

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

ماجستير ادارة المشاريع



أثر إدارة الوقت على ضغوط العمل في إدارة المشاريع دراسة ميدانية على شركات المقاولات.

إعداد الطالب/

خالد أحمد حمد الفارس

إشراف/

د. الفیصل عبد الحمید محمد حسن

د.فايز جراد

العام الدراسي: 2026

3	مقدمة:
4	مشكلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أسئلة الدراسة
6	السؤال الرئيسي:
7	فروض الدراسة
7	الفرضية الرئيسية:
8	أهمية الدراسة
8	أولاً: الأهمية العلمية (النظرية):
9	ثانياً: الأهمية العملية (التطبيقية):
9	الدراسات السابقة:
9	أولاً: الدراسات العربية
13	ثانياً: الدراسات الأجنبية
16	الفجوة البحثية
17	المنطلقات النظرية للدراسة:
21	المنهجية وطرق البحث:
21	مجتمع وعينة الدراسة
22	مصادر جمع البيانات
22	أداة الدراسة (الاستبانة)
23	الأساليب الإحصائية المستخدمة
24	حدود الدراسة
26	المراجع:
26	أولاً: المراجع العربية
27	المراجع الأجنبية

مقدمة:

تُمثّل إدارة المشاريع أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها المنظمات المعاصرة في سعيها نحو تحقيق أهدافها الاستراتيجية، إذ أصبحت المشاريع الوحدة التنظيمية المحورية التي تتم من خلالها ترجمة الخطط إلى مخرجات ملموسة، وقد شهد حقل إدارة المشاريع تطوراً متسارعاً في مفاهيمه وأدواته ومعاييرها، حيث تجاوز التركيز على المثلث التقليدي المتمثل في الوقت والتكلفة والنطاق ليشمل أبعاداً أكثر شمولية تتضمن تحقيق المنافع ورضا أصحاب المصلحة والاستدامة، وهو ما أكدته (Ika & Pinto, 2022) في إعادة تأطيرهم لمفهوم نجاح المشروع بما يتواءم مع متطلبات إدارة المشاريع الحديثة. ويحتل قطاع المقاولات والتشييد مكانة محورية في هذا السياق باعتباره من أكبر القطاعات الاقتصادية وأكثرها اعتماداً على منهجيات إدارة المشاريع، حيث يتطلب تنفيذ المشاريع الإنشائية تنسيقاً دقيقاً بين موارد متعددة وأطراف مختلفة ضمن أطر زمنية محددة، مما يجعل كفاءة إدارة هذه المشاريع مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمدى إتقان الكفايات الإدارية والفنية والشخصية لدى فرق العمل. (Magano et al., 2020)

وتُعَدّ إدارة الوقت من أهم المجالات المعرفية في إدارة المشاريع وفقاً لما أقره الدليل المعرفي لإدارة المشاريع (PMBOK)، إذ تتضمن مجموعة من العمليات المنهجية التي تبدأ بتعريف أنشطة المشروع وتحديد تسلسلها وتقدير مواردها ومددها الزمنية، مروراً بوضع الجدول الزمني التفصيلي، وانتهاءً بالرقابة على الجدول الزمني وإدارة التغييرات فيه، وتهدف هذه العمليات مجتمعة إلى ضمان إنجاز المشروع ضمن الإطار الزمني المعتمد وبالكفاءة المطلوبة. (Oburu, 2020) وقد تعاظم الاهتمام بإدارة الوقت في المنظمات المعاصرة بوصفها مهارة جوهرية تؤثر مباشرة في الأداء المؤسسي، حيث إن الاستثمار الأمثل للوقت وتنظيمه يُمكن المنظمات من تحقيق أهدافها بفاعلية أكبر وكفاءة أعلى، ويُسهم في تحسين جودة المخرجات والارتقاء بمستوى الإنتاجية (إبراهيم، 2020).

و تُشكّل ضغوط العمل ظاهرة تنظيمية واسعة الانتشار تطال مختلف القطاعات والمستويات الوظيفية، وتتسأ حين يُدرك الفرد وجود اختلال بين المطالب الملقاة على عاتقه والموارد المتاحة له للاستجابة لها، مما يُؤلّد حالة من التوتر والإرهاق تنعكس سلباً على أدائه وصحته النفسية والجسدية. وقد أثبتت الدراسات أن ضغوط العمل تؤثر تأثيراً معنوياً في مستوى التزام العاملين الوظيفي ورضاهم عن العمل، حيث كشفت دراسة (العثامنة وبني عبدالغني، 2022) عن وجود مستويات مرتفعة من ضغوط العمل لدى الممرضات

في المستشفيات الجامعية الأردنية وأثرها السلبي على التزامهن الوظيفي. وتتعدد مصادر ضغوط العمل وتتنوع وفقاً لطبيعة بيئة العمل والقطاع الذي ينتمي إليه الفرد، وتتضمن عبء العمل الزائد وغموض الدور وصراعه وضيق المواعيد النهائية وظروف بيئة العمل المادية، وتزداد حدتها في القطاعات ذات الطبيعة المشروعية التي تتسم بالتقلب والتغير المستمر. (Dodanwala et al., 2023)

وتتقاطع إدارة الوقت وضغوط العمل في علاقة تبادلية وثيقة، إذ تُشير الأدبيات الإدارية إلى أن الإدارة الفعالة للوقت تُسهم في تخفيف مستوى الضغوط المهنية من خلال تمكين العاملين من السيطرة على مهامهم وترتيب أولوياتهم والالتزام بالمواعيد المحددة، في حين يُفضي سوء إدارة الوقت إلى تراكم المهام وتزايد الضغوط وتراجع مستوى الأداء. وقد أكدت دراسة (دحماني وحواس، 2021) وجود تأثير معنوي مباشر وغير مباشر لإدارة الوقت على أداء العاملين من خلال الدور الوسيط لضغوط العمل، كما أثبتت دراسة (Mata et al., 2021) وجود علاقة سلبية معنوية بين إدارة الوقت وضغوط العمل، مما يعني أن تحسين ممارسات إدارة الوقت يقود إلى خفض مستويات الضغوط المهنية.

وفي ضوء ما تقدم، تأتي هذه الدراسة لتتناول أثر إدارة الوقت بأبعادها المتمثلة في التخطيط الزمني للمشروع وجدولة الأنشطة والمهام وتحديد الأولويات والرقابة على الوقت على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع، سعياً نحو تقديم إطار علمي وتطبيقي يُسهم في تعزيز ممارسات إدارة الوقت في هذا القطاع الحيوي وتوفير بيئة عمل أقل ضغطاً وأكثر إنتاجية.

