

إدارة الوقت وضغوط العمل:
دراسة تحليلية ميدانية لتشخيص
التحديات وسبل التعزيز في مرافق تجمع
عسير

اعداد الطالب

محمد احمد محمد عسيري

اشراف /

العام الدراسي

٢٠٢٦

فهرس المحتويات

1. المقدمة
2. مشكلة الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تساؤلات وفروض الدراسة
6. المنطلقات النظرية
7. الدراسات السابقة
8. المنهجية وأدوات الدراسة
9. حدود الدراسة
- 10 . تحليل البيانات والنتائج) الجداول والرسوم البيانية)
- 11 . الخاتمة
- 12 . التوصيات
- 13 . المراجع

شكر وتقدير

يطيب لي أن أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى إدارة جامعة
ميدأوشن الموقرة، وعلى رأسها سعادة رئيس الجامعة وأعضاء الهيئة
التدريسية والإدارية، تقديراً لجهودهم الدؤوبة ودعمهم المستمر طوال
مسيرتي التعليمية، وحرصهم الدائم على توفير بيئة أكاديمية متميزة
ومحفزة على النجاح والابتكار ..

مع خالص دعواتي للجامعة بمزيد من التقدم والريادة

المقدمة

تشهد المنظومة الصحية في المملكة العربية السعودية تحولات جذرية في ظل رؤية المملكة 2030 ، حيث برز برنامج تحول القطاع الصحي

كأحد أهم الركائز التي تستهدف إعادة هيكلة الرعاية الصحية وتأسيس

تجمعات صحية تقدم خدمات متكاملة وعالية الجودة. ويُعد " تجمع عسير الصحي "أحد هذه التجمعات الحيوية التي تقدم خدماتها الطبية

والوقائية لقطاع واسع من المستفيدين في منطقة عسير. وفي ظل هذه البيئة العملية سريعة التغير والمليئة بالتحديات، يبرز

موضوع إدارة الوقت وضغوط العمل كعنصرين حاسمين يؤثران بشكل

مباشر على كفاءة الأداء الوظيفي وجودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى. إن القطاع الصحي بطبيعته يتميز بالضغط العالي، الطوارئ

المستمرة، والمسؤولية المباشرة عن أرواح البشر، مما يجعل العاملين

فيه عرضة لمستويات متفاوتة من الإجهاد المهني. ومن هنا، تأتي هذه

الدراسة لتسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الإدارة الفعالة للوقت
ومستوى ضغوط العمل لدى العاملين في تجمع عسير الصحي،

بهدف

صياغة

حلول استراتيجية تسهم في بيئة عمل صحية وآمنة.

مشكلة الدراسة

تبرز مشكلة الدراسة من واقع التحديات اليومية التي تواجه العاملين في تجمعات الرعاية الصحية الحديثة، حيث يتطلب العمل الصحي التعامل مع أعداد هائلة من المراجعين، وحالات حرجة، وضغط زمني مستمر لتنفيذ

المهام العلاجية والإدارية. وتتجلى مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: إلى أي مدى تؤثر ممارسات إدارة الوقت في تخفيف أو تفاقم ضغوط العمل لدى العاملين في تجمع عسير الصحي؟ وقد لوحظ ميدانياً أن قصور مهارات إدارة الوقت لدى بعض الكوادر الطبية والإدارية يؤدي إلى الشعور بالعجز، تراكم المهام، تراجع الإنتاجية، وزيادة معدلات الاحتراق الوظيفي مما ينعكس سلباً على جودة الخدمة الصحية، (Burnout) المقدمة.

أهمية الدراسة
تستمد الدراسة أهميتها من جانبين رئيسيين:

الأهمية النظرية:

إثراء الأدبيات الإدارية والصحية المتعلقة بإدارة الوقت وضغوط
العمل في قطاع الرعاية الصحية الحرجة.

سد الفجوة البحثية المتعلقة بالتجمعات الصحية الحديثة في
المملكة العربية السعودية) وتحديد أجمع عسير الصحي

الأهمية التطبيقية:

مساعدة متخذي القرار في تجمع عسير الصحي على تصميم
برامج تدريبية متخصصة في إدارة الوقت والتحكم بالضغوط.

تحسين بيئة العمل الوظيفية ورفع مستوى رضا العاملين
والمرضى على حد سواء.

تعزيز كفاءة استخدام الموارد البشرية والزمنية المتاحة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسي إلى:

1. التعرف على مستوى ممارسات إدارة الوقت لدى العاملين في تجمع عسير الصحي.
2. قياس مستوى ضغوط العمل التي تواجه الكوادر الطبية والإدارية في التجمع.
3. تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدارة الوقت وضغوط العمل.
4. معرفة فروق الدلالة الإحصائية في مستويات ضغوط العمل وإدارة الوقت تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الوظيفة) الجنس، سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي).
5. تقديم توصيات عملية تساهم في تحسين كفاءة إدارة الوقت والحد من ضغوط العمل.

