

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

قسم / تخصص ماجستير إدارة الأعمال

عنوان البحث

"دور إستراتيجيات إدارة الوقت في تحسين الأداء وتقليل الإجهاد الوظيفي"

إعداد الطالب:

محمد سالم شكر

إشراف:

العام الدراسي:

2026

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات.....	II
مقدمة.....	1
مشكلة الدراسة.....	2
أهمية الدراسة.....	4
(أ) :الأهمية العلمية.....	4
(ب) :الأهمية التطبيقية.....	4
أهداف الدراسة.....	5
(أ) :أهداف عامة.....	5
(ب) :الأهداف الخاصة.....	5
تساؤلات الدراسة.....	6
فروض الدراسة.....	7
:الفرضية الرئيسية.....	7
:الفرضيات الفرعية.....	7
الدراسات السابقة.....	8
المنطلقات النظرية للدراسة.....	12
1. :نظرية إدارة الوقت.....	12
2. :نظرية تحديد الأهداف.....	12
3. :نظرية الكفاءة الذاتية.....	12
المنهجية وطرق البحث.....	13

• المنهج البحثي:.....	13
• طريقة البحث:.....	13
أدوات الدراسة.....	13
أولا الاستبانة.....	13
ثانيًا: صدق وثبات الأداة.....	15
حدود الدراسة.....	16
أ: المجال البشري.....	16
ب: المجال المكاني.....	16
ج: المجال الزمني.....	16
المراجع.....	17

مقدمة

في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، والتغيرات المستمرة في بيئات العمل، أصبحت المؤسسات تواجه تحديات متزايدة تتعلق برفع مستوى الأداء وتحقيق الكفاءة مع الحفاظ على صحة العاملين النفسية والجسدية. ويعد الوقت من أهم الموارد التي لا يمكن تعويضها أو استرجاعها، مما يجعل لإدارته بشكل فعال أحد العوامل الحاسمة في نجاح الأفراد والمنظمات على حد سواء.

تعتبر إستراتيجيات إدارة الوقت من الأدوات الإدارية الأساسية التي تسهم في تنظيم الجهود وتحديد الأولويات، بما ينعكس إيجاباً على مستوى الإنتاجية وجودة الأداء. فالفرد الذي يمتلك مهارات فعالة في إدارة وقته يكون أكثر قدرة على إنجاز مهامه بكفاءة، وتجنب التراكم والضغوط الناتجة عن سوء التنظيم أو التأجيل.

وفي المقابل، يعد الإجهاد الوظيفي من أبرز المشكلات التي تواجه العاملين في مختلف القطاعات، حيث يؤثر بشكل مباشر على الأداء الوظيفي، والرضا المهني، والصحة العامة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن ضعف إدارة الوقت يعد من العوامل الرئيسية المسببة للإجهاد، نتيجة الشعور المستمر بضيق الوقت وتزايد متطلبات العمل.

من هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين إستراتيجيات إدارة الوقت وكل من تحسين الأداء وتقليل الإجهاد الوظيفي، حيث تسعى هذه الدراسة إلى تحليل دور هذه الإستراتيجيات في تحقيق التوازن بين متطلبات العمل وقدرات الأفراد، بما يسهم في تعزيز الكفاءة والإنتاجية من جهة، وتقليل مستويات التوتر والضغط النفسي من جهة أخرى.

وعليه يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على أهم إستراتيجيات إدارة الوقت، وقياس أثرها على الأداء الوظيفي، وكذلك دراسة مدى إسهامها في الحد من الإجهاد الوظيفي لدى العاملين، بما يوفر إطاراً علمياً يمكن الاستفادة منه في تطوير السياسات الإدارية وتحسين بيئات العمل.