مشكلة الدراسة

يُعدّ قطاع المقاولات والتشييد من أكثر القطاعات الاقتصادية حيوية وتعقيداً على المستويين المحلي والدولي، إذ يُسهم بنسبة كبيرة في الناتج المحلي الإجمالي ويوفر فرص عمل واسعة لشريحة عريضة من القوى العاملة، غير أن هذا القطاع يواجه تحديات جوهرية ومتشعبة تتصل بطبيعة المشاريع الإنشائية التي تتسم بالتفرد والتعقيد والمحدودية الزمنية والتكاليفية، مما يفرض على العاملين فيه ضغوطاً مهنية متراكمة ومتعددة المصادر تتجاوز في حدتها ما يشهده كثير من القطاعات الأخرى. وتكشف الشواهد الميدانية والتقارير المتخصصة أن صناعة البناء والتشييد تُصنّف عالمياً ضمن أعلى القطاعات من حيث مستويات ضغوط العمل ومعدلات دوران العمالة والإنهاك المهني، وهو ما أكدته دراسة (Dodanwala

(et al., 2023) التي أشارت إلى أن مؤسسات البناء تواجه تحديات حقيقية في الاحتفاظ بكوادرها البشرية نتيجة ارتفاع مستويات الضغوط المرتبطة بغموض الأدوار وصراعاها وتزايد أعباء العمل.

وتتجلى المشكلة البحثية بصورة أكثر حدة حين نستحضر الواقع العملي لإدارة المشاريع في شركات المقاولات، حيث تعمل فرق المشاريع تحت قيود زمنية صارمة ومواعيد تسليم نهائية غير قابلة للتمديد في كثير من الأحيان، فضلاً عن تعدد الأطراف ذات العلاقة وتضارب مصالحهم، وتداخل الأنشطة وتعدد تبعياتها، والتغيرات المتكررة في نطاق العمل ومواصفاته. وقد أشار (Romel & Gilberto, 2016) المُستشهد بهم في دراسة (Oburu, 2020) إلى أن ما يقارب (47%) من مشكلات تأخر المشاريع ترتبط مباشرة بضعف تطبيق إدارة وقت المشروع، مما يعني أن القصور في إدارة الوقت لا يُفضي فقط إلى تجاوزات في التكلفة والجدول الزمني، بل ينعكس في صورة ضغوط عمل متصاعدة تطل جميع المستويات الإدارية والفنية وتؤثر سلباً في جودة الأداء والمخرجات النهائية للمشاريع.

وعلى الرغم من أن الأدبيات الإدارية قد أولت اهتماماً متزايداً بالعلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل في سياقات تنظيمية متنوعة، كالقطاع الصحي الذي تناولته دراسة (غنيمات وأبا زيد، 2021) ودراسة (Ravari et al., 2020)، والقطاع المصرفي الذي عالجته دراسة (الجعفري وعلي، 2021)، والسياق الأكاديمي الذي بحثته دراسة (أحمد وآخرون، 2025)، إلا أن ثمة ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في سياق إدارة المشاريع بقطاع المقاولات تحديداً، وهو القطاع الذي تتقاطع فيه إشكاليات الوقت والضغوط بصورة أكثر تعقيداً وتشابكاً نظراً لخصوصية بيئة العمل الميدانية وتفرد كل مشروع عن غيره. وقد أكدت دراسة (Mata et al., 2021) وجود علاقة سلبية معنوية بين إدارة الوقت وضغوط العمل في شركات البناء بالبرتغال، كما كشفت دراسة (دحماني وحواس، 2021) عن دور وسيط لضغوط العمل في العلاقة بين إدارة الوقت وأداء العاملين في القطاع الصحي، إلا أن هذه الدراسات أُجريت في بيئات وسياقات مغايرة ولا يمكن تعميم نتائجها على بيئة شركات المقاولات بخصوصيتها التنظيمية والميدانية.

وانطلاقاً مما سبق، ومن خلال الملاحظة الميدانية والاطلاع على واقع شركات المقاولات، لاحظ الباحث وجود مؤشرات واضحة على ضعف في ممارسات إدارة الوقت لدى فرق المشاريع تتمثل في غياب التخطيط الزمني المحكم، وضعف جدولة الأنشطة والمهام، وعدم تحديد الأولويات بشكل منهجي، وقصور

في الرقابة على الوقت ومتابعة الانحرافات الزمنية، وهو ما يُفرز مستويات مرتفعة من ضغوط العمل تتجسد في الإرهاق المهني وتراجع الإنتاجية وارتفاع معدلات التسرب الوظيفي. ومن هنا تتبلور المشكلة البحثية لهذه الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ما أثر إدارة الوقت بأبعادها (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الوقت بأبعادها (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

ويتفرع من هذا الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية تتمثل فيما يلي:

- التعرف على أثر التخطيط الزمني للمشروع على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.
- التعرف على أثر جدولة الأنشطة والمهام على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.
- التعرف على أثر تحديد الأولويات على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.
- التعرف على أثر الرقابة على الوقت على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.
- تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات العملية التي تُسهم في تعزيز ممارسات إدارة الوقت وتخفيف ضغوط العمل في شركات المقاولات.

أسئلة الدراسة

السؤال الرئيسي:

ما أثر إدارة الوقت بأبعادها (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟
ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما أثر التخطيط الزمني للمشروع على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟
2. ما أثر جدولة الأنشطة والمهام على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟
3. ما أثر تحديد الأولويات على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟
4. ما أثر الرقابة على الوقت على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول أثر إدارة الوقت على ضغوط العمل تُعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المستوى الوظيفي)؟

فروض الدراسة

الفرضية الرئيسية:

H_0 : لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لإدارة الوقت بأبعادها (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

وتتفرع منها الفرضيات الفرعية التالية:

H_{01} : لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتخطيط الزمني للمشروع على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

H₀₂: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لجدولة الأنشطة والمهام على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

H₀₃: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لتحديد الأولويات على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

H₀₄: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للرقابة على الوقت على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية العلمية (النظرية):

- تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية والأدبيات الأكاديمية بدراسة متخصصة تربط بين متغيرين جوهريين هما إدارة الوقت وضغوط العمل في سياق إدارة المشاريع بقطاع المقاولات، وهو مجال لم يحظَ بالقدر الكافي من الاهتمام البحثي العربي، مما يُضيف بُعداً معرفياً جديداً للباحثين والمهتمين.
- تُقدم الدراسة إطاراً نظرياً شاملاً يُدمج بين نظريات إدارة الوقت ونظريات الضغوط المهنية في بيئة إدارة المشاريع الإنشائية، مما يُوفر أساساً علمياً متيناً للدراسات المستقبلية ويُساعد في تطوير نماذج نظرية أكثر دقة لفهم العلاقة بين المتغيرين.
- تسهم الدراسة في تحديد وتأسيس أبعاد إدارة الوقت (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) في سياق إدارة المشاريع الإنشائية تحديداً، مما يُوفر مقارنة علمية دقيقة تختلف عن الدراسات العامة لإدارة الوقت.
- تُعالج الدراسة فجوة واضحة في الأدبيات البحثية المتعلقة بالعلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل في قطاع المقاولات على المستوى العربي، حيث تتركز معظم الدراسات السابقة في القطاعات الصحية والتعليمية والمصرفية، مما يفتح آفاقاً بحثية جديدة.

- تُسهم الدراسة في تطوير أداة قياس (استبانة) متخصصة وموثوقة لقياس مستوى إدارة الوقت وضغوط العمل في بيئة شركات المقاولات، يمكن للباحثين الاستفادة منها وتطويرها في دراسات لاحقة.
- تُوفر الدراسة قاعدة علمية يمكن الانطلاق منها لإجراء دراسات مستقبلية أكثر عمقاً وتوسعاً، كدراسة المتغيرات الوسيطة والمعدلة في العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل، أو المقارنة بين قطاعات مختلفة.

