

دور التفكير التأملي بإدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات
المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية

م.د. أسيل طاهر سليمان

المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الاولى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من التفكير التأملي وإدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية ، و التعرف على علاقة وإسهام وأثر التفكير التأملي بإدارة الوقت لديهم، واعتمد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية أختيرت العينة الكلية منهم العمدية بنسبة (100%) لتكون وبناءً على متطلبات الدراسة، أختير منهم (20) فرد كعينة إستطلاعية لغرض إجراء الأسس والمعاملات العلمية، والمتبقي (123) فرد لتطبيق المقياسين قيد البحث، وبعد إجراءات التحقق من شروط قبول أداتي الدراسة طبقت صورتتي المقياسين الورقيين على عينة التطبيق المحددة في مقر كل من التشكيلات الإدارية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية، للمدة الزمنية الممتدة من يوم (2019/12/17) ولغاية يوم (2020/1/26)، من ثم تمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₆) ، لتستنتج الباحثة بأن مستوى كل من التفكير التأملي وإدارة الوقت كان بمستوى إيجابي لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية، ويرتبط التفكير التأملي بإدارة الوقت ويسهم ويؤثر فيه طردياً أي كلما زاد مستوى التفكير التأملي كلما ساعد ذلك على زيادة مستوى السيطرة على إدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية، وأوصت بأنه من الضروري الاهتمام بتحسين وتطوير رفع مستوى التفكير التأملي لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية لما له من دور في مستوى أداة الوقت.

Abstract

The role of reflective thinking in time management among the members of the administrative bodies of the central federations and the subcommittees of the Iraqi National Paralympic Committee

By: Dr.Aseel Taher Solaiman

The study aimed to identify the level of both contemplative thinking and time management of the members of the administrative bodies of the central federations and the subcommittees of the Iraqi National Paralympic Committee, and to identify the relationship, contribution and impact of contemplative thinking on their time management, and the descriptive approach was adopted by the method of relational relationships on a sample of members of the administrative bodies of the central unions. And the sub-committees of the Iraqi National Paralympic Committee were selected the total sample of them will be

(100%) to be and based on the requirements of the study, (20) individuals were selected as an exploratory sample for the purpose of conducting the foundations and scientific transactions, and the remaining (123) individuals to apply the two scales under consideration, and after verification procedures Conditions for accepting the two study tools Two paper scales were applied to the application sample specified at the headquarters of each of the administrative formations of the Iraqi National Paralympic Committee, for a period of time extending from 12/17/2019 to one day(01/26/2020), then the results were processed by the Social Statistical Package System (SPSS) version (V26), so the researcher concluded that the level of both reflective thinking and time management was at a positive level among the members of the administrative bodies of the central federations and the sub-committees of the National Paralympic Committee Iraqi, and contemplative thinking is related to time management and contributes and affects it directly, that is, the higher the level of contemplative thinking, the more it helps to increase the level of control over time management among the members of the administrative bodies of the central federations and sub-committees of the Iraqi National Paralympic Committee, and recommended that it is necessary to focus on improving and developing the level of thinking Contemplative among the members of the administrative bodies of the central federations and the subcommittees of the Iraqi National Paralympic Committee because of its role in the level of the time tool.

1- المقدمة ومشكلة البحث وأهميته:-

إن إدارة تشكيلات اللجنة البارلمبية الوطنية العراقية تحظى بأهمية في دراسات الأكاديمية التخصصية في علوم الرياضة ، لمواصلة دعم نجاحاتها المستمرة على الصعيدين المحلي والدولي، ولكل موسم رياضي يعمد إلى التخطيط له فنياً وإدارياً ومالياً من لدن أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية ليعضوا في أولوياتهم كيفية إدارة الوقت بما يلائم تطلعاتهم لتنفيذ هذا التخطيط.

