقاً يعانون من أعراض القلق والاكتئاب إلى مجموعتين: مجموعة تدخل اليقظة الذهنية ومجموعة

تحكم. تلقت المجموعة الأولى برنامجًا تدريبيًا على اليقظة الذهنية لمدة 8 أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الثانية أي تدخل، أظهرت الدراسة أن تدخل اليقظة الذهنية أدى إلى انخفاض كبير في أعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين، مقارنةً بمجموعة التحكم (هانسن، 2017). وهناك دراسة سميرة بن علي (2018) تحت اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجزائر هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة اليقظة الذهنية بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الجزائر. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التحصيل الدراسي على عينة من 400 طالب وطالبة. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الدراسي، وأن اليقظة الذهنية تفسر نسبة 18% من التباين في التحصيل الدراسي (بن علي، 2018)، نجد دراسة إيمان محمد عبد الرازق (2016) تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي على اليقظة الذهنية في خفض التوتر لدى طلبة الجامعة عين شمس هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي على اليقظة الذهنية في خفض التوتر لدى طلبة الجامعة. تم تقسيم 60 طالبًا يعانون من أعراض التوتر إلى مجموعتين: مجموعة تدخل اليقظة الذهنية ومجموعة تحكم. تلقت المجموعة الأولى برنامجًا تدريبيًا على اليقظة الذهنية لمدة 6 أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الثانية أي تدخل، أظهرت الدراسة أن تدخل اليقظة الذهنية أدى إلى انخفاض كبير في أعراض التوتر لدى طلبة الجامعة، مقارنةً بمجموعة التحكم. (عبد الرازق، 2016)

وبالعودة إلى الأدب التربوي نجد هناك العديد من الدراسات التي تعرضت لموضوع إدارة الوقت منها دراسة نسرین محمد علي عودة (2018) بعنوان "التأثير التفاعلي بين إدارة الوقت والذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية" تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة على 400 عضو هيئة تدريس في الجامعات الأردنية، وأظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت والذكاء العاطفي والأداء الوظيفي. (عودة، 2018)

كما هناك دراسة محمد عبد الله الخوالدة (2016) الموسومة بأثر استخدام تقنيات إدارة الوقت على الأداء الوظيفي لدى موظفي القطاع العام في الأردن، تهدف الدراسة إلى اختبار أثر استخدام تقنيات إدارة الوقت على الأداء الوظيفي لدى موظفي القطاع العام في الأردن وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة على عينة من موظفي القطاع العام في الأردن، كما أظهرت الدراسة

وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام تقنيات إدارة الوقت والأداء الوظيفي لدى موظفي القطاع العام في الأردن. (الخوالدة،2016)

ثم دراسة فاطمة الزهراء بن حمادوش (2020) بعنوان واقع إدارة الوقت لدى الطلاب الجامعيين في الجزائر تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع إدارة الوقت لدى الطلاب الجامعيين في الجزائر حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة على عينة من الطلاب الجامعيين في الجزائر، أظهرت الدراسة أن الطلاب الجامعيين في الجزائر يواجهون العديد من التحديات في إدارة وقتهم، وأن هناك حاجة إلى برامج توعوية وتثقيفية لمساعدتهم على تحسين مهارات إدارة الوقت لديهم(بن حمادوش،2020). و هناك دراسة عائشة بنت محمد آل علي (2021) بعنوان العوامل المؤثرة على إدارة الوقت لدى موظفي المؤسسات المالية في دولة الإمارات العربية المتحدة تهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة على إدارة الوقت لدى موظفي المؤسسات المالية في دولة الإمارات العربية المتحدة ، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة على عينة من موظفي المؤسسات المالية في دولة الإمارات العربية المتحدة ، و أظهرت الدراسة أن هناك العديد من العوامل المؤثرة على إدارة الوقت لدى موظفي المؤسسات المالية في دولة الإمارات العربية المتحدة، أهمها: ضغوط العمل، كثرة المهام، عدم وجود خطط عمل واضحة، وقلة مهارات إدارة الوقت.(عائشة، 2021)

أما بالنسبة للعلاقة بين اليقظة الذهنية و إدارة الوقت ، فقد تمكن الطالبان من الوصول الى مجموعة من الدراسات من بينها دراسة بنت محمد عسيري (2018) بعنوان الوعي الذهني وإدارة الوقت: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة طيبة و كان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من وجود علاقة بين الوعي الذهني وإدارة الوقت لدى طلاب جامعة طيبة بحيث تم استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي و تم اختيار عينة عشوائية من 200 طالب وطالبة من جامعة طيبة و تم استخدام مقياس الوعي الذهني (FFMQ) ومقياس إدارة الوقت (TMM) و ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذهني وإدارة الوقت بحيث كان هناك تأثير إيجابي للوعي الذهني على جميع أبعاد إدارة الوقت (التخطيط، التنظيم، التركيز، التقييم)(عسيري،2018). و نجد دراسة فاطمة محمد الخير الصديق وغادة كمال محروس (2020) بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت (دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل- المملكة العربية السعودية) و هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل و تم استخدام المنهج

الوصفي و الارتباطي على عينة بلغ عدد 102 معلمة و تم التوصل الى تتسم اليقظة الذهنية بالارتفاع وإدارة الوقت بالإيجابية، وتوجد علاقة ارتباطية طردية إيجابية بينهما. هناك فروق بين المعلمات في اليقظة الذهنية بحسب حالاتهن الأسرية وذلك لصالح المتزوجات. في حين لم تسفر النتائج عن فروق بينهن في إدارة الوقت بحسب حالاتهن الأسرية(الصدیق و محروس، 2020). اما في القطاع الإستشفائي فنظرا لأهمية كل من قطاع الصحة و التوليد تم العمل على العديد من الدراسات في هذا المجال منها دراسة منى بنت عبد الله العتيبي و منى بنت ناصر القحطاني(2021) بعنوان أثر ممارسة اليقظة الذهنية على إدارة الوقت لدى أطباء مستشفى التوليد الجامعي بمدينة الرياض تهدف الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي في اليقظة الذهنية على مهارات إدارة الوقت لدى أطباء مستشفى التوليد الجامعي بمدينة الرياض. تم تقسيم 40 طبيباً إلى مجموعتين: مجموعة تدريب (20 طبيباً) ومجموعة مراقبة (20 طبيباً). تلقت المجموعة التدريبية برنامجاً تدريبياً في اليقظة الذهنية لمدة 8 أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مهارات إدارة الوقت لدى أطباء المجموعة التدريبية مقارنةً بأطباء المجموعة الضابطة(القحطاني، 2021) و دراسة سارة بنت محمد المحم و عير بنت عبد الرحمن آل خليفة (2022) بعنوان دور اليقظة الذهنية في تحسين إدارة الوقت لدى طاقم التمريض في مستشفى الملك عبد العزيز التخصصي بالرياض تهدف الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي في اليقظة الذهنية على مستوى التوتر ومهارات إدارة الوقت لدى طاقم التمريض في مستشفى الملك عبد العزيز التخصصي بالرياض تم تقسيم 60 ممرضة إلى مجموعتين: مجموعة تدريب (30 ممرضة) ومجموعة مراقبة (30 ممرضة) تلقت المجموعة التدريبية برنامجاً تدريبياً في اليقظة الذهنية لمدة 6 أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل. أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستوى التوتر وتحسناً في مهارات إدارة الوقت لدى ممرضات المجموعة التدريبية مقارنةً بممرضات المجموعة الضابطة. خلصت الدراسة إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين مستوى التوتر ومهارات إدارة الوقت لدى طاقم التمريض(آل خليفة، 2022). و سعياً من الباحثين الوصول إلى معلومات أكثر حول هذا الموضوع تم طرح الإشكالية الآتية :

ما هو مستوى اليقظة الذهنية والتحكم في إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت؟ وهل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وإدارة

الوقت لدى ممرضي مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وإدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس؟

• التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى اليقظة الذهنية لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت؟

- ما هو مستوى التحكم في إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت يعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت يعزى لمتغير الجنس؟

• فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

مستوى اليقظة الذهنية والتحكم في إدارة الوقت مرتفعان وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وإدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس

الفرضيات الفرعية:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى العمال الاستشفائيين بالمؤسسة مرتفع .

- مستوى التحكم في إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين بالمؤسسة مرتفع.

- توجد علاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت يعزى لمتغير الجنس؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين في مؤسسة الأم والطفل (القدس) بولاية عين تموشنت يعزى لمتغير الجنس؟

• أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية كما يلي:

1. تقييم مستوى اليقظة الذهنية وكفاءة إدارة الوقت داخل البيئات المؤسسية.
2. تحليل الفروق في مستويات اليقظة الذهنية وإدارة الوقت بين الأفراد من الجنسين.
3. فهم العلاقة المتبادلة بين إدارة الوقت الفعالة ومستوى اليقظة الذهنية.

• أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا الموضوع في أن القطاع الاستشفائي خصوصا قطاع الأمومة والتوليد يعتبر احد شرطين الحياة التي لا غنى عنها وهو بمثابة مهد لميلاد حياة جديدة على أساس أن مهنة التمريض والطب في قطاع التوليد من العيار الثقيل تستوجب يقظة ذهنية عالية ومستوى عالي من التحكم في إدارة الوقت مما يفيد العمال في تطوير مهاراتهم وإتقانها والتحكم فيها عن طريق إيجاد تطبيقات علمية لليقظة الذهنية وإدارة الوقت.

• أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات العربية حول موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت.
- أهمية الموضوع من الناحية العملية والتطبيقية.
- رغبة الباحث في المساهمة في إثراء المعرفة حول هذا الموضوع.

• التعاريف الإجرائية:

-اليقظة الذهنية:

هو قدرة الفرد في الانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات نظر الآخرين وهو الدرجة التي يتحصل عليها المستخدم للصحة العمومية في إجابته على استبيان اليقظة الذهنية.

- إدارة الوقت:

هي قدرة الفرد على إدراك أهمية الوقت والموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات النفسية وتنفيذ المهام وتقادي مضيعات الوقت وهو الدرجة التي يتحصل عليها المستخدم للصحة العمومية في إجابته على استبيان إدارة الوقت.

الفصل الثاني: اليقظة الذهنية

تمهيد

- 1- ظهور اليقظة الذهنية
- 2- تعريف اليقظة الذهنية
- 3- أهمية اليقظة الذهنية
- 4- مكونات اليقظة الذهنية
- 5- أبعاد اليقظة الذهنية
- 6- خصائص اليقظة الذهنية
- 7- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

خلاصة الفصل

تمهيد:

اليقظة الذهنية هي مفهوم يحظى بأهمية كبيرة في بيئة العمل، حيث تعتبر أساساً أساسياً لتحقيق الفعالية والإنتاجية، بحيث يمثل الوعي الذهني القدرة على التركيز والانتباه بشكل كامل على المهمة أو العمل المطلوب تنفيذه، مما يساعد في تحقيق الأهداف بكفاءة أكبر. إن تطوير اليقظة الذهنية يعزز القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وإدارة الوقت بشكل فعال، كما يعمل على تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي في بيئة العمل.

كما تعتمد اليقظة الذهنية على عدة عوامل، منها التركيز الداخلي والخارجي، حيث يتعين على الموظفين القدرة على تحديد الأولويات وتنظيم وقتهم بشكل فعال، بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع المحفزات الخارجية بشكل فعال دون أن تؤثر سلباً على تركيزهم ، و علاوة على ذلك، يمكن تعزيز اليقظة الذهنية من خلال ممارسة التقنيات البسيطة مثل التنفس العميق والتأمل، بالإضافة إلى النوم الجيد والتغذية الصحية. وعليه، يجب أن تكون اليقظة الذهنية جزءاً من ثقافة العمل في المنظمة، حيث تشجع الإدارة على تبني استراتيجيات تعزز هذا المفهوم وتشجع الموظفين على تطويره.

1- ظهور اليقظة الذهنية :

يعود أصل مفهوم اليقظة العقلية إلى الثقافات الشرقية القديمة مثل البوذية والهندية، حيث يُعتبر هذا المفهوم جزءًا لا يتجزأ من تراثها الفلسفي والروحي و يشير الخبراء إلى أن فهم اليقظة العقلية يتطلب توجيه الضوء نحو سياقها التاريخي والثقافي، لتفهم عميق وشامل لما تمثله والفوائد التي يمكن الحصول عليها من خلال تطبيقها.

في هذا السياق، يُشير الباحثون إلى أن اليقظة العقلية انبثقت من جذور فلسفية قديمة في التقاليد البوذية، حيث قدمها بوذا قبل نحو 25 قرناً، وترمز هذه اليقظة إلى حالة من الوعي والانتباه والتركيز على اللحظة الحالية، مما يساعد في فهم الأشياء كما هي والتعامل معها بشكل أكثر فعالية. باستكشاف جذورها الثقافية والتاريخية، يمكن للأفراد تطوير فهم أعمق لهذا المفهوم واستخدامه بشكل أكثر فاعلية لتحسين جودة حياتهم الشخصية والمهنية.

ممارسة اليقظة العقلية ليست مجرد مفهوم حديث، بل تمتد جذورها إلى آلاف السنين. تلهمنا العديد من التقاليد والديانات على اعتبار اللحظة الحالية كوسيلة للتواصل الداخلي مع أنفسنا وربما مع الروحانيات. في الديانة البوذية، على سبيل المثال، تُعدُّ اليقظة العقلية جزءًا أساسيًا من التعاليم، حيث اهتم المفكرون البوذيون بتطوير تقنيات تدريب العقل لزيادة الانتباه والتركيز.

في سياق الأوضاع السياسية في الستينات من القرن الماضي، مثلما حدث في فيتنام وتبت، تم إرسال معلمين بوذيين إلى الغرب بسبب الظروف السياسية. هذا المنفى دفعهم لتكييف تعاليمهم وتقنياتهم لتكون مناسبة للثقافات والأساليب الحياتية الغربية، وهكذا لم تعد هذه الممارسات حكرًا على الرهبان، بل أصبح الأفراد الغربيون يمارسونها أيضًا بعد تكييفها لتناسب حياتهم المليئة بالمسؤوليات العملية والأسرية. (كريمة وخمقاني، 2023، ص.18)

و في سنة 1990 حققت اليقظة العقلية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية و العلاج النفسي عندما أسس ثالث رواد في علم النفس الإكلينيكي في المملكة المتحدة و كندا برنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري و هذا البرنامج شبيه ببرنامج كابات زين مع

مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع التفكير السلبي الذي قد يقود إلى الاكتئاب، ويذكر الرويلي 2019 أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية و التعاليم الروحية المسيحية ، كما يعد التأمل جوهر الإسلام من خلال مفاهيم التفكير و التدبر في الممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية و الدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق نحو معرفة الذات الإلهية.

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم و قد حظي التدبر و التفكير و التأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية ، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك فقد قال الله عزوجل في محكم تنزيله " الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله و أولئك هم أولو الألباب " ويقول الإمام الغزالي : الإسلام لا يقوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة والذهول ، والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة ، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين : اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب. (كريمة و خمقاني، 2023،ص.18)

اليقظة العقلية مفهوم يعود الى الثقافات الشرقية وهو حالة وعي وانتباه على اللحظة الحالية .يشمل تطوير الفهم الثقافي والتاريخي لهذا المفهوم لتحقيق الفوائد الشخصية والمهنية . تم تبنيه في مجالات العلاج النفسي ، مع تطوير برامج لعلاج الاكتئاب .يجده الباحثون ايضا في التقاليد الدينية مثل البوذية والاسلام ،حيث يؤكد على اهمية التأمل والتفكير في العقيدة وتعزيز الوعي الروحي

2-تعريف اليقظة الذهنية :

اليقظة الذهنية، والتي تُعرف أيضًا بالتأمل اليقظ، أو التأمل الواعي، تُعتبر مفهومًا حديثًا في علم النفس الإيجابي. على الرغم من وجود عدة مسميات لهذا المفهوم، إلا أنه يُمثل فكرة واحدة تقريبًا. يتفق الأشخاص عمومًا على أن اليقظة الذهنية تُعتبر سمة صحية، لكن هناك تباين في التعريفات. بعض الناس ينظرون إليها كسمة محددة، بينما يعتبرها البعض الآخر مجموعة من المهارات التي يمكن تطويرها.

هناك وجهة نظر تصف اليقظة الذهنية على أنها انتباه موجّه ووعي بالحاضر، بينما يرونها آخرون كمراقبة للتجارب وبناء متعدد الأبعاد. وعلى الرغم من هذا التباين في التعاريف، إلا أنها تتجه نحو معنى واحد أو متقارب، مما يعكس الفكرة الأساسية لهذا المفهوم في النهاية.

ومن هنا نعرض بعض تعريفات اليقظة العقلية:

حيث عرفها " قاموس أكسفورد 2014 اليقظة العقلية بأنها : الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر ، في حين الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر، والأفكار ، والأحاسيس الجسدية."

ومن زاوية أخرى عرفت أيضا من طرف " hassed2016 اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل و التعاطف والتطور العاطفي وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم و الأداء " (ايمان، 2017،ص.298).

و أضاف " محمد السيد عبد الرحمان بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها و ممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية و زيادة الصحة و طيب الحال و الهناء الشخصي " (نورة،2022،ص.22).

وبهذا الصدد يرى " البسطامي و عبد الهادي " أن اليقظة العقلية هي طريقة ألن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور داخله و خارجه في البيئة مع التركيز على لحظة حاضرة واقعة.

ويضيف براون و ريان 2003 هي حالة من الوعي بالأحداث و التجارب الآنية ؛ هو الاهتمام و الوعي بالتجربة الحالية" (رانيا و بولفعة ، 2020،ص.19).

ومن جانب آخر اتفق وعرف كل من " البسطامي و عبد الهادي" و "براون و ريان " بحيث اكدو على أن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية ، حيث نرى أنهم يتفقان على نفس المعنى .

وفي نفس السياق يعرف " نيل 2006 Neal اليقظة العقلية بأنها استمرار حضور الذهن بشكل مقصود ، وهي تشمل جانبيين الأول منها الوعي ، و الثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح العام

و الرصد المستمر و الدائم للخبرة ، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة و التركيز عليها " (الهسلمون، 2019،ص.13).

وتماشيا مع ما تم تقديمه من التعاريف نلاحظ أن أغلب تعريف اليقظة العقلية تشابهوا في تعريفها من حيث أنها حالة من الوعي العالي التي يكون فيها الفرد خلال اللحظة التي يمر بها أو يعيشها ،ونجد أنهم اختلفوا من ناحية أن البعض يراها حالة نفسية والبعض يراها أنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها و ممارستها .

تكملة لما سبق يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي و حضور الذهن التي يكون عليها أستاذ مرحلة التعليم الابتدائي خلال اللحظة الحالية أو يمكن القول أثناء تقديم الدرس ،مما يجعله مركزا لكل ما يحدث حوله من أفكار ،استجابات المتعلمين ،تحركات أي كل ما يسمعه و يراه ، كذلك تجعله ينفث على الجديد وينمي أفكاره ،هذا ما يجعل أدائه يتحسن و يطور فيقدم الجديد و الأفضل.

3-أهمية اليقظة الذهنية :

أشارت دراسة ميس (Mace) إلى أن استخدام التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية يمكن تطبيقه وتوظيفه في مجموعة متنوعة من المجالات، بما في ذلك التعامل مع القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف، وكذلك مع مشاكل الذات مثل الوعي بالذات وكراهية الذات. يُظهر أن اليقظة الذهنية تلعب دورًا مهمًا في تخفيف أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، بالإضافة إلى تعديل الحالة المزاجية في سياق العلاج لعينات مختلفة تعاني من الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق. يُمكن تحديد العديد من الفوائد لليقظة الذهنية، وتشمل (اسامة، 2020،ص.19).

أ-تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز ، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة السيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية لمستويات الأداء في العمل.

ب- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج- تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

هـ- تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.

وأوضح دوير (Deurr2008) انه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في مها من خلال أدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، ما وراء المعرفة التي يتم تعل وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسولوجية فتتمثل في التغيرات الفسولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن. (اسامة، 2020، ص.19).

نستخلص مما سبق أهمية اليقظة الذهنية تتجلى في قدرتها على تحسين جودة الحياة وتخفيف أعراض الضغوط النفسية والقلق تشمل فوائدها زيادة التركيز وإدارة البيئة المحيطة وتعزيز شعور الفرد بالتماسك ومعنى الحياة والانفتاح.

4- مكونات اليقظة الذهنية :

لليقظة الذهنية العديد من المكونات و نذكر منها ما يلي : (رانيا و بولفة ، 2020، ص.21)

أ)- الوعي والقبول: الإنسان بحاجة إلى القبول ليكون قادراً على التعامل مع التحديات المختلفة في حياته. فاليقظة تلعب دوراً مهماً في تطوير القدرة على تحمل الأحداث والمواقف المختلفة التي تواجهنا في حياتنا اليومية. بالفعل، تُعتبر اليقظة أساساً صلباً يمكن من خلاله تقبل تجارب الحياة دون فقدان التوازن.

الوعي يعتبر أداة لتسجيل المحفزات، ويشمل الحواس الجسمية ونشاطات العقل، مما يسمح بالاتصال المباشر مع الواقع.

(ب)- المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين. (رانيا و بولفعة ، 2020، ص.21).

(ج)- الاستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية.

وقد ذكر كمال من "صالحات" الزغول" إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي (الوصف ، العمل بوعي ، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل). (صالحات و الزغول، 2017، ص.23).

تشمل مكونات اليقظة الذهنية الوعي والقبول حيث يساعد الوعي في تقبل تجارب الحياة وتسجيل المحفزات المرنة في الوعي و الانتباه تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف والاستمرارية في الوعي والانتباه تساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية

5- أبعاد اليقظة الذهنية :

وفقا لنظرية (لانجر 1989) تتحدد اليقظة العقلية بأربعة أبعاد هي:

*التمييز اليقظ: يتجلى تطوير الأفراد في درجة تنمية أفكار جديدة وتبني طرق نظر مختلفة نحو الأشياء. يُظهر الأفراد اليقظون إبداعاً عندما يكونون قادرين على إنتاج أفكار جديدة، بينما يعتمد الأفراد الغافلون على الأفكار القديمة دون محاولة ابتكار جديد. في الواقع، تُمثل اليقظة العقلية استمرارية في ابتكار الأفكار الجديدة. وعندما يكون الانتباه محوراً لعملية التعلم، ويُحفز العقل على استيعاب المعلومات بأساليب غير تقليدية، فإن ذلك يُعزز التفكير الفردي ويؤدي إلى اتخاذ أساليب أفضل لأداء المهام.

بالإضافة إلى ذلك، يُسهم التحفيز في تحسين عملية التذكر وتعزيز الأداء الذهني (مباركة و امال، 2020،ص.135).

***الانفتاح على الجديد:** ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون الذي يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم للمهمة التي بين أيديهم .

***التوجه نحو الحاضر:** ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

***الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة و عدم التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية). (مباركة و امال، 2020،ص.135).

من خلال ما سبق، يظهر أن اليقظة العقلية بمختلف جوانبها توجه الفرد نحو التفكير الإيجابي. هذا يتحقق من خلال التركيز المتيقظ والاستعداد لاستقبال الخبرات الجديدة والوعي بالمواقف المتغيرة. ينتج عن ذلك أن الفرد يصبح أكثر تكيفاً مع تغيرات البيئة التي يتعامل معها، ويكتسب قدرة أكبر على استغلال الإمكانيات المتاحة لصالحه. وهذا بدوره يساهم في تعزيز التوافق الإيجابي له نفسياً واجتماعياً.

6- خصائص اليقظة الذهنية :

يوضح كل من (Brown et al 2007، و Yu& Clark 2015) أهم خصائص اليقظة الذهنية كما يأتي (سارة و العياضي، 2022،ص.56).

***وضوح الوعي:** يعد وضوح الوعي الخاصية الأساسية والأهم فيما يخص اليقظة الذهنية، إذ تتضمن اليقظة الذهنية الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به، ويشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

***المرونة في الانتباه:** وتعد المرونة من أهم الخصائص لليقظة الذهنية، التي يقصد بها القدرة على تغيير المزاج أو الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة.

***الوعي باللحظة الآنية:** غالباً ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وخبراته وأحداثه سواء كانت إيجابية أو سلبية، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر؛ في حين ما يميز اليقظة الذهنية العيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

***الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي:** وهو الطبيعة غير التمييزية لليقظة الذهنية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والحياة فيه كما هو وبشكل مباشر، إذ تمتاز اليقظة الذهنية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو استرجاع الخبرات والأحداث الماضية، بل على العكس فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي وذلك بالملاحظة والتأمل البسيط لما يدور في الحاضر.

***الاستمرار في الوعي والانتباه:** تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، ذلك غير قدرتهم على الاستمرار فيهما فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، ويميز اليقظة قدرتها الحالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه لدى الفرد. (سارة و العياضي، 2022، ص.56).

نستخلص مما سبق أن الخصائص التي تميز اليقظة الذهنية تساهم في تحسين التركيز والتفكير والتفاعل الفعال مع البيئة المحيطة .

7- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية :

7-1 نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT):

في الآونة الأخيرة، اقترحت نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT) كنموذج يهدف إلى تنظيم المشاعر الإيجابية الواعية لسد الفجوة في النظريات الأساسية المتعلقة باليقظة وصحة الإنسان. كما يشير فريدريك سونوجارلاند و فاربوغولدين (2015)، أن اليقظة الذهنية ترتبط بمستويات رفاة عالية. بالإضافة إلى ذلك، توفر النظرية نموذجًا مفصلاً لعملية التنظيم العاطفي، مما يوضح التغيرات في التفكير والاستجابات العاطفية واستراتيجيات التحكم في العواطف. يؤكد مؤسسو النظرية أن ممارسة التحكم في الانتباه في مواجهة الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى انتقال تقييم الإجهاد إلى مرحلة أعمق من التأمل، مما يتيح توسيع نطاق الوعي ليشمل المعلومات الحسية والخارجية. يتم معالجة هذه المعلومات ودمجها في عمليات إعادة تقييم تكيفية جديدة للذات والعالم، وينتج عن ذلك شكلاً دائماً من العواطف الإيجابية والشعور بالمعنى في الحياة (سعد، 2023، ص.24).

الشكل رقم 01: رسم بياني نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT) :



المصدر : Garland et al ، 2015 ، p299 .

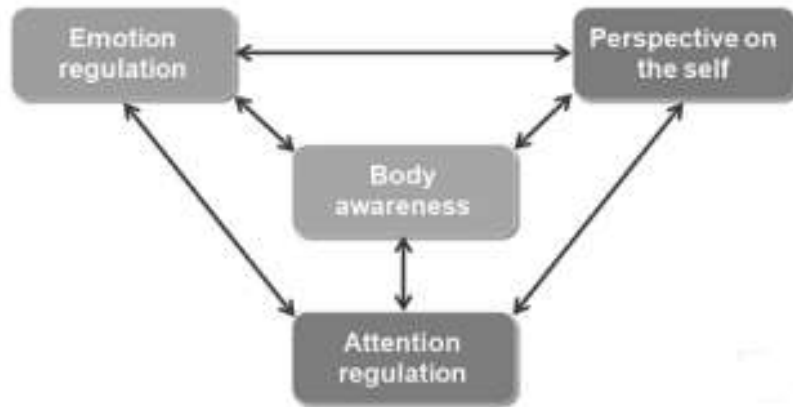
رغم أن هذه النظرية قد تم تطويرها في الأصل لمراعاة الطرق التي قد يؤدي بها تدريب اليقظة الى تعزيز وتنظيم المشاعر الإيجابية، إلا أن هذه النظرية لا تحدد تأمل اليقظة في حد ذاته ولكنها تحدد بدلاً من ذلك الآليات المتضمنة في حالة اليقظة وسمة اليقظة؛ على سبيل المثال التحكم في الانتباه واللامركزية؛ لذلك، قد تحدد هذه النظرية العمليات العلاجية التي تربط اليقظة الذهنية بإعادة التقييم والتأثير الإيجابي الذي ينشأ نتيجة لأي تدخل نفسي قادر (Garland, Farb, Goldin & Fredrickson, 2010) على تحفيز حالة اليقظة وسمة اليقظة

7-2 نموذج هيلزل لآليات اليقظة الذهنية:

يقدم هيلزل وآخرون (Holzel et al (2011) نموذجاً شاملاً للعمليات التي تنطوي عليها حالات اليقظة الذهنية؛ كما يقدمون نموذجاً محسناً للتنظيم الذاتي، وتيسيراً متبادلاً لآليات اليقظة؛ حيث افترضوا بأن ممارسة اليقظة الذهنية تتضمن تعلم الحفاظ على الانتباه على جانب مختار من الخبرة، ومكون كبير منها هو تنظيم الانتباه، أو ملاحظة الحالة التي يبتعد فيها الانتباه عن التركيز المقصود ويعيد توجيهه مرة أخرى؛ ينصب تركيز الانتباه عادة على جانب من جوانب التجربة الداخلية، ويجادل المؤلفون بأنه من خلال الحفاظ على الانتباه يزداد الوعي بالجسد؛ بالإضافة إلى أن المؤلفين قد اقترحوا أن تنظيم المشاعر في شكل إعادة تقييم يمكن أن يتم استخدامه، حيث يتم إعادة تفسير التجربة على أنها مفيدة، وذات مغزى؛ كما تعتبر إعادة التقييم في الأساس تغييراً في الموقف. (سعد، 2023، ص.24).

هذا ويقترح المؤلفون أن تنظيم العاطفة يحدث عن طريق التعرض، والانطفاء، وإعادة التوحيد؛ أي من خلال إدراك التجربة وقبولها وعدم الحكم عليها، فتحدث حالة من التعرض أين يسمح الشخص للتجربة بالظهور دون الانخراط في سلوك التجنب المعتاد؛ فعلى سبيل المثال محاولة قمع الفكر، أو من خلال نوع من إستراتيجية التكيف الخارجية؛ يجادل هيلزل وآخرون (2011) بأن الانطفاء يحدث لأن التأمل يؤدي عادة إلى الاسترخاء، وإقران حالة الاسترخاء مع المنبهات التي كان يخشى منها الفرد سابقاً في هذه الحالة يتعلق الأمر بالتجربة الداخلية ووضع تفاعل هذا المنبه في الانطفاء؛ يوضح الشكل التالي هذا النموذج.

الشكل رقم 01: نموذج هيلز للآليات اليقظة الذهنية



المصدر : Malinowski، 2011.

3-7 نموذج باير و آخرون Baer et al:

قام باير وآخرون (Baer et al (2006) بتقديم نموذج من خمسة جوانب لقياس اليقظة والذي تضمن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية مراقبة الخبرة الوعي بالإجراءات، وصف وتسمية التجربة بالكلمات وعدم تقديم حكم على التجربة؛ وقد وجدوا ارتباطاً إيجابياً مهماً بين كل هذه الجوانب والتعاطف مع الذات؛ ومن المثير للاهتمام أن التعاطف مع الذات كان مرتبطاً بشدة بعدم التفاعل مع التجربة الداخلية؛ ويقدم هذا النموذج دليلاً إضافياً على أن التعاطف مع الذات عنصر أساسي في نتائج اليقظة من حيث تفاعل الأفراد مع تجربتهم؛ فقد يكون الانخفاض في التفاعل مع التجربة الداخلية مرتبطاً بالتغيير في الهوية الذاتية الذي يحدث في اليقظة، لذا وحسب هذه النتائج يبدو أن التعاطف مع الذات قد يلعب دوراً مهماً في ذلك. (سعد، 2023، ص25)

7-4 النموذج الخماسي The Five-Aggregate Model:

النموذج المكون من خمس مجموعات لليقظة يصف التجربة الذاتية الواعية من منظور الفرد، وتم وصفه مؤخراً بأنه مورد نظري مفيد يمكن أن يفتح آفاقاً جديدة وواعدة لفهم اليقظة الذهنية. ومع ذلك، لم يتم استكشاف هذا النموذج بشكل نقدي بعد لفهم إمكانياته واستخداماته المحتملة في تداخلات التأمل. يتألف هذا النموذج من خمس مجموعات، حيث يشكل المكون الأول شكلاً مادياً يتضمن الجسد والمواد

الخارجية. أما المجموعات الأربعة الأخرى فتشمل المشاعر والإدراك والإرادة والوعي الحسي. ترتبط المشاعر بالتأثيرات العاطفية الشخصية، في حين تمثل المعرفة الوعي بسمات الأشياء. تتعلق الإرادة بالتفاعل والتوجهات، بينما يُفهم الوعي الحسي كوعي بالمحفزات الحسية. وتشير التعاليم إلى أن الوعي الحسي قد يؤدي إلى توليد أي من المجموعات الثلاثة الأخرى، أي المشاعر أو الإدراك أو الإرادة. (سعد، 2023، ص.25).

تشير النظريات إلى أهمية ممارسة التحكم في الانتباه لتحقيق التأمل وتوسيع نطاق الوعي مما يساهم في توليد العواطف الايجابية والشعور بالمعنى في الحياة كما تقدم النظرية نماذج لفهم اليات اليقظة الذهنية وتأثيرها على التفاعل مع التجارب الشخصية والتعاطف مع الذات .

خلاصة الفصل :

اليقظة الذهنية هي مفتاح النجاح في مكان العمل وحياة الفرد بشكل عام. تعتبر هذه القدرة على الانتباه والتركيز على المهام الحالية أمرًا أساسيًا لتحقيق الإنتاجية والتميز. من خلال اليقظة الذهنية، يمكن للأفراد تجاوز التشتت والتفكير الضارب بالمحاذير، مما يساعدهم على اتخاذ القرارات الصائبة وتنفيذها بفعالية.

عندما يكون الشخص متيقظًا عقليًا في العمل، يصبح قادرًا على استغلال الفرص بشكل أفضل وتحقيق أهدافه بفعالية أكبر. بالإضافة إلى ذلك، تساعد اليقظة الذهنية على تقليل الأخطاء والانحرافات التي قد تحدث نتيجة للانشغال أو الإهمال.

من الضروري أن يكون الأفراد مدركين لأهمية اليقظة الذهنية ويعملون على تعزيزها من خلال ممارسة التأمل وتقنيات الاسترخاء وتنظيم الوقت. فهي ليست مجرد مهارة مفيدة في العمل، بل هي أسلوب حياة يمكن أن يؤثر إيجابيًا على كافة جوانب الحياة الشخصية والمهنية. باختصار، اليقظة الذهنية هي المفتاح لتحقيق النجاح والتألق في مكان العمل وخارجه.

الفصل الثاني: اليقظة الذهنية

تمهيد

- 1- ظهور اليقظة الذهنية
- 2- تعريف اليقظة الذهنية
- 3- أهمية اليقظة الذهنية
- 4- مكونات اليقظة الذهنية
- 5- أبعاد اليقظة الذهنية
- 6- خصائص اليقظة الذهنية
- 7- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

خلاصة الفصل

تمهيد:

إدارة الوقت هي مفتاح النجاح في حياة الفرد، فهي تمثل القدرة على تحقيق التوازن بين مختلف الأنشطة والمسؤوليات. يعتبر فن إدارة الوقت فناً تقنياً يتطلب التخطيط والتنظيم والترتيب لتحقيق الأهداف بكفاءة. توظيف الوقت بشكل فعال يساعد في زيادة الإنتاجية وتقليل التوتر، حيث يساهم في تحقيق الأهداف المهنية والشخصية بكفاءة أكبر. تتطلب إدارة الوقت الوعي بأولويات الأهداف واستخدام الأدوات المناسبة لتنظيم الجدول الزمني، مما يساهم في تحسين الأداء وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

و إدارة الوقت في العمل هي أساسية لتحقيق الفعالية والإنتاجية في أي مجال من المجالات. تقتضي هذه العملية ترتيب الأولويات وتحديد المهام المهمة، وتخصيص الوقت بشكل مناسب لكل نشاط. بفضل تخطيط جيد للوقت، يمكن للأفراد تحقيق أهدافهم بكفاءة أكبر وتجنب الإجهاد والضغط الناجم عن التأخير والتسريبات الزمنية. تتطلب إدارة الوقت الفعالة استخدام الأدوات المناسبة مثل الجداول الزمنية وتقنيات التنظيم الشخصي، بالإضافة إلى تطوير مهارات الاستعداد للتغيير والتكيف مع الظروف المتغيرة. وفي نهاية المطاف، تلعب إدارة الوقت دوراً حاسماً في تعزيز الإنتاجية الشخصية وتحقيق النجاح المهني.

1-تعريف إدارة الوقت:

أولاً: مفهوم الوقت:

إن الوقت مفهوم معقد يصعب إعطاء تعريف محدد له، ولقد اختلفت وجهات النظر إلى مفهوم الوقت، وعليه سنقوم بعرض أهم التعاريف وهي كالآتي:

فقد اعتبر (أرسطو طاليس) (384) (322) قبل الميلاد إن الوقت هو تعداد وحساب للحركة" . ونظر (نيوتن) (1642-1227) إلى الوقت " أنه شيء مطلق، ولا يتأثر بأية عامل خارج عنه، وأنه متتابع فينفس الاتساق (الاشهب، 2015، ص.82).

في حين في العصور الحديثة رأى " كانظ " (1724) (1804م) أن الزمن ليس شيئاً موضوعياً قائماً بذاته، وأن الزمن يعود في الأساس لأداء العقل " (نايف و رمضان، 2009، ص.33). حيث قدم ألبرت أينشتاين (1879-1955م) تعريفاً خاصاً للوقت قائلاً: " لكل جسم مرجعي ذي علاقة زمنه الخاص به، وبدون معرفة النظام المرجعي للجسم، وتحديد الإطار المرجعي لهذا الزمن، يكون من غير المفيد ذكر الوقت الخاص بحدث معين للجسم المشار إليه" (عليان، 2005، ص.17).

وتماشياً مع ما تم ذكره يعرف الوقت: " بأنه المادة التي صنعت منها الحياة - إن القاسم المشترك لأي يوم عمل هو الشعور بالوقت - أما بالنسبة لمفهوم الوقت فإنه يختلف من فرد لآخر، حيث أن بعض الأفراد لديهم مفاهيم خاصة للوقت رغم أن مرور كل ثانية من ثواني الساعة يمر جزء من حياتهم ووقتهم. (الباقي، 1999، ص.63) .

وتطرق إليه بنجامين فرانكلين بأنه: " المادة التي صنعت منها الحياة، ونشاطك الفردي يعكس حقاً شخصيتك، هذه التجربة البسيطة سوف تساعدك على تحديد سرعتك ونشاطك الشخصي". (دايلتيمب، 1991، ص.55).

ويعرف الوقت اقتصادياً : ينظر للوقت باعتباره أحد الموارد المهمة والنادرة، ولهذا المفهوم علاقته بالقاعدة الاقتصادية الشهيرة، والتي تحدد فيها المشكلة الاقتصادية " إن الموارد المحدودة والرغبات الإنسانية غير محدودة، لذا يجب أن نستغل هذه الموارد بفعالية وكفاءة لتحقيق الأهداف والوصول إلى رضا المجتمعي والمؤسسي والفردي(الاشهب، 2015، ص.82).

الوقت هو مفهوم يقيس التتابع والتغيير في الأحداث حيث يمثل الفترات المتتالية التي تمر على مدى الزمن. ويعتبر الوقت احد الأبعاد الأساسية في الحياة والطبيعة حيث يسمح بتنظيم الأحداث وتسجيل تغيراتها.

ثانيا: تعريف إدارة الوقت:

لمفهوم إدارة الوقت عدة معاني وتفسيرات وذلك اعتمادا على نوع النشاط وطبيعته، وطبيعة القائمين عليه، ونوع المنظمة وأهدافها ورسالتها وسنحاول استعراض بعض هذه المفاهيم فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت هي عملية استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحكيم في ز والتوجيه والمتابعة والاتصال، وكذل كالاستخدام الفعال للموارد المتاحة بما في ها الوقت، وإذا أراد المدير تحسين إدارته للوقت فإن ذلك يفرض عليه الالتزام والتحليل والمتابعة والتخطيط. (عبوي،2006، ص. 23).

كما عرفت بأنها: عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه، ورقابة الوقت، بما يمكن المدير و العاملين من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله، وهو القيام بأعمال كثيرة في نفس الوقت. (الصيرفي،2008، ص. 13).

ويرى الإداريون التنفيذيون الأمريكيون أن إدارة الوقت عبارة عن : ممارسة أعمال فضلى تستدعي قدرا عاليا من التخطيط والتنظيم والرقابة للوقت وللقائمين عليه و ذلك بهدف بلوغ أغراض معينة تقدم التنظيم والأفراد على حد سواء".(العلاق، 2009، ص.51).

ومن خلال ما سبق نستنتج تعريف شامل لإدارة الوقت بحيث هي:"هي عملية تنظيم الأنشطة والمهام اليومية بطريقة فعالة ومنظمة لتحقيق الأهداف المحددة بأقل قدر من الإجهاد والتأخير. يتضمن ذلك تحديد الأولويات، وتقسيم الوقت بين المهام المختلفة، وتحديد مدة زمنية لكل مهمة، واستخدام الأدوات والتقنيات المناسبة لزيادة الإنتاجية. تهدف إدارة الوقت إلى تحسين التنظيم الشخصي وزيادة الكفاءة والفعالية في استخدام الوقت، سواء في العمل أو في الحياة الشخصية، مما يساعد على تحقيق الأهداف بشكل أكثر فعالية وتحسين الرضا والتوازن الشخصي".

2-أهمية إدارة الوقت :

إن إدارة الوقت تمكننا من توزيع الوقت بفعالية بين المهام المختلفة بهدف إنجازها في الوقت الملائم و المحدد، و هذا ما نوضحه فيما يلي: (مناد،2017، ص.09).

1 -تحديد جيد و فعال و واضح و سليم للاختصاصات يمنع التعارض و التضارب و التنازع في الاختصاصات و يمنع في الوقت ذاته التدخل في أعمال الآخرين، و وضع العراقيل أمامهم، و يساعد على تنظيم الأولويات وترتيبها، كما أنه يمنع الازدواج في الأعمال، أو القيام بأعمال غير مطلوبة.

2 -تعميق وع و مدرك بالشعور بالمسؤولية الإيجابية تجاه النجاح العام للمشروع وتعزيز الإدراك بالضرورة القصوى للنجاح الخاص بالأفراد.

3- استخدام التنسيق المسبق والمبكر وأساليب المشاركة والتفاعل و التفعيل البشري و زيادة الإحساس بالآخرين العاملين في المشروع، حيث أن العلاقة بينهم تتم عن طريق التعاون المتبادل و ليس صراع وظيفي.

4 -سلامة التخطيط المدرك لمدى قيمة و ثروة الزمن و الوقت.

5 -سلامة التنظيم المرن المستوعب للمتغيرات و المستجدات والطموحات الأفراد و الارتقاء الوظيفي.

6- زيادة دافعية التحفيز سواء الذاتية أو الخارجية ومدى قدرتها على تحريك وإقناع و حث القوى العاملة في المؤسسة على تقديم أفضل ما لديها.

7-قرب المتابعة، أي أن تتم المتابعة عن كثب و بشكل سليم سواء مكانيا أو زمنيا أو نشاطيا.

8 -سلامة التوجيه الإيجابي إلى أفضل السبل وأقلها جهدا لتحقيق الإنجازات المطلوبة.

9 -إتاحة مجالات أوسع للمبادرة الفردية و الإبداعات الشخصية، و للتعبير الأفضل عن المواهب و المهارات وتحقيق و تشجيع الابتكارات و الاختراعات.

نستنتج من هذا السياق أن التوفير الفعال لإدارة الوقت يساعد على تنظيم المهام وتحديد الأولويات ويمنع التعارض في الاختصاصات وتداخل الأعمال. مما يزيد من الإنتاجية والتحفيز كما يسهم في توجيه الجهود نحو أهداف محددة وتقديم الأداء الأمثل بالإضافة إلى تعزيز المبادرة الفردية والإبداع.

3-متطلبات إدارة الوقت :

إن إدارة الوقت تحتاج إلى رصد جيد للمتغيرات و المستجدات والظواهر الإدارية المختلفة ، التي لها تأثير على المؤسسة وعلى العاملين فيها ، وعلى قوى الفعل والإدارة الفاعلة فيها وبما يساعد على تعميم الإحساس بالوقت ، و بإمكانية تفعيل الاستفادة من الوقت وإيجاد الدافع الذاتي على تحقيق الامتياز في استثمار الوقت و في زيادة العائد المترتب على هذا الاستثمار ، ويتم ذلك من خلال الدراسة الشاملة المتكاملة لتلك العوامل ، و تحليلها تحليلًا علميًا يتناول كافة الأجزاء و المكونات و علاقة كل منها بالآخر. بحيث يترتب عليها ما يلي:

أولاً: فهم واسع وعميق للظواهر الإدارية: حيث أن الظواهر الإدارية عديدة، ومختلفة و لها صفة التحدد و التحول، و لها صفة التمحور، ولها صفة التلازم و التتابع وهي تحدث فجأة و على غير توقع وبسرعة وهي تحدث ببطء و تدريجيا و من ثم فان الفهم الواسع العميق لها يعد من متطلبات الأساسية لإدارة الوقت فإدارة الوقت تحتاج إلى فهم واسع وعميق شامل و متكامل للظواهر الإدارية يتناول ما يلي: (عبد الحميد والصوري،2008، ص.82).

-حقائق العمل الموضوعية، أي ما هو مطلوب المجازه من الأعمال و مهام والأنشطة ، وذلك في ظل الظروف و موارد و إمكانيات و قدرات معلومة مقدمة ، و متفق عليها من الجميع.

-مهارات سلوكية للأفراد نابعة من ملكاتهم ومواهبهم الخاصة ، وقائمة على إشباع وتغطية رغباتهم و حاجاتهم و إرضاء دوافعهم الذاتية نحو الارتقاء والترقي الوظيفي والمهاري ، و تحقيق الذات، والقائم على إدراك أهمية توظيف الموهبة، واستثمار المهارة، وتنمية القدرة من خلال استغلال و إدارة الوقت...

-أفكار إبتكارية إبداعية مستحدثة تأتي بالجديد المثمر الغني والأكثر توافقا و ثراء و الذي يزيد من الإنتاجية والإنتاج و بدرجات مرتفعة تجعل من مركز المشروع التنافسي مركزا فريدا ، وقادرا على اجتياح الأسواق و التعامل فيها بنجاح ، ويقوم ذلك على اكتشاف الأشخاص المبدعين الذين لديهم الحس العبقرى

، و القدرة على اكتشاف و توليد الأفكار الإبتكارية و التقدم بها ، و الدفاع عنها و مناقشة كافة جوانبها و بما يساعد على امتلاك قصب السبق عن الآخرين و من ثم لا يكفي فقط الوصول إلى أفكار إبداعية ، بل يحتاج الأمر أيضا إلى تنمية مهارات الخلق و الإبداع بين العاملين في المشروع ، و زيادة دوافعهم و سلوكهم الإبداعي و في الوقت ذاته جعله قائما على المبادرة الذاتية للتحسين و التطوير و الاتجاه نحو الأفضل.

-خيال ناضج على استقرار المستقبل و تفعيل تطلعات و أحلام و آمال الأفراد و تحقيقها على أرض من خلال الواقع و ذلك تصورات و سيناريوهات ممكنة التنفيذ و تأخذ في الاعتبار ما يلي: (محبوبي،2016، ص.11).

-إن حاجات الأفراد غير محدودة و أنها دائمة التطور و التغيير، و ذلك سواء في وسائل الإشباع و أشكال المنتجات، أحجامها أو ألوانها.

-أن الجيد المبتكر ليس بضروري يحذف و يحل محله القديم، وإنما قد يضيف إليه و يحسن من أدائه، و أن الابتكار لا يعني إيجاد رغبات جديدة، وإنما أيضا تطوير إشباع الرغبات الحالية و الارتقاء بها ، و تفعيلها و الاستفادة منها.

ثانيا: استعاب موسوعي الجوانب و أبعاد الظاهرة الإدارية و إدخالها على إطار الوعي و الإدراك و يتم هذا في إطار موسوعي شامل يحيط بكل ما يتصل بها من عوامل ، و ما تتكون منه من عناصر و أجزاء ، حتى لا يتم إغفال عنصر من عناصر أو جزء من أجزاء و في الوقت ذاته تحديد العلاقات كل جزء من الأجزاء الأخرى و علاقة هذا الجزء و تأثيره على الكل ، أي على الظاهرة كلها و من ثم معرفة أي الأجزاء و العوامل أسهم في هذه الظاهرة الإدارية و أوصلها إلى ما وصلت إليه.

ثالثا : إدراك محيط العلاقات و التوازنات ، و التأثيرات المتبادلة ما بين : الجزء و الكل ، و ما بين الجزء و الجزء و تأثير كل منها على إدارة الوقت و الأداء و الإنجاز ، فالإنسان باعتباره عنصر فاعل ، فان فاعليته تكاد تتوقف كيفية و نوعية إدراكه للعلاقات الحاكمة لأداء العمل ، و تلك المؤثرة على الإنجاز و سواء بشكل داخلي ذاتي كامن فيه أو بشكل بيئي مناخي محيط به ، أو بشكل عناصر إضافية مساعدة له أو معوقة لإنجازه.

رابعاً: تحليل ذكي ، باستخدام عدد من الأدوات الكمية والنوعية الإخضاع المتغيرات و الثوابت للقياس الموضوعي الذي يحدد دور وتأثير كل منها وبالتالي الوقوف بشكل علمي دقيق على الأدوات التي يتم استخدامها في اكتساب عادة إدارة الوقت . (محبوبي،2016، ص.11).

متطلبات إدارة الوقت تشمل تحديد الأولويات وتنظيم الجدول الزمني واستخدام الأدوات المناسبة للتخطيط مثل الجداول الزمنية والمنظمات الشخصية بالإضافة إلي تقدير الوقت المطلوب لإتمام كل مهمة والتركيز علي المهام الهامة .

4-أنواع إدارة الوقت :

لقد شكلت عملية إدارة الوقت إلى تقسيم أنواعها إلى نقطة خلافية لدى الباحثين والمهتمين بدراسة موضوع الوقت ودراسته، ولقد نهجو في كتابتهم إلى أنواع مختلفة تشمل الآتي:

أ-الوقت الإبداعي **Création Time** :

هو الوقت الخاص بعمليات التفكير والتحليل والتخطيط المستقبلي وتنظيم العمل وتقييم الانجازات ويمارس الوقت الإبداعي في الأنشطة الإدارية. (عليان،2005،ص.17).

ب-الوقت التحضيري **Preparatory Time** :

يمثل هذا النوع من الوقت الفترة الزمنية التي تسبق البدء بالعمل، وقد يستغرق هذا الوقت في جمع معلومات أو حقائق معينة أو تجهيز معدات أو قاعدات أو آليات أو مستلزمات مكتبية مهمة قبل البدء بتنفيذ العمل ويفترض أن يعطي الإداري هذا النوع من النشاط ما يتطلب من وقت، نظرا للخسارة الاقتصادية التي قد تتجم عن عدم توافر المدخلات الأساسية. (عليان،2005،ص.17).

ج-الوقت الإنتاجي **Production Tim**

يمثل الفترة الزمنية التي تستغرق في تنفيذ الأعمال والأنشطة التي تم التخطيط لها في الوقت الإبداعي والتحضير لها في الوقت التحضيري لزيادة فاعلية استغلال الوقت على الإداري إجراء عملية التوازن بين الوقت المستغرق في الإبداع والتحضير فإذا ما خصص وقتا أكبر لتنفيذ الأعمال الروتينية في مؤسسة

فهذا يعني أن الوقت المخصص للإبداع أو التحضير أو كليهما معا قليل نسبيا مما يعني عدم الاستغلال الأمثل لكافة الموارد المتاحة بما فيها الوقت. (عليان، 2005، ص.46).

د-الوقت العام أو غير المباشر Over Head Time :

يمثل الفترة الزمنية للقيام بنشاطات فرعية عامة لها أثر على مستقبل المؤسسة وعلى علاقتها بالغير كالارتباط

بهيئات ومؤسسات أو حضور الإداري القائد للندوات أو لتلبية دعوات خاصة بنشاطات معينة أو افتتاح مؤسسات معينة.

ويتبين أن القائد الفعال المنتج ينبغي أن يحرص على استغلال موارد مؤسسته وعلى رأسها الوقت وبصورة تتضمن استثمار الطاقات البشرية بهدف تحقيق الغايات المنشودة.

تبرز هذه الأنواع أهمية تحقيق التوازن بينها من اجل ضمان استغلال الموارد المتاحة وخاصة الوقت بشكل فعال لتحقيق أهداف المؤسسة

5-خطوات إدارة الوقت :

تتمثل الخطوات والمبادئ الفعالة في إدارة الوقت فيما يلي: (مناد، 2017، ص. 13-15) .

أ- **مراجعة الأهداف والخطط والأولويات:** يجب على الفرد أن يراجع أهدافه وخطته وأولوياته لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لا يمكن له أن ينظم وقته ويديره إدارة جيدة.

ب-**الاحتفاظ بخطة زمنية أو برنامج عمل:** الخطوة الثانية في إدارة الوقت هي أن يقوم الفرد بعمل برنامج زمني (مفكرة) لتحقيق أهدافه على المستوى القصير (سنة مثلا يوضح فيه الأعمال والمهام والمسؤوليات التي سوف ينجزها وتواريخ بداية ونهاية انجازها ومواعيده الشخصية).

ج-**وضع قائمة انجاز يومية:** الخطوة الثالثة في إدارة الوقت بشكل جيد هي أن يكون للفرد يوميا انجاز يومية تفرض نفسها عليه كلما نسي أو تكاسل ويجب عليه أن يراعي عند وضع قائمة إنجازاته اليومية عدة نقاط أهمها:

-جعل وضع القائمة اليومية جزء من حياة الفرد.

-لا يبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة الإنجاز اليومية.

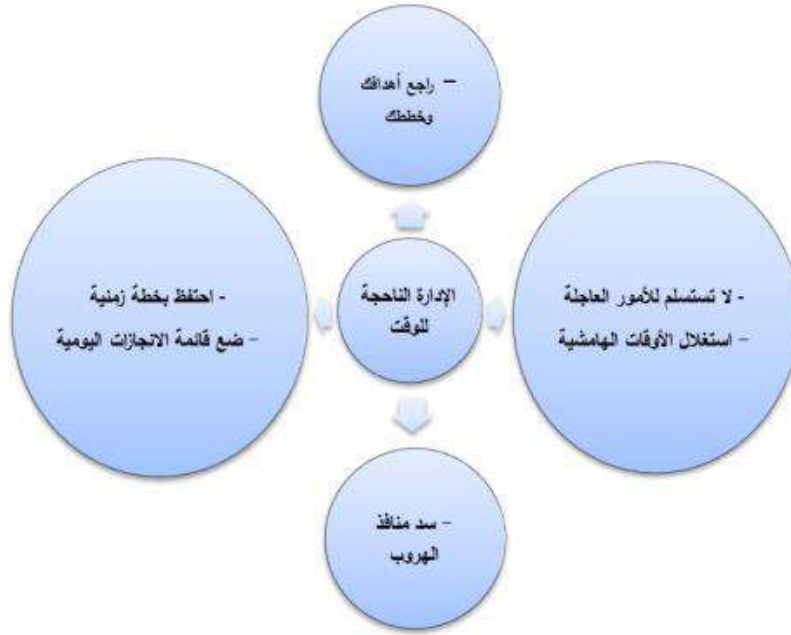
د-سد منافذ الهروب :وهي المنافذ التي يهرب بواسطتها من مسؤولياته التي خطط لإنجازها وخاصة الصعبة لتصرفه عنها مثلا : الكسل، التردد التأجيل التسويف والترويح الزائد عن النفس

هـ-استغلال الأوقات الهامشية: والمقصود بها الأوقات الضائعة بين الالتزامات وبين الأعمال مثل : استخدام السيارة، انتظار الوجبات توقع الزوار والانتظار لدى الطبيب وهي تزيد كلما قل تنظيم وقته وحياته، ويجب عليه أن يتأمل كيف يقضي وقته دائما ثم يحلله ويحدد الأوقات الهامشية.

ولا تستسلم للأمور العاجلة غير الضرورية لأنها تجعل الفرد أداة في برامج الآخرين وأولوياتهم وما يرون أنه مهم وضروري وتسلبه فعاليته ووقته، وعندها يضعف في تحديد أولوياته، ويقل تنظيمه لنفسه وإدارته.

نستنتج من ما ذكر أن إدارة الوقت تعتمد بشكل فعال على مجموعة من الخطوات والمبادئ للتنظيم وتحقيق الأهداف والمهام والتركيز على الأولويات

ويوضح الشكل التالي الخطوات الأساسية لإدارة الوقت بفعالية:



الشكل رقم (02) يوضح الخطوات الأساسية لإدارة الوقت بفعالية

المصدر: (مناد، 2017، ص 12)

6- أساليب إدارة الوقت

هناك مجموعة من الأساليب المتبعة في إدارة الوقت وتتمثل في مايلي: (أبو النصر، 2012، ص.68).

1- الإدارة بالأهداف

إن الإدارة بالأهداف تنطلق من فرضية مفادها أن أهداف المنظمة يجب أن تكون واضحة ومعروفة لجميع العاملين بالإضافة إلى معرفة الهدف من وجود كل شخص في التنظيم ومعرفة ما يمكن أن يقدمه من عطاؤه و ذلك تحديد المخاطر والمعوقات التي من المحتمل أن تواجه عمل القائد الإداري.

2- الإدارة الذاتية

يتمثل مفهوم الإدارة الذاتية بوجود فلسفة معينة ومنهج متطور لدى الإداري، يمكن من خلالها تطوير الإمكانيات والمهارات الذاتية للفرد في سبيل تحقيق أكبر الإنجازات وأفضل النتائج على المستوى الفردي أو على مستوى المنظمة بشكل عام.

وتعتمد الإدارة الذاتية على مستوى واقعية الأفراد وانطباعاتهم وقناعاتهم الذاتية وتشتمل على عدة مقومات من أهمها المحافظة على اللياقة البدنية العالية ، وتوافر بعض السمات الشخصية المميزة للفرد، وتوافر بعض المعارف والمهارات الاجتماعية والإشرافية اللازمة في مجال العلاقات مع الآخرين والمرونة التي تتيح للشخص التأقلم مع المتغيرات المختلفة ، وتبدو أهمية الإدارة الذاتية للاستفادة من الوقت خلال فهمها لإداري للأهداف التي يسعى لتحقيقها ومعرفة النشاطات التي يمارسها والطرق والوسائل التي يستخدمها لتحقيق هذه الأهداف، ول ذلك فإن أسلوب الإدارة الذاتية يعتمد أساسا على الفرد الذي يعتبر هو العقل المدبر للمنظمة ويتوجب عليه أن يطور نفسه بصفة دائمة وأن يكون على اتصال دائم بكل ما هو جديد في حقل المعرفة والمعلومات بهدف استغلال الإمكانيات والموارد المتاحة بشكل أفضل والمحافظة على وقت العمل.

3- الإدارة بالتفويض

يقصد بمبدأ التفويض عملية نقل السلطة منفرد أو جماعة معينة إلى فرد أو جماعة أخرى لممارسة العمل اتخاذ القرارات اللازمة لبلوغ الأهداف المحددة ، كما أنه يعني في الوقت نفسه أداء جزء من عمل المدير بواسطة مساعديه، ولكن عملية تفويض السلطة لا تؤدي إلى تفويض المسؤولية ولا يمكن أن يتخلى المدير عنها بمجرد

تفويضه للسلطة، لأن عملية التفويض لا تؤدي إلى إلغاء المسؤولية ، ويظل المدير هو المسؤول النهائي عن أداء مرؤوسيه و نتائج عمل منظمته، كما أن المرؤوسين مسئولون عن نتائج الأعمال المكلفين بها أمام رئيسهم .(مجيد،2004، ص.35).

الاهتمام بتحديد الأهداف يوضح دور كل شخص في التنظيم والمساهمة في تحقيق الأهداف. وتؤكد الإدارة الذاتية على أهمية تطوير المهارات الشخصية وطريقة التكيف مع التحديات ومبدأ التفويض يشير إلى اتخاذ القرارات والى بقاء المسؤولية النهائية للمدير

7-العوامل المؤثرة في فعاليات إدارة الوقت :

يتفاوت الأفراد في نظرتهم واستغلالهم للوقت بتفاوت عدة اعتبارات أهمها :

- **العوامل الديمغرافية:** حيث تختلف أولويات توزيع الوقت وأساليب استغلاله وفقا للنوع أو السن أو الحالة الاجتماعية. (فرحات، دت، ص.37).

- **العوامل الاقتصادية:** بصفة عامة، كلما زاد الدخل زاد الوقت المنفق على الترفيه، وكلما انخفض الدخل زاد الوقت المنفق على العمل.

- **العوامل الثقافية:** كلما زاد المستوى التعليمي للفرد كلما زادت الحساسية للوقت والحرص على استغلاله، والعكس صحيح

- **العوامل الاجتماعية:** وتتمثل في تفشي ظاهرة العادات السلبية مثل الغيبة والنميمة والتجسس والتقاليد المتوارثة مثل كثرة الاستضافة أثناء العمل والتحدث في الهواتف مرارا في غير الأعمال الرسمية وكثرة المنازعات الأسرية على الفرد في التعامل مع الآخرين كثرة الاجتماعات بين صفوف العاملين غير المثمرة وبدون جدوى منها.. (فرحات، دت ، ص.37).

وبوجه عام كلما زاد حجم الأسرة والميل لتنمية الروابط الاجتماعية كلما زادت مساحة الوقت المخصص لهذه النوعية من الأنشطة التي قد تكون على حساب الوقت المخصص للعمل أو نوعية الجهد المبذول فيه.

-**العوامل السلوكية:** السلوك الإنساني يتمثل في كونه استجابات حركية يواجه به الفرد أنواع كثيرة من المثيرات الداخلية والخارجية وقد يكون هذا السلوك ظاهريا أو غير ظاهريا أو فعليا أو نظريا، ويلعب هذا السلوك الإنساني دورا هاما في الوقت إما بحسن استخدامه أو بسوء استخدامه.

-**العوامل الصحية والنفسية:** وتتمثل في الحالة العامة والصحية بعدم القدرة على القيام بالعمل المطلوب أو تعكير المزاج والشعور بالملل أو الكآبة النفسية أو عدم تفهم طبيعة النفس البشرية وكيفية التعامل معها، الأمر الذي ينعكس بدوره على طرق الأداء و أساليبها.

-**العوامل الذاتية:** وتتمثل هذه العوامل في افتقار الانضباط الذاتي وتأجيل البث وحسب الأمور في توقيتها المحدد أو التراخي في اتخاذ القرارات بشأنها والتردد فيها، وأيضا عدم القدرة على المواجهة الصريحة للأمور سواء بالرفض أو القبول ولعل هذه العوامل افتقار الرقابة الذاتية التي تتمثل في العمل بالضمير الحي.

-العوامل البيئية: حيث يؤثر المناخ ووسائل الاتصال وجودة البنية الأساسية على معدلات تخصيص الوقت بين الأنشطة اليومية المختلفة.. (فرحات، دت ، ص.37).

-العوامل المتصلة بالعمل: وتتمثل هذه الظاهرة في عدم استخدام وقت العمل الرسمي فيما خصص من أجله، وأيضا سوء استخدام وسائل الاتصالات وكثرة الزيارات غير موضوعية، وكذلك عدم توافر أجهزة حديثة تواكب عصرنا الحديث لدى الجهات الإدارية والمتعلقة بأساليب العمل ودورانها، ومنها أيضا عدم القدرة على مواجهة الظروف الطارئة والاستعداد لها، وأيضا عدم إمكانية تطبيق أبحاث الإدارة العلمية المعاصرة في مجالات تبسيط الإجراءات وتقييم الأداء وتطوير النظم وأساليب الطرق المستخدمة في الأداء الوظيفي.. (فرحات، دت ، ص.37).

الإلمام بهذه العوامل وحسن إدراكها مجتمعة يدفع الفرد لاستغلال الوقت وإيجاد أفضل الوسائل للكف عن هدره وبالتالي رفع كفاءة الإنتاج والوصول إلى الأهداف المرغوبة في فترات زمنية قياسية

8-نظريات إدارة الوقت:

1. نظرية الإدارة العلمية:

اهتمت نظرية الإدارة العلمية التي عني بها فريدريك تايلور بدراسة الحركة. وزمن في تحليل وتقسيم العمل إلى أجزاء بسيطة، وأخذ تايلور في الاعتبار نسبة معينة من الوقت احتمالات التأخير أو التوقف وحتى الاستراحة أو أسباب أخرى اضطرارية، كذلك عبرت هذه النظرية من منظوره على تحقيق الكفاية في العمل عن طريق برمجة الزمن والحركة إذ يؤدي إلى تقليص الجهد المبذول وإلغاء غير الضروري من الأعمال في كل المؤسسات، كما سعى هنري جانت (H.Gant) إلى تحديد الأجر اليومي بشكل ثابت، فإذا استطاع العامل انجاز العمل المحدد له، في وقت أقل من الوقت المحدد فإنه يستحق أجرا يعادل الوقت الذي اختصره، كما تابع فرنك جليبرت وزوجته ليليان (Frank and Lilian Gilbreth) دراسة الحركة والزمن بشكل أكثر تفصيلا، إلى أن توصلوا إلى أداء العمل بأفضل الطرق في زمن قصير ، وصولا إلى الطريقة المثلى التي استطاعا من خلالها إدخال فن التخصصات في العمل وتطوير أدائه. (خرموش، 2017، ص.118).

2. نظرية العلاقات الإنسانية:

اعتمدت المدرسة السلوكية على نظرية العلاقات الإنسانية التي ركزت على بناء المؤسسة من الوجهة الاجتماعية والإنسانية كعلاقات الأفراد مع بعضهم البعض، وعلاقاتهم مع رؤسائهم، ومع غيرهم من داخل المؤسسة وغيرها، وبدا الاهتمام بالزمن في هذه النظرية من خلال ضرورة إعطاء العامل فترة للراحة وأخرى للعمل، مما ينعكس ايجابيا على معنوياته وبالتالي على إنتاجه.

فالمدرسة السلوكية اهتمت بالوقت علاوة على اهتمامها بالعنصر الإنساني وسلوكه وعلاقاته ومشاعره وقام (التون (مايو) بدراساته المشهورة في مصانع (Hawthorne) وتوصل إلى أن ظاهرة تغيب العمال وعدم الانتظام في أوقات الدوام يقلل من الإنتاج (احمد، 2014، ص.33).

3. نظرية الإدارة الحديثة (المدارس الإدارية الحديثة)

جاءت النظرية الحديثة بعد نظريتي الإدارة العلمية والعلاقات الإنسانية، وقد استفادت من أخطاء التجارب السابقة، وحاول روادها الاستفادة من الأفكار التي سبقتهم، ومن أهم هذه النظريات: (تركي وسايح، 2021، ص15)

أ. نظرية اتخاذ القرارات:

من أشهر رواد هذه النظرية هيربرتسايمون (Herbert simon) ، فقد استفادت هذه النظرية من النظريات السابقة وأضافت إليها وطورت مفاهيمها.

واحتلت إدارة الوقت فيها مكانا بارزا، واستعانت بالوقت في حل المشكلات الأساسية للتخطيط والإنتاج، حيث اعتمدت على الأحداث الماضية وصنفتها بما يتلاءم مع اتخاذ القرارات، وهذه الأحداث ربما تكون مكررة أو مفاجئة ومتطلبة أو غير مستقرة. وبالتالي فالقرار يتأثر في مثل هذه الحالة بتلك الأحداث الماضية، لذلك يمكن القول إن الوقت يؤثر على نوعية القرار المتخذ وزمن حدوثه أيضا.

ب- النظرية الرياضية:

اعتمدت هذه النظرية على الرياضيات في حل مشكلاتها وإدارة وقتها، حيث افترضت أن المنظمة كائن حي يولد ثم يموت وفي كل المراحل الزمنية هناك مرحلة هي مرحلة الإنتاج الأقصى.

وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها هذه النظرية، اعتبار المنظمة نظاما يقوم على التفاعل مع البيئة والمنافسين والدولة والمنظمات الأخرى والزبائن غير ذلك.

وبذلك فقد اهتمت هذه النظرية بالوقت، وظهرت أهميته في الطريقة العلمية وحساب التفاضل ونظرية الاحتمالات وغير ذلك من الأساليب. (تركي وسايح، 2021، ص.15).

وبهذا نلاحظ أن علم إدارة الوقت بدأ ينمو ويتسع مع نمو واتساع علم الإدارة وتحررها من الصفة الضيقة التي كانت سائدة في الماضي إلى الصفة الواسعة، ومن الناحية الداخلية إلى كل أنحاء العالم واتخذت صفة العولمة والتدويل، ولا شك أن هذا التطور سوف يليه مراحل تطور أخرى.

إدارة الوقت تشمل مجموعة من النظريات والمفاهيم التي تهدف إلي تنظيم استخدام الوقت بشكل فعال وتساعد هذه النظريات في تحقيق الإنتاجية وتحقيق الأهداف بفاعلية اكبر

خلاصة الفصل الثالث :

و من خلال ما سبق نستنتج أن إدارة الوقت في العمل أمر أساسي لتحقيق الفعالية والإنتاجية. يتطلب ذلك تنظيمًا جيدًا وتحديدًا للأولويات واستخدام الأدوات المناسبة، من خلال تحديد الأهداف اليومية وتقسيم الوقت بين المهام بشكل مناسب، يمكن تحقيق أقصى قدر من الإنتاجية. كما يجب أن يتضمن ذلك تقدير الوقت المطلوب لكل مهمة وتجنب التشتت والتسريبات الزمنية. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي توظيف تقنيات إدارة الوقت مثل تقنية "بومودورو" لزيادة التركيز والإنتاجية. في النهاية، يعد استثمار الوقت بشكل فعال في العمل وتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية مفتاحًا للنجاح المستدام والسعادة في الحياة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية

2/ حدود الدراسة

3/ منهج الدراسة

4/ مجتمع الدراسة

5/ عينة الدراسة الاستطلاعية

6/ أدوات الدراسة :

7/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

8/ الدراسة الأساسية

9/ حدود الدراسة الأساسية

10/ عينة الدراسة الأساسية

11/ أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية

13/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية في غاية الأهمية، يهدف الباحث من وراءها إلى الوقوع على بعض الأخطاء والعراقيل التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها، ويتم من خلال الدراسة الإستطلاعية التأكد من الأدوات السيكومترية للدراسة من صدق وثبات من أجل ضبطها وعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية.

1/أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- معرفة مكان وعينة الدراسة.

- التأكد من الأدوات السيكومترية للدراسة (صدق وثبات) .

- التأكد من صلاحية الأداة المصممة ومعرفة مدة صلاحيتها ومصداقيتها.

- اكتساب خبرة التطبيق ومحاولة التقرب من أفراد العينة حتى يمكن التعرف على كيفية التعامل معها في الدراسة الأساسية.

2/حدود الدراسة:

أ/الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من 2024/03/13 الى 2024/03/19.

ب/الحدود المكانية: تم تطبيق الدراية الاستطلاعية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل لولاية عين تموشنت.

ج/الحدود البشرية: استهدفت الدراسة جميع عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل لولاية عين تموشنت.

د/الحدود الموضوعية: اقتصرت دراستنا الحالية على موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت.

3/ منهج الدراسة:

اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي لفهم الظاهرة المدروسة (اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت) والمنهج الوصفي في هذه الدراسة لن يقتصر على جميع البيانات وتبويبها فقط، بل يتضمن أيضا قدرا من التفسير والتحليل.

4/مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع الموظفين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل لولاية عين تموشنت ويبلغ عددهم 429 موظف

5/عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية طبقية من موظفين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل "بولاية عين تموشنت" حيث بلغ حجمها (150عينة) بطريقة الجداول وتم تطبيق أدوات الدراسة عليها لتحديد مدى مناسبة المقياس لعينة الدراسة واستخراج الخصائص السيكومترية الأدوات المستخدمة في الدراسة.

*متغير الجنس:

*الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
16%	24	الذكور
84%	126	الإناث

نلاحظ من الجدول أن نسبة العاملين الاستشفائيين الذكور بلغت 16%، بينما بلغت نسبة الإناث 84 %

6/أدوات الدراسة:

استخدم الطالبان الأدوات التالية لجمع البيانات:

استمارة البيانات الأولية، حيث أعدتا هذه الاستمارة لمعرفة الحالة الاجتماعية للإستشفائيين.

أ/مقياس اليقظة الذهنية: من إعداد أحلام عبد الله (عبد الله، 2013). يتكون من أربعة أبعاد اختير منها ثلاثة وهي والانفتاح على الجديد: رغبة الفرد في معرفة المستجدات من الأمور وعدم نفوره مما هو غير مألوف لديه، والتوجه نحو الحاضر: قدرة الفرد على التركيز على الحدث الجاري في اللحظة الحالية، وأخيرا الوعي بوجهات نظر الآخرين: قدرة الفرد على النظر لموضوع ما من مختلف النواحي، وكذلك تفهمه لآراء الآخرين حيال أمر معين حتى لو كان مخالفا لرأيه الشخصي. وتعرف الطالبان جميع الأبعاد المتعلقة باليقظة الذهنية إجرائيا مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذا البحث،

*الجدول رقم (02): يوضح البنود التي تدرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد.

الرقم	البنود	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
الانفتاح على الجديد						
01	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.					
02	أنا محب للاستطلاع .					
03	لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات.					
04	أشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله.					
05	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.					
06	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة .					
07	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.					
08	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.					
09	امتلك أفكار غير عقلانية .					
10	أنا شخص مغامر .					
التوجه نحو الحاضر						
11	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.					
12	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.					

13	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.
14	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.
15	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدة من إنني منتبه إليهم.
16	أودي وظائف والمهام الموكلة إلى بشكل آلي دون أن أعي ما افعله.
الوعي بوجهة نظر الآخرين	
17	أستخدم كل الأدوات والأساليب المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.
18	أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.
19	أرى أن جميع أحداث الحياة مترابطة مع بعضها البعض.
20	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.
21	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر تجاه الآخرين.
22	أنا إنسان مرن.
23	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا ألتعلم منها.
24	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام والأمور التي ال قيمة لها، وذلك من خلال خبرتي.
25	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.
26	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.

ب/مقياس إدارة الوقت: من إعداد حسن الزهراني (الزهراني، 2010) ويتكون من ستة أبعاد، اختار الطالبان من بينها الأبعاد التالية: أهمية الوقت: مدى إدراك الفرد للفائدة من استثمار الزمن وللخسارة الناجمة عن إهداره، والتنفيذ: كيفية أداء المهام المطلوبة من الفرد من خلال إعطاء كل مهمة الزمن اللازم لأدائها، ومضيعات الوقت: هدر الزمن فيما لا يفيد من الأنشطة. وأضافا بعدا آخر من تصميميهما هو بعد الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية: قدرة الفرد على توزيع وقته بفعالية بين متطلبات كل من: حياته المهنية وحياته الأسرية واحتياجاته الشخصية. كما تعرف الطالبان جميع هذه الأبعاد المتعلقة بإدارة الوقت إجرائيا في مقياس إدارة الوقت المستخدم في هذا البحث.

*الجدول رقم (03): يوضح البنود التي تتدرج تحت كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت

الرقم	البنود	سلم القياس				
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
أهمية الوقت						
01	أعمل بالمثل الفائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).					
02	أعتبر الوقت عامل حاسم للنجاح والانجاز.					
03	أدرك أن الوقت عامل مهم في حياتي.					
04	تنظيم الوقت عامل مهم في تحقيق النتائج المطلوبة.					
05	أعمل بالمثل الفائل (لا توجل عمل اليوم إلى الغد).					
الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية						
06	أحدد وقتا معيناً لمناقشة أفراد أسرتي فيما يتعلق بالاحتياجات الأسرية.					
07	أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل ومكان العمل.					
08	أحرص على الموازنة بين واجباتي المهنية والأسرية.					
09	أتبع أسهل الطرق لتنفيذ مهامي اليومية المنزلية.					
10	أخصص وقتاً للاسترخاء الفعال لإعادة الحيوية والنشاط الذهني والجسمي.					
11	أهتم بتوفير وقت كاف للتواصل مع أفراد الأسرة.					
12	أستخدم المفكرات الورقية أو مفكرة الجوال لتدوين مهامي اليومية الأسرية والمهنية.					
13	يساعدني تنظيم الوقت على أن أجد وقتاً للاهتمام بنفسني.					
التنفيذ						
14	ألتزم بتناول وجباتي الغذائية في وقت محدد.					
15	أعمل على التخطيط المبكر لانشطة الوحدات بالمستشفى.					
16	تنظيم وقتي أثناء الدوام بالمستشفى ساعدني على انجاز جميع الأعمال المطلوبة مني بكفاءة.					
17	أختار المهام التي يمكن تنفيذها في اليوم الواحد.					
18	أحافظ على مواعيدي بدقة.					
19	أحدد الأساليب الأفضل لإنجاز المهام اليومية المحددة.					
20	أنفذ المهام التي تقع وفقاً لقدراتي وامكانياتي.					
21	تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالمؤسسة.					

					أبتعد عن الأمور التي تعيق انجاز مهامي اليومية.	23
					أختار الأشخاص الأكثر كفاءة لاستشارتهم في تنفيذ مهامي.	24
مضيعات الوقت						
					أعاني من كثرة الزيارات الاجتماعية المفاجئة.	25
					أستغرق وقتا طويلا عند إجراء مكالماتي الهاتفية	26
					أقوم بقضاء الوقت في انجاز المهام غير المهمة.	27
					أقضي معظم الوقت على الحاسب الآلي.	28
					أسارع إلى النوم عند مواجهة أعمال كثيرة.	29
					أستغرق كثيرا من الوقت في السرحان.	30
					أسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة.	31
					أستغرق وقتا طويلا لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي على جوالي.	32
					أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت آخر.	33
					أستغرق وقتا طويلا في الترتبة مع الغير.	34

الجدول رقم 04: التعديل على العبارات المحتفظة من المقياس الأصلي

العبارة الأصلية	العبارة بعد التعديل
أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل ومكان او الروضة	أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل ومكان عمل
أعمل على التخطيط المبكر لأنشطة الوحدات بالروضة	أعمل على التخطيط المبكر لأنشطة الوحدات بالمستشفى.
تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالروضة	تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالمؤسسة
تنظيم وقتي أثناء الدوام بالروضة ساعدني على انجاز جميع الأعمال المطلوبة مني بكفاءة	تنظيم وقتي أثناء الدوام بالمستشفى ساعدني على انجاز جميع الأعمال المطلوبة مني بكفاءة

7/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم استخدام نظام الحزم الإحصائية (SPSS) النسخة 20 للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

أ/الصدق:

صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس اليقظة الذهنية:

*الجدول رقم (05): يوضح معاملات الارتباط صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	الفقرات
**	0.42	1-أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.
**	0.50	2-أنا محب للاستطلاع.
**	0.43	3-لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات.
**	0.50	4-أشعر أنني أوجه أليا دون أن أكون على وعي بما افعله.
**	0.30	5-أشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.
**	0.31	6-لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.
**	0.24	8-أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.
**	0.53	9-امتلك أفكار غير عقلانية.
**	0.52	11-ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.
**	0.55	13-من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني.
**	0.22	14-من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.
**	0.41	15-أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدة من إنني منتبه إليهم.
**	0.43	16-أودي وظائف والمهام الموكلة إلى بشكل آلي دون أن أعي ما افعله.
**	0.43	17-أستخدم كل الأدوات والأساليب المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.
**	0.21	18-أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.
**	0.35	20-أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.

**	0.44	21-أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر تجاه الآخرين.
**	0.38	23-أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا ألتعلم منها.
**	0.41	24-أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام والأمور التي ال قيمة لها، وذلك من خلال خبرتي.
**	0.30	25-أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.
**	0.38	26-أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 هذا ما يجعلنا نطمئن

على صدق المقياس، ماعدا العبارات 07,10,12,19,22 التي لم تكن دالة إحصائيا فتعين علينا حذفها

ب/الثبات:

ثبات مقياس اليقظة الذهنية: تم حساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية عن طريق استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ وتم الحصول على النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

*الجدول رقم (06): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية

عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	المقياس
26	0,68	اليقظة الذهنية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لليقظة الذهنية بلغ 0,68 وهي قيمة جيدة

تؤكد ثبات أداة الدراسة.

أ/الصدق:

صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس إدارة الوقت:

*الجدول رقم (07): يوضح معاملات الارتباط صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الوقت

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	الفقرات
**	0.53	1-أعمل بالمثل القائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).
**	0.53	2-أعتبر الوقت عامل حاسم للنجاح و الانجاز .
**	0.49	3-أدرك أن الوقت عامل مهم في حياتي.
**	0.44	4-تنظيم الوقت عامل مهم في تحقيق النتائج المطلوبة.
**	0.57	5-أعمل بالمثل القائل (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد).
**	0.44	6-أحدد وقتا معيناً لمناقشة أفراد أسرتي فيما يتعلق بالاحتياجات الأسرية.
**	0.55	7أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل و مكان عمل
**	0.43	8-أحرص على الموازنة بين واجباتي المهنية والأسرية.
**	0.34	9-أتبع أسهل الطرق لتنفيذ مهامى اليومية المنزلية.
**	0.35	10-أخصص وقتاً للاسترخاء الفعال لإعادة الحيوية والنشاط الذهني والجسمي.
**	0.46	11-أهتم بتوفير وقت كاف للتواصل مع أفراد الأسرة.
**	0.32	12-أستخدم المفكرات الورقية أو مفكرة الجوال لتدوين مهامى اليومية الأسرية والمهنية.
**	0.51	13-يساعدني تنظيم الوقت على أن أجد وقتاً للاهتمام بنفسى.
**	0.55	14-ألتزم بتناول وجباتى الغذائية في وقت محدد.
**	0.56	15-أعمل على التخطيط المبكر لأنشطة الوحدات بالمستشفى.
**	0.49	16-تنظيم وقتى أثناء الدوام بالمستشفى ساعدني على انجاز جميع الأعمال المطلوبة منى بكفاءة.
**	0.51	18-أحافظ على مواعيدى بدقة.
**	0.47	19-أحدد الأساليب الأفضل لإنجاز المهام اليومية المحددة.

**	0.30	20-أنفذ المهام التي تقع وفقا لقدراتي وإمكاناتي.
**	0.46	21-تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالمؤسسة
**	0.35	22-أبتعد عن الأمور التي تعيق انجاز مهامي اليومية.
**	0.29	23-أختار الأشخاص الأكثر كفاءة لاستشارتهم في تنفيذ مهامي.
**	0.23	24-أعاني من كثرة الزيارات الاجتماعية المفاجئة.
**	0.67	25-أستغرق وقتا طويلا عند إجراء مكالماتي الهاتفية
**	0.67	26-أقوم بقضاء الوقت في انجاز المهام غير المهمة.
**	0.51	27-أقضي معظم الوقت على الحاسب الآلي.
**	0.59	28-أسارع إلى النوم عند مواجهة أعمال كثيرة.
**	0.74	29-أستغرق كثيرا من الوقت في السرحان.
**	0.63	30-أسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة.
**	0.68	31-أستغرق وقتا طويلا لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي على جوالي.
**	0.68	32-أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت آخر.
**	0.59	33-أستغرق وقتا طويلا في الترتبة مع الغير.

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 هذا ما يجعلنا نطمئن

على صدق المقياس ، ماعدا العبارة (17) لم تكن دالة إحصائيا فتعين علينا حذفها

ب/الثبات:

ثبات مقياس إدارة الوقت: تم حساب ثبات مقياس إدارة الوقت عن طريق استخدام معامل الثبات ألفا

كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

*الجدول رقم (07): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الوقت

المقياس	معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
إدارة الوقت	0,90	33

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الثبات ألفا كروماخ لإدارة الوقت بلغ 0,90 وهي قيمة جيدة تؤكد ثبات أداة الدراسة.

8/الدراسة الأساسية:

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لكل من مقاييس اليقظة الذهنية وإدارة الوقت من حيث الصدق والثبات، تطرق الطالبان إلى الدراسة الأساسية قصد اختبار الفرضيات والعرض التالي يوصف إجراءات الدراسة الأساسية.

9/حدود الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة خلال فترة ممتدة من يوم (20 مارس 2024) إلى (31 مارس 2024) بالمؤسسة الإستشفائية "المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل لولاية عين تموشنت " حيث شملت الدراسة جميع العمال الاستشفائيين للمؤسسة

10/عينة الدراسة الأساسية:

بلغت عينة الدراسة الأساسية (221) من المجتمع الأصلي المقدر ب 429 موظف، بحيث كان توزيعا عشوائيا.

الجدول التالي يبين خصائص العينة حسب متغير الجنس

* متغير الجنس:

*الجدول رقم (08): توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
18.1%	40	الذكور
81.9%	181	الإناث
100 %	221	المجموع

نلاحظ من الجدول أن نسبة العاملين الاستشفائيين الذكور بلغت 18.1%، بينما بلغت نسبة الإناث 81.9 %

11/ أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

مقياس اليقظة الذهنية :

أداة الدراسة مقياس تكون من عدة فقرات تشمل اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الام والطفل بولاية عين تموشنت، وقد بلغ عدد فقراته 21 في صورته النهائية، وقد استخدم تدرج خماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى اليقظة الذهنية، اشتمل على خمس مستويات (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) عباراته موزعة على ثلاثة أبعاد تقيس اليقظة الذهنية لدى العمال الاستشفائيين بالمؤسسة.

البعد الأول: الانفتاح على الجديد : يضم 08 فقرات

1- أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.

2- أنا محب للاستطلاع.

3- لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات.

4- أشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله

5- أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.

6- لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة

7- أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.

8- أمتلك أفكار غير عقلانية.

البعد الثاني: التوجه نحو الحاضر: يضم 05 فقرات

1- ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.

2- من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني.

3- من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.

4- أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدة من أنني منتبه إليهم.

5- أودي وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعني ما افعله.

البعد الثالث: يضم 07 فقرات

1- أستخدم كل الأدوات والأساليب المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.

2- أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.

3- أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.

4- أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر تجاه الآخرين.

4- أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا وأتعلم منها.

5- أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام والأمور التي لا قيمة لها، وذلك من خلال خبرتي.

6- أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.

7- أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل عبارة من

عبارات المقياس، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي 105

درجة وأدنى درجة هي 21.

نقوم بحساب المدى وفق القانون التالي:

المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة

$$\text{المدى} = 105 - 21 = 84$$

تقترح عدد الفئات 3 (منخفضة، متوسطة، مرتفعة)

حساب طول الفئة:

طول الفئة = المدى / عدد الفئات

$$\text{طول الفئة} = 84 / 3$$

$$\text{طول الفئة} = 28$$

وعليه يكون مفتاح التصحيح على النحو التالي:

يقظة ذهنية منخفضة: 21 - 49 درجة

يقظة ذهنية متوسطة: 50 - 78 درجة

يقظة ذهنية مرتفعة: 79 - 107 درجة

الجدول رقم (09): توزيع الفقرات على أبعاد مقياس اليقظة

رقم الفقرات	عدد الفقرات	البعد
1.2.3.4.5.6.7.8.10	10	الانفتاح على الجديد
11.12.13.14.15.16	6	التوجه نحو الحاضر
16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26	10	الوعي بوجهات نظر الآخرين
26 فقرة		المجموع

مقياس إدارة الوقت :

أداة الدراسة مقياس تكون من عدة فقرات تشمل إدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل بولاية عين تموشنت، وقد بلغ عدد فقراته 32 في صورته النهائية، وقد استخدم تدرج خماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى إدارة الوقت، اشتمل على خمس مستويات (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) عباراته موزعة على أربع أبعاد تقيس إدارة الوقت لدى العمال الاستشفائيين بالمؤسسة.

البعد الأول: أهمية الوقت : يضم 05 فقرات

- 1-أعمل بالمثل القائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).
- 2-أعتبر الوقت عامل حاسم للنجاح و الانجاز.
- 3-أدرك أن الوقت عامل مهم في حياتي.
- 4-تنظيم الوقت عامل مهم في تحقيق النتائج المطلوبة.
- 5-أعمل بالمثل القائل (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد).

البعد الثاني:الموازنة بين متطلبات العمل والاسرة والاحتياجات الشخصية : يضم 07 فقرات

- 1-أحدد وقتا معيناً لمناقشة أفراد أسرتي فيما يتعلق بالاحتياجات الأسرية.
- 2-أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل و مكان عمل
- 3-أحرص على الموازنة بين واجباتي المهنية والأسرية.
- 4-أتبع أسهل الطرق لتنفيذ مهامى اليومية المنزلية.
- 5-أخصص وقتا للاسترخاء الفعال لإعادة الحيوية والنشاط الذهني والجسمي.

6-اهتم بتوفير وقت كاف للتواصل مع أفراد الأسرة.

7-أستخدم المفكرات الورقية أو مفكرة الجوال لتدوين مهامى اليومية الأسرية والمهنية.

8-يساعدنى تنظيم الوقت على أن أجد وقتا للاهتمام بنفسى.

البعد الثالث:التنفيذ : يضم 09 فقرات

1-ألترم بتناول وجباتى الغذائية فى وقت محدد.

2-أعمل على التخطيط المبكر لأنشطة الوحدات بالمستشفى.

3-تنظيم وقتى أثناء الدوام بالمستشفى ساعدنى على انجاز جميع الأعمال المطلوبة منى بكفاءة.

4-أحافظ على مواعيدى بدقة.

5-أحدد الأساليب الأفضل لإنجاز المهام اليومية المحددة.

6-أنفذ المهام التى تقع وفقا لقدراتى وامكانياتى.

7-تساعدنى عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالمؤسسة

8-أبتعد عن الأمور التى تعيق انجاز مهامى اليومية.

9-أختار الأشخاص الأكثر كفاءة لاستشارتهم فى تنفيذ مهامى.

البعد الثالث: مضيعات الوقت: يضم 10 فقرات.

1-أعاني من كثرة الزيارات الاجتماعية المفاجئة.

2-أستغرق وقتا طويلا عند اجراء مكالماتي الهاتفية

3-أقوم بقضاء الوقت في انجاز المهام غير المهمة.

4-أقضي معظم الوقت على الحاسب الآلي.

5-أسارع إلى النوم عند مواجهة أعمال كثيرة.

6-أستغرق كثيرا من الوقت في السرحان.

7-أسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة.

8-أستغرق وقتا طويلا لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي على جوالي.

9-أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت آخر.

10-أستغرق وقتا طويلا في الترتبة مع الغير.

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل عبارة من

عبارات المقياس، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي 160

درجة وأدنى درجة هي 32.

نقوم بحساب المدى وفق القانون التالي:

المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة

$$\text{المدى} = 160 - 32 = 128$$

تقترح عدد الفئات 3 (منخفضة، متوسطة، مرتفعة)

حساب طول الفئة:

طول الفئة = المدى / عدد الفئات

$$\text{طول الفئة} = 128 / 3$$

$$\text{طول الفئة} = 43$$

وعليه يكون مفتاح التصحيح على النحو التالي:

إدارة الوقت منخفضة: 32 - 75 درجة

إدارة الوقت متوسطة: 76 - 119 درجة

إدارة الوقت مرتفعة: 120 - 163 درجة

الجدول رقم (10): توزيع الفقرات على أبعاد مقياس اليقظة ادارة الوقت

رقم الفقرات	عدد الفقرات	البعد
1.2.3.4.5	5	اهمية الوقت
6.7.8.9.10.11.12.13	8	الموازنة بين متطلبات العمل والاسرة والاحتياجات الشخصية
14.15.16.17.18.19.20.21.22.23	10	التنفيذ
24.25.26.27.28.29.30	10	مضيعات الوقت
33		المجموع

12/منهج البحث:

إعتمدنا على الوصفي والذي يرتكز على وصف وتفسير العلاقة بين مفاهيم الدراسة اليقظة الذهنية وإدارة الوقت

13/الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل بيانات الدراسة باستخدام نظام الحزم الإحصائية (SPSS) النسخة 20 وهي كالآتي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.

- الارتباط بيرسون

- اختبارات

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

عرض نتائج الفرضية الأولى

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

1-مناقشة الفرضية الأولى

2-مناقشة الفرضية الثانية

3-مناقشة الفرضية الثالثة

4-مناقشة الفرضية الرابعة

-مناقشة الفرضية الخامسة

عرض نتائج الفرضية الأولى:

"تنص الفرضية الأولى على انه مستوى اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل مرتفع"

للإجابة عن هذا السؤال قام الطالبان باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية، مستوى اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية لإم والطفل والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم 11: المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية.

المتغير	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
اليقظة الذهنية	221	220	75.37	9.14	63	20.12	0.000

من خلال مقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي لليقظة الذهنية توصل الطالبان إلى أن مستوى اليقظة الذهنية مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي 75.37 والفرضي 63 ويعود عرض نتائج الفرضية الثانية:

"تنص الفرضية الثانية على انه مستوى إدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل مرتفع"

للإجابة عن هذا السؤال قام الطالبان باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس إدارة الوقت، مستوى إدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية الأم والطفل والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم 12: المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد إدارة الوقت والدرجة الكلية.

المتغير	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
إدارة الوقت	221	220	126.46	17.59	96	25.73	0.000

من خلال مقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي لإدارة الوقت توصل الطالبان إلى أن مستوى ادارة الوقت مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي . 126.46 والفرضي 96. -عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

تتص الفرضية الثالثة على انه: "توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وادارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية إلام والطفل بولاية عين تموشنت.

الجدول رقم (13) العلاقة الإرتباطية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت

المتغيرات	حجم العينة (ن)	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	221	0.69	0.000	0.01
إدارة الوقت				

نلاحظ من خلال الجدول (22) أن قيمة (ر) بلغت 0.69 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 حيث أن الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة 0.01. وعليه نقبل الفرض البديل ونقول انه توجد علاقة إرتباطية طردية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من عمال المؤسسة الاستشفائية

الجدول رقم 14: الفروق في مستوى اليقظة الذهنية يعزى لمتغير الجنس

القيمة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	ت المحسوبة	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	40	75.05	7.28	0.24	219	0.8
اناث	181	75.44	9.52	0.29		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق في اليقظة الذهنية تعزى متغير الجنس الدلالة الإحصائية بلغت الدلالة الإحصائية 0.8 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى ادارة الوقت لدى عينة من عمال المؤسسة الاستشفائية

الجدول رقم 15: الفروق في مستوى إدارة الوقت يعزى لمتغير الجنس

القيمة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	ت المحسوبة	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	40	124.42	16.30	0.80	219	0.4
اناث	181	126.91	17.87	0.85		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق في ادارة الوقت تعزى متغير الجنس الدلالة الإحصائية بلغت الدلالة الإحصائية 0.4 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01

مناقشة النتائج :

بعدما قاما الطالبين بعرض وتحليل نتائج الفرضيات، تطرقا إلى مناقشة النتائج للفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة على النحو التالي:

1-مناقشة الفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الام والطفل مرتفع :

بناءا على النتائج المتوصل إليها توصل الطالبين إلى أن مستوى اليقظة الذهنية عند أفراد العينة ظهر بمستوى مرتفع، حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عديدة من الدراسات :

دراسة هاله كمال الدين حسن مقلد (2020) بعنوان اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة حيث توصلت نتائج هذه الدراسة بتمتع طلاب عينة البحث بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية والتفكير الإبداعي.

ودراسة علي الشلوي (2018) بحيث أقرت أن اليقظة العقلية ذات مستوى مرتفع لدى عينة دراستها ، ودراسة عيسى (2018) التي هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية .

وتختلف نتائج دراستنا مع نتائج كل من دراسة الربيع فيصل (2019) ودراسة الرويلي (2019) ونجلاء ناجواني (2019) والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة .

نفس ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث من العمال الاستشفائيين بأن الممرضين في هذه المرحلة يمرون بالعديد من المواقف الاجتماعية والمتطلبات المهنية المتعددة مما يستدعي لديهم تركيز الانتباه والملاحظة ووصف الخبرات والتصرف بوعي

فأفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي بالخبرات التي يمرون بتا لحظة بلحظة، وهذا ما يعكس درجة التنظيم الذاتي للانتباه الجيد لديهم والانفتاح نحو كل ما هو جديد.وهذا ما يسمى بالاستبصار الذاتي وما يجعل الفرد أكثر تيقظا وانتباها فاليقظة الذهنية تشمل عالم المكونات مثل الانتباه الوعي التركيز على الخبرة في اللحظة الحالية 'التعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار الأحكام وتنظيم الذات وإدارتها وهذه المكونات تحتاج إلى نوع من النضج العقلي والعمرى حتى يحقق الإستشفائي مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، فمستوى اليقظة الذهنية يكون مرتفع لدى الكوادر الطبية يعني أن الأطباء والممرضين في مجال الرعاية الصحية لديهم القدرة العالية على التركيز والانتباه أثناء أداء مهامهم .يعتبر هذا الأمر

مهم جدا في مجال الطب حيث يتطلب التفكير السريع والقرارات الحاسمة .خصوصا مع ظهور الأخطاء الطبية كموت الجنين . الإجهاض.إنعاش الوليد وحضانه.....الخ.

2-مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن مستوى إدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الام والطفل مرتفع.

من خلال النتائج المتحصل عليها توصل الطالبين على أن مستوى إدارة الوقت عند أفراد العينة ظهر بمستوى مرتفع ، حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عديدة من الدراسات : دراسة مريم عويني (2018) بعنوان مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة بحيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى أن مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة مرتفع (عويني،2018) .

واتفقت مع دراسة تالبي واخرون (2019) أشارت إلى مستوى مرتفع من القدرة على تنظيم الوقت وأن أبرز إستراتيجيات إدارة الوقت المستخدمة هي :التنظيم الذاتي الديناميكي والتي تتضمن الاستبصار الذاتي والقدرة على تحديد عبئ العمل و تنمية المهارات والاختيار الانتقائي للأنشطة وتقسيم العمل في حالات الطوارئ والتوجيه والانضباط.(تالبي،2019)

واختلفت مع نتائج دراسة بتول غالب الناهي إذ توصلت الى أن طلاب كليتي القانون والصيدلة يتمتعون بمستوى متوسط من مهارة إدارة الوقت.

واختلفت مع نتائج دراسة رأفت حسين شاكر (2006) بعنوان تقييم إدارة الوقت لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية، بينت نتائج الدراسة أن مستوى واقع إدارة الوقت كان مابين متوسط وعالي لجميع مجالات الدراسة الخاصة بنظرة العاملين اتجاه الوقت . (شاكر،2006)

قدرة الفرد على إدارة وقته تلعب دورا مهماً يساعده على النجاح في مجالات حياته المختلفة .ويُعد الممرضون العنصر الرئيسي في الأنظمة الصحية المختلفة، والاهتمام بزيادة قدرتهم على إدارة الوقت ينعكس إيجاباً على كل من حياتهم الشخصية والمهنية، ويزيد من كفاءة الأنظمة الصحية فبفضل إدارة الوقت يقل الكثير من الإجهاد الذي يتعرض له الفرد ، كما أنها تساعده على تحقيق أهدافه والتوازن بين الحاجات المختلفة، وتزيده الكفاءة والإنتاجية ومن العناصر الفاعلة في إدارة الوقت بشكل فعال نجملها في : وقت الراحة متوفر، التوقيت اليومي للعمل كافي لانجاز المهام ، المهام تكون مناسبة ، المهام تكون في حدود طاقة العمال ومعرفتهم.

3-مناقشة الفرضية الثالثة : تنص الفرضية على وجود علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل .

بناء على النتائج المتحصل عليها بوجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عديدة من الدراسات :

منها دراسة سلوى سعيد ناصر(2017) بعنوان القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مقياس اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة بأبعاده ومقياس تنظيم الوقت عند مستوى دلالة 0.01 (ناصر،2017) واتفقت كذلك مع دراسة فاطمة محمد الخير الصديق و غادة كمال محروس (2020) بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بينهما نفسر هذه الفرضية بأن وجود علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت يعني أن قدرة الشخص على البقاء متنبها ومركزا تساعده على إدارة وتنظيم وقته بشكل أفضل فاليقظة الذهنية تساعد في تحسين التركيز وزيادة الإنتاجية مما يسهل عليه إدارة وتنظيم وقته بشكل أكثر فعالية ، فكلما إرتفعت اليقظة الذهنية لدى الممرضين كلما إزدادت لديهم القدرة على تنظيم الوقت أي ان قدرة الممرض على تنظيم الوقت ترتبط بمدى ما يتمتع به من يقظة ذهنية فيحسن إستغلال الوقت خاصة في المواقف الضاغطة التي تتطلب درجة عالية من الإنباه والتركيز.(محروس،2020)

فعمل الممرضين في قسم التوليد أكثر خطورة، ويتطلب جهداً ودقةً كبيرين، وقد تكون حياة المريضة وجنينها في خطر كبير عند اتخاذ أي إجراء خاطئ، قد ينتج عنه تحمل المسؤولية من قبل الممرضة . وبالتالي، فإن العمل في هذا الجو يسبب التوتر والقلق بشكل مستمر، وضغط كبير على الممرضات، لذلك يتطلب اليقظة العقلية الكاملة نتيجة ما يعايشنه من تجارب ضاغطة وبشكل يومي فإن تأثير الخبرات المعاشة من قبل الممرضات العاملات في أقسام التوليد، قد يكون سببا في إرتفاع كفاءتهن في إدارة الوقت، والتميز في أداء أدوارهن المهنية بالشكل المناسب.

فالممرضات العاملات بقسم الطوارئ قد يفاجأن بوصول عدد كبير من متلقي الخدمات في نفس الوقت وهذا يتطلب منهم يقظة عالية ومستمرة للتعامل معهم وهذا بدوره يخلق ضغوط ايجابية لطاقتهم الممرضين ومن ضمنها القدرة على إدارة الوقت ويمكن تفسير ذلك إلى أن اليقظة العقلية متغير نفسى يساعد الفرد على التفكير وتحرير العقل ،وخلق أساليب جديدة فى التعامل مما يساعد على تنمية الوعي والإدراك ، وأيضا هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الإستغراق فيها مما

يؤدي إلى الموضوعية ، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد أكثر مرونة نفسية ، فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطى الصعاب.

4-مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الام والطفل تعزى لمتغير الجنس.

إنققت هذه النتيجة مع نتائج عديدة من الدراسات :

منها دراسة ميار محمد عبد الحسيب (2021) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى كلية التربية بجامعة حلوان حيث توصلت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى النوع (ذكور.اناث) . وأيضا دراسة عائشة بولفعة و رانيا بوبلال(2020)بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم توصلت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.(ميار،2021)

وتوافقت مع دراسة عبد الله (2013) التي توصلت الى عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس ودراسة ابراهيم سعد (2022) بعنوان مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة توصلت نتائج الدراسة كما بين اختبار t -test عدم وجود فروق بين الاناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية.(عبد الله،2013)

وإختلفت مع دراسة ربيع (2015) حيث توصلت إلى وجود اختلافات بين الذكور والإناث ودراسة عيسى (2018) التي توصلت لوجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص والجنس.(ربيع،2015)

لا توجد أي فروق بين الذكور والإناث في يقظتهم الذهنية أي أن متغير الجنس لم يكن له أي تأثير على استجابة أفراد العينة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية وذلك يرجع إلى أن الفرص المهنية والاجتماعية ضمن البيئة الاستشفائية هي متوفرة بنفس المستوى للجنسين هذا مايفسر أن العمال الاستشفائيين من الجنسين يتصرفون طواعية للمواقف التي تواجههم و يسخروه قدراتهم في حدود يقظتهم الذهنية لمواجهة مواقف العمل والتغلب على الأعباء .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة على أن اليقظة العقلية ميزة خاصة متفردة ، يتميز بها الشخص ترتبط بسماته الشخصية وإمكانياته؛ فهي تتأثر بالوعي العقلي؛ وهذا يعتمد على سماته الذاتية والشخصية النابعة

من ذاته ؛ وليس لمتغير المستوى أو التخصص أو الجنس تأثيراً على ذلك ، كما أن جميع أفراد العينة المعتمدة من الاستشفائيين هم الأطباء والمرضى ، وهذا ما قد يولد لديهم تفكير وانتباه متشابه نوعاً ما ، ويتخذون منحى متقارب بعض الشيء للموضوعات.

-مناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل تعزى لمتغير الجنس .

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عديدة من الدراسات :منها دراسة مريم عويني (2018) بعنوان مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة توصلت نتائج هذه الدراسة بعدم وجود فروق في مهارة إدارة الوقت باختلاف الجنسين لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.(عويني،2018)

واتفقت مع نتائج دراسة الدوري (2002) بعنوان قياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد ، بنتائج دراستنا في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تنظيم الوقت بين العمال الاستشفائيين وفقاً لمتغير الجنس(ذكور، إناث).

واتفقت مع دراسة زياد محمود محمد الخاليه (2004) بعنوان إدارة الوقت وعلاقتها بكفاءة أداء مديري ومديرات المدارس الثانوية العامة في محافظة الزرقاء من وجهة نظرهم حيث توصلت نتائجها بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند دلالة 0.05 في واقع إدارة الوقت من قبل مديري ومديرات المدارس الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

واتفقت مع دراسة بيدس (1995) ودراسة الرحاحلة (2002) في عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس . وإختلفت مع دراسة جابر (2001) ودراسة يوسف (2003) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

واختلفت مع نتائج دراسة الزهراني (2010) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة

الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل في وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة الوقت لصالح الذكور.

نفسر هذه النتيجة بأن لا فرق بين كلا الجنسين في مهارة إدارة وقتهم وأن مهام العمال الاستشفائيين كلها تهدف إلى توفير الخدمات الصحية الجيدة للمرضى والجو الملائم لضمان راحة المرضى ولا تضع

الفروق بين الجنسين في الحسبان وأن كل الارتباطات والمسؤوليات الاجتماعية والمهنية نفسها. ولا توجد فروق بين العمال الاستشفائيين في تنظيم الوقت و هذا يعني أن الجنس لا يبدو أنه عامل مهم في تأثيره على عينة العمال الاستشفائيين التي طبقت عليهم الدراسة فقاربت بين الذكور و الإناث في مجالات العمل المختلفة إضافة إلى تنافس الجنسين على تقديم الخدمات و الرعاية للمرضى و تنظيم وقتهم و الوصول إلى أهدافهم المحددة التي تضمن سلامة المرضى.

خلاصة واستنتاج

تُعد اليقظة الذهنية (Mindfulness) إحدى الاستراتيجيات الفعّالة التي تُسهم في تحسين إدارة الوقت بشكل كبير. اليقظة الذهنية تعني الانتباه الكامل للحظة الحالية، مع تقبلها دون الحكم عليها. عندما يمارس الأفراد اليقظة الذهنية، فإنهم يكونون أكثر وعياً بمهامهم وأولوياتهم، مما يساعدهم على التركيز على الأنشطة ذات القيمة العالية وتقليل التشتت.

تساعد اليقظة الذهنية في تقليل التوتر والقلق، وهما من العوامل التي تستهلك الوقت وتؤثر سلباً على الإنتاجية. من خلال تعزيز الهدوء الداخلي، يمكن للأفراد اتخاذ قرارات أكثر حكمة وتجنب الضغوطات الناتجة عن إدارة الوقت السيئة. كما تساهم هذه الممارسة في تحسين الانضباط الذاتي، حيث يصبح الشخص أكثر قدرة على تنظيم وقته وتجنب التسويف.

علاوة على ذلك، تسهم اليقظة الذهنية في تحسين جودة العمل من خلال زيادة التركيز والانتباه للتفاصيل. وعندما يكون الفرد حاضرًا بالكامل في كل لحظة، يتمكن من إتمام المهام بكفاءة أعلى وبوقت أقل. من هنا، يظهر أن العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت هي علاقة تكاملية، حيث تدعم كل منهما الأخرى في تحقيق الإنتاجية والفعالية الشخصية والمهنية. و من النتائج المتوصل إليها :

1. أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل مرتفع
2. مستوى ادارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل مرتفع
3. توجد علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة الذهنية وادارة الوقت
4. توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل تعزي متغير

الجنس

5. لا توجد فروق في ادارة الوقت لدى عمال المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأم والطفل تعزى متغير الجنس

التوصيات و الاقتراحات :

- استخدام تطبيقات إدارة الوقت :الاستفادة من التطبيقات المخصصة لإدارة الوقت مثل Todoist أو Trello لتنظيم المهام ومتابعة التقدم.
- التفويض الفعال :تعلم كيفية تفويض المهام الأقل أهمية للآخرين، مما يتيح التركيز على المهام ذات الأولوية العالية.
- التقييم الدوري :إجراء تقييم دوري للمهام والوقت المستغرق فيها، للتعرف على الأنماط التي تحتاج إلى تحسين وتعديل الاستراتيجيات وفقاً لذلك.
- التعلم المستمر :قراءة الكتب والمقالات وحضور ورش العمل حول اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لتحسين المعرفة وتطوير المهارات.



قائمة المصادر والمراجع

1. أبوالنصر، مدحت. (2012). "إدارة الوقت (المفهوم، القواعد والمهارات)"، ط1 المجموعة العربية للتدريب والنشر للتوزيع. القاهرة.
2. بولفعة، عائشة و بوبلال، رانيا. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم. دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
3. بيدي، أسامة. (2020). اليقظة الذهنية التنظيمية و علاقتها بالتوجه الإبداعي لدى عينة من أساتذة العلوم الاجتماعية بجامعة المسيلة. مذكرة الليسانس في علم النفس تخصص علم النفس عمل و تنظيم. جامعة محمد بوضياف. المسيلة. الجزائر.
4. تركي، مريم و سايح، جيهان. (2020). إدارة الوقت و اثرها في مستوى أداء العاملين دراسة حالة شركات الاتصالات. مذكرة ماستر تخصص إدارة اعمال. جامعة محمد البشير الابراهيمي. برج بوعرييج . الجزائر .
5. ثناء، إبراهيم وفرحات، موسى . إدارة الوقت في المكتبات الجامعية بالقاهرة. جامعة عين شمس. مصر. المكتبات الجامعية. دار الثقافة العلمية.
6. حاسم، مجيد. (2004). "الإدارة الحديثة :التسويق-الوقت-الجودة ". منظمة شباب الجامعة للنشر والتوزيع. الإسكندرية. مصر.
7. خرموشمى. (2016). تصميم برنامج مقترح خاص بتمية مهارة إدارة الوقت لدى مديري التعليم الجامعي في ظل التجربة النظم. أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس. إدارة تربوية. قسم علم النفس و العلوم التربوية و الارطفونيا. كلية العلوم الإنسانية و الاجاماعية. جامعة محمد لمين دباغين. سطيف .
8. خنفر، كريمة و خمقاني، نسرين. (2022). اليقظة العقلية و علاقتها بجودة الأداء التدريسي لدى أساتذة التعليمي الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة. مذكرة ماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. الجزائر.
9. دايلتيمب. (1991). ترجمة وليد عبد اللطيف هوائية إدارة الوقت. سلسلة " فن وعلم إدارة الأعمال. معهد الإدارة العامة.
10. دغوش، نورة. (2022). اليقظة العقلية. الضغوط النفسية و الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.

11. ربحي، مصطفى عليان.(2005). إدارة الوقت (النظرية والتطبيق. الطبعة الأولى. دار جريز للنشر والتوزيع.
12. الزهراني حسن بن علي، محمد.(2010). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من الطالب جامعة حائل. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
13. زيد، منير عبوي.(2006). " إدارة الوقت في الإدارة " ، ط1، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع. الأردن .
14. سعد، براهيم.(2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى لطلبة جامعة المسيلة بالجزائر. مجلة الراصد للعلوم الاجتماعية . المجلد 2، العدد02، جامعة المسيلة . الجزائر .
15. سلوي سعيد، ناصر.(2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس. العدد 87، الجزء الثاني. جامعة المنوفية.
16. صلاح، محمد عبد الباقي. (1999). قضايا إدارية معاصرة. بدون طبعة. بدون دار النشر.
17. الصيرفي، محمد.(2008). " إدارة الوقت " . منظمة حورس الدولية للنشر والتوزيع. الإسكندرية. مصر.
18. عبد الحميد، أحمد محمد.(2022). الموسومة باليقظة الذهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود، مجلة جامعة الملك سعود للعلوم الإنسانية و الاجتماعية. السعودية .
19. عبد الحميد، كمال والصوري، ابراهيم .(2008). واقع إدارة الوقت لدى مديري و مديرات مدارس التعليم العامة بمحافظات غزة. رسالة ماجستير. منشورة. جامعة الأزهر. غزة.
20. عبد الكريم الأشهب، نوال.(2015). إدارة الوقت بالمفهوم الإستراتيجي. الطبعة العربية. دار أمجد للنشر والتوزيع .
21. العلق، بشير .(2009). " أساسيات إدارة الوقت " . دار اليازوري للنشر والتوزيع. الأردن .
22. علاق، مباركة وبنين، امال .(2020).اليقظة العقلية و دورها في تحسين جودة الحياة النفسية . اعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة و التنمية المستدامة في الجزائر الابعاد و التحديات . يومي 04-05 فيفري 2020 . جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي . الجزائر .

23. فوزي شاهين، إيمان.(2017). المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية (دراسة تنبؤيه). مجلة الإرشاد النفسي (العدد 51). مركز الإرشاد النفسي جامعة عين الشمس.
24. كمال الدين، هالة ومقلد، حسن .(2020). اليقظة الذهنية و المرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببها. العدد 123. جامعة المنيا .
25. محجوبي، سارة .(2015). إدارة الوقت في المؤسسات الصغيرة و المتوسطة. دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الخاصة (عيادة الضياء) بورقلة. مذكرة ماستر تخصص تسيير المؤسسات الصغيرة و المتوسطة. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة .
26. مناد، حفصة .(2016). اثر تطبيق إدارة القوت على أداء المورد البشري. دراسة ميدانية على مستوى بنك الفلاحة و التنمية الريفية بالعيادية -عين الدفلى- . مذكرة ماستر تخصص إدارة الموارد البشرية. جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة. الجزائر.
27. مهندي الشريفي، عباس عبد مهدي.(2004). إدارة القوت و علاقتها بكفاءة أداء مديري و مديريات المدارس الثانوية العامة في محافظة الزرقاء من وجهة نظرهم . رسالة ماجستير في الإدارة التربوية. كلية الدراسات التربوية العليا في جامعة عمان العربية. جامعة عمان العربية. عمان.
28. موسى المال، سارة ولعياضي، فاطمة.(2021). الرفاهية النفسية و علاقتها باليقظة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجيبالاغواط . مذكرة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي. جامعة عمار ثليجي . الاغواط . الجزائر.
29. موسى حسن احمد ،نجاة.(2014). اثر إدارة الوقت في تطوير الأداء الإداري لمدراء الإدارة الوسطى بالمنشآت الخدمية. رسالة ماجستير. إدارة اعمال. كلية الدراسات العليا و البحث العلمي. جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا . السودان .
30. ميار، محمد عبد الحسيب، اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى كلية التربية بجامعة حلوان، مجلة دراسات تربوية و اجتماعية ، المجلد 27 ، عدد 2021.
31. نايف علوان، قاسم ورمضان احميد، نجوى.(2009). إدارة الوقت. مفاهيم - عمليات - تطبيقات. الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان.
32. الهسلمون رانيه، عز الدين .(2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل . (برنامج ماجستير التوجيه و الإرشاد النفسي و التربوي) . كلية الدراسات العليا ، جامعة الخليل.

قائمة
الملاحق



الملحق رقم (01): استمارة البيانات الشخصية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب-عين تموشنت
كلية الآداب واللغات و العلوم الاجتماعية
قسم علوم اجتماعية
تخصص علم النفس عمل وتنظيم و تسيير الموارد البشرية

استبيان

السادة والسيدات إيطارات، موظفو المؤسسة:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي صمم لجمع المعلومات اللازمة للدراسة التي نقوم بإعدادها استكمالا للحصول على شهادة الماستر في علم النفس عمل و تنظيم و تسيير الموارد البشرية بعنوان اليقظة الذهنية و علاقتها بإدارة الوقت لدى عمال مؤسسة ، ونحيطكم علما أن الإجابات المقدمة من طرفكم ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي و فقط ، نشكركم جزيل الشكر على مساهمتكم الجادة في الإجابة على العبارات المرفقة ، فمشاركتكم ضرورية ورأيكم عامل أساسي من عوامل نجاحها.

الرجاء وضع الإشارة (x) أمام العبارة التي ترون أنها تناسبكم.

الجزء الأول : المعلومات الشخصية

		أنثى	ذكر	الجنس
أكثر من 50 سنة	من 41 إلى 50 سنة	من 31 إلى 40 سنة	أقل من 30 سنة	الفئة العمرية
دراسات عليا	جامعي	ثانوي	متوسط	المستوى التعليمي
أكثر من 20 سنة	من 11 إلى 20 سنة	من 05 إلى 10 سنوات	أقل من 05 سنوات	الخبرة
ممرضة التخدير	قابلة	طبيب نسائي	ممرض	المسمى الوظيفي

الملحق رقم (02): مقاييس الدراسة صورة معدلة من طرف الباحثين

الجزء الثاني: محاور الدراسة

المحور الأول: اليقظة الذهنية

الرقم	العبرة	سلم القياس				
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
البعد الأول : الانفتاح على الجديد						
01	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.					
02	أنا محب للاستطلاع					
03	لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات.					
04	أشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله					
05	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تنير انتباهي.					
06	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة					
07	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.					
08	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.					
09	امتلك أفكار غير عقلانية					
10	أنا شخص مغامر					
البعد الثاني : التوجه نحو الحاضر						
11	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.					
12	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.					
13	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.					
14	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.					
15	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدة من إنني منتبه إليهم.					
16	أودي وظائف والمهام الموكلة إلى بشكل آلي دون أن أعني ما افعله.					
البعد الثالث : الوعي بوجهات نظر الآخرين						
16	استخدم كل الأدوات والأساليب المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					
17	الاحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.					
18	أرى أن جميع أحداث الحياة مترابطة مع بعضها البعض.					
19	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.					
20	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر تجاه الآخرين.					
21	أنا إنسان مرن.					
22	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا ألتعلم منها.					

					23	احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام والأمور التي ال قيمة لها، وذلك من خلال خبرتي.
					24	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي .
					25	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي .

المحور الثاني: إدارة الوقت

البعد الاول : أهمية الوقت

سلم القياس					الرقم	العبرة
بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا		
					01	أعمل بالمثل القائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).
					02	اعتبر الوقت عامل حاسم للنجاح و الانجاز.
					03	أدرك أن الوقت عامل مهم في حياتي.
					04	تنظيم الوقت عامل مهم في تحقيق النتائج المطلوبة.
					05	أعمل بالمثل القائل (لا توجل عمل اليوم إلى الغد).

البعد الثاني :الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية

					06	أحدد وقتا معيناً لمناقشة أفراد أسرتي فيما يتعلق بالاحتياجات الأسرية.
					07	أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل و مكان العمل.
					08	أحرص على الموازنة بين واجباتي المهنية والأسرية.
					09	اتبع أسهل الطرق لتنفيذ مهامى اليومية المنزلية.
					10	أخصص وقتاً للاسترخاء الفعال لإعادة الحيوية والنشاط الذهني والجسمي.
					11	اهتم بتوفير وقت كاف للتواصل مع أفراد الأسرة.
					12	استخدم المفكرات الورقية أو مفكرة الجوال لتدوين مهامى اليومية الأسرية والمهنية.
					13	يساعدني تنظيم الوقت على أن أجد وقتاً للاهتمام بنفسى.

البعد الثالث : التنفيذ

					14	التزم بتناول وجباتي الغذائية في وقت محدد.
					15	أعمل على التخطيط المبكر لانشطة الوحدات بالمستشفى .
					16	تنظيم وقتي أثناء الدوام بالمستشفى ساعدني على انجاز جميع الأعمال المطلوبة مني بكفاءة.
					17	أختار المهام التي يمكن تنفيذها في اليوم الواحد.
					18	أحافظ على مواعيدي بدقة.
					19	أحدد الأساليب الأفضل لإنجاز المهام اليومية المحددة.
					20	أنفذ المهام التي تقع وفقاً لقدراتي وامكانياتي.
					21	تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة بالمؤسسة
					22	أبتعد عن الأمور التي تعيق انجاز مهامى اليومية.
					23	أختار الأشخاص الأكثر كفاءة لاستشارتهم في تنفيذ مهامى.

البعد الثالث : مضيعات الوقت

					عاني من كثرة الزيارات الاجتماعية المفاجئة.	24
					أستغرق وقتا طويلا عند اجراء مكالماتي الهاتفية	25
					أقوم بقضاء الوقت في انجاز المهام غير المهمة.	26
					أقضي معظم الوقت على الحاسب الآلي.	27
					أسارع إلى النوم عند مواجهة أعمال كثيرة.	28
					أستغرق كثيرا من الوقت في السرحان.	29
					أسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة.	30
					أستغرق وقتا طويلا لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي على جوالي.	31
					أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت آخر.	32
					أستغرق وقتا طويلا في الترتبة مع الغير.	33

شكرا على تعاونكم

الملحق رقم (03): رخصة التربص

	<p>الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية République Algérienne Démocratique et Populaire Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique وزارة التعليم العالي والبحث العلمي Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت Faculté des lettres et des langues et sciences humaines كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية</p>
---	---

عين تموشنت في 13/03/2024

رقم: 109 / ك.ا.ل.ع / ج.ب.ب.ع.ع / 2024

رخصة تربص

نرجو منكم التفضل بقبول داخل مؤسستكم/هينتكم:

المؤسسة/الهيئة: ... المؤسسة المستقبلة ... الأقسام والأصناف ... لعين تموشنت

الطالب (ة): ...

تاريخ الميلاد: 05/05/1999

المسجل في: السنة: الثانية ماستر تخصص: علوم النفس سبل ونن فديج وتبصر الموارد البشرية

وذلك لإجراء دورة تدريبية داخل مصالحكم الخاصة والتي تهدف إلى افتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل مؤسستكم وهذا تحضيراً لمذكرة التخرج السنة الجامعية 2024/2023.

تاريخ فترة التدريب: 13/03/2024 - 31/03/2024

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة لتنفيذ السليم للبرنامج الموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا، سيدي، سيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول البيداغوجي
قسم العلوم
الآداب واللغات والعلوم
اجتماعية

المؤسسة المستقبلة
الجامعة
الجزائرية
العلمية

زهيب علي شريف
مديرة
إدارة المالية والوسائل

<p>جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سدي بلابيس. ص.ب 284 عين تموشنت - الجزائر UNIVERSITY AIN TEMOUCHENT BELHADJ BOUCHAIB BP 284 Route de SIDI BELABDES - AIN TEMOUCHENT-46000 - ALGERIE</p>
--

