

## القدرة على التحكم في إدارة الوقت و علاقتها بظغوط العمل لدى رؤساء الأقسام بالجامعة

م.م أحمد طارق بدري

م.م نور سائر وحييد

[AhmedTareqBadri@mu.edu.iq](mailto:AhmedTareqBadri@mu.edu.iq)

[noor.sattar@mu.edu.iq](mailto:noor.sattar@mu.edu.iq)

جامعة المثنى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة المثنى \_ رئاسة الجامعة

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

### ملخص :

يبنى البحث الحالي دراسة ادارة الوقت بعوامله (الشخصية، والتنظيمية، والاجتماعية) بوصفه متغير مستقل وظغوط العمل بعوامله (صارع الدور، غموض الدور، عبء العمل، ظروف العمل المادية)، ويسعى البحث الى تحقيق هدف تمثل باختبار العالقة بين ادارة الوقت وظغوط العمل وائر احدهما على الاخر، ولعرض تحقيق هذا الهدف تم بناء فرضيات رئيسية وانبتقت منها عده فرضيات فرعية، واختير كليات ( المثنى – القادسية – ذي قار – الكوفة ) مجتمعا للدراسة، تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . مجتمعا للدراسة , وتكونت عينة البحث من (12) رئيس قسم , ممن يشغلون مناصب رؤساء الاقسام مع اخبار العينة العمدية القصدية من رؤساء الاقسام في بعض الكليات وتوصل البحث الى جملة نتائج منها على سبيل المثال:-

- 1- ان اغلب افراد العينة لا تؤثر عليهم المعوقات الشخصية والتنظيمية والاجتماعية، وان الوقت لديهم عامل مهم لأداء اي عمل
  - 2 -هناك عالقة ارتباط وتأثير بين ادارة الوقت وظغوط العمل.
- وخلصت الدراسة الى تقديم مجموعة من التوصيات منها:-
- 1 -على ادارة الكليات الاهتمام بتحسين ظروف العمل وتوفير مناخ اجتماعي وتنظيمي لتقليل ظغوط العمل ونشر الوعي بأهمية ادارة الوقت.
  - 2 -تنظيم وتوزيع المهام والنشاطات الداخلية للأدارة بين العاملين كل حسب اختصاصه لغرض ضمان سرعة انجاز العمل بكفاءة واتقان.

الكلمات المفتاحية : مفهوم ادارة الوقت، اهمية ادارة الوقت، مضيعات ادارة الوقت، مفهوم ظغوط العمل، عناصر ظغوط العمل.

التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة

يعد الوقت من اهم موارد الادارة وذلك لان الادارة تحتاج الى وقت يتم من خلاله تحقيق الاهداف المنشودة وفق الامكانيات المتاحة وبقدر عال من الجودة و الاتقان وكما ان مؤسسات المجتمع معنية بالوقت ومن بينها كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي يمثل بعداً هاماً وحيوياً في المنظومة التربوية , فالوقت بالنسبة لها عنصر مهم في خططها و براكجها وما يترتب عليها من اعمال و نشاطات تحتاج الى اشراف و متابعة وتقييم النتائج , ومع الاهتمام بجميع الابعاد التي تسهم في تحقيق النجاح بحيث تراعي

المحيط الطبيعى والاجتماعى و الثقافى وعامل الزمن المرتبط بكل جزء بالعمل الادارى للقسم , اذ ان الجهود الانسانية فكرية ام انتاجية تحتاج الى وقت لانجازها .

ونظراً لكثرة الأعباء والمسؤوليات المناطة بكل رئيس قسم فإنه بحاجة ماسة الى تنظيم وقته و ادارته بشكل جيد , اذ ان الوقت بالنسبة له اهم مورد متاح , فيجب , عليه أن يحسن التعامل معه من خلال اليوم ويخطط له لشكل علمى متقن , ليتفادى اى مشكلة لأدارة وقته الذى يعانى منها الكثير من رؤساء الاقسام.