مشكلة الدراسة

في ظل التغيرات المتسارعة في بيئات العمل المعاصرة، وتزايد الأعباء الوظيفية وتعدد المهام، أصبح العاملون يواجهون تحديات كبيرة في تنظيم وقتهم بكفاءة، مما ينعكس سلباً على مستوى أدائهم الوظيفي ويزيد من حدة الإجهاد الذي يعانون منه. وعلى الرغم من الأهمية المتزايدة لإستراتيجيات إدارة الوقت كأداة فعالة لتحسين الإنتاجية وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل، إلا أن العديد من المنظمات لا تزال تعاني من ضعف في تطبيق هذه الإستراتيجيات أو عدم الوعي الكافي بها.

ومن هنا تبرز إشكالية الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات إدارة الوقت من جهة، وكل من الأداء الوظيفي والإجهاد الوظيفي من جهة أخرى، ومدى إسهام هذه الإستراتيجيات في تحسين كفاءة الأداء وتقليل مستويات الضغط والإرهاق لدى العاملين.

وعلى الرغم من الأهمية المتزايدة لإستراتيجيات إدارة الوقت في بيئات العمل الحديثة، إلا أن الواقع العملي يشير إلى وجود قصور واضح في تطبيق هذه الإستراتيجيات بالشكل الفعال داخل العديد من المؤسسات. حيث يعاني كثير من العاملين من ضعف في مهارات التخطيط والتنظيم، وعدم القدرة على تحديد الأولويات، بالإضافة إلى انتشار ظاهرة التسويف مما يؤدي إلى تدني مستوى الأداء الوظيفي وزيادة مستويات الإجهاد والضغط المهني.

وفي المقابل، يتمثل الوضع المأمول في وجود بيئة عمل تعتمد على تطبيق منهجي وفعال لإستراتيجيات إدارة الوقت، بحيث يمتلك العاملون مهارات تنظيمية عالية تمكنهم من إنجاز مهامهم بكفاءة عالية وفي الوقت المحدد، مع تقليل مستويات التوتر والإجهاد الوظيفي، مما ينعكس إيجاباً على الإنتاجية العامة وجودة الأداء.

ومن هنا تتجلى الفجوة البحثية في التباين بين:

- الواقع الحالي: ضعف في تطبيق إستراتيجيات إدارة الوقت وارتفاع الإجهاد الوظيفي وانخفاض نسبي في الأداء.
- الواقع المأمول: تطبيق فعال لإدارة الوقت يؤدي إلى أداء وظيفي مرتفع ومستويات إجهاد منخفضة.

تشير العديد من التقارير والدراسات الدولية إلى تصاعد مشكلة زيادة الإجهاد الوظيفي وضعف الإنتاجية في بيئات العمل المعاصرة، حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الإجهاد الوظيفي والاحتراق المهني الوظيفي أصبحا من الظواهر المرتبطة بالعمل والتي تؤثر سلباً على الأداء والكفاءة. كما توضح العديد من المنظمات العالمية مثل منظمة العمل العالمية وغيرها من المنظمات أن سوء تنظيم الوقت وطول ساعات العمل يسهمان بشكل مباشر في انخفاض الإنتاجية وزيادة مستويات الإرهاق لدى العاملين.

وفي نفس السياق، تشير دراسات APA إلى وجود علاقة وثيقة بين ضعف مهارات إدارة الوقت وارتفاع مستويات التوتر، مقابل تحسن الأداء لدى الأفراد الذين يطبقون استراتيجيات فعالة لتنظيم وقتهم. كما أثبتت دراسة نشرت على المنصة العلمية الجزائرية وجود أثر ذو دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وأداء العاملين في الشركة العربية للصناعات الكهربائية بأحد الدول العربية تحديداً بالأردن. بالإضافة إلى وجود أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدارة وتخطيط الوقت وأداء العاملين في نفس الشركة.