تساؤلات وفروض الدراسة

تساؤلات الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى ممارسات إدارة الوقت لدى العاملين في

تجمع عسير الصحي؟

السؤال الثاني: ما طبيعة ومستوى ضغوط العمل لدى العاملين في

التجمع؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

إدارة الوقت وضغوط العمل لدى عينة الدراسة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات

ضغوط العمل تعزى لمتغيرات) العمر، الجنس، سنوات الخبرة،

طبيعة العمل طبية/إدارية(؟

فروض الدراسة:

الفرض الأول :توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية

بين كفاءة إدارة الوقت وانخفاض مستويات ضغوط العمل.

الفرض الثاني :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات

ضغوط العمل بين الكوادر الطبية والكوادر الإدارية لصالح الكوادر

الطبية.

المنطلقات النظرية

تعتمد الدراسة على إطارين نظريين رئيسيين:

1. (Time Management) نظرية إدارة الوقت التي تركز على

التخطيط، تحديد (Theory):

الأولويات، تفويض الصلاحيات، والتخلص من هدر الوقت.

2. (Job) نموذج الطلب والتحكم في ضغوط العمل الذي يشير إلى

أن (Demand-Control Model):

ضغوط العمل تنشأ نتيجة التوازن بين متطلبات العمل العالية ومستوى التحكم المتاح للموظف في ظروف عمله.

الدراسات السابقة

دراسة (الشمري، : 2023 تناولت ضغوط العمل لدى العاملين في

المستشفيات الحكومية،

وأثبتت أن نقص التدريب على إدارة الوقت يساهم بنسبة % 65

في زيادة حدة التوتر والإجهاد المهني.

ركزت على بيئة (Al-Ahmari، : دراسة 2022) الرعاية

الصحية في منطقة عسير، وأشارت إلى أن المناوبات الطويلة

وسوء جدولة المهام يمثلان المصدر الرئيسي لضغوط الكوادر

التمريضية.

التعقيب على الدراسات السابقة :استفادت الدراسة الحالية من

الأدوات والمقاييس

المستخدمة في تلك الدراسات، وتتميز عنها باستهدافها الشامل

لتجمع عسير الصحي بمختلف مرافقه بعد التحول الصحي

المؤسسي.

المنهجية وأدوات الدراسة .

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي التحليلي لكونه الأنسب لطبيعة

ووصف متغيرات الدراسة وقياس العلاقات بينها.

مجتمع وعينة الدراسة :يتكون مجتمع الدراسة من العاملين

(أطباء، تمريض، إداريين (في تجمع عسير الصحي، وتم سحب

عينة عشوائية مطابقة بلغت (350) مفردة.

أداة الدراسة :تم استخدام الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات،

وتكونت من ثلاثة محاور:

1.البيانات الديموغرافية والوظيفية.

2.مقياس إدارة الوقت) تخطيط، تنظيم، رقابة.(

3.مقياس ضغوط العمل) مصدر الضغوط، الآثار المترتبة.(

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية:

دراسة العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل.

الحدود المكانية:

مرافق ومنشآت تجمع عسير الصحي بمنطقة عسير.

الحدود البشرية:

العاملون في القطاع الصحي (طبي، تمريضي، إداري).

الحدود الزمنية:

أُجريت الدراسة خلال عام 2026 م.