إذ حضيت مسألة الوقت بعناية كبيرة في جميع الأديان والحضارات والثقافات، إذ حث الإسلام على ضرورة الوعي بالزمن وأستثماره بصالح الأعمال ، وعمد المصريون القدماء بالاهتمام بدراسة الوقت لأسباب دينية ومعمارية، وفي منتصف القرن الماضي إلى هذا اليوم ظهرت الدراسات المتخصصة لتنمية مهارة إدارة الوقت عبر الأساليب الحديثة، إذ قامت الحضارة الغربية ولأسباب اقتصادية وإنسانية بإفراد هذا الموضوع والتعمق بتفاصيله كجانب من جوانب الإدارة الفاعلة، لتظهر خصوصيتها واضحة في تحقيق نتائج أفضل في تنفيذ خطط العمل، وتحسين نوعيته، وزيادة سرعة إنجازه ، والتخفيف من ضغوطاته، وتقليل عدد الأخطاء فيه.(12:53)

وتتوضح خصائص إدارة الوقت بأنه لا شيء أطول من الوقت لأنه مقياس الخلود، ولا أقصر منه لأنه ليس كافياً لتحقيق جميع ما يريده الفرد. ولا شيء أعظم منه لأنه يمتد بلا نهاية، ولا أصغر منه، لأنه قابل للقسمة من غير حدود، ولا شيء يمكن عمله بدون الوقت، وعلى الرغم من أن الكثير من الأفراد يتجاهلونه إلا أنهم جميعاً يأسفون على ضياعه، وإن الوقت مورد نادر لا يمكن تجميعه، وما مضى منه لا يعود ولا يعوض فهو أنفس ما يملكه الإنسان.(14: 65)

كما أن عامل ضغط الوقت يقود هذه المجموعات إلى التركيز على اتخاذ القرارات المؤقتة ، لإدارة العمليات التي من شأنها أن تبعث على الرضى ، أ تحدد سبل الجهد المبذول للوصول إلى الاهداف .(13 :33) وبذلك تُعد إدارة الوقت بمفهومها الواسع بأنها الإدراك الواعي لاستخدام الوقت، والمعرفة العملية بكيفية استغلاله بفاعلية ، بهدف رفع معدلات أداء الأفراد ، ومن أجل تحقيق الأهداف التي تم تحديدها في ضوء خطوط ومسارات واضحة ترسم معالم المؤسسة في المستقبل وشكلها (5: 54) إذ أن أي نشاط إنساني هادف لا بد له من إدارة تقود نشاطه وتوجهه الوجهة الصحيحة، ويُعد العنصر الإنساني المحدد الرئيس للعمل الإداري ويتضح هذا من النظرة الحديثة للإدارة والتي تركز على أنها عملية إنسانية متكاملة تتعلق بالتخطيط والتنظيم واتخاذ القرار والاتصال والعلاقات الإنسانية والرقابة على مجهودات الأفراد في تشكيل إداري معين للوصول إلى مجموعة من الأهداف المرغوبة بكفاءة وفاعلية الناتج الذي يكافح التشكيل الإداري من أجل تحقيقه.(11 :30)

أن التفكير عملية لا يمكن تجاهلها في نجاح الإدارة على اختلاف أنواعها، كما أن ممارسة التأمل هي العملية التي تُمكن الفرد من خلالها من توليد الوعي الذاتي وتسيط الضوء على ممارساته، أو ممارسات الآخرين الذين يعمل معهم لتشكيل معرفة أو طرائق جديدة في العمل، وعلى هذا الأساس فإن ممارسة التأمل يمكن أن تتم بشكل فردي أو تشاركي من أجل إدراك أن بإمكاننا أن نتعلم من التأمل مع الآخرين، كما هو عليه الحال أثناء التأمل الذاتي في ممارساتنا، وفي هذا السياق فقد أشار العديد من الباحثين أن مشاهدة الآخرين أثناء الممارسة ومناقشتهم في ممارساتهم وأعمالهم بعد إنجازها يولد الفرصة من أجل أن يسأل الفرد نفسه بشكل غير مباشر عن هذه الممارسة.(1 :75)