أهمية الدراسة

(أ) الأهمية العلمية:

تنبع الأهمية العلمية لهذه الدراسة من كونها تسهم في إثراء الأدبيات النظرية في مجال إدارة الوقت وعلاقته بكلٍ من الأداء الوظيفي والإجهاد الوظيفي، وذلك من خلال تقديم إطار مفاهيمي يوضح طبيعة هذه العلاقة. كما تساعد الدراسة في سد الفجوة البحثية في هذا المجال، خاصة في البيئات العربية، عبر تقديم نتائج علمية يمكن الاستناد إليها في دراسات مستقبلية. بالإضافة إلى ذلك، تبرز أهمية الدراسة في دمج ثلاث متغيرات رئيسية (إدارة الوقت، الأداء الوظيفي، الإجهاد الوظيفي) في نموذج تحليلي واحد، مما يعزز الفهم الشامل للتأثيرات المتبادلة بينها.

(ب) الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تقديم مجموعة من النتائج والتوصيات التي يمكن أن تستفيد منها المؤسسات في تحسين كفاءة الأداء الوظيفي لدى العاملين من خلال تبني استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت. كما تساعد الدراسة صناع القرار في التعرف على دور إدارة الوقت في تقليل مستويات الإجهاد الوظيفي، مما يساهم في تحسين بيئة العمل وزيادة الرضا الوظيفي. كذلك، يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج تدريبية موجهة لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى الموظفين، بما ينعكس إيجاباً على الإنتاجية وجودة الأداء داخل المؤسسات.

أهداف الدراسة

(أ) أهداف عامة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين الأداء الوظيفي وتقليل الإجهاد الوظيفي لدى العاملين، وذلك من خلال تحليل طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات، وبيان أثر تطبيق أساليب إدارة الوقت على كفاءة الأداء ومستوى الضغوط المهنية.

(ب) الأهداف الخاصة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التفصيلية، من أبرزها:

- التعرف على مستوى تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت لدى العاملين
- تحديد مستوى الأداء الوظيفي في بيئة الدراسة
- قياس مستوى الإجهاد الوظيفي لدى العاملين
- تحليل العلاقة بين استراتيجيات إدارة الوقت والأداء الوظيفي
- دراسة العلاقة بين استراتيجيات إدارة الوقت والإجهاد الوظيفي
- الكشف عن الفروق في استجابات أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (مثل: العمر، الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي).
- تقديم توصيات عملية تساهم في تحسين إدارة الوقت وتقليل الإجهاد الوظيفي ورفع مستوى الأداء

تساؤلات الدراسة

- ما أبرز استراتيجيات إدارة الوقت المتبعة، وما أنواعها في بيئة العمل؟
- ما دور استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين الأداء الوظيفي وتقليل الإجهاد الوظيفي لدى العاملين؟
- ما مستوى تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت لدى العاملين؟
- ما مستوى الأداء الوظيفي لدى العاملين في بيئة الدراسة؟
- ما مستوى الإجهاد الوظيفي لدى العاملين؟
- ما طبيعة العلاقة بين استراتيجيات إدارة الوقت والأداء الوظيفي؟
- ما طبيعة العلاقة بين استراتيجيات إدارة الوقت والإجهاد الوظيفي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (مثل: العمر، الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)؟
- إلى أي مدى تسهم استراتيجيات إدارة الوقت في التنبؤ بمستوى الأداء الوظيفي وتقليل الإجهاد الوظيفي؟

فروض الدراسة

الفرضية الرئيسية :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات إدارة الوقت وكلٍ من تحسين الأداء الوظيفي وتقليل الإجهاد الوظيفي لدى العاملين.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات إدارة الوقت والأداء الوظيفي لدى العاملين .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ذات اتجاه إيجابي بين استراتيجيات إدارة الوقت وتحسين الأداء الوظيفي .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ذات اتجاه سلبي (عكسي) بين استراتيجيات إدارة الوقت والإجهاد الوظيفي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات إدارة الوقت تعزى للمتغيرات الديموغرافية (مثل: العمر، الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء الوظيفي تعزى للمتغيرات الديموغرافية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الوظيفي تعزى للمتغيرات الديموغرافية .
- تسهم استراتيجيات إدارة الوقت إسهامًا ذا دلالة إحصائية في التنبؤ بمستوى الأداء الوظيفي لدى العاملين .
- تسهم استراتيجيات إدارة الوقت إسهامًا ذا دلالة إحصائية في التنبؤ بمستوى الإجهاد الوظيفي لدى العاملين .