ثانياً: الأهمية العملية (التطبيقية):

- تُقدم الدراسة توصيات ونتائج عملية قابلة للتطبيق تُساعد إدارات شركات المقاولات في تبني ممارسات فعالة لإدارة الوقت تُسهم في تخفيف ضغوط العمل على فرق المشاريع، مما ينعكس إيجاباً على أداء المشاريع وجودة مخرجاتها.
- تُساعد نتائج الدراسة مديري المشاريع والمسؤولين في شركات المقاولات على فهم الأبعاد الأكثر تأثيراً من إدارة الوقت في تخفيف الضغوط، مما يُمكنهم من تركيز جهودهم على الممارسات ذات الأثر الأكبر وتحسين معدلات إنجاز المشاريع ضمن الجداول الزمنية المحددة.
- تُسهم نتائج الدراسة في مساعدة شركات المقاولات على تقليل الخسائر المالية الناجمة عن التأخير في تسليم المشاريع والتجاوزات في التكاليف التي غالباً ما ترتبط بسوء إدارة الوقت وارتفاع مستويات ضغوط العمل لدى فرق العمل.
- تُزوّد الدراسة صانعي القرار في شركات المقاولات بمعلومات موثوقة ومبنية على أسس علمية حول العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل، مما يُمكنهم من اتخاذ قرارات استراتيجية مدروسة تتعلق بتصميم برامج تدريبية وتطوير سياسات تنظيمية فعالة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة (غنيمة وأبا زيد، 2021) بعنوان: "أثر إدارة الوقت في التقليل من ضغوط العمل في المستشفيات الحكومية في محافظة إربد"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الوقت بأبعاده (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة) على التقليل من ضغوط العمل لدى العاملين في المستشفيات الحكومية في محافظة إربد التابعة لوزارة الصحة الأردنية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي (الكمي)، وتكونت العينة من (120) موظفاً وموظفة من العاملين في ثماني مستشفيات حكومية، واعتمدت على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، واستخدمت عدة أساليب إحصائية منها التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية ومعادلة كرونباخ ألفا والانحدار المتعدد. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) لإدارة الوقت وكافة أبعاده في التقليل من ضغوط العمل لدى العاملين في المستشفيات الحكومية. وأوصت الدراسة بالعمل على إبراز إدارة الوقت كمورد قادر على التقليل من ضغوط العمل لدى العاملين باعتباره التحدي الأساس الذي يواجه الإدارة.

دراسة (إبراهيم، 2020) بعنوان: "أثر إدارة الوقت على الأداء المؤسسي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الوقت على الأداء المؤسسي، ومعرفة الاختلاف في مستوى الأداء المؤسسي وواقع إدارة الوقت في المؤسسة، والتعرف على مدى العلاقة الإيجابية بين إدارة الوقت والأداء المؤسسي. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات من العاملين في جامعة المشرق بالسودان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والأداء المؤسسي، وأن مستوى أداء الموظفين يتأثر بشكل مباشر بالإدارة الناجحة للوقت. وأوصت الدراسة بضرورة الاقتناع بأهمية إدارة الوقت ومنع إهداره، وتحديد الوقت المخصص لتحديد المشكلات وإيجاد الحلول، وتحويل خطط إدارة الوقت إلى نتائج ذات فائدة للمؤسسة.

دراسة (الجعفري وعلي، 2021) بعنوان: "أثر إدارة الوقت على كفاءة أداء الخدمات المصرفية بالتركيز على بنك فيصل الإسلامي السوداني"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الوقت على كفاءة أداء الخدمات المصرفية في بنك فيصل الإسلامي السوداني، والكشف عن العلاقة بين إدارة الوقت وزيادة القدرة التنافسية للبنك، فضلاً عن معرفة أثر مضيعات الوقت الداخلية والخارجية على كفاءة الأداء. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على الاستبانة كأداة لجمع البيانات من العاملين بمكاتب بنك فيصل الإسلامي بولاية الخرطوم. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي لإدارة الوقت على كفاءة أداء الخدمات المصرفية، وأن

مضيعات الوقت تؤثر سلباً على جودة الخدمات المقدمة. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بإدارة الوقت كعنصر استراتيجي في تحسين جودة الخدمات المصرفية والحد من مضيعات الوقت.

دراسة (أحمد والسبيعي والشهراني والراقي والخالدي، 2025) بعنوان: "أثر الذكاء الاصطناعي على تنمية مهارة إدارة الوقت: دراسة حالة على طالبات تخصص علم المعلومات"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تقنيات الذكاء الاصطناعي في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طالبات تخصص علم المعلومات بكلية الآداب في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات وقُسم إلى خمسة أقسام، ووُزِع عشوائياً ليكون إجمالي العينة المستجيبة (77) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن (48%) من المشاركات يستخدمن الذكاء الاصطناعي "أحياناً" و(31%) يستخدمنه "دائماً"، وأن المساعدات الصوتية (مثل Siri و Google Assistant) هي الأكثر استخداماً بنسبة (51%)، وأن (85%) من المشاركات يشعرن بأن هذه الأدوات ساعدتهن في تحسين إنتاجيتهن وإدارة وقتهن. وأوصت الدراسة بضرورة إدراج موضوعات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته العملية ضمن مقررات تخصص علم المعلومات، وإقامة برامج تدريبية وورش عمل دورية للطالبات لتعريفهن بأدوات الذكاء الاصطناعي وكيفية توظيفها في الحياة الأكاديمية والعملية.

دراسة (عبد السلام وجبريل، 2024) بعنوان: "أثر إدارة الوقت على البراعة التنظيمية: دراسة ميدانية على مديري المرافق الصحية الخاصة ومساعدتهم بمنطقة الجبل الأخضر في ليبيا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الوقت على البراعة التنظيمية بأبعادها (الاستكشاف والاستغلال) بالمرافق الصحية الخاصة بمنطقة الجبل الأخضر في ليبيا. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على الاستبانة كأداة لجمع البيانات من مديري المرافق الصحية الخاصة ومساعدتهم. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي لإدارة الوقت على البراعة التنظيمية في المرافق الصحية محل الدراسة، وأن الإدارة الفعالة للوقت تُعزز قدرة المنظمات على تحقيق التوازن بين الاستكشاف والاستغلال. وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت في المؤسسات الصحية لتعزيز البراعة التنظيمية وتحسين جودة الخدمات المقدمة.

دراسة (العثامنة وبني عبدالغني، 2022) بعنوان: "أثر ضغوط العمل على الالتزام الوظيفي لدى ممرضات المستشفيات الجامعية في الأردن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ضغوط العمل بأبعادها (غموض الدور، صراع الدور، عبء العمل، ظروف العمل المادية) على الالتزام الوظيفي لدى ممرضات المستشفيات الجامعية في الأردن. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لوصف البيانات وتحليلها، واستُخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة من الممرضات العاملات في المستشفيات الجامعية الأردنية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ من ضغوط العمل التي تواجه الممرضات في المستشفيات الجامعية في الأردن، ومستوى عالٍ من الالتزام الوظيفي، ووجود أثر سلبي ذي دلالة إحصائية لضغوط العمل على الالتزام الوظيفي. وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تخفيف ضغوط العمل على الممرضات من خلال توزيع أعباء العمل بشكل عادل، وتوضيح الأدوار الوظيفية، وتحسين بيئة العمل المادية.