لطالما أن التفكير التأملي يمثل ذروة سنام العمليات العقلية ، فإن التربية لا تستطيع تجاهله ويصبح لزاماً على المربين بذل الجهود من أجل تنميته ، فهو يجعل الفرد يخطط دائماً ، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتبعها لاتخاذ القرار المناسب ، ويعتمد التفكير التأملي على كيفية مواجهة المشكلات وتغيير الظواهر والأحداث ، والشخص الذي يفكر تفكيراً تأملياً لديه القدرة على إدراك العلاقات ، وعمل الملخصات ، والاستفادة من المعلومات في تدعيم وجهة نظر هو تحليل المقدمات، ومراجعة البدائل والبحث عنها (8 :160) وبمجرد حدوث موقف معين غير معتاد، يلجئ الفرد إلى التفكير التأملي ليتأمل الحدث المترتب على هذا الحدث.(16 :142)

أن الإدارة تعتمد على التخطيط فإن حدوث المواقف الطارئة أو المواقف غير المتوقعة عند تنفيذ التخطيط تستدعي معالجة آنية ببدائل أو خطط بديلة في وقت محدد وإدارة الوقت وعدم هدره في التوقف عن التنفيذ، لاحظت الباحثة مشكلة تستوجب دراسة التعبير عن العلاقة ما بين التفكير التأمل ودوره بإدارة الوقت عند إدارة التشكيلات الإدارية في تشكيلات اللجنة البارلمبية الوطنية العراقية ليكون هذا التعبير بقيم رقمية تدعو للاهتمام بها بغية تقديم الدعم والمساندة لهم في كيفية تحسينها بتوصيات هذه الدراسة.

1-1 أهداف البحث:-

1- التعرف على مستوى التفكير التأملي لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية.

2- التعرف على مستوى إدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية.

3- التعرف على علاقة وإسهام وأثر التفكير التأملي بإدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية.

1-2 فرضية البحث:-

1- يرتبط ويسهم ويؤثر نتائج مستوى التفكير التأملي بنتائج مستوى إدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-

أعتمد المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة المبحوثة، إذ يُعرف المنهج الوصفي بأنه " منهج الدراسات التي تُعنى بتقييم الاتجاهات ، أو تسعى للوقوف على وجهات النظر، أو تهدف إلى جمع البيانات الديموغرافية عن الأفراد، أو ترمي إلى التعرف على ظروف العمل ووسائله". (7: 101)

2-2 مجتمع البحث وعيناته:-

يُعرف سعد الحاج مجتمع البحث المُتاح (Research Population Available) بأنه "المُجتمع الذي يُشير إلى العدد المتوافر من مجتمع البحث المُستهدف الذي يُمكن أن يرجع إليه الباحث مباشرة في سحب مفردات العينة منه". (3: 18)

أن حدود مجتمع البحث تتمثل بمجتمع مشكلة الدراسة أنفسهم، الذين أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية ، للموسم الرياضي (2020/2019) البالغ عددهم الكلي (143) عضواً ، والجدول (1) التي الذكر يبين توصيف توزيعهم.

أُختيرت عينة البحث من المجتمع الكلي بالطريقة العمدية بنسبة (100%) لتكون عينة الدراسة الكلية إذ تم التعامل معهم كعينة واحدة، وبناءً على متطلبات الدراسة، أختير منهم (20) فرد كعينة إستطلاعية لغرض إجراء الأسس والمعاملات العلمية، والمتبقي (123) فرد لتطبيق المقياسين قيد البحث.

جدول (1) يبين توصيف توزيع أفراد مجتمع البحث على تشكيلاتهم الإدارية

ت	أسم الإتحاد المركزي	عدد الأعضاء	ت	أسم اللجنة الفرعية في المحافظة	عدد الأعضاء	
1	اتحاد تنس الطاولة للمعوقين	4	1	السليمانية	5	
2	اتحاد كرة الهدف للمكفوفين	5	2	كركوك	5	
3	اتحاد العاب الصم	5	3	ديلي	5	
4	اتحاد البوتشيا لشديدي الإعاقة	5	4	الأنبار	5	
5	اتحاد رفع الاثقال للمعوقين	5	5	واسط	5	
6	اتحاد السلة على الكراسي	5	6	البصرة	3	
7	اتحاد القوس والسهم	5	7	المتنى	5	
8	اتحاد العاب القوى للمعوقين	5	8	كربلاء المقدسة	4	
9	اتحاد الرماية للمعوقين	5	9	الموصل	4	
10	اتحاد تنس الارضي	4	10	أربيل	5	
11	اتحاد المبارزة على الكراسي للمعوقين	4	11	دهوك	5	
12	اتحاد السباحة للمعوقين	5	12	ذي قار	5	
13	اتحاد الجودو للمكفوفين	5	13	النجف الأشرف	5	
			14	الديوانية	5	
			15	بابل	5	
			16	صلاح الدين	5	
			17	ميسان	5	
المجموع		62	المجموع		81	
المجموع الكلي						143