وانطلاقاً من اهمية موضوع ادارة الوقت من جهة , و اهمية كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المجتمع اذ يع رافداً من روافد التعليم العالى والبحث العلمى يمد حركة النمو و التطور التقنى و الاجتماعى و الاقتصادى بمقومات النجاح , و انطلاقاً من ذلك اتجه البحث الى دراسة مدى اهتمام رؤساء الاقسام في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على الوقت بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ادارة الوقت وضغوط العمل.

### 2-1 مشكلة البحث

تزداد اهمية ادارة الوقت في وقتنا الحاضر لأنه يمثل المورد الرئيسى لأي منظمة وهو اساس ابداعها وسر نجاحها، لذا يجب ادارته والمحافظة عليه، لأن نجاح رؤساء الاقسام بالقيام بالأعباء والمسؤوليات المناطة به يرجع الى قدرتهم ومهارتهم في التخطيط الجيد لوقتهم واستغلاله بالشكل المناسب لهم، وبالرغم من أهمية الوقت ولكونه موردا مهما من موارد الادارة بشكل عام الان الملاحظ من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات المحلية والعربية والاجنبية التي اهتمت بإدارة الوقت لدى رؤساء الاقسام لذلك فان هدر الوقت مشكلة يعانى منها رؤساء الأقسام من قبل بعض الموظفين والاداريين ، و انطلاقا مما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث على النحو التالي:-

ما علاقة ادارة الوقت بضغوط العمل لدى رؤساء الاقسام في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 1-3 اهداف البحث

تتمثل اهداف البحث بالآتي:-

- 1 - التعرف على ابعاد ادارة الوقت لدى رؤساء الاقسام في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2 - التعرف على مستوى ضغوط العمل لدى رؤساء الاقسام في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 3 - التعرف على مدى علاقة وتأثير ادارة الوقت في ضغوط العمل لدى رؤساء الاقسام بعض كليات التربية البدنية وعلوم

### 4-1 مجالات البحث

وتضمنت حدود البحث بالآتي:

1-1-4 المجال البشرى : رؤساء الاقسام في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

1 -المجال المكاني تمثلت بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-الحدود الزمانية محده بمدة اجراء البحث من 2024/11/19 - 2025/2/20

3 .منهج البحث و اجراءته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفى بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية

3-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على بعض رؤساء الاقسام العلمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ( 34 ) رئيس قسم اختيروا بطريقة العمدية بالاسلوب الحصر الشامل ( العينة الاستطلاعية 4 عينة الاعداد والتطبيق ) (30)

3-2 الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت أدوات, بيانات, أجهزة, وإن طبيعة الفروض هي التي تحدد الأدوات المستعملة ( محجوب: 2005 ).

(الملاحظة ، المقابلات الشخصية ، المصادر والمراجع ، فريق العمل المساعد)  
مقاييس الدراسة ( ادارة الوقت وضغوط العمل) شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) ( اقلام , أوراق ) ،حاسبة يدوية حاسبة الكترونية نوع ( hp )  
4-2 إجراءات البحث الميدانية:

من أجل الوصول الى نتائج البحث الحالي اتبع الباحثان الخطوات الآتية:-

1-4-2 تحديد مجالات مقاييس الدراسة:

لغرض اعداد ادارة الوقت وضغوط العمل قام الباحثان بإعداد مجالات متغيرات البحث, وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في اختصاص الإدارة الرياضية، حدد الباحثان عدد من المجالات وهي:

1- مجالات مقياس ادارة الوقت ( المعوقات الشخصية ، المعوقات التنظيمية ، المعوقات الاجتماعية ).

2- مقياس ضغوط العمل

وقام الباحثان باستطلاع آراء مجموعة من الخبراء البالغ عددهم ( 17 ) في اختصاص الادارة الرياضية حول مدى صلاحية المجالات, وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدم الباحث قانون( كا2) للتعرف على المجالات الصالحة من غيرها ، وقد أظهرت النتائج صلاحية جميع مجالات المقياسيين لكون قيم(كا2) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وبدرجة حرية(1) ومستوى دلالة (0.05) البالغة(3.84)

1-4-1-2 إعداد الصيغة الأولية لمقاييس الدراسة:

تطلب أعداد الصيغة الأولية للمقاييس إجراءات عدة بدأت بعملية بناء فقرات المقياس وتحديد أسلوب صياغة الفقرات وأسسها والشروع بصياغة الفقرات وأخيراً إعداد تعليمات المقياس وفهم العبارات من المجيبين, وفي ما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

2-4-2-1 جمع فقرات مقاييس الدراسة وبنائها:

جمعت فقرات المقاييس وأعدت بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات النظرية المتعلقة بمقاييس الدراسة .

3-4-2-1-3 تحديد أسلوب صياغة فقرات مقاييس الدراسة:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات النظرية ذات العلاقة لمقاييس الدراسة تم صياغة ( 15 ) فقرة موزعة على (3) مجالات ادارة الوقت و( 10 ) فقرة ضغوط العمل

4-4-2-2 تحديد صلاحية فقرات مقاييس الدراسة:

لمعرفة صلاحية فقرات كل مجال من مجالات الدراسة، عرضت على السادة الخبراء البالغ عددهم (17) خبيراً في إختصاص الإدارة الرياضية لتحديد صلاحية الفقرات وحذف الفقرات غير الصالحة وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتفريغ البيانات, إذ تم إستخدام أختبار ( كا2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها وقد أظهرت النتائج صلاحية جميع العبارات لكلا المقياسيين

5-4-2-5 التجربة الاستطلاعية لمقاييس الدراسة :

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية لمقاييس الدراسة على عينة من رؤساء الاقسام العلمية وقد تكونت من ( 4 ) وكان الغرض منها ما يأتي:-

1- معرفة مدى وضوح فقرات المقياس .

2- وضوح تعليمات المقياس .

3- إمكانية ملاحظة فقرات المقياس ضمن الوقت المخصص .

3- سلامة فقرات المقياس وسهولة فهمها ودقة صياغتها.

2-4-6- التجربة الرئيسة :

بعد اكتمال اجراءات التطبيق الاستطلاعي باشر الباحثين بإجراء ( التجربة الرئيسة) من خلال تطبيق المقاييس على عينة وبالغة (30) رئيس قسم لغرض الحصول على نتائج أفضل وتعميمها، فكلما كانت العينة أكبر كانت النتائج أفضل بهدف إجراء عملية التحليل الإحصائي بالاعتماد على القدرة التمييزية والاتساق الداخلي، فضلاً عن إستخراج مؤشرا الصدق والثبات للمقاييس.

2-4-7- التحليل الاحصائي لفقرات مقاييس الدراسة:

2-4-7-1- الصدق

أ- القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان):

يقصد بها القدرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في استمارة المقياس، وبغية الحصول على القدرة التمييزية لعبارات المقياس تم تفرغ إجابات عينة الاعداد الخاصة بالتحليل الإحصائي البالغ عددهم (30) رئيس قسم بجدول يتضمن درجات العبارات والمجموع الكلي لدرجات كل رئيس قسم في العينة إذ تم ترتيبها تصاعدياً من أدنى الى أعلى درجة وعلى وفق الدرجة الكلية، ثم تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين المتساويتين العدد في كل مجموعة (27%) إذ تعد نسبة (27%) من النسب المفضلة للتعرف على قوة العبارة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا" ، ومن ثم تم معالجة نتائج درجات المجموعتين بقانون (t-test) للعينات غير المترابطة لكل عبارة من عبارات المقاييس

ب- معامل الإتساق الداخلي:

1- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

لغرض استخراج قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه قام الباحثان باستخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) لأفراد عينة البناء . إذ كانت قيمة معامل الارتباط بين درجة جميعها معنوية، لأن قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط أقل من مستوى الدلالة (0.05)

2- إرتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

وهذا معناه ان المجال يقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لإجابات أفراد العينة (البناء) والبالغ عددهم (30) رئيس قسم ، إذ كانت قيمة معامل الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس والمجالات جميعها هي معنوية، لأن قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط أقل من مستوى الدلالة (0.05)

2-4-7-2- الثبات:

الاختبار الثابت " هو الذي له درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية في ما وضع لقياسه ويشير مفهوم الاتساق الى عدم تأثر الدرجات بالأخطاء غير منتظمة التي تعددت مصادرها فبعضها يتعلق بأداة القياس او اجراءات تطبيق الاختبار وتصحيحه وبعضها الاخر يتعلق بالأفراد المختبرين (حسانين: 2001).

ان مفهوم الثبات يعد من المفاهيم الجوهرية في الاختبار ويبين مع الصدق الأسس التي يتعين توافرها في الإختبار لكي يكون صالحاً للإستخدام مع إحتساب أهمية تقدم الصدق عليه. للتحقق من ثبات المقاييس قام الباحثان بإتباع الإجراءات الاتية:

أ- التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق الثبات استعمالاً، وذلك لاقتصاديتها في الجهد والوقت واعتمد الباحثان بيانات افراد العينة وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على مجموعة معينة الى جزئين متساويين وحساب معامل الارتباط بين هذين الجزئين ولهذه الطريقة مميزات هي:

- 1- تجنب الفاحص اعادة الفحص أو اعداد الصورة المتكافئة للاختبار.
- 2- تلغي أثر التغيرات التي يمكن أن تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية ومن ثم تؤثر على مستوى أداءه للاختبار (ملحم: 200).

، وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام طريقة بيرسون بوساطة الحقيبة الاحصائية (spss) إذ بلغ معامل الارتباط بالنسبة ادارة الوقت (0.689)، وبلغ بضغط العمل (0.754) وبحيث أن معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان – براون، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات مقياس ادارة الوقت (0.860) ومقياس ضغط العمل (0.816) ، وهو مؤشر ثبات عال.

ب- معادلة الفا كرونباخ:

هذا النوع من الثبات يدعي التجانس الداخلي ويعد من أكثر المفردات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ويشير إلى " قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار" ( عودة: 2000 ) إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها بعضاً داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ إن معدل مفردات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا كرونباخ، وطبقت معادلة ألفا كرونباخ على أفراد عينة الاعداد.

جدول ( 1 ) يبين (معامل الارتباط بيرسون- معادلة سبيرمان براون) ومعادلة الفا كرونباخ

المقياس	التجزئة النصفية		معامل
	معامل الارتباط بيرسون	معادلة سبيرمان وبراون	
ادارة الوقت	0.689	0.816	0.899
ضغط العمل	0.754	0.860	0.850

2-5 التطبيق النهائي لمقاييس الدراسة:

بعد أن تم الانتهاء من اعداد مقاييس الدراسة تم تطبيقها على عينة التطبيق النهائية والبالغة (30) رئيس قسم وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك بعد اكمال كافة المستلزمات والمتطلبات

2-6 الوسائل الاحصائية:

• الحقيبة الاحصائية.SPSS

3- عرض وتحليل مناقشة النتائج

تتناول هذه الفقرة عرض وتحليل البيانات التي اظهرتها استمارات الاستبيان من خلال تحليل اراء واستجابات افراد العينة عن متغيرات البحث ادارة الوقت وضغوط العمل، ولهذا استخدام مقياس (Likrt) الثلاثي الذي يتوزع من اعلى وزن له والذي اعطي (3)، (2) (1) لتمثل حقل الاجابة اتفق بشدة، اتفق محايد على الترتيب، ومن جانب آخر اعتمد الوسط الفرضي (2) كمييار لقياس وتقييم الدرجة المتحصل عليه، ولغرض تحليل استجابات العينة حول متغيرات البحث تم اعتماد الاساليب الاحصائية المتمثلة بالتوزيعات التكرارية والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام البرنامج

جدول ( 2 ) الاهمية النسبية لعنصر ادارة الوقت

العنصر	الموزون	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الختاف	الموزي الوزن	الترتيب
المعوقات الشخصية	70,65	1729	18721%	72759%	الاول	
المعوقات التنظيمية	68,34	1773	51775%	71755%	الثالث	
المعوقات الاجتماعية	78,55	1773	19723%	72711%	الثاني	
ادارة الوقت	77,80	1762	19792%	75785%		

يتضح من النتائج النهائية الواردة بالجدول ( 2 ) أن رؤساء الاقسام لهم قدرة عالية على حسن ادارتهم للوقت وفي انجاز اعمالهم وبالوقت المحدد لأن نجاح القسم يعتمد على رئيس القسم وكيفية ادارته لإنجاز المهام الإدارية والتنظيمية . ان فقرة المعوقات الشخصية تؤكد بأن جميع رؤساء الاقسام متفقون بوجود اهداف واضحة بالنسبة لعمالهم ويحاولون انجاز أكثر من عمل واحد بنفس الوقت ويعرفون اين يجدون المعلومات التي تخص عملهم وبالأوقات المطلوبة انجازها وهذا يبين ان ادارة القسم تعتمد بشكل كبير على الوقت لإنجاز اعمالهم.

اما فقرة المعوقات التنظيمية تبين بأن رؤساء الاقسام قادرين على انجاز الأعمال ضمن المواعيد المحددة من قبل العمادة ولديهم القدرة على التفكير بأكثر من عمل وفي ان واحد وفي بعض الأوقات فإن رؤساء الاقسام يقومون بتسجيل ملاحظتهم في قصاصات من ورق لغرض القيام بانجاز اعمالهم ولا يستعجلون في اتخاذ القرارات وانما تتم وفق دراسة معمقة ودقيقة لغرض عدم الوقوع في اخطاء تؤخذ على القسم

حين جاءت فقرات المعوقات الاجتماعية بأن رؤساء الاقسام قادرين على تفويض المرؤوسين عند الضرورة ولديهم أساليب مؤدبة لأنهاء المقابلات والمقاطعات التي تحدث اثناء سير العملية التربوية وهذا يدل على اتفاق افراد العينة بأن الوقت عامل مهم بالنسبة لهم لأنه الاساس في انجاز اعمالهم بالشكل الذي يحقق أهداف القسم ويؤكد على نجاحهم.

لوقت أهمية كبيرة للفرد والمنظمة والمجتمع على حد سواء، فهو رأس المال الحقيقي للإنسان، وتكمن اهميته في كونه يؤثر في الصيغة التي تستخدم فيها الموارد الأخرى، كما انه وعاء لكل اعمال وكل انتاج، كما ان ادارة الوقت بالنسبة للعامل حسب النظرية

الحديثه هي مشكلة رقابية يمكن السيطرة عليه والتحكم بها من خلال وضع معايير محددة لوقت العمل وزمن ابتدائه وزمن انتهائه ابو شيخة ، (24,2009)

جدول (3) مقياس ضغوط العمل

العنصر	الموزون	الترسوط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الختالف	المئوي الوزن
ضغوط العمل	79,65	1729	18721%	72759%	

يشير الجدول (3) الى الوصف العام الاستجابات افراد العينة حول ابعاد ضغوط العمل، حيث يتضمن الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والأوزان المئوية لفقرات ضغوط العمل. يتضح من النتائج النهائية الواردة بالجدول (3) ان رؤساء الاقسام يتعرضون الى ضغوط اثناء تأديتهم لأعمالهم الا انهم قادرين للسيطرة على هذه الضغوط قدر الامكان سواء كانت ضغوط تنظيمية او ادارية أو شخصية،

تشير النتائج النهائية التي يتضمنها الجدول ( )، بان رؤساء الاقسام لديهم اعمال كثيرة بالقسم ولديهم مواعيد محددة ولديهم اعباء كثيرة خصوصا في بداية الدوام ونهايته ولديه اجتماعات مهمة بخصوص عمل القسم وكذلك بان رؤساء الأقسام يعانون من كثرة الضوضاء والموظفين بالقسم ولديهم مساحات كافية لإنجاز اعمالهم بالشكل الذي يطمحون اليه

يرى Cook, Curtis W.& Honaker 2001 - غيرى بأنها الفعل أو الموقف الذي يكون فيه عدم الملائمة بين الفرد ومهنته او بينه وبين متطلباته مما يحدث تأثير داخلي يخلق حالة عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد. تستخلص مما سبق أن ضغوط العمل هي حالة نفسية يواجه فيها الفرد عبئا متكون من المصادر البيئية والتنظيمية والوظيفية، وتحدث آثار نفسية وجسمية وسلوكية وتنظيمية، ويختلف التأثير من شخص لآخر تبعا لنوع التأثير قد يكون تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأفراد

3- عرض علاقة الارتباط بين اداة الوقت وضغوط العمل

جدول (4) علاقات الارتباط بين متغيرات ادارة الوقت و ضغوط العمل

الإحصائيات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
المتغيرات	0.87	0.00	دالة
ادارة الوقت x ضغوط العمل			

يتضح من النتائج النهائية الواردة بالجدول (4) وجود علاقة ارتباط موجبة وجيدة بين ضغوط العمل وادارة بمعنى كلما كان هناك اهتمام بإدارة الوقت من قبل رؤساء الاقسام ازادت قدرتهم على تحقيق الاداء الافضل.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- الاحتفاظ بجدول عمل اسبوعي ومتابعته يوميا

2- يستطيع رؤساء الاقسام تأدية اكثر من عمل في وقت واحد

3- يستطيع رؤساء الاقسام التحكم بادارة الوقت

4-2 التوصيات

1- ضرورة توفير مناخ اجتماعي ونفسي وتنظيمي لتقليل من ضغوط العمل

2- ضرورة اهتمام رؤساء الاقسام بموضوع ضغوط العمل لدى العاملين وهذا يتطلب معرفة بطبيعة ومستوى الضغوط واسبابها وطرق معالجتها.

3- تحسين الظروف المادية في العمل وخاصة الضوضاء وزيادة الحوافز المعنوية لدى العاملين

4- نشر الوعي بأهمية ادارة الوقت من خلال محاولة تنظيم ملفات بطريقة سليمة حتى لا يضيع الوقت ويؤدي إلى زيادة ضغوط العمل.

5- عدم اضاعة الوقت بإنجاز معاملات معقدة أو التركيز عليها وحدها فقط..

6- تنظيم وتوزيع المهام والنشاطات الداخلية للإدارة بين العاملين كل حسب اختصاصه لغرض ضمان سرعة انجاز العمل بكفاءة واثقان.

7- العمل على تنمية روح الجماعة في القسم وذلك لأنه يسهل من انجاز الاعمال اضافة الى تبادل الخبرات والمهارات بينهم.

## المصادر

## اولا : المصادر العربية

- 1- ابو شيخة نادر احمد : ادارة الوقت، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
- 2- احمد سلمان عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية، اربد دار الأمر للنشر والتوزيع، 2000،
- 3- سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.
- 4- محمد صحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- 5- وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2005.

## ثالثا : المصادر الاجنبية

- 1- Cook, Curtis W.& Honaker ,Phillip ,1, "management and organization behavior 3rd Ed Boston :Irwin mc Grew hill,2001

## Abstract:

Adopts the current research study time management Bewail (personal, organizational, and social) as the independent variable and work pressure Bewail (role conflict, role ambiguity, workload, physical working conditions), the research seeks to achieve the goal of representing test the relationship between time management and work pressure and the impact of one on the other, in order to achieve this goal has been to build hypotheses President and was named technical Institute / Babylon, a society for the study, and emerged including several hypotheses subsidiary, has formed research sample (12), head of the Department, who occupy positions of heads of departments in the surveyed organization with a choice of deliberate intentionality of the sample heads of departments in the technical / Babylon Institute

The research found the results of several of them, for example: -

- 1- The majority of the sample affect them personal and organizational obstacles and social, and that the time to have an important factor for the performance of any work of the Organization
- 2- that there is a correlation between the administration and the effect of time and the pressures of the working relationship

The study concluded to provide a set of recommendations, including: -

- 1- Organization management attention to improving working conditions and providing a social and regulatory environment to reduce the pressures of work and raising awareness of the importance of time management

2- organization and internal distribution of tasks and activities of management between workers according to their powers for the purpose of ensuring the rapid completion of work efficiently and mastering

Key word: The importance of time management. The concept of time management. Wasting time management. The concept of job stress. elements of work stress.