تحليل البيانات والنتائج) الجداول والرسوم البيانية

جدول: (1) توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (

ن350 =

جدول: (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات

إدارة الوقت

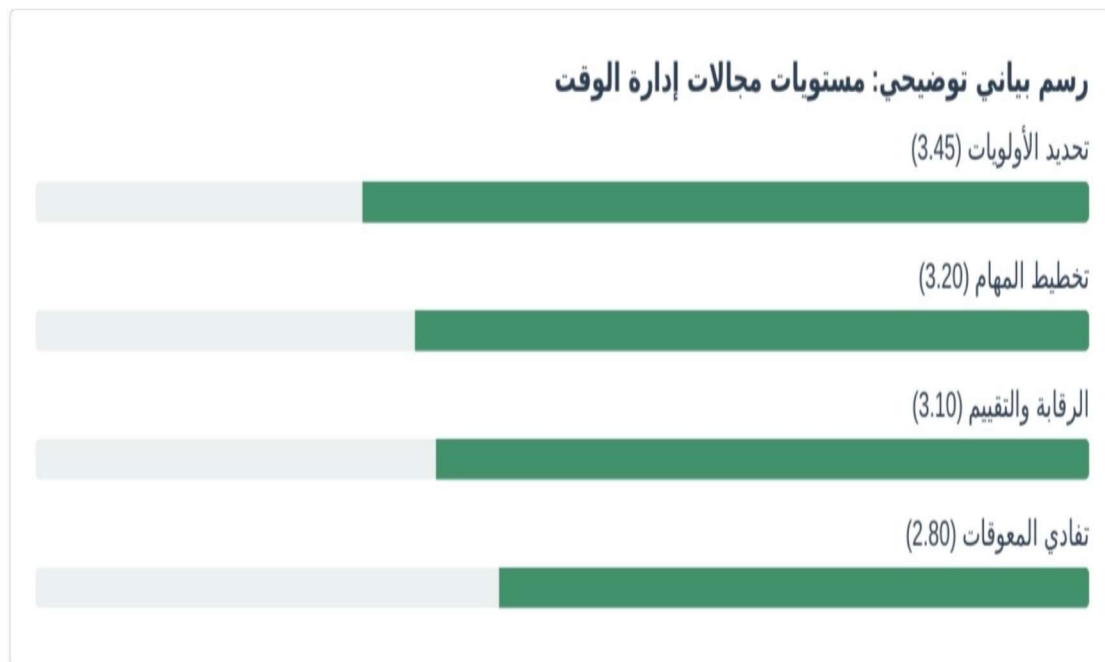
جدول: (3) اختبار الارتباط بيرسون (بين إدارة الوقت وضغوط

العمل

جدول: (1) توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (ن 350 =

م	مجالات إدارة الوقت	المتوسط الحسابي (من 5)	الانحراف المعياري	المستوى
1	تخطيط المهام اليومية	3.20	0.85	متوسط
2	تحديد الأولويات والأهداف	3.45	0.79	متوسط
3	تفادي معوقات وضغوط الوقت	2.80	0.95	منخفض
4	الرقابة وتقييم استغلال الوقت	3.10	0.82	متوسط
	المتوسط العام	3.14	0.75	متوسط

جدول: (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات إدارة الوقت



جدول (3) اختبار الارتباط بيرسون (بين إدارة الوقت وضغوط العمل)

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية (p-value)	النتيجة
إدارة الوقت مقابل ضغوط العمل	-0.68**	0.000	ارتباط عكسي قوي دال إحصائياً

تفسير النتائج :

تدل النتيجة على وجود علاقة عكسية قوية بين إدارة الوقت وضغوط العمل؛ فكلما تحسنت مهارات إدارة الوقت لدى العاملين في تجمع عسير الصحي، كلما انخفضت مستويات ضغوط العمل لديهم بصورة ملحوظة، مما يثبت صحة الفرض الأول.

الخاتمة

أكدت هذه الدراسة على الدور الحيوي الذي تلعبه إدارة الوقت في التخفيف من حدة ضغوط العمل في قطاع حيوي كمثل تجمع عسير الصحي. وأظهرت النتائج أن تحسين مهارات التخطيط وتحديد الأولويات يساهم بشكل مباشر في رفع الأداء الوظيفي وتقليل مستويات الاحتراق المهني للعاملين في بيئات الرعاية الصحية المزدهمة.

التوصيات

1. عقد دورات تدريبية متخصصة :تنظيم ورش عمل مستمرة للعاملين في تجمع عسير الصحي حول تقنيات الإدارة الحديثة للوقت والتعامل مع ضغوط العمل.
2. تحسين الجدولة :إعادة هندسة جداول المناوبات الطبية والإدارية للحد من الإرهاق وضمان فترات راحة كافية.
3. تفعيل الدعم النفسي والإداري :إنشاء وحدة استشارية داخل التجمع لدعم الموظفين الذين يعانون من مستويات ضغط مرتفعة.
4. تطوير الأنظمة التقنية :تعزيز التحول الرقمي والأتمتة في المعاملات والإجراءات الطبية لتوفير الوقت وتقليل الهدر الزمني.

المراجع

خالد بن محمد . (2023) . إدارة الوقت وأثرها على
الاحترق الوظيفي لدى العاملين في القطاع الصحي .
مجلة

145- الإدارة العامة، الرياض، مجلد 45 ، ع 2 ، ص 112-

Al-Ahmari, S. (2022). *Work-Related Stress and
Time Management Among Healthcare Providers
in
Aseer Region. Saudi Medical Journal*, 43(4), 389-
397.

وزارة الصحة السعودية . (2024) . تقرير برنامج تحول القطاع
الصحي وتأسيس التجمعات الصحية . الرياض، المملكة
العربية السعودية.

السلمي، عادل بن أحمد . (2021) . سلوكيات العمل
وضغوط المهنة في المنظمات الصحية المعاصرة . دار الفكر
العربي، القاهرة ____.