

۱۵۱۵۱۸۴



مدیریت زمان

(چگونه استرس شغلی را با مدیریت زمان
داشته باشیم؟)

نویسندگان

سارا هنرمندراد

طهمورث نورایی



انتشارات آوازیان

سرشناسه: هنرمندراد، سارا، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان: (چگونه استرس شغلی را با مدیریت زمان کاهش دهیم؟) / نویسندگان سارا هنرمندراد، طهمورث نورایی.

مشخصات نشر: کرج: آذرگان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۶۰-۹۷۴۶۴-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۳ - ۱۹۲.

عنوان دیگر: چگونه استرس شغلی را با مدیریت زمان کاهش دهیم؟

موضوع: فشار روانی کار — مدیریت

موضوع: Job stress — Management

موضوع: مدیریت زمان

موضوع: Time management

موضوع: فشار روانی — کنترل

موضوع: Stress management

شناسه افزوده: نورایی، طهمورث. ۱۳۲۸ -

رده بندی کنگره: ۹۴۱۲۹۶ م ۹۴۱۲۹۶ HF۵۵۴۸/۸۵/۸۵/۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۰۰۷۱۷

عنوان کتاب: مدیریت زمان (چگونه استرس شغلی را با مدیریت زمان کاهش دهیم؟)

نویسندگان: سارا هنرمندراد، طهمورث نورایی

انتشارات آذرگان

نوبت چاپ: اول

شابک: ۶۰-۹۷۴۶۴-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ کسری

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کرج: میدان آزادگان، خیابان شاهد پلاک ۲۸، کدپستی ۳۱۴۹۶۶۹۵۹۶۳۱

azargan95@gmail.com



همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

فصل اول: نگاهی به مفهوم زمان از دیدگاه تاریخی	۱۳
دیدگاه فلسفی در مدیریت زمان	۱۴
زمان در ایران باستان	۱۴
زمان در نگاه فیلسوفان	۱۵
زمان در نگاه عارفان	۱۷
زمان در نگاه تاریخی جامعه	۱۹
فرهنگ‌ها و زمان	۲۰
مدیریت زمان چیست؟	۲۰
تعریف مدیریت زمان	۲۱
چرا مدیریت زمان؟	۲۱
زمان در تاریخ فلسفه غرب	۲۲
زمان در فلسفه پیش از سقراط	۲۳
زمان نزد افلاطون (۴۲۸ تا ۳۴۷ ق.م)	۲۵
زمان نزد ارسطو (۳۸۴ تا ۳۲۲ ق.م)	۲۶
زمان نزد لایبنیتز (۱۶۴۶-۱۷۱۶)	۲۷
زمان از دیدگاه کانت (۱۷۲۴ تا ۱۸۰۴)	۲۷
نگاهی به مفهوم زمان از منظر سنت آگوستین	۲۸
فلسفه هگل	۳۱
زمان و مکان	۳۱

۳۱	 زمان و صیورت
۳۲	 زمان و روح
۳۲	 مدیریت زمان و اسلام
۳۳	 فصل دوم: مدیریت زمان
۳۴	 مقدمه
۳۵	 مفهوم زمان
۳۶	 هدفگذاری
۳۶	 اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها
۳۶	 برنامه‌ریزی عملیاتی
۳۶	 تفویض اختیار
۳۶	 مدیریت ارتباطات
۳۷	 مدیریت جلسات
۳۷	 زمان: ارزشمندترین منبع شما
۳۷	 مدیریت زمان نوعی ابزار است
۳۸	 ابعاد مدیریت زمان
۳۹	 عوامل تأثیرگذار در مدیریت زمان
۴۰	 مراحل مدیریت زمان
۴۱	 قوانین مدیریت زمان
۴۱	 قانون پارتو
۴۱	 قانون پارکینسون
۴۳	 قانون دقیقه‌نود