2-3 أدوات القياس والإجراءات :-

عمدت الباحثة إلى اعتماد مقياس التفكير التأملي (6: 111-113) الذي يحوي (31) فقرة مؤلفة من عبارات وبدائل كل منها متدرجة حسب اتفاق المستجيب إليها (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) بدرجة تصحيح لأوزان البدائل حسب طريقة ليكرت (5-1) على التوالي لهذه البدائل ، بدرجة كلية تتراوح ما بين (31-155) درجة ووسط فرضي بلغ (93)، وهو من مقاييس الورقة والقلم الذي كلما زادت درجته كلما كانت الظاهرة أفضل ، وكما موضح في الملحق (1).

كما اعتمدت الباحثة مقياس إدارة الوقت لـ(وردة عبد الخالق عبد الرحمن) المعدل من لدن (أسماء حسون) (2: 234) ، والذي يحوي (22) فقرة تتألف من عبارات وبدائل كل منها متدرجة حسب اتفاق المستجيب إليها

(دائماً ، أحياناً ،أبدأً) بدرجة تصحيح لأوزان البدائل حسب طريقة ليكرت (3-1)على التوالي لهذه البدائل ، بدرجة كلية تتراوح ما بين (22-66) درجة ووسطٍ فرضي بلغ (44) ، وهو من مقاييس الورقة والقلم الذي كلما زادت درجته كلما كانت أفضل ، وكما موضح في الملحق (2)، عرضت الباحثة المقياسين على (17) خبير متخصص، وأتفقوا على الإبقاء عدد فقراتهما ونوع وعدد بدائلها وتصحيحها بأعتماد نسبة (80%) وأكثر ليعيد ذلك صدقاً ظاهرياً لكلٍ منهما، بدون أية تغيير ، ومن ثم طبقا على العينة الإستطلاعية المُحددة بـ (20) فرد للتحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والذي بلغ لمقياس التفكير التأملي بمعادلة هورست لعدم تساوي جزئي المقياس (0.871) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغ لمقياس إدارة الوقت بمعادلة جتمان (Guttman L.A) لتساوي جزئي المقياس (0.841) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)، فضلاً عن أن هذا التجريب الإستطلاعي كلن لأغراض تخص تطبيق المسح الرئيس في هذه الدراسة للحد من تكرارها، ومن ثم طبقتصورتى المقياسين الورقيين على عينة التطبيق المحددة بـ (123) فردي مقرر كل من التشكيلات الإدارية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية لتكون مدة تطبيق الدراسة المسحية الرئيسة عليهم للمدة الزمنية الممتدة من يوم (2019/12/17) ولغاية يوم (2020/1/26) ، إذ بويت البيانات بعد جمعها إلى برنامج (Microsoft Office Excel Worksheet)، من ثم لنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₆) ، (statistical package for social sciences) لاستخراج كل من قيم النسبة المئوية ، ومعادلة معامل إرتباط جتمان (Guttman L.A) ، ومعامل إرتباط (Person) البسيط، واختبار (t-test) لعينة واحدة ، ومعامل (الانحدار) الخطي (Linear Correlation Coefficient)، ونسبة المساهمة، والخطأ المعياري للتقدير، واختبار (F) الخاص بجودة المطابقة ، والميل (الأثر) باختبار (T) الخاص بالانحدار الخطي.

