



## دور إدارة الوقت بضغوط العمل

"دراسه استطلاعية لموظفين كليه الإدارة والاقتصاد في جامعة ميسان "

بحث مقدم الى مجلس كلية الادارة والاقتصاد (قسم أداره الأعمال)  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في أداره الأعمال

اعداد الطالبة

آيات حسين جبار

أشرف

م.د علي كاظم

## المقدمة

تتبع اهمية الدراسة وعلاقتها بضغط العمل من اهمية ادارته الوقت ,خاصه في التنظيمات الحديثة ,حيث اصبحت ادارته الوقت احد المعايير الأساسية التي تؤخذ في الاعتبار عند تحديد نجاح وفعالية الموظف في مختلف المستويات الإدارية ,ومن خلال دراستنا للموضوع سوف نحاول نجاح معالجه ضغوط العمل ومساعدته الإدارة على التوظيف الفعال .

ان دراسة هذا الموضوع يساعدنا على معرفه كيفيه ادارته الوقت الموظفين والضغوط لديهم ومعرفه اهم العوامل المتسببة في ضياع الوقت

الاهتمام بدراسة ادارته الوقت وضغوط العمل يثري الفكر الاداري والتراث العلمي في هذا المجال من خلال تجديد العلاقة بين ادارته الوقت وضغوط العمل لدى الموظفين في المؤسسة

ويعتبر سوء ادارته الوقت من اهم المظاهر السلوكية التي تؤدي الى ضغوط العمل , حيث ان طبيعة قضاء الوقت اثناء اداء المهمة تختلف من عمل لأخر فانه ليس في كل الحالات يستطيع الموظفين التحكم في اوقاتهم اما بسبب ذاتهم او بسبب مهامهم او بسبب الآخرين , وهذا الخلل قد يترتب عليه زياده مستوى ضغوط العمل لدى الموظفين وهذه الزيادة يمكن ان تؤدي الى نتائج سلبية , مثل عدم تحقيق الرضا في العمل وسوء الاداء , وقله الإنتاجية اضافه الى ذلك زياده اعباء العمل.

فضغوط العمل سمه من سمات العصر الحديث , حيث يطلق عليها بعض الباحثين القاتل الصامت , حيث عانى العديد من الدراسات صعوبة وجود وظيفه او مهنة خاليه من الضغوط , ولكن تختلف حده هذه الضغوط من مهنة الى اخرى ومن شخص لأخر , وذلك لاختلاف مصادر هذه الضغوط في المنظمات والمهن المختلفة , واختلاف نسبه الاستجابة الى هذه الضغوط من شخص لأخر , نظرا لاختلاف الفروق الفردية فيما بينهم وردود افعالهم تجاه المواقف الضاغطة .

( بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ )

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ )

( ١ ) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ( ٢ )

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ( ٣ ) الَّذِي

عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ( ٤ ) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ

مَا لَمْ يَعْلَمْ ( ٥ ) .

صدق الله العلي العظيم

من سورہ (العلق)

## الإهداء

إلى الشامخ كرماً والدي

إلى وارفة الظلال والدتي

إلى التي لو أفنيث لها عمري لما أوفيت أختي

إلى الجدار الذي اركن عليه كلما بدا عليّ تعب وإعياء  
أخوتي

إلى شتلات الآس والجِئاء والياسمين التي آثرت أن  
تبرعم في سفح القلب صديقتي

## آيات

## شكر وأمتنان

الحمد لله ربّ العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيّدنا أبي القاسم محمّد الرسول الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين ومن اهتدى بهديه وسار على نهجه إلى يوم الدين .

أمّا بعد :

يسرّني وقد أنهيت بحثي أن أقدّم شكري وامتناني إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه البحث الأستاذ المدرس الدكتور علي كاظم ، لما قدّمه من آراء علمية ، وتوجيهات سديدة ساعدت على إنجاز هذا العمل . وأقدّم شكري وامتناني إلى مكتبة كلية الادارة والاقتصاد لرعايتهم ومساندتهم .

## ثبت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
1	العنوان	-
2	الآية	أ
3	الإهداء	ب
4	شكر وامتنان	ج
5	المحتويات	د
6	الملخص	هـ
7	المقدمة	1
<b>الفصل الأول: الأطار العام للبحث والدراسات السابقة</b>		
8	المحور الأول /اولا :مشكلة البحث	2
9	ثانياً: أهمية البحث	2
10	ثالثاً :اهداف البحث	2
11	رابعاً: فرضيات البحث	3
12	خامساً:حدود البحث	3
13	سادساً:نموذج البحث	3
14	المحور الثاني/ الدراسات السابقة	4-5
<b>الفصل الثاني: الأطار النظري للبحث</b>		
<b>المحور الأول / إدارة الوقت</b>		
15	اولاً: مقدمه عن ادار ه الوقت	6
16	ثانياً:مفهوم إدارة الوقت	7
17	ثالثاً:استراتيجية ادار ه الوقت	7
18	رابعاً:أهمية إدارة الوقت	8
19	خامساً:أسس إدارة الوقت	9
20	سادساً: أبعاد إدارة الوقت	10-11
<b>المحور الثاني/ ضغوط العمل</b>		
21	اولاً: مقدمه عن ضغوط العمل	12
22	ثانياً:مفهوم ضغوط العمل	12
23	ثالثاً:عناصر ضغوط العمل	13
24	رابعاً:أنواع ضغوط العمل	14
25	خامساً:مسببات ضغوط العمل	15-16
<b>الفصل الثالث : الأطار النظري</b>		
26	المحور الأول /التعريف بالكلية	17
27	منهجي ه البحث	17-18
28	المحور الثاني/ البيانات العامه	19
<b>الفصل الرابع : الاستنتاجات والتوصيات</b>		
29	المصادر	23-24
30	ملحق الاستبانة	25-26
		27

# الملخص

يهدف البحث الى تحديد دور ادارة الوقت في ضغوطات العمل ومن اجل ذلك تم تحديد اربع متغيرات لداسه دور ادارة الوقت وعلاقتها في ضغوطات العمل في كلية الادارة والاقتصاد \جامعة ميسان . تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات من خلال عينة عشوائية وقد تم توزيع 38 استبانة واسترجاع 30 استبانة وتم اعتماد 30 استبانة صالحة للتحليل, فقد تم استبعاد 8 استبانات لعدم ملائمتها للتحليل وذلك لغرض الاجابة على اسئلة الدراسة واختبار فرضياتها باستخدام النسب المئوية والتكرارات واختبار T-TEST لاختبار الفرضيات . وقد تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات ومن اهم الاستنتاجات وجود علاقة معنوية بين ابعاد ادارة الوقت وضغوطات العمل وكذلك إن استغلال الوقت وتحقيق الإدارة الفعالة له يعد من بين المهام الأساسية لنجاح المؤسسات، فهو يعتبر عملية مستمرة من تخطيط ، تنظيم، توجيه ورقابة لكل النشاطات وذلك خلال فترة زمنية محددة بهدف تحقيق فعالية مرتفعة في استغلال هذا الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة , ومن اهم التوصيات ضرورة الاهتمام أكثر بموضوع بضغوط العمل بحيث يبقى مستواه ضمن المستوى المتوسط والمقبول وكذلك تنظيم دور اتدريبية وبرامج تعليمية لمساعدة الموظفين وإقناعهم بوجوب معالجة ضغوط العمل التي يتعرضون لها .