الدراسات السابقة

- دراسة (Maalouf & Maalouf (2024).

المراجع: (APA)

Maalouf, E. Y., & Maalouf, G. (2024). The impact of time management, job stress, and work–life balance on employee job performance. *International Journal of Business Management and Economic Review*, 8(6), 177–194.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحليل أثر إدارة الوقت والإجهاد الوظيفي والتوازن بين العمل والحياة على الأداء الوظيفي للعاملين.

منهجية البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبانة، وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب الانحدار المتعدد.

أهم النتائج:

- وجود تأثير إيجابي لإدارة الوقت على الأداء الوظيفي
- وجود تأثير سلبي للإجهاد الوظيفي على الأداء
- التوازن بين العمل والحياة يعزز الأداء

التحليل وعلاقتها بالدراسة الحالية:

تتميز الدراسة بشمولها لعدة متغيرات، إلا أنها ركزت على الأداء الوظيفي كمتغير تابع رئيسي، دون التعمق في تحليل دور إدارة الوقت في تقليل الإجهاد الوظيفي بشكل مباشر، كما أن اعتمادها على أداة الاستبانة فقط قد يؤثر على دقة النتائج.

تتفق هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تناولها متغيري إدارة الوقت والأداء الوظيفي، إلا أن الدراسة الحالية تتميز بإضافة تحليل مباشر لدور إدارة الوقت في تقليل الإجهاد الوظيفي، وليس فقط تأثيره غير المباشر.

• دراسة (Patzak et al. (2025)

المراجع: (APA)

Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies. *Frontiers in Education*, 10, Article 1623228.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى مراجعة الأدبيات المتعلقة بإدارة الوقت وتأثيرها على الإنتاجية والرفاه الوظيفي.

منهجية البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة منهجية (Systematic Review) لعدد من الدراسات السابقة.

أهم النتائج:

- إدارة الوقت تعد عاملاً رئيسياً في تحسين الإنتاجية
- لها دور إيجابي في تعزيز الرفاه وتقليل الضغوط
- أهمية التدريب على مهارات إدارة الوقت

التحليل النقدي وعلاقتها بالدراسة الحالية:

تُعد الدراسة قوية من حيث شموليتها واعتمادها على عدد كبير من الأبحاث، إلا أنها تظل نظرية ولا تقدم نتائج ميدانية مباشرة، كما أنها لم تختبر العلاقات الإحصائية بين المتغيرات بشكل تطبيقي.

تدعم هذه الدراسة الأساس النظري للدراسة الحالية، خاصة فيما يتعلق بدور إدارة الوقت في تحسين الأداء وتقليل الإجهاد، بينما تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار هذه العلاقات ميدانياً في بيئة عمل محددة.

• دراسة (Akbar et al. (2021)

المرجع: (APA)

Akbar, Z., et al. (2021). The effect of workload on performance through time management and work stress of educators. In *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير عبء العمل على الأداء الوظيفي من خلال إدارة الوقت والإجهاد الوظيفي كمتغيرات وسيطة.

منهجية البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الكمي باستخدام الاستبانة، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل المسار (Path Analysis).

أهم النتائج:

- إدارة الوقت تؤثر إيجابيًا على الأداء الوظيفي
- الإجهاد الوظيفي يؤثر على الأداء
- وجود دور وسيط لإدارة الوقت والإجهاد في العلاقة بين عبء العمل والأداء

التحليل النقدي وعلاقتها بالدراسة الحالية:

تتميز الدراسة باستخدام نموذج تحليلي متقدم، إلا أنها ركزت على عبء العمل كمتغير مستقل، ولم تجعل إدارة الوقت محورًا رئيسيًا، كما أن تطبيقها في قطاع تعليمي قد يحد من تعميم النتائج.