دراسة (دحماني وحواس، 2021) بعنوان: "نمذجة أثر إدارة الوقت وضغوط العمل على أداء العاملين باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات الهيكلية"

هدفت الدراسة إلى تحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لإدارة الوقت على مستوى أداء العاملين في المؤسسات العمومية الاستشفائية بالجزائر في ظل تفشي وباء كورونا، مع اعتبار ضغوط العمل كمتغير وسيط. واعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي القياسي باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات الهيكلية (PLS-SEM)، وتكونت العينة من (98) فرداً من منتسبي قطاع الصحة من أطباء وممرضين. وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير معنوي مباشر وآخر غير مباشر لإدارة الوقت على أداء العاملين، وتبين أن وساطة ضغوط العمل بين إدارة الوقت وأداء العاملين هي وساطة جزئية تكميلية. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز مهارات إدارة الوقت لدى العاملين في القطاع الصحي لتقليل من ضغوط العمل وتحسين مستوى الأداء.

دراسة (جربوب والعيداني، 2022) بعنوان: "أثر تطبيق الاستراتيجيات الفردية لإدارة ضغوط العمل على الأداء الوظيفي: دراسة ميدانية بالمؤسسات العمومية للصحة الجوارية بولاية تيارت"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق الاستراتيجيات الفردية لإدارة ضغوط العمل بأبعادها (البحث عن الدعم الاجتماعي، إدارة الوقت، التأمل والاسترخاء) على الأداء الوظيفي بالمؤسسات العمومية للصحة الجوارية بولاية تيارت بالجزائر، ومعرفة الاستراتيجيات الفردية الأكثر استخداماً. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستُخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات من العاملين بالمؤسسات محل الدراسة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي لتطبيق الاستراتيجيات الفردية لإدارة ضغوط العمل على الأداء الوظيفي بالمؤسسات الصحية. وأوصت الدراسة بضرورة تدريب العاملين في المؤسسات الصحية على استخدام الاستراتيجيات الفردية لإدارة الضغوط وخاصة إدارة الوقت لتحسين أدائهم الوظيفي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسة (Oburu, 2020) بعنوان "Effective Project Time Management" :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية وعمليات الإدارة الفعالة للوقت كمجال معرفي في إدارة المشاريع، والإجابة عن تساؤلين رئيسيين هما: ما أهمية الإدارة الفعالة للوقت في نجاح المشاريع؟ وما الخطوات اللازمة للإدارة الفعالة لوقت المشروع؟ واستخدمت الدراسة منهج المراجعة المنهجية للأدبيات من خلال جمع البيانات واستخراجها وفحصها وتحليلها بالاعتماد على محرك بحث Google Scholar ودليل PMBOK الإصدار الخامس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن إدارة الوقت تُعد عنصراً جوهرياً في نجاح المشاريع، وأن التأخيرات في التسليم تُعد من أكثر المشكلات شيوعاً بنسبة (47%) وتنتج عن ضعف تطبيق إدارة وقت المشروع، وأن عمليات إدارة وقت المشروع تشمل تعريف الأنشطة وتسلسلها وتقدير مواردها ومدتها ووضع الجدول الزمني والرقابة عليه. وأوصت الدراسة بضرورة تكريس مزيد من الجهد لتخطيط الوقت والرقابة عليه طوال دورة حياة المشروع.

دراسة (Ravari et al., 2020) بعنوان "The Effectiveness of a Time Management Workshop on Job Stress of Nurses Working in Emergency Departments: An Experimental Study"

هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية ورشة عمل تدريبية في إدارة الوقت على ضغوط العمل لدى الممرضين العاملين في أقسام الطوارئ. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي العشوائي، وتكونت العينة من (80)

ممرضاً وممرضة يعملون في أقسام الطوارئ التابعة لجامعة العلوم الطبية، وقُسموا إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، حيث تمثلت التدخل في ورشة عمل مدتها (8) ساعات في إدارة الوقت، وُجمعت البيانات قبل التدخل وبعد شهر منه باستخدام استبيان ديموغرافي ومقياس الضغوط المهنية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التدريب على مهارات إدارة الوقت لم يُقلل من المستويات المتوسطة إلى المرتفعة لضغوط العمل لدى ممرضي أقسام الطوارئ. وأوصت الدراسة بضرورة معالجة مصادر أخرى لضغوط العمل إلى جانب إدارة الوقت، وإجراء تدخلات أطول مدة وأكثر شمولية.

دراسة (Zahedi Dareshoori et al., 2020) بعنوان "The Impact of Stress Management and Time Management on Project Management Success in the Construction Industry"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الضغوط وإدارة الوقت على نجاح إدارة المشاريع في صناعة البناء والتشييد. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على الاستبانة كأداة لجمع البيانات من العاملين في شركات المقاولات في قطاع البناء. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي ومعنوي لإدارة الضغوط وإدارة الوقت على نجاح إدارة المشاريع في صناعة البناء والتشييد، وأن تحسين مهارات إدارة الوقت والضغوط يُسهم بشكل كبير في رفع معدلات نجاح المشاريع. وأوصت الدراسة بضرورة تبني برامج تدريبية لمديري المشاريع في مجال إدارة الوقت وإدارة الضغوط لتعزيز فرص نجاح المشاريع الإنشائية.

دراسة (Mata et al., 2021) بعنوان "The Relationship between Time Management, Work Stress and Work Performance – A Quantitative Study in Portugal"

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل والأداء الوظيفي في ظل جائحة كوفيد-19 في شركات البناء والتشييد في البرتغال. واستخدمت الدراسة المنهج الكمي مستندة إلى نظرية التبادل الاجتماعي، وتكونت العينة من (250) موظفاً من مختلف المنظمات تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، واستُخدمت الاستبانة المهيكلية بمقياس ليكرت الخماسي لجمع البيانات، وحُللت باستخدام برنامج SPSS وأسلوب الارتباط وتحليل المكون الرئيسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية معنوية

بين إدارة الوقت وضغوط العمل، وعلاقة إيجابية معنوية بين إدارة الوقت والأداء الوظيفي، وعلاقة سلبية معنوية بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي. وأوصت الدراسة بضرورة تزويد الموظفين بمهارات إدارة الوقت لتقليل ضغوط العمل وتحسين الأداء، واقترحت استخدام ضغوط العمل كمتغير وسيط بين إدارة الوقت والأداء الوظيفي في الدراسات المستقبلية.

