

## الفهرس

11..... المقدمة

### الفصل الأول

#### الجدور التاريخية لإدارة الوقت

15..... البدايات

16..... دراسات سابقة في إدارة الوقت

### الفصل الثاني

#### المفاهيم الأساسية للوقت

33..... ماهية الوقت

36..... خصائص الوقت

39..... مفهوم إدارة الوقت

42..... أنواع الوقت

45..... الوقت في الفكر الإداري

51..... دوافع دراسة الوقت

55..... أهمية الوقت

### الفصل الثالث

#### إدارة الوقت وفق الوظائف الإدارية

61..... الوقت والعملية الإدارية

62..... تخطيط الوقت

72..... المنهج المنظم لتخطيط الوقت

73..... تنظيم الوقت

77..... توجيه الوقت

80..... الرقابة على الوقت

## الفصل الرابع

### العوامل المؤثرة في فاعلية إدارة الوقت

87	..... مفهوم مضيعات الوقت
90	..... أسباب مضيعات الوقت
104	..... أنواع مضيعات الوقت
121	..... السيطرة على مضيعات الوقت

## الفصل الخامس

### إدارة ضغوط العمل

125	..... مفهوم الضغط الإداري
126	..... ردود فعلنا للضغوط
127	..... أهمية دراسة الضغوط الإدارية
129	..... مصادر الضغط الإداري
132	..... محاور ضغط العمل (محاور الضغط على متخذ القرار)
134	..... أنواع الضغوط الإدارية
140	..... تأثير ضغوط العمل على الأداء
141	..... إدارة ضغوط العمل في منظمات الأعمال

## الفصل السادس

### متطلبات إدارة الوقت وفاعليته

145	..... متطلبات إدارة الوقت
160	..... أمثلة في إدارة الوقت
164	..... الأساليب المقترحة لزيادة فاعلية إدارة الوقت

## الفصل السابع

### تعيد العوامل المؤثرة في فاعلية إدارة الوقت (دراسة تطبيقية)

175	التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
180	منهجية الدراسة
180	مشكلة الدراسة
182	أهمية الدراسة
183	أهداف الدراسة
184	فرضيات الدراسة
185	قياس متغيرات الدراسة
187	مجتمع الدراسة وعينته
189	اختبار مقاييس الدراسة
191	جمع ومراجعة البيانات
191	إدخال البيانات على الحاسب
191	أدوات التحليل
192	محددات الدراسة
193	تحليل ومناقشة النتائج
194	خصائص عينة الدراسة
196	تحليل نتائج متغيرات الدراسة
208	إدارة الوقت
215	تحليل أهمية إدارة الوقت
216	اختبار فرضيات الدراسة
241	اقتراحات أفراد عينة الدراسة
245	النتائج والتوصيات
257	الملحق
267	المراجع