3- عرض النتائج ومناقشتها :-

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية لمقاييس الدراسة بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكلٍ منهما

اسم المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
التفكير التأملي	3 1	155	93	99.24	11.483	6.023	0.000	دال
إدارة الوقت	2 2	66	44	46.15	7.226	3.294	0.001	دال

وحدة القياس (الدرجة) ن = 123 درجة الحرية (122) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) > (0.05)

جدول (3) يُبين معامل الارتباط البسيط والانحدار الخطي ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير

المقياس المؤثر	بمقياس	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطي $(R)^2$ (معامل التحديد)	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
التفكير التأملي	إدارة الوقت	0.823	0.677	0.674	4.126

جدول (4) يبين اختبار (F) لفحص جودة توفيق إنموذج الانحدار الخطي

المقياس المؤثر	بمقياس	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
التفكير التأملي	إدارة الوقت	الانحدار	4309.183	1	4309.183	253.09	0.000	دال
	الوقت	الأخطاء	2060.183	121	17.026			

* مستوى الدلالة (0.05) $n = 123$ قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) $> (0.05)$

جدول (5) يبين قيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر)

المتأثر	المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	المعنوية
إدارة الوقت	الحد الثابت	-5.215	3.25	1.605	0.111	معنوي
	التفكير التأملي	0.518	0.033	15.909	0.000	معنوي

مستوى الدلالة (0.05) $n = 123$ قيمة (t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) $> (0.05)$

تبين نتائج مستوى الظاهرتين بأنهم تعدو الوسط الفرضي لمقياس كل منهما، وتبين نتائج أنموذج الانحدار الخطي بأنه توجد علاقة معنوية وبازدياد طردي ما بين التفكير التأملي وإدارة الوقت لدى عينة البحث وبانحدار خطي يعطي مدلولاً بأنه كلما زاد التفكير التأملي كلما أحسنوا إدارتهم للوقت، وتغزو الباحثة ظهور هذه النتيجة إلا أن التفكير السليم ورفع مستواه بما هو صحيح يعمل على سيطرتهم على الوقت وحسن تقديرهم لتنفيذ تخطيطهم على أتم وجه، إلا أنه في ذات الوقت لا بد من أن يكون التفكير منطقياً وبرايعاً الواقع الفعلي للإدارة ومتطلباتها وعدم المبالغة في التخطيط المستقبلي، إذ يذكر فائق حسني بأنه رغم الجذور التاريخية العميقة للإدارة كنشاط أنساني إلا أن علم الإدارة قد تخلف عن العلوم الأخرى ولم يصل إلى ما وصلت إليه تلك المعارف، ومر ذلك في انشغال الدول برسم السياسة الداخلية والخارجية دون الإلتفاف للعملية الإدارية إذ كانت وظائفها مقتصرة على حفظ الأمن لا التدخل في الحياة الاقتصادية ولا التنمية ومستلزماتها من معارف إدارية، إذ تُعد الإدارة بصفتها مجهودات جماعية مشتركة تستهدف تحقيق هدف معين لذا فهي دوماً جزءاً من المحاضرات العالمية التي ازدهرت على ظهر هذا الكوكب... فالإدارة من حيث الممارسة قديمة قدم الإنسان أما من حيث كونها فرع من فروع المعرفة المنظمة (علم) فهي وليدة هذا القرن أي أنها حديثة نسبياً. (9: 15)

ويرى محمد هاشم " أن تأمل الفرد للموقف الذي أمامه وتحليله إلى عناصره، ورسم الخطط اللازمة لفهمه حتى يصل إلى النتائج ثم تقويم النتائج في ضوء الخطط " . (10: 121)

ويذكر عبد العزيز المجيد أن الهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات ، حتى لا يراها الشخص تهديداً له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاح هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله وسيتحسن ، أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة ، وبعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى إذ تؤدي تدريبات التأمل في الحركة إلى إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت ، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه واستخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام تدريبات تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة ، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي " . (4: 47)

أن إدارة الوقت تعتمد بالدرجة الأساس على حسن مهارات التفكير لاسيما التأمل بإمكانية تطبيق الخطط خلال الوقت المحدد وهي عملية تخص تقديرات العقل.(15: 8) ، ولا يمكن لإدارة الوقت أن تتم بدون إداريين لديهم القدرة والخبرة ويفكرون بكل اهتمام بعدم هدره أو ضياعه.(17: 23)