تتقاطع هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في الربط بين إدارة الوقت والإجهاد والأداء، إلا أن الدراسة الحالية تركز بشكل مباشر على استراتيجيات إدارة الوقت كمتغير مستقل رئيسي.

- مقارنة الدراسات مع بعضها:

يتضح من الدراسات السابقة وجود اتفاق عام على أن إدارة الوقت تؤثر إيجابيًا في الأداء الوظيفي، كما تسهم في تقليل الإجهاد الوظيفي، إلا أن هناك نقصًا في الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات الثلاثة بشكل متكامل في نموذج واحد، خاصة في البيئات العربية. ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية لسد هذه الفجوة من خلال تحليل العلاقة المباشرة بين استراتيجيات إدارة الوقت وتحسين الأداء الوظيفي وتقليل الإجهاد الوظيفي في إطار تطبيقي.

- فجوة البحث:

رغم وجود العديد من الدراسات التي تناولت أثر إدارة الوقت على الأداء الوظيفي أو الإجهاد الوظيفي، إلا أن معظمها إما مراجعات نظرية أو ركزت على أحد المتغيرين فقط، أو استخدمت إدارة الوقت كمتغير وسيط وليس محورًا رئيسيًا. كما أن أغلب الدراسات أجريت في بيئات أجنبية أو تعليمية، مع قلة تطبيقاتها في السياقات العملية المحلية. لذلك، تأتي أهمية الدراسة الحالية لسد هذه الفجوة من خلال دراسة استراتيجيات إدارة الوقت بشكل مباشر وتأثيرها على الأداء الوظيفي والإجهاد الوظيفي في بيئة عمل عربية.

المنطلقات النظرية للدراسة

1. نظرية إدارة الوقت:

تركز هذه النظرية على أن الوقت مورد محدود يجب استثماره بكفاءة من خلال التخطيط، وتحديد الأولويات، والتنظيم، مما يساهم في تحسين الإنتاجية وتقليل الهدر الزمني. وتُعد هذه النظرية الأساس الذي تعتمد عليه الدراسة في تفسير كيفية تأثير استراتيجيات إدارة الوقت على الأداء الوظيفي. وسيتم تطبيق النظرية من خلال بناء محاور الاستبانة المتعلقة باستراتيجيات إدارة الوقت (مثل: التخطيط، تنظيم المهام وتحديد الأولويات). وكذلك قياس مدى التزام العاملين بهذه الإستراتيجيات في بيئة العمل.

2. نظرية تحديد الأهداف:

تفترض هذه النظرية أن تحديد أهداف واضحة ومحددة يساهم في تحسين الأداء، حيث يساعد الأفراد على تنظيم وقتهم وتوجيه جهودهم نحو تحقيق هذه الأهداف بكفاءة. وتدعم هذه النظرية العلاقة بين إدارة الوقت وتحسين الأداء الوظيفي. وسيتم ربط هذه النظرية عبر ربط مستوى تحقيق الأهداف بمستوى الأداء الوظيفي.

3. نظرية الكفاءة الذاتية:

تفترض هذه النظرية أن إدراك الفرد لقدرته على إنجاز المهام يؤثر في أدائه، حيث أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات إدارة الوقت يشعرون بقدر أكبر على التحكم في مهامهم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم ويقلل من شعورهم بالإجهاد. وسيتم ربط هذه النظرية من خلال قياس شعور العاملين بقدرتهم على إنجاز المهام وتنظيم وقتهم. بالإضافة إلى ربط هذا الشعور بمستوى الأداء الوظيفي والإجهاد. وأخيراً تفسير النتائج بأن ارتفاع الكفاءة الذاتية يعزز الأداء ويقلل من التوتر.

المنهجية وطرق البحث

- المنهج البحثي:

الدراسة ستستخدم المرح الوصفي التحليلي

- طريقة البحث:

- نوع الدراسة: كمية.
- أسلوب الدراسة: مسحي.
- أداة جمع البيانات: استبانة.