دراسة (Magano et al., 2020) بعنوان "Generation Z: Fitting Project Management Soft Skills Competencies – A Mixed-Method Approach"

هدفت الدراسة إلى استكشاف سمات طلاب الجيل Z ومدى ملاءمتها لكفايات المهارات الناعمة في إدارة المشاريع، ومعرفة مستوى وعيهم بخصائصهم، ونقاط قوتهم وضعفهم كأعضاء محتملين في فرق المشاريع. واستخدمت الدراسة المنهج المختلط (الكمي والنوعي)، وتكونت العينة من (211) طالباً من مؤسستين تعليميتين حكوميتين بالبرتغال، واستُخدمت أدوات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الذكاء العاطفي إلى جانب أسئلة مفتوحة حُللت ببرنامج NVivo. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجيل Z يتميزون بمستوى متوسط إلى مرتفع من المرونة النفسية ومستوى متوسط من يقظة الضمير والقبول، وأن إدارة الوقت والتواصل والعمل الجماعي كانت من أبرز المهارات المرتبطة بإدارة المشاريع التي حددها الطلاب، في حين كان ضعف التحكم العاطفي وإدارة الوقت من أبرز نقاط الضعف. وأوصت الدراسة بضرورة تعديل مناهج تعليم إدارة المشاريع لتشمل المهارات الناعمة بجانب المهارات التقنية، واستخدام أساليب تعليمية تتناسب مع خصائص الجيل Z.

دراسة (Ika & Pinto, 2022) بعنوان "The 'Re-meaning' of Project Success: Updating and Recalibrating for a Modern Project Management"

هدفت الدراسة إلى تحديث وإعادة معايرة مفهوم نجاح المشروع بما يتلاءم مع إدارة المشاريع الحديثة، وتقديم نموذج مُحدَّث يعكس تعقيدات نجاح المشاريع المعاصرة. واستخدمت الدراسة المنهج التحليلي المفاهيمي من خلال مراجعة شاملة للأدبيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بنجاح المشاريع. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم نجاح المشروع يتسم بالتعددية البُعدية ويستند إلى أربعة مصادر رئيسية هي: تحقيق المنافع، إدراكات أصحاب المصلحة، قضايا التوقيت، والمعايير المتعددة الأبعاد التي تتجاوز المثلث التقليدي (الوقت والتكلفة والنطاق). وأوصت الدراسة بضرورة تبني مفهوم أوسع وأشمل لنجاح

المشاريع يتضمن الاستدامة ورضا أصحاب المصلحة والمنافع طويلة المدى، وعدم الاكتفاء بمعايير الكفاءة التقليدية.

دراسة (Dodanwala et al., 2023) بعنوان "Examining Work Role Stressors, Job Satisfaction, Job Stress, and Turnover Intention of Sri Lanka's Construction Industry"

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين ضغوط دور العمل بأبعادها (غموض الدور، صراع الدور، عبء الدور الزائد) والرضا الوظيفي وضغوط العمل ونية ترك العمل في صناعة البناء والتشييد في سريلانكا. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي القائم على النمذجة بالمعادلات الهيكلية (SEM)، وتكونت العينة من العاملين في قطاع البناء والتشييد في سريلانكا، واستخدمت الاستبانات لجمع البيانات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط دور العمل تؤثر سلباً على الرضا الوظيفي وتزيد من ضغوط العمل، وأن ضغوط العمل تتوسط العلاقة بين ضغوط الدور ونية ترك العمل، وأن مؤسسات البناء في سريلانكا تواجه تحديات جوهرية في الاحتفاظ بالموظفين. وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجيات لإدارة ضغوط العمل في قطاع البناء والتشييد، وتوضيح الأدوار الوظيفية وتوزيع أعباء العمل بشكل متوازن لتعزيز الرضا الوظيفي والحد من نية ترك العمل.

الفجوة البحثية

من خلال الاستعراض المنهجي والتحليل النقدي للدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، يتضح أن الأدبيات الإدارية قد أولت اهتماماً ملحوظاً بدراسة إدارة الوقت وضغوط العمل كلاً على حدة أو في علاقتهما المتبادلة، غير أن هذا الاهتمام تركّز بشكل رئيسي في سياقات تنظيمية بعينها دون غيرها، حيث تناولت دراسة (غنيمات وأبا زيد، 2021) ودراسة (Ravari et al., 2020) هذه العلاقة في القطاع الصحي، وبحثت دراسة (الجعفري وعلي، 2021) أثر إدارة الوقت في القطاع المصرفي، واستكشفت دراسة (أحمد وآخرون، 2025) دور الذكاء الاصطناعي في تنمية مهارة إدارة الوقت في السياق الأكاديمي، فيما تناولت دراسة (العثامنة وبني عبدالغني، 2022) ودراسة (جربوب والعيداني، 2022) ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء والالتزام الوظيفي في المؤسسات الصحية، أما دراسة (Mata et al., 2021) فقد بحثت العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل والأداء في البرتغال لكن

في سياق عام وليس في إطار إدارة المشاريع الإنشائية تحديداً، كما أن دراسة (Zahedi Dareshoori et al., 2020) رغم تناولها لإدارة الوقت والضغط في صناعة البناء إلا أنها ركزت على نجاح إدارة المشروع كمتغير تابع وليس على تخفيف ضغوط العمل ذاتها. وبذلك يتبين وجود فجوة بحثية واضحة تتمثل في ندرة الدراسات — لا سيما العربية منها — التي تناولت بشكل مباشر ومتخصص أثر إدارة الوقت بأبعادها التفصيلية المرتبطة بإدارة المشاريع (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل في بيئة شركات المقاولات تحديداً، وهي البيئة الأكثر عرضة لتقاطع إشكاليات الوقت والضغط بسبب خصوصية المشاريع الإنشائية وتفرداها وتعقيدات الميدانية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى سدّه والإسهام في معالجته....

المنطلقات النظرية للدراسة:

أولاً: مفهوم إدارة الوقت (Time Management)

يُعدّ الوقت من أندر الموارد التنظيمية وأكثرها أهمية، إذ يتميز بخصائص فريدة تجعله مورداً لا يمكن تخزينه أو استرجاعه أو تعويضه أو إيقافه، فهو يمضي بوتيرة ثابتة بصرف النظر عن كيفية استثماره، مما يفرض على الأفراد والمنظمات ضرورة إدارته بكفاءة وفاعلية لتحقيق الأهداف المنشودة. ويُعرّف الوقت في سياقه الإداري بأنه المورد المتاح الذي يتساوى فيه جميع الأفراد من حيث الكم لكنهم يتفاوتون في طريقة استثماره وتوظيفه، وهو ما يصنع الفارق بين النجاح والإخفاق في أداء المهام وإنجاز الأعمال (إبراهيم، 2020).

وتتعدد التعريفات التي تناولت مفهوم إدارة الوقت في الأدبيات الإدارية، فهي تُعرّف بأنها مجموعة من الممارسات والسلوكيات التي يتبعها الفرد لاستثمار وقته بالشكل الأمثل من خلال التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات والرقابة، بما يُمكنه من إنجاز المهام المطلوبة في الوقت المناسب وبالجودة المطلوبة (غنيمة وأبا زيد، 2021). كما تُعرّف بأنها عملية الاستغلال الأمثل للوقت والقدرات الشخصية المتاحة بهدف تحقيق الأهداف المنشودة بفاعلية عالية، مع ضمان التوازن بين متطلبات العمل واحتياجات الحياة الشخصية (الجعفري وعلي، 2021). ويُمكن القول إن إدارة الوقت ليست إدارة للوقت ذاته بقدر ما هي إدارة للذات والأنشطة والمهام التي تُؤدى في إطاره الزمني، فهي تتضمن وعي الفرد بقيمة الوقت وقدرته

على التخطيط المسبق وتنظيم المهام وترتيبها وفق أولويات واضحة ومتابعة تنفيذها ضمن الأطر الزمنية المحددة.

وفي سياق إدارة المشاريع تحديداً، تكتسب إدارة الوقت بُعداً أكثر تخصصاً ومنهجية، حيث تُعرّف وفقاً للدليل المعرفي لإدارة المشاريع (PMBOK) بأنها أحد المجالات المعرفية العشرة لإدارة المشاريع التي تتضمن العمليات اللازمة لإنجاز المشروع ضمن الإطار الزمني المعتمد، وتشمل تعريف الأنشطة وتحديد تسلسلها وتقدير مواردها ومددها الزمنية وتطوير الجدول الزمني والرقابة عليه. (Oburu, 2020) وتتكامل إدارة الوقت في المشاريع مع المجالات المعرفية الأخرى كإدارة النطاق وإدارة التكلفة، حيث يُشكّل الثلاثة معاً ما يُعرف بالمثلث الحديدي للمشروع الذي يُحدد نجاحه أو إخفاقه.

أبعاد إدارة الوقت في الدراسة الحالية

تتبنى هذه الدراسة أربعة أبعاد لإدارة الوقت في سياق إدارة المشاريع بقطاع المقاولات، وهي:

التخطيط الزمني للمشروع (Project Time Planning): ويُقصد به العملية المنهجية التي يتم من خلالها تحديد الإطار الزمني الكلي للمشروع وتقسيمه إلى مراحل رئيسية وأحداث بارزة، مع تحديد المدد الزمنية اللازمة لكل مرحلة وتوقع المخاطر الزمنية المحتملة ووضع خطط احتياطية للتعامل معها. ويُتمثل التخطيط الزمني نقطة الانطلاق الأساسية في إدارة وقت المشروع، حيث يبدأ منذ المراحل الأولى لتأسيس المشروع بتحديد المدة الكلية والمعالم الرئيسية قبل الانتقال إلى الجدولة التفصيلية خلال مرحلة التخطيط. (Oburu, 2020).

جدولة الأنشطة والمهام (Activity Scheduling): ويُقصد بها عملية تحديد الأنشطة التفصيلية للمشروع وتسلسلها المنطقي وتقدير الموارد المطلوبة لكل نشاط ومدته الزمنية، ومن ثم بناء الجدول الزمني التفصيلي باستخدام أدوات وتقنيات متخصصة كمخططات جانتي وطريقة المسار الحرج وأسلوب تقييم ومراجعة البرامج. وتُعد الجدولة من أكثر عمليات إدارة الوقت تفصيلاً وتعقيداً، إذ تتطلب فهماً دقيقاً للتبعيات بين الأنشطة وأنواعها سواء كانت تبعيات إلزامية أو تقديرية أو خارجية. (Oburu, 2020)

تحديد الأولويات (Prioritization): ويُقصد به قدرة فريق المشروع على ترتيب المهام والأنشطة وفقاً لأهميتها النسبية ودرجة إلحاحها وتأثيرها على المسار الحرج للمشروع، بحيث يتم تركيز الجهود والموارد

على الأنشطة ذات القيمة الأعلى والأثر الأكبر على نجاح المشروع. ويرتبط تحديد الأولويات ارتباطاً وثيقاً بفاعلية إدارة الوقت، حيث إن إنجاز الأشياء الصحيحة بالطريقة الصحيحة في الوقت الصحيح يُعد جوهر الإدارة الفعالة للوقت (إبراهيم، 2020).

الرقابة على الوقت: (Time Control) ويُقصد بها عملية متابعة التقدم الفعلي في تنفيذ أنشطة المشروع مقارنة بالجدول الزمني المعتمد، ورصد الانحرافات الزمنية وتحليل أسبابها واتخاذ الإجراءات التصحيحية اللازمة لإعادة المشروع إلى مساره المخطط. وتتضمن الرقابة على الوقت إعداد تقارير التقدم الدورية واستخدام مؤشرات الأداء الزمني وإدارة التغييرات في الجدول الزمني، وتُعد الحلقة الأخيرة في سلسلة عمليات إدارة وقت المشروع التي تضمن تسليمه في موعده المحدد. (Oburu, 2020)

ثانياً: مفهوم ضغوط العمل (Work Stress)

تُمثل ضغوط العمل ظاهرة تنظيمية وسلوكية معقدة حظيت باهتمام واسع من الباحثين والمختصين في مجالات الإدارة والسلوك التنظيمي وعلم النفس المهني، نظراً لتأثيراتها العميقة على الأفراد والمنظمات على حد سواء. وتُعرّف ضغوط العمل بأنها حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ حين يُدرك الفرد وجود فجوة بين المتطلبات والمطالب البيئية الملقاة على عاتقه وبين قدراته وإمكاناته المتاحة للاستجابة لها، مما يُؤد شعوراً بعدم التوازن يؤثر سلباً في سلوكه وأدائه وصحته (العثمانة وبنّي عبدالغني، 2022). كما تُعرّف بأنها مجموعة من الاستجابات السلبية التي يُبديها الفرد تجاه الظروف والعوامل غير المواتية في بيئة العمل، والتي تفوق طاقته الاستيعابية وقدراته التكيفية، وتتجلى في أعراض نفسية كالقلق والتوتر والإحباط، وأعراض جسدية كالإرهاق والأرق، وأعراض سلوكية كتراجع الأداء والتغيب عن العمل (Mata et al., 2021).

وتتعدد مصادر ضغوط العمل وتتنوع بحسب طبيعة البيئة التنظيمية والقطاع المهني، وتشمل عبء العمل الزائد الذي يتجلى في كثرة المهام المطلوبة وضيق الوقت المتاح لإنجازها، وغموض الدور الناتج عن عدم وضوح المسؤوليات والصلاحيات، وصراع الدور الذي ينشأ من تضارب التوقعات والمطالب الموجهة للفرد من أطراف متعددة، فضلاً عن ظروف بيئة العمل المادية وعلاقات العمل والعوامل التنظيمية والإدارية. وتزداد حدة هذه المصادر في قطاع المقاولات والبناء بسبب طبيعة العمل الميداني

والتعقيدات المرتبطة بتنفيذ المشاريع الإنشائية والمواعيد النهائية الصارمة والمخاطر المتنوعة (Dodanwala et al., 2023).

ثالثاً: العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل

تُشير الأدبيات النظرية والدراسات التطبيقية إلى وجود علاقة عكسية بين إدارة الوقت وضغوط العمل، حيث تُسهم الإدارة الفعالة للوقت في تخفيف مستوى الضغوط المهنية من خلال عدة آليات، أبرزها تمكين الفرد من السيطرة على مهامه وأنشطته بدلاً من أن تتحكم فيه، وتقليل حالات الاستعجال والتأخير التي تُؤد التوتر، وتعزيز الشعور بالإنجاز والكفاءة الذاتية. وقد أثبتت دراسة (دحماني وحواس، 2021) أن إدارة الوقت تؤثر تأثيراً معنوياً مباشراً وغير مباشر في أداء العاملين عبر الدور الوسيط لضغوط العمل، مما يؤكد أن تحسين ممارسات إدارة الوقت يُفضي إلى تخفيض مستوى الضغوط وتحسين الأداء. كما أكدت دراسة (جربوب والعيداني، 2022) أن إدارة الوقت تُعد من أهم الاستراتيجيات الفردية لإدارة ضغوط العمل التي تؤثر إيجاباً في الأداء الوظيفي، مما يُعزز الإطار النظري الذي تنطلق منه هذه الدراسة في تناول أثر إدارة الوقت على تخفيف ضغوط العمل في بيئة إدارة المشاريع بقطاع المقاولات.

رابعاً: مفهوم إدارة المشاريع (Project Management)

تُعرّف إدارة المشاريع بأنها تطبيق المعارف والمهارات والأدوات والتقنيات على أنشطة المشروع لتلبية متطلباته وتحقيق أهدافه ضمن قيود الوقت والتكلفة والنطاق والجودة. ويُعرّف المشروع بأنه مسعى مؤقت يُنفذ لإنتاج منتج أو خدمة أو نتيجة فريدة، وتعني صفة المؤقت أن للمشروع بداية ونهاية محددتين مما يجعل عامل الوقت قيداً جوهرياً في إدارته. (Oburu, 2020) وقد تطور مفهوم نجاح المشروع ليتجاوز المعايير التقليدية المتمثلة في الالتزام بالوقت والتكلفة والنطاق، ليشمل أبعاداً أكثر شمولية تتضمن تحقيق المنافع المرجوة وإرضاء أصحاب المصلحة والاستدامة (Ika & Pinto, 2022)، وهو ما يُبرز أهمية إدارة الوقت ليس فقط كقيد تشغيلي بل كعامل استراتيجي يؤثر في النجاح الشامل للمشروع ورفاهية العاملين فيه.

المنهجية وطرق البحث:

ستعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث يُمكن الباحث من وصف الظاهرة محل الدراسة وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كمياً وكيفياً، وذلك من خلال جمع البيانات والمعلومات عن أثر إدارة الوقت بأبعادها (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في شركات المقاولات في إدارة المشاريع، ومن ثم تحليلها وتفسيرها للوصول إلى استنتاجات ونتائج علمية دقيقة تُسهم في فهم العلاقة بين متغيرات الدراسة.

وسيتم تطبيق هذا المنهج من خلال جانبين أساسيين: الجانب النظري الذي سيعتمد على المراجعة المنهجية للأدبيات والدراسات السابقة والكتب والمراجع العلمية والدوريات المحكمة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة لبناء الإطار النظري، والجانب الميداني الذي سيعتمد على تصميم استبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات الأولية من أفراد عينة الدراسة، وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

مجتمع وعينة الدراسة

سيتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في شركات المقاولات العاملة في مجال إدارة المشاريع الإنشائية، والذين يشغلون مناصب إدارية وفنية مرتبطة بإدارة المشاريع، ويشمل ذلك مديري المشاريع ومهندسي المواقع ومنسقي المشاريع ومسؤولي التخطيط والجدولة والمشرفين الميدانيين، وذلك في الشركات المصنفة ضمن الفئات الأولى والثانية والثالثة. وسيتم حصر مجتمع الدراسة بشكل دقيق من خلال الاتصال المباشر بإدارات الموارد البشرية في الشركات المستهدفة للحصول على البيانات الرسمية حول أعداد العاملين ومسمياتهم الوظيفية.

وستعتمد الدراسة على أسلوب العينة العشوائية الطبقية لاختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، حيث سيتم تقسيم المجتمع إلى طبقات وفقاً لتصنيف الشركات والمستويات الوظيفية، ومن ثم اختيار عينة عشوائية من كل طبقة بما يتناسب مع حجمها النسبي في المجتمع الكلي. وسيتم تحديد حجم العينة المناسب بالاستناد إلى جدول (Krejcie & Morgan, 1970) لتحديد حجم العينات، حيث يُقدّر الحجم المبدئي

للعيينة بنحو (300) مفردة لضمان تمثيل مجتمع الدراسة بشكل كافٍ وتحقيق مستوى ثقة (95%) وهامش خطأ لا يتجاوز (5%)، مع مراعاة توزيع (350) استبانة لتعويض النقص المحتمل في الاستبانات المستردة أو غير الصالحة للتحليل الإحصائي.

مصادر جمع البيانات

ستعتمد الدراسة على نوعين من مصادر جمع البيانات:

- **المصادر الثانوية:** وتشمل الكتب والمراجع العلمية العربية والأجنبية، والرسائل الجامعية (ماجستير ودكتوراه)، والدوريات والمجلات العلمية المحكمة، والأبحاث والأوراق العلمية المنشورة في قواعد البيانات الإلكترونية مثل (Scopus, Web of Science, Google Scholar)، دار المنظومة)، والتقارير والإحصائيات الرسمية ذات الصلة بقطاع المقاولات، وذلك بهدف بناء الإطار النظري للدراسة والتعرف على الدراسات السابقة ذات الصلة.
- **المصادر الأولية:** وتتمثل في الاستبانة التي سيتم تصميمها خصيصاً لأغراض هذه الدراسة، والتي ستوزع على أفراد عينة الدراسة من العاملين في شركات المقاولات لجمع البيانات الميدانية حول متغيرات الدراسة المتمثلة في إدارة الوقت بأبعادها وضغوط العمل.

أداة الدراسة (الاستبانة)

سيتم تصميم استبانة مُحكَّمة كأداة رئيسية لجمع البيانات الأولية من أفراد عينة الدراسة، وستتكون الاستبانة من ثلاثة أقسام رئيسية على النحو التالي:

القسم الأول: البيانات الديموغرافية سيتضمن هذا القسم البيانات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة، وتشمل: الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، والمستوى الوظيفي.

القسم الثاني: المتغير المستقل (إدارة الوقت) سيتضمن هذا القسم (16) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، بواقع (4) فقرات لكل بُعد، وذلك على النحو التالي:

- **البُعد الأول: التخطيط الزمني للمشروع** — ويتكون من (4) فقرات تقيس مدى قيام العاملين بوضع الخطط الزمنية للمشاريع وتحديد المدد اللازمة لكل مرحلة وتوقع المخاطر الزمنية المحتملة.

- **البُعد الثاني: جدولة الأنشطة والمهام** — ويتكون من (4) فقرات تقيس مدى قيام العاملين بتحديد تسلسل الأنشطة وتقدير الموارد المطلوبة ووضع الجداول الزمنية التفصيلية باستخدام الأدوات المناسبة.

- **البُعد الثالث: تحديد الأولويات** — ويتكون من (4) فقرات تقيس مدى قيام العاملين بترتيب المهام وفق أهميتها وإلحاحها والتركيز على الأنشطة الحرجة وتوزيع الجهود بما يتناسب مع أولويات المشروع.

- **البُعد الرابع: الرقابة على الوقت** — ويتكون من (4) فقرات تقيس مدى قيام العاملين بمتابعة التقدم الفعلي مقارنة بالمخطط ورصد الانحرافات الزمنية واتخاذ الإجراءات التصحيحية اللازمة.

القسم الثالث: المتغير التابع (ضغوط العمل) سيتضمن هذا القسم (10) فقرات في محور واحد تقيس مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في شركات المقاولات، وتشمل الضغوط الناتجة عن عبء العمل وضيق الوقت وغموض الدور وصراع الدور وظروف بيئة العمل الميدانية.

وبذلك يكون إجمالي عدد فقرات الاستبانة (26)فقرة بالإضافة إلى فقرات البيانات الديموغرافية، وستُقاس جميع الفقرات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (1) موافق بشدة إلى (5) غير موافق بشدة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

سيتم تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وسيتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- **معامل كرونباخ ألفا: (Cronbach's Alpha)** لقياس ثبات أداة الدراسة والتأكد من الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة.

- **التحليل العاملي التوكيدي: (Confirmatory Factor Analysis)** للتحقق من صدق البناء لأداة الدراسة.

- التكرارات والنسب المئوية: لوصف خصائص عينة الدراسة الديموغرافية والوظيفية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لتحديد مستوى استجابات أفراد العينة على محاور الدراسة وترتيب الفقرات والأبعاد وفقاً لأهميتها النسبية.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation): لقياس قوة واتجاه العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis): لاختبار أثر أبعاد إدارة الوقت مجتمعة على ضغوط العمل واختبار الفرضيات الرئيسية للدراسة.
- تحليل الانحدار البسيط (Simple Regression Analysis): لاختبار أثر كل بُعد من أبعاد إدارة الوقت على حدة على ضغوط العمل واختبار الفرضيات الفرعية.
- اختبار (T-Test) للعينات المستقلة: لفحص الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استجابات أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية ثنائية الفئات (الجنس).
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لفحص الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استجابات أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية متعددة الفئات (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المستوى الوظيفي).
- معامل تضخم التباين (VIF) واختبار التحمل (Tolerance): للتأكد من عدم وجود مشكلة الارتباط الخطي المتعدد بين المتغيرات المستقلة.

حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: ستقتصر الدراسة على دراسة أثر إدارة الوقت كمتغير مستقل بأبعاده الأربعة (التخطيط الزمني للمشروع، جدولة الأنشطة والمهام، تحديد الأولويات، الرقابة على الوقت) على ضغوط العمل كمتغير تابع، في سياق إدارة المشاريع بقطاع المقاولات.
- الحدود المكانية: ستطبق الدراسة على شركات المقاولات العاملة في مجال المشاريع الإنشائية.
- الحدود الزمنية: ستجرى الدراسة الميدانية وتوزيع الاستبانات وجمع البيانات خلال الفصل الدراسي الحالي للعام الأكاديمي 2025/2026م.

- **الحدود البشرية:** ستقتصر الدراسة على العاملين في شركات المقاولات الذين يرتبط عملهم بإدارة المشاريع، ويشمل ذلك مديري المشاريع والمهندسين والمشرفين ومنسقي المشاريع ومسؤولي التخطيط والجدولة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

غنيّات، أسماء جازي موسى، و أبا زيد، رياض أحمد محمد. (2021). أثر إدارة الوقت في التقليل من ضغوط العمل في المستشفيات الحكومية في محافظة إربد (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة آل البيت، المفرق. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1249829>

إبراهيم، أسامة عبدالوهاب محمد. (2020). أثر إدارة الوقت على الأداء المؤسسي. المجلة العربية للنشر العلمي، ع21 ، 151 - 185. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1436277>

الجعفري، محمد الناجي، و علي، محمد أحمد محمد. (2021). أثر إدارة الوقت على كفاءة أداء الخدمات المصرفية بالتركيز على بنك فيصل الإسلامي السوداني. المجلة العلمية المركزية، ع21 ، 234 - 265. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1247277>

أحمد، علياء إبراهيم، السبيعي، رغد، الشهراني، ريم، الرايقي، دينا، و الخالدي، ريان. (2025). أثر الذكاء الاصطناعي على تنمية مهارة إدارة الوقت: دراسة حالة على طالبات تخصص علم المعلومات. المجلة العربية للنشر العلمي، ع80 ، 198 - 220. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1601732>

عبدالسلام، جواهر مصطفى، و جبريل، وائل محمد. (2024). أثر إدارة الوقت على البراعة التنظيمية: دراسة ميدانية على مديري المرافق الصحية الخاصة ومساعدتهم بمنطقة الجبل الأخضر في ليبيا. مجلة رماح للبحوث والدراسات، ع102 ، 157 - 232. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1506880>

العثامنة، سيف ناصر يوسف، و بني عبدالغني، دنيا أحمد. (2022). أثر ضغوط العمل على الالتزام الوظيفي لدى ممرضات المستشفيات الجامعية في الأردن. المجلة العربية للإدارة، مج42، ع1 ، 315 - 336. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1275966>

دحمانى، رضا، و حواس، أمين. (2021). نمذجة أثر إدارة الوقت وضغوط العمل على أداء العاملين باستخدام أسلوب النمذجة بالمعدلات الهيكلية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، مج22، ع2 ، 711 - 732. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1252176>

جربوب، تركية، و العيداني، إلياس. (2022). أثر تطبيق الاستراتيجيات الفردية لإدارة ضغوط العمل على الأداء الوظيفي: دراسة ميدانية بالمؤسسات العمومية للصحة الجوارية بولاية تيارات. المجلة الدولية للأداء الاقتصادي، مج5، ع2 ، 546 - 563. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1342362>

المراجع الأجنبية

Oburu, A. O. (2020). Effective project time management. *International Academic Journal of Information Sciences and Project Management*, 3(6), 47-55.

Ravari, A. K., Farokhzadian, J., Nematollahi, M., Miri, S., & Foroughameri, G. (2020). The effectiveness of a time management workshop on job stress of nurses working in emergency departments: an experimental study. *Journal of Emergency Nursing*, 46(4), 548-e1.

Zahedi Dareshoori, S., Sabet, A., & Mehryar, M. (2020). The impact of stress management and time management on project management success in the construction industry. *Civil and Project*, 2(2), 77-92.

Mata, M. N., Sohail, M., Haider, S. A., Martins, J. M., Sheraz, F., Rita, J. X., ... & Correia, A. B. (2021). The relationship between time management, work stress and work performance—a quantitative study in Portugal. *Academy of Strategic Management Journal*, 20, 1-11.

Magano, J., Silva, C., Figueiredo, C., Vitória, A., Nogueira, T., & Pimenta Dinis, M. A. (2020). Generation Z: Fitting project management

soft skills competencies—A mixed-method approach. *Education sciences*, 10(7), 187.

Ika, L. A., & Pinto, J. K. (2022). The “re-meaning” of project success: Updating and recalibrating for a modern project management. *International Journal of Project Management*, 40(7), 835–848

Dodanwala, T. C., Santoso, D. S., & Yukongdi, V. (2023). Examining work role stressors, job satisfaction, job stress, and turnover intention of Sri Lanka’s construction industry. *International Journal of Construction Management*, 23(15), 2583–2592

Mid Ocean University

College of Management

Department of project management



**The impact of time management on work stress in project management
– a field study on contracting companies**

Prepared by:

Khaled Ahmed Hamad Al-Fares

Supervision:

Dr. Al-Faisal Abdelhamid Mohamed Hassan

Dr. Fayez Jarad

1447-2026