4- الخاتمة : حيث استنتجت الباحثة :

- 1- أن مستوى كل من التفكير التأملي وإدارة الوقت كان بمستوى إيجابي لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية.
 - 2- يرتبط التفكير التأملي بإدارة الوقت ويسهم ويؤثر فيه طردياً أي كلما زاد مستوى التفكير التأملي كلما ساعد ذلك على زيادة مستوى السيطرة على إدارة الوقت لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية .
- وأوصت الباحثة :-

- 1- من الضروري الاهتمام بتحسين وتطوير رفع مستوى التفكير التأملي لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البرلمانية الوطنية العراقية لما له من دور في مستوى أداة الوقت.
- المصادر:

1- أحمد سيد مصطفى ؛تحديات العولمة والإدارة الإستراتيجية مهارات التفكير الاستراتيجي : مؤسسة عين الشمس ، القاهرة ، 2008.

- 2- أسماء حسون مشكور؛ إدارة الوقت والذكاء الشعوري لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الإتحاد المركزي للسباحة وفروعه بالعراق وعلاقتها بكفاية الأداء : أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2015.
- 3- سعد الحاج جندل ؛ العينة والمعاينة: عمان ، دار البداية ناشرون وموزعون ، 2019 .
- 4- عبد العزيز المجيد؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 5- عبد الناصر محمد حمودة : دليل المدير العربي لإدارة الوقت : القاهرة، جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، 2003.
- 6- عبد الواحد حميد الكبيسي؛ السرعة الإدراكية والسرعة البديهية : عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015.
- 7- عبد الرحمن عدس؛ أساسيات البحث التربوي (ط9): عمان، دار الفرقان ، 2013.
- 8- فاطمة محمد عبد الوهاب؛ فاعلية استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تحصيل الفيزياء وتنمية التفكير التأملي والاتجاه نحو استخدامها لدى طلاب الثامن الأزهرى: مجلة التربية العلمية، كلية التربية - جامعة عين الشمس، مصر، مجلد(8)، العدد(2)، 2005.
- 9- فائق حسني أبو حليلة ؛ الحديث في الإدارة الرياضية : عمان ، دار وائل ، 2004.
- 10- محمد هاشم ريان ؛ مهارات التفكير وسرعة البديهة وحقائب تدريسية ، ط2 : الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2012 .
- 11- مؤيد ماضي عطية ؛ دور التخطيط الاستراتيجي في تحقيق أهداف الضريبة: دبلوم عالي المعادلة للماجستير، جامعة بغداد، المعهد العالي للدراسات المحاسبية والمالية، 2011.
- 12- ياسر عبد القوي نعمان؛ إدارة الريادة في القرن الحادي والعشرين : القاهرة، مؤسسة عين الشمس، 2018، ص53.
- 13-Basem. EL-Haik, David M. Roy, Service Design For Six Sigma, A Road Map for Excellence ,A Wiley-Interscience Publication, USA.2005.
- 14-Cherniss, C., & Alder, M., Promoting Emotional Intelligence in Organizations, Virginia: ASTD, 2015.
- 15-Schroeder, Tiffany. (2010). Explaining Organizational Citizenship Behavior: A Critical Review of the Social Exchange Perspective. Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University, Cleveland.
- 16-Thiagarajan, B. and Kubendran, V. (2012). An Empirical Study on Organizational Citizenship Behavior in Private Sector Banks in Tamilnadu. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, Vol. 4, No.

17-Wang, Lei; Hinrichs, Kim T.; Prieto, Leonel and Howell, Jon P. Five Dimensions of Organizational Citizenship Behavior: Comparing Antecedents and Levels of Engagement in China and the US. *Asia Pac. J. Manag.*, Vol. 30, 2013.

ملحق (1) مقياس التفكير التألمي

ت	عبارة الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يعجبني الذي يناقش المشكلة بروية					
2	احتاج الاختلاء بنفسى للتأمل					
3	اعتقد أن التخطيط لمجتمع مثالي مضيعة للوقت					
4	أفكر وأتأمل في عملية خلق الوجود					
5	ابحث عن دوافع تصرفات الآخرين وأسبابها					
6	أؤمن بالقول لا تفكر فإن لها مدير					
7	أدون ملاحظاتي حول موضوعا ما .					
8	أفضل مشاهدة مسرحية كوميدية على برنامج علمي ثقافي					
9	ارغب في حل مشكلات الآخرين					
10	أركز اهتمامي بحل أي مشكلة تواجهني					
11	أفكر بعمق لحل مشكلة ما معتمدا على خبراتي السابقة					
12	استغرق في أفكاري لدرجة انقطاعي عن ما يدور من حولي					
13	احرص على كتابة الموضوعات بطريقة واحدة					
14	أواجه الأفكار الجديدة بتحليلها ومناقشتها					
15	كُتبت سابقا بيت شعرا أو مقالة أدبية متأثرا بموقف ما					
16	اشعر بالملل عند مناقشتي مستقبل الحياة والمجتمع					
17	اتجر في الآيات والسور القرآنية عند قراءتها					
18	افرح عند حل مشكلة صعبة واجهتني					
19	استغرق وقتا بالتفكير والتأمل بأمور الحياة					
20	يثير تفكيري مشاهدة تذكار وكان تاريخي					
21	أشارك زملائي في مناقشات علمية					
22	اقضي وقتا طويلا في قراءة الكتب والقصص					
23	أحب تعلم أشياء جديدة خارج مجال تخصصي					
24	اعتقد ان محاولة تحليل القيم الأخلاقية ومناقشتها لا جدوى منها لأنها ثابتة					
25	استمتع عند قراءتي موضوعات فلسفية تحليله					
26	أفكر مليا قبل قيامي بأي عمل					
27	استمتع بتكليفى ببحث يتطلب مراجعة المكتبة والانترنت					

28	أفضل العمل الذي يمارس عمليا على الذي يتطلب التفكير
29	اعتمد على دليل منطقي لقبول فكرة ما أو رفضها في أثناء الحوار
30	اعتقد من العبث أن يفكر الإنسان بما هو موجود بالفضاء الخارجي
31	أتعامل مع الأفكار الجديدة بردود أفعال سريعة

ملحق (2) مقياس إدارة الوقت

ت	عبارة الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	لدي وقت كافٍ للترويح عن نفسي .			
2	كثيراً ما أكون في عجلة من أمري .			
3	اعمل طوال الوقت ولا أستريح .			
4	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية .			
5	استخدم أوقات الفراغ خلال اليوم لمراجعة منهاج الأتحاد.			
6	يطغى وقت النشاطات الاجتماعية لدي على وقت واجبات ونشاطات الأتحاد			
7	لدي برنامج منظم للوجبات الغذائية .			
8	يلاحظ أقراني في الإتحاد عادةً بأنني في عجلة من أمري .			
9	أحافظ على مواعيدي بدقة .			
10	لدي وقت فراغ طويل نسبياً .			
11	ارتدي ملابس على عجل .			
12	هناك علاقة ايجابية بين الوقت الذي اقصيه في العمل والانتاج الذي أحققه .			
13	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .			
14	أنام الساعات التي احتاجها .			
15	أجد صعوبة في تقرير ما الذي سأفعله بعد الانتهاء من المهمة التي تشغلني .			
16	عملي في الأتحاد منظم في مدة يتخللها فترات للراحة .			
17	أجد صعوبة في إجبار نفسي على إكمال عمل معين في مدة معينة .			
18	أعمل برنامج منظم للعمل في الأتحاد بشكل يفيديني .			
19	اتبع برنامجاً زمنياً محددًا في نشاطاتي اليومية .			
20	كثيراً ما اذهب إلى مقر الأتحاد دون إكمال الواجبات المناطة بي .			
21	اعمل على زيادة فترات العمل في أيام المنافسات ضمن منهاج الأتحاد وأتنازل عن النشاطات الاجتماعية والترويحية .			
22	كثيراً ما أقوم بتأجيل واجباتي في عمل الأتحاد .			