قانون KISS	۴۳
فواید مدیریت زمان	۴۳
نسل جدید مدیریت زمان	۴۴
تجزیه و تحلیل ارزش استفاده از زمان	۴۵
فصل سوم: راهکارهای کسب موفقیت از طریق بکارگیری مدیریت زمان	۴۶
مقدمه	۴۷
ویژگی مشترک موفقیت	۴۷
باورهای بن‌دین در مدیریت زمان	۴۸
اصول مدیریت زمان	۴۹
اصل اول- آگاهی از استفاده از زمان	۴۹
اصل دوم- قانون ۸۰/۲۰ روی ۸۰	۴۹
اصل سوم- حسابداری زمان	۴۹
اصل چهارم- انجام هر کار در زمان خود	۴۹
اصل پنجم- اولویت‌بندی امور اجرایی	۵۰
اصل ششم- برنامه‌ریزی استفاده از زمان	۵۰
اصل هفتم- مدیریت اجرای برنامه	۵۰
اصل هشتم- کنترل زمان	۵۰
نارسایی‌های ناشی از رعایت نکردن اصول مدیریت زمان	۵۱
بهترین استفاده از مهارت‌های مدیریت زمان	۵۱
کارکردهای مدیریت زمان	۵۲
روانشناسی مدیریت زمان	۵۲

۵۲	نقطه شروع موفقیت
۵۳	صرفه جویی در زمان
۵۳	مشکلات عدم استفاده درست از مدیریت زمان
۵۴	مراحل بهبود مدیریت زمان
۵۵	یک سیستم ساده مدیریت زمان
۵۶	مهارت‌های مدیریت زمانی خود را بهبود بخشید:
۵۸	مهارت "نه" گفتن
۵۹	مهارت تلفن زدن
۶۳	فصل چهارم: مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان
۶۴	مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان: عوامل تأثیرگذار بر مدیریت زمان:
۶۴	هدفگذاری
۶۶	تئوری تعیین هدف (هدفگذاری)
۶۷	راهنمای تدوین اهداف
۷۰	هدفگذاری مدیران
۷۰	هدفگذاری با کارکنان
۷۱	اجرای اصول ششگانه تدوین اهداف
۷۱	گام اول: تجزیه و تحلیل وظیفه
۷۲	گام دوم: اندازه گیری عملکرد
۷۳	گام سوم: تدوین هدف
۷۳	گام چهارم: دسته بندی اهداف
۷۳	گام پنجم: الزام به هماهنگی

۷۴.....	خلق برنامه اصلی
۷۶.....	انواع هدف‌های سازمانی
۷۶.....	هدف‌های اکتسابی و هدف‌های بقایی
۷۶.....	هدف‌های گروهی، سازمانی و هدف‌های فردی
۷۶.....	هدف‌های لفظی و واقعی
۷۷.....	هدف‌های رسمی _ هدف‌های استراتژیک _ هدف‌های عملیاتی
۷۷.....	هدف‌های کوتاه مدت _ هدف‌های بلند مدت
۷۷.....	هدف‌های تعادلی _ هدف‌های توسعه‌ای
۷۸.....	هدف‌های اولیه _ هدف‌های ثانویه
۷۸.....	هدف‌های جاری _ هدف‌های حل مسئله، پروژه خاص یا خلاق
۸۰.....	مهارت‌های هدف گذاری
۸۱.....	اولویت بندی اهداف و فعالیت‌ها
۸۱.....	اهدافتان را اولویت بندی کنید
۸۲.....	مزایای اولویت بندی اهداف و برنامه‌ها
۸۲.....	هفت ابزار سازماندهی فردی
۸۴.....	برنامه ریزی عملیاتی
۸۵.....	پنج گام اساسی برنامه ریزی
۸۵.....	تفویض اختیار
۸۷.....	اصول تفویض اختیار
۸۷.....	مزایای تفویض اختیار
۸۸.....	شش کاری که هرگز نباید تفویض اختیار کرد:

۸۸.....	موانع روانی تفویض اختیار
۸۹.....	مهارت تفویض اختیار
۸۹.....	تفویض اختیار نادرست
۹۰.....	مدیریت ارتباطات
۹۰.....	ارتباط در سازمان‌ها
۹۰.....	ارتباط:
۹۱.....	مدیریت جلسات
۹۲.....	مدیریت زمان و استرس
۹۴.....	فصل پنجم: فشار روانی و استرس شغلی
۹۵.....	مقدمه
۱۰۲.....	استرس شغلی
۱۰۲.....	استرس
۱۰۶.....	منشاء استرس و نظریه‌های آن
۱۰۶.....	الگوی اول: استرس به عنوان پاسخی درونی
۱۰۷.....	الگوی دوم: عوامل محیطی استرس
۱۰۷.....	الگوی سوم: استرس به عنوان کنشی متقابل (مدل تعاملی)
۱۰۸.....	انواع استرس
۱۰۹.....	تعریف استرس شغلی
۱۱۱.....	علت‌های استرس شغلی
۱۱۲.....	عوامل مؤثر در ایجاد استرس شغلی
۱۱۲.....	عوامل استرس‌زای برون سازمانی یا محیطی

عوامل استرس‌زای درون سازمانی	۱۱۲
عوامل استرس‌زای فردی	۱۱۳
نگرش‌ها به استرس شغلی	۱۱۵
نگرش مبتنی بر محیط	۱۱۵
نگرش مبتنی بر پاسخ	۱۱۶
نگرش تعاملی	۱۱۶
نشانه‌های جسمی، عاطفی و رفتاری استرس در بین مدیران	۱۱۶
جسمی	۱۱۶
عاطفی	۱۱۷
رفتاری	۱۱۷
فواید و ضایعات استرس شغلی	۱۱۸
منابع استرس شغلی:	۱۱۹
دلایل استرس شغلی	۱۲۰
پیشگیری از استرس شغلی	۱۲۱
دلایل توجه به استرس شغلی	۱۲۱
کنترل فشارهای روانی	۱۲۲
انتخاب یک روش تنظیم فشار روانی	۱۲۲
استرس شغلی از نظر بینش الهی	۱۲۳
فصل ششم: پیشینه تحقیقات انجام شده مدیریت زمان و استرس شغلی	۱۲۵
مقدمه	۱۲۶
تحقیقات انجام شده در داخل کشور	۱۲۷

تحقیقات انجام شده در خارج کشور.....	۱۳۷
فصل هفتم: معرفی یک تحقیق عنوان تحقیق: رابطه مدیریت زمان و استرس	
شغلی مدیران ورزش شهر کرمان.....	۱۴۴
چکیده.....	۱۴۴
مقدمه.....	۱۴۵
تعریف مسأله و بیان سؤال اصلی تحقیق.....	۱۴۶
اهمیت و ضرورت انجام تحقیق.....	۱۵۱
نوع تحقیق.....	۱۵۴
جامعه آماری.....	۱۵۴
نمونه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری.....	۱۵۴
متغیرهای تحقیق.....	۱۵۴
ابزار پژوهش.....	۱۵۵
روایی و پایایی پرسش‌نامه.....	۱۵۵
روش جمع‌آوری داده‌ها.....	۱۵۶
روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....	۱۵۶
تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها.....	۱۵۶
توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی.....	۱۵۷
جنسیت :.....	۱۵۷
سن :.....	۱۵۷
وضعیت تأهل :.....	۱۵۷
میزان تحصیلات :.....	۱۵۸

۱۵۹	وضعیت استخدام:
۱۵۹	سابقه مدیریت:
۱۶۰	رشته ورزشی:
۱۶۱	سابقه قهرمانی:
۱۶۲	توصیف وضعیت استرس شغلی و مدیریت زمان مدیران ورزش شهر کرمان
۱۶۳	آزمون فرضیه‌های پژوهش
۱۶۳	بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌ها توسط آزمون کولموگروف اسمیرنوف
۱۶۴	آزمون فرضیه‌های تحقیق
۱۶۷	رتبه بندی گویه‌های عوامل مدیریت زمان
۱۷۱	خلاصه تحقیق
۱۷۲	یافته‌های بدست آمده از این پژوهش نشان داد:
۱۷۳	نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق نیز نشان داد که:
۱۷۳	بحث و نتیجه گیری