أدوات الدراسة

أولا الاستبانة: تم تصميم الاستبانة بالاعتماد على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، وتتكون من عدة محاور رئيسية كما يلي

1.البيانات الديموغرافية

تشمل:

- العمر
- الجنس
- المؤهل العلمي
- سنوات الخبرة
- المسعى الوظيفي

2. محور استراتيجيات إدارة الوقت

ويهدف إلى قياس مدى تطبيق العاملين لاستراتيجيات إدارة الوقت، مثل:

- التخطيط المسبق للمهام
- تحديد الأولويات
- تنظيم الوقت
- تفويض المهام
- تجنب مضيعات الوقت

3. محور الأداء الوظيفي

ويقاس مستوى الأداء من خلال:

- جودة العمل
- سرعة الإنجاز
- الالتزام بالمواعيد
- الإنتاجية
- تحقيق الأهداف

4. محور الإجهاد الوظيفي

ويهدف إلى قياس مستوى الضغط الوظيفي، مثل:

- الشعور بالتوتر
- الإرهاق
- ضغط العمل
- صعوبة التوازن بين العمل والحياة

مقياس الاستبانة

يتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale) ، على النحو التالي:

- أوافق بشدة (5)
- أوافق (4)
- محايد (3)
- لا أوافق (2)
- لا أوافق بشدة (1)

ثانيًا: صدق وثبات الأداة

1.الصدق (Validity)

- الصدق الظاهري: من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين المختصين
- صدق الاتساق الداخلي: باستخدام معاملات الارتباط

2.الثبات (Reliability)

- يتم قياسه باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)
- ويُعد مقبولا إذا تجاوز (0.70)

حدود الدراسة

أ) المجال البشري:

- مجتمع الدراسة: القطاع العام والخاص في المملكة العربية السعودية.
- عينة الدراسة: 20-30 شركة أو منظمة بالقطاعات العامة والخاصة في المملكة العربية السعودية.
- حجم العينة: من 200 إلى 250 موظف/ موظفة بطريقة اختيار عينات عشوائية بسيطة.

ب) المجال المكاني:

- المنطقة الجغرافية (المملكة العربية السعودية)

ج) المجال الزمني:

- فترة جمع البيانات (الربع الثالث 2026)
- فترة الدراسة (الربع الرابع 2026)

المراجع

- Sarita, A. N., & Saldajeno, D. A. P. (2025). Influence of stress management on employee job performance: A comprehensive review. *Journal of Economics, Management and Trade*, 31(6), 104–113. Patzak, A.
- Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies. *Frontiers in Education*, 10, 1623228.
- Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies. *Frontiers in Education*, 10, Article 1623228
- Maalouf, E. Y., & Maalouf, G. (2024). The impact of time management, job stress, and work-life balance on employee job performance. *International Journal of Business Management and Economic Review*, 8(6), 177–194.
- Zolkefley, M. K. I., Che Mohd Nassir, C. M. N., & Jaffer, U. (2024). Work-life balance in managing stress, job satisfaction and performance. *Global Journal Al-Thaqafah*, 13(2), 27–39.
- Owolabi, O. B., Adetayo, H. O., & Adegoke, O. O. (2025). Innovative time management strategies and improved academic staff performance. *African Journal of Stability and Development*.
- Akbar, Z., et al. (2021). The effect of workload on performance through time management and work stress of educators. In *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*.
- Atrian, A., & Ghobbeh, S. (2023). Technostress and job performance: Understanding the negative impacts and strategic responses. *arXiv*.
- Vos, G., Trinh, K., Saranyai, Z., & Rahimi Azghadi, M. (2022). Stress monitoring and management using wearable devices: A systematic review. *arXiv*.
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2022). *Time management: A review of research and practice*. Routledge.
- Claessens, B. J. C., et al. (2020). *Time management and work performance: A practical guide*. Springer.
- Macan, T. H. (2019). *Time management: Test of a process model*. Routledge.

- Tracy, B. (2019). *Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time.* Berrett-Koehler.
- Forsyth, P. (2021). *Successful time management.* Kogan Page.