



إستمارة مهارة تنظيم الوقت

طريقة التصحيح وتفسير النتائج:

- عدد فقرات المقياس (30) فقرة.
- الاوزان: في حالة الفقرات الموجبة:
- تنطبق بدرجة كبيرة (4) - تنطبق بدرجة متوسطة (3)
- تنطبق بدرجة بسيطة (2) - لا تنطبق (1)
- الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (30-120)
- يدل اقتراب الدرجة من الحد الأدنى على نقص في مهارة تنظيم الوقت واقتراب الدرجة من الحد الأعلى على امتلاك الطالب لمهارة تنظيم الوقت بطريقة فعالة.

المرجع:

مسمار, ايناس بشير, 1993, اثر برنامج ارشادي جمعي تدريبي في تنظيم الوقت على مهارة تنظيم الوقت والتحصيل لدى طالبات الاول الثانوي في مديرية عمان الثانية, رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الاردنية, عمان.



إستمارة مهارة تنظيم الوقت

أخي/أختي الطالب...

فيما يلي قائمة لمجموعة من الفقرات المهدف منها قياس مهارة تنظيم الوقت سوف تستخدم هذه الاداة للتعرف على مستوى تنظيم الوقت لديك يرجى بيان درجة انطباق كل فقرة من هذه الفقرات عليك علما بان تنظيم الوقت هو"القدرة على استغلال الوقت بكفاءة اعلى بحيث ينتج الفرد اكثر في وقت اقل وبدرجة مناسبة من الاتقان".

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
1-	لدي الوقت الكافي للترويح عن نفسي				
2-	كثيرا ما اكون في عجلة من امري				
3-	اعمل طوال الوقت ولا استريح				
4-	اهتم بتوفير الوقت للنشاطات الاجتماعية				
5-	اخصص وقت محدد لدراسة كل مادة دراسية				
6-	اخصص اوقات محددة لمراجعة دروسي				
7-	استخدم اوقات الفراغ خلال اليوم للدراسة				
8-	فترات الدراسة لدي كافية لانجاز واجباتي الدراسية.				
9-	يطغى وقت النشاطات الاجتماعية لى على وقت الواجبات والاعمال الاخرى.				
10-	لدي برنامج منتظم للوجبات الغذائية.				
11-	يلاحظ الآخرون عادة بانني في عجلة من امري.				
12-	احافظ على مواعيدي بدقة.				
13-	لدي وقت فراغ طويل نسبيا.				
14-	اتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.				
15-	البس ملابسي على عجل.				
16-	هناك علاقة ايجابية بين الوقت الذي اقضيه في العمل والانجاز الذي احققه.				
17-	اقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.				
18-	انام الساعات التي احتاجها.				
19-	اجد صعوبة في تقرير ما سافعله بعد الانتهاء من المهمة التي تشغلني.				
20-	اقضي في الدراسة عدد ساعات كالتالي يمكن ان اقضيتها في ممارسة أي عمل اخر احبه.				
21-	دراستي منظمة في فترات يتخللها فترات للراحة.				
22-	اجد صعوبة في اجبار نفسي على اكمال عمل معين في فترة معينة.				
23-	اقضي الكثير من الوقت في قراءة موضوعات اخرى دراسية بحيث لا يبقى لدي وقت لاكمال دروسي.				
24-	عندما اكون تحت ضغط زمني لاعداد واجب مدرسي بتاريخ محدد فاني اقبل دعوة احدي الصديقات او الاقارب				



				לאחד النشاطات الترويجية.	
				عمل برنامج دراسي منظم يفيدني.	-25
				اتبع برنامج زمني محدد في نشاطاتي الروتينية	-26
				اقتضي وقت اطول في دراسة المواد الاصعب من الوقت الذي اقتضيه في دراسة المواد السهلة	-27
				كثيرا ما اذهب الى المدرسة دون اكمال واجباتي المدرسية.	-28
				اعمل على زيادة فترات الدراسة في ايام الامتحانات واتنازل عن بعض النشاطات الاجتماعية والترويجية.	-29
				كثيرا ما اقوم بتاجيل واجباتي المدرسية.	-30