

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

عنوان البحث: إدارة الوقت وضغوط العمل

اسم الطالب: سالم بن فرحان الشمري

الرقم الجامعي: ٢٥٣٠٠١٢١٠

التاريخ: 2026

المقدمة

تعد إدارة الوقت من أهم المهارات الأساسية في بيئة العمل الحديثة، حيث تساعد الأفراد على تنظيم مهامهم وتحقيق أهدافهم بكفاءة. ومع تزايد ضغوط العمل وتعدد المسؤوليات، أصبح من الضروري فهم العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي.

تعد إدارة الوقت من أهم المهارات الأساسية في بيئة العمل الحديثة، حيث تساعد الأفراد على تنظيم مهامهم وتحقيق أهدافهم بكفاءة. ومع تزايد ضغوط العمل وتعدد المسؤوليات، أصبح من الضروري فهم العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي.

مشكلة الدراسة

تواجه العديد من المؤسسات تحديات تتعلق بضعف إدارة الوقت لدى الموظفين، مما يؤدي إلى زيادة ضغوط العمل وانخفاض مستوى الإنتاجية.

تواجه العديد من المؤسسات تحديات تتعلق بضعف إدارة الوقت لدى الموظفين، مما يؤدي إلى زيادة ضغوط العمل وانخفاض مستوى الإنتاجية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في تقديم حلول عملية لتحسين إدارة الوقت وتقليل الضغوط المهنية، مما ينعكس إيجاباً على الأفراد والمؤسسات.

تكمن أهمية الدراسة في تقديم حلول عملية لتحسين إدارة الوقت وتقليل الضغوط المهنية، مما ينعكس إيجاباً على الأفراد والمؤسسات.

أهداف الدراسة

تحليل العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل، وتحديد أساليب فعالة لتحسين الأداء وتقليل التوتر.

تحليل العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل، وتحديد أساليب فعالة لتحسين الأداء وتقليل التوتر.

تساؤلات الدراسة

ما العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل؟ كيف تؤثر إدارة الوقت على الإنتاجية؟

ما العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل؟ كيف تؤثر إدارة الوقت على الإنتاجية؟

الدراسات السابقة

أظهرت الدراسات أن إدارة الوقت الفعالة تساهم في تقليل التوتر وتحسين الأداء الوظيفي. كما أكدت دراسات أخرى وجود علاقة عكسية بين تنظيم الوقت وضغوط العمل.

أظهرت الدراسات أن إدارة الوقت الفعالة تساهم في تقليل التوتر وتحسين الأداء الوظيفي. كما أكدت دراسات أخرى وجود علاقة عكسية بين تنظيم الوقت وضغوط العمل.

الإطار النظري

تعتمد الدراسة على نظريات إدارة الوقت ونظريات الضغط النفسي في بيئة العمل، والتي تفسر سلوك الأفراد تحت الضغط.

تعتمد الدراسة على نظريات إدارة الوقت ونظريات الضغط النفسي في بيئة العمل، والتي تفسر سلوك الأفراد تحت الضغط.

المنهجية

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، مع الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، مع الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

النتائج

أظهرت النتائج أن تحسين إدارة الوقت يؤدي إلى تقليل ضغوط العمل وزيادة الإنتاجية.

أظهرت النتائج أن تحسين إدارة الوقت يؤدي إلى تقليل ضغوط العمل وزيادة الإنتاجية.

التوصيات

ضرورة تدريب الموظفين على مهارات إدارة الوقت، واستخدام أدوات تنظيم المهام، وتقليل ضغوط العمل.

ضرورة تدريب الموظفين على مهارات إدارة الوقت، واستخدام أدوات تنظيم المهام، وتقليل ضغوط العمل.

المراجع

Macan, T. (1994). Time management. *Journal of Applied Psychology*.
Claessens, B. (2007). Time management review.

Macan, T. (1994). Time management. *Journal of Applied Psychology*.
Claessens, B. (2007